

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUM
DÜZEYLERİ İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

İbrahim GÜLMEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Emin DEMİRKOL(Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

MERSİN / ARALIK 2021

ONAY

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;
201910028 numaralı öğrencimiz olan **İbrahim GÜLMEN** tarafından hazırlanan
**“Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeyleri ile Sosyal
Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı bu tez
çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürlüğünde evrağın aslı ıslak imzalıdır.

Asıl Üye- Üniv. Dışı- Jüri Başkanı- Tez Danışmanı- Jüri Başkanı: Doç. Dr. Mehmet
Emin DEMİRKOL
(Çukurova Üniversitesi)

Enstitü Müdürlüğünde evrağın aslı ıslak imzalıdır.

Asıl Üye- Üniv. Dışı – Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK
(Çukurova Üniversitesi)

Enstitü Müdürlüğünde evrağın aslı ıslak imzalıdır.

Asıl Üye- Üniv. İçi - Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

Enstitü Müdürlüğünde evrağın aslı ıslak imzalıdır.

20 /12 / 2021

Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF



Sevgili Aileme...

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

20.11.2021

İbrahim GÜLMEN

TEŞEKKÜR

Tez danışmanlığımı üstlenen araştırma süreci boyunca desteklerini esirgemeyen sevgili danışmanım Mehmet Emin DEMİRKOL'a, beni destekleyen sevgili aileme, kıymetli hayat arkadaşım Gizem TATLI'ya ve yüksek lisans sürecimde her türlü desteği sunan sevgili hocalarıma şükranlarımı sunarım.



ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İbrahim GÜLMEN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Emin DEMİRKOL

Aralık 2021, 102 sayfa

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşam doyum düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bununla birlikte çalışmada katılımcıların demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, ebeveynin eğitim düzeyi, ebeveynin düzeyi düzeyi, konakladığı yer, arkadaşları ile görüşme sıklığı ve günlük sosyal medya kullanım süresi) ile yalnızlık, yaşam doyum ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında farklılaşma olup olmadığı da araştırılmaktadır. Araştırmanın katılımcıları, Toros Üniversitesi Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, İktisadi İdari ve Sosyal bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerine uygulanmıştır. 2020-2021 eğitim öğretim yılı Toros Üniversitesinde öğrenim gören toplamda 1792 lisans öğrencisi kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçim yapılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Toros Üniversitesi çeşitli bölümlerinde eğitim görmekte olan (Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi 39 öğrenci, İktisadi İdari ve Sosyal bilimler Fakültesi 182 öğrenci, Mühendislik Fakültesi 114 öğrenci ve Sağlık Bilimleri Fakültesi 30 öğrenci) 365 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Üniversite Öğrencileri tüm üniversite öğrencilerini temsil ettiği varsayılarak Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-kısa formu, Sosyal Medya bağımlılığı ölçeği olmak üzere dört türlü veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile elde edilen ham veriler SPSS 27 ile analize tabi tutularak çıktı alınan istatistiki veriler kayda geçirilmiştir. Sonuç olarak, yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif, yaşam doyum ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmekte olup sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, yaşam doyum algılarının ve sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Katılımcıların

Yaş değişkenine bakıldığında anlamlı bir ilişki yoktur. Ebeveynlerinin gelir düzeylerine göre bakıldığında anlamlı olarak farklılaştığı görölmektedir. Katılımcıların arkadaşları ile görüşme sıklığı değişkenine bakıldığında anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların konakladıkları yere göre bakıldığında anlamlı olarak farklılaştığı görölmektedir. Katılımcıların sosyal medya günlük kullanım süresi değişkenine bakıldığında anlamlı bir ilişki vardır.

Anahtar Kelimeler: yalnızlık, yaşam doyum, sosyal medya bağımlılığı, üniversite öğrencileri,



ABSTRACT**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND LIFE SATISFACTION LEVELS AND SOCIAL MEDIA ADDICTION LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS****İbrahim GÜLMEN****Master Thesis, Department of Psychology****Thesis Advisor: Dr. Mehmet Emin DEMİRKOL****December 2021, 102 pages**

In this study, it is aimed to examine the relationship between the loneliness life satisfaction levels of university students and their social media addiction levels. In addition, the study also investigates whether there is a difference between the demographic variables of the participants (gender, age, parent's education level, parent's level, place of accommodation, frequency of meeting with friends and daily social media use) and levels of loneliness, life satisfaction and social media addiction. The participants of the research were applied to undergraduate students studying at Toros University, Faculty of Fine Arts, Design and Architecture, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Faculty of Engineering and Faculty of Health Sciences. A total of 1792 undergraduate students studying at Toros University in the 2020-2021 academic year were selected by easily accessible sampling method. The sample of the research consists of 365 undergraduate students (39 students from the Faculty of Fine Arts, Design and Architecture, 182 students from the Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, 114 students from the Faculty of Engineering and 30 students from the Faculty of Health Sciences) studying in various departments of Toros University. Assuming that University Students represent all university students, four types of data collection tools were used: UCLA Loneliness Scale-short form, Life Satisfaction Scale, Social Media Addiction Scale and Personal Information Form. The raw data obtained with the data collection tools were analyzed with SPSS 27 and the statistical data were recorded. As a result, it is seen that there is a positive and negative relationship between loneliness and social media addiction, and a negative significant relationship between social media addiction and life satisfaction. It is seen that the loneliness levels, life satisfaction perceptions and social media addictions of university students do not differ significantly according to gender. Considering the age variable of the participants, there

is no significant relationship. Considering the economic level of their parents, it is seen that there is a significant difference. Considering the frequency of meeting with friends of the participants, there is a significant relationship. There is a significant relationship when looking at the variable of daily use of social media by the participants.

Keywords: Loneliness, Life Satisfaction, Social Media Addiction, University Students,



ÖNSÖZ

Bireyler arasındaki sosyal medyanın gelişmekte olan etkin rolü ve yalnızlığın gizli tehlikelerini göz önünde bulundurarak, gün geçtikçe artan sosyal medya kullanımının yaygınlaştığını da düşünerek bu çalışmayı yapmaya karar verdim. Bu araştırmada Mersin Toros Üniversitesinde öğrenim göreni görmekte olan lisans öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, ebeveynin gelir düzeyi, konakladığı yer, haftalık arkadaşları ile görüşme sıklığı ve günlük sosyal medya kullanım süresi ilişkileri incelenmiştir. Literatüre baktığımızda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyum ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça sınırlı çalışma olduğu için literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ARALIK / 2021

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİKBEYANI	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
ÖNSÖZ.....	x
İÇİNDEKİLER.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
EKLER LİSTESİ	xv
1. GİRİŞ.....	1
2. YÖNTEM.....	30
2.1. Katılımcılar.....	30
2.2. Araştırmanın Prosedürü.....	32
2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller	33
2.4. Araştırmanın Modeli	35
2.5. Araştırma Verilerinin Analizi.....	35
3. BULGULAR	36
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	46
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	77

KISALTMALAR

YD	: Yaşam Doyumu
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı
YÖ-KF	:Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
SMBÖ-ÖF	: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Öğrenci Formu
KBF	: Kişisel Bilgi Formu

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Ait Demografik Bilgiler</i>	30
Tablo 2.	<i>Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Dağılımlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....</i>	36
Tablo 3.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki</i>	38
Tablo 4.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Yalnızlık, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Puanlarının Dağılımları</i>	39
Tablo 5.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Cinsiyete Göre Farklılıkları.....</i>	40
Tablo 6.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yaşına Göre Yalnızlık, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Puanlarının Dağılımları</i>	40
Tablo 7.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeyine Göre Yalnızlık, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Puanlarının Dağılımları</i>	41
Tablo 8.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının ebeveynlerinin Ekonomik Düzeylerine Göre Farklılıkları</i>	42
Tablo 9.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Haftalık Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığı ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişki.....</i>	43
Tablo 10.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Konakladıkları Yere Göre Yalnızlık, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Puanlarının Dağılımları</i>	44
Tablo 11.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Konakladıkları Yere Göre Farklılıkları.....</i>	45
Tablo 12.	<i>Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirdiği Günlük Süre ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişki.....</i>	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. <i>Araştırmanın Modeli</i>	35
---	----



EKLER LİSTESİ

Ek A. Etik Kurul Onay Formu.....	77
Ek B. Kişisel Bilgi Formu.....	79
Ek C. Ucla Yalnızlık Ölçeği (ULS-8).....	80
Ek D. Yaşam Doyumu Ölçeği	81
Ek E. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Öğrenci Formu(SMBÖ-ÖF)	82
Ek F. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Tez Etik Kurulu İstek Yazısı.	84
Ek G. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul İzin Yazısı	85
Ek H. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzni İçin Toros Üniversitesi Rektörlüğüne İzin İstek Yazısı	86
Ek İ. Toros Üniversitesi Rektörlüğü İzin Yazısı	87

1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, önemi, problem soruları, amacı, hipotezleri, kavramları, araştırmanın kuramlarla ilişkisi ile yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar yer alacaktır.

İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için doğal gereksinimlerini sürdürmeleri gerekmektedir. Bu gereksinimler farklı gruplarda iletişim halinde olabilmek, hislerini rahat bir şekilde ifade edebilmek ve işbirlikçi etkileşimlere dâhil olabilmektir. Bu süreçte insanlar içinde bulunduğu grupların bir üyesi olamama endişesiyle yüzleşebilmektedirler. İnsanlar, kendilerini gruptan dışlanmış ve uzaklaşmış hissetmekte, yaşamdan kopabilmekte ve bunun sonucu olarak yalnız kalabilmektedirler (Tariq & Masood, 2011). Bu duruma bağlı olarak, bireyler yalnızlık duygusunu tatmin etmeye ve yaşamdan doyum almaya yönelik farklı arayışlar içinde olmaya başlayabilmektedir. Bireylerin giriştiği bu farklı arayışlar, sanal iletişim kanalları ve sosyal medya platformları olabilmektedir.

Sosyal medya, insanların bir profil oluşturarak kişilerle etkileşim içinde olduğu, sosyal medya platformlarında çevrimiçi olan farklı bireylerle ortak ilgi alanlarının konuştuğu ve paylaştığı sanal bir ortamdır (Boyd & Ellison, 2007; Vural & Bat, 2010). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerin, şehir merkezlerinden, kütüphanelerden, sağlamaları oldukça hızlı ve kolay hale gelmiştir (Al-hantoushi & Saad Al-abdullateef, 2014). Gelişen bu internet teknolojiyle birlikte sosyal gereksinimler, bireyleri sosyal medya platformlarını kullanmaya yönlendirmiştir (Wang vd., 2013). Sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı bireylerin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir (Dewald vd., 2010; Çam & İşbulun, 2012). Bu olumsuz etkiler ise, bireyin günlük rutinlerini ve vazifelerini yerine getirememesidir (Griffith, 2013; Ryan vd., 2014; Gürbüz vd., 2021). Bağımlılık, genel bir şekilde bedensel olarak bir maddeye olan bağımlılığı belirtmek için ifade edilir (Holden, 2001). İnternet bağımlılığı ise, bireyin gün içerisinde interneti gereğinden fazla kullanması ve devamlı olarak bu teknolojiyle vakit geçirmek istemesidir (Turan vd., 2021). Bu bağlamda internet bağımlılığının farklı bir çeşidi olarak belirtilen sosyal medya bağımlılığı; bireyin gün içerisinde sosyal medya platformlarını takip etme ve kullanıcıların paylaştığı fotoğraflar, haberler ve videolar hakkında anlık bilgi sahibi olma isteğidir (Şahin, 2017). Bu durum, bireylerin davranışını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı şuan için DSM-5'te bir bozukluk olarak sınıflandırılmasa da DSM-5'te dijital oyun bağımlılığı "

internette oyun oynama bozukluğu’’ olarak belirtilmektedir (Savcı & Aysan, 2017). Diğer yandan internet bağımlılığı, internet ile ilişkili farklı bağımlılıkların temel iskeletini oluşturmak birlikte internet üzerinden yapılan faaliyetlerin bağımlılık sebebi olduğu ifade edilmektedir (Griffiths & Szabo, 2014). Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı kavramı etkin olan maddenin internet olduğu bağımlılıklar olarak ele alınabilir (Know vd., 2013). Sosyal medya bağımlılığına yönelik literatürde birçok çalışma mevcuttur (Durar, 2018; Ganjayeve, 2019; Aksoy, 2020; Koçak, 2021). Sosyal medya kullanımının devamlı bir şekilde artması ve günlük rutinin önemli bir bölümünü oluşturması, sosyal medya bağımlılığı adı altında yapılmış olan çalışmaları önemli hale getirmektedir. Bununla birlikte sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı bireylerin yalnızlık düzeyini hem olumlu (Lou, 2010; Sheldon, 2012; Mutlu, 2014) hem de olumsuz (Hasanoğlu, 2019; Sarıgül, 2019; Chou & Hsiao, 2000) yönde etkileyebilmektedir.

Literatüre bakıldığında yalnızlıkla ilgili pek çok kavram vardır. Yalnızlık, bireylerin samimi ve hoş ilişkiler yaşamak istemesi ancak bu ilişkileri elde edememesi sonucu oluşan sıkıntılı duygusal bir deneyimdir (Baron & Byrne, 2003; Peplau & Perlman, 1982). Bir kavram olarak yalnızlık, sevgiden yoksun kaldığımızda algıladığımız bilişsel bir duygudur (Davey, 1994). Yalnızlık, bireyin toplumsal ilişkilerinde yeteri kadar doyum sağlayamadığı ve bireysel ilişkilerini olumlu şekilde sürdürmekte zorluk çektiği bir kavram olarak da tanımlanabilir (Heinrich & Gullone, 2006). Buchholz ve Catton (1999), ergenlerde yalnızlık düzeyi ilişkisini incelediği çalışmada yalnızlığı başkalarına karşı hissedilen özlemden oluşan acı verici bir durum olarak adlandırmış ve yalnızlığı mutsuzlukla ilişkilendirmiştir. Genç yetişkinlik döneminde ise yalnızlık, arkadaşlar ve romantik ilişkiler de dahil olmak üzere yakın samimi ilişkiler için karşılanmamış bir istekle ilişkilidir (Qualter vd., 2015). Borys ve Perlman (1985), yetişkinlerde cinsiyet ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada erkeklerin yalnız bir hayat yaşama olasılığı kadınlara göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Yalnızlık, toplumun en yeniliklere ve gelişime açık kesimlerinden sayılan üniversite öğrencilerini de etkileyebilmektedir. Üniversiteye ilk geçiş yılı, yalnızlığın yoğun hissedildiği bir dönem olarak belirtilmiştir (Cutrona, 1982; Shaver vd., 1985). Yoğun yalnızlık yaşayan üniversite öğrencileri ve lise öğrencileri, sosyal medya platformlarını kullanarak yalnızlık düzeylerini azaltma girişimlerinde bulunmuşlardır (Lou, 2010; Bonetti vd., 2010; Lee, vd., 2013; Teppers vd., 2014).

Bireylerin yeterli sosyal çevreye sahip olmamalarının ve karşılıklı etkileşimden yoksun olmalarının, sosyal medya platformlarını kullanmalarına olanak sağladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda bireyler sosyal medya ağlarını; sanal arkadaşlıklar kurmak ve ortak paylaşımlarda bulunmak için kullanmakta, yalnızlığı azaltacak bir yol olarak görmektedir (Özkan, 2013). Literatüre baktığımızda, Lou (2010), üniversite birinci sınıf öğrencilerinde facebook kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında facebook kullanımının yalnızlık düzeyini azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Lee vd. (2013), üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya kullanımı ve yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin sosyal medya platformlarını kullanmalarının yalnızlık düzeyini azalttığını belirtilmiştir. Ek olarak yapılan bazı çalışmalara bakıldığında, sosyal medyanın her ne kadar yalnızlık üzerinde olumlu etkileri olduğu görülse de, aşırı kullanımının bazı sorunlara yol açacağı düşünülmektedir (Yıldırım, 2019; Cansız, 2019).

Bireyler, sosyal medya platformlarında yabancı kişilerle iletişim kurarken sergilemek istemediği davranışlarını ve eksikliklerini rahatlıkla saklayabilmektedirler. Bu durum, bireyin zihninde kurguladığı karakteri rahatlıkla canlandırabilmesine imkân sağlayarak bireyleri sosyal medya platformlarına bağımlı hale getirmektedir (Genuis & Genuis, 2005). Sosyal medya kullanım süresinin artması, bireylerin toplumdan uzaklaşmasına, aidiyet duygusunun azalmasına, bulunduğu ortamda huzurlu olamamasına, gergin tavırlar sergilemesine ve bu ağlarda daha fazla vakit geçirme ihtiyacına neden olmaktadır (Young & Rodgers, 1998; Turan vd., 2020). Literatüre bakıldığında, Morahan-Martin ve Schumacher (2003), Amerika’da yaşayan üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yalnız olan bireylerin yalnız olmayan bireylere göre daha fazla internet kullandığı belirtmiştir. Kros vd. (2013), genç yetişkinlerde yalnızlık düzeyi ile bir sosyal medya platformu olan Facebook’un kullanım düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bireylerin yalnızlık düzeylerinin artmasının, Facebook platformunda daha fazla vakit geçirmelerine zemin hazırladığını belirtmiştir. Bireyin sosyal medya platformlarını aşırı kullanması, sosyal medya bağımlılığını arttırabilmekle birlikte yalnızlığı da arttırabilmektedir (Durak Batıgün & Hasta, 2010; Çağır, 2010; Hasanoğlu, 2019; Yukay-Yüksel vd., 2020; Kılıç, 2021).

Bireylerin çoğu sürekli olarak yüksek yaşam kalitesinde olmak ve refah düzeyini arttırmak istemektedir (Diener vd., 1985; Zhan vd., 2016). Bu duruma bağlı

olarak, bireylerin yaşam kalitesinin tatmin edici olması ve doyum yaşaması diğer bireylerle kurduğu karşılıklı iletişime, etkileşime ve iş birliğine bağlıdır (Turan vd., 2020). Bu etkileşim sağlanamazsa hissedilen yalnızlık, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu da etkileyebilir. Yaşam doyumunu, bireyin yaşamının büyük bir bölümünün, bireyin kendi seçtiği ölçütler kapsamında olumlu ve olumsuz yönde değerlendirmesidir (Diener vd., 1984). Doyum sağlamak isteyen bir benliğin oluşumunda hayati bir role sahip olan yalnızlığın, yaşam doyumunu ile ters orantılı olduğu görülmüştür (Schultz & Moore, 1988; Schumaker vd., 1993). Yalnızlık düzeyi yüksek bireylerde daha az hayat memnuniyeti olduğu görülmektedir (Gilman & Huebner, 2006; Hasnain & Fatima, 2012; Yukay-Yüksel vd., 2020). Chow (2005), Kanada’da yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeyini incelediği çalışmada okulda arkadaşları ile sağlıklı iletişim kuran ve iyi vakit geçiren öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bireyin sosyal medya platformlarının kullanımını arttırması, yaşam doyumunu olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Chou & Edge, 2012; Valenzuela vd., 2009). Yaşam doyumunun önemli belirleyicisi olan sosyal medya platformlarının kullanımı, bireyin farklı kişilerle sosyalleşmesine olanak sağlayarak yalnızlık duygusunu azaltmasına yardımcı olmaktadır (Steverink & Lindenberg, 2006; Ang vd., 2015; Best vd., 2014). Literatürde, sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumunu ilişkisini ele alan çalışmalara bakıldığında sosyal medya kullanımı bireylerin yaşam doyum düzeyini arttırmaktadır (Zhan vd., 2016; Yeşilyurt & Turhan; Oh vd., 2014). Diğer yandan sosyal medyanın kullanımı her ne kadar kişilerin yaşamına katkı sunsa da, sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerde bağımlılık oluşturmakla birlikte bireylerin yaşam kalitelerinde, mental sağlıklarında, akademik başarılarında, aile ve arkadaş ilişkilerinde olumsuzluklara da sebebiyet vermektedir (Hawi & Samaha, 2016). Krasnova vd. (2013), Almanya’da yaşayan üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya kullanıcılarını pasif olarak takip eden kişilerin kıskançlık duygusunda artış bulgulamış ve buna bağlı olarak bu kişilerin yaşam doyum düzeyinde de düşüş görüldüğünü belirtmiştir. Chou ve Edge (2012), Amerika’da yaşayan üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medyayı daha çok kullananların kullanmayanlara göre yaşamdan daha az keyif aldıklarını belirtmiştir. Bu durumun sebebi olarak üniversite

öğrencilerinin takip ettiği sosyal medya kullanıcılarının yaşamları, kendilerinin yaşamlarına göre daha iyi olduğu ve bu durumun adil olmadığı düşüncesidir.

Bu çalışmanın problem gerekçesi, bireyin mutluluğunu belirleyen kavramlardan biri olan yaşam doyumu, bireyin kişisel olarak iyi olma halinin zihinsel yönüne bakmaktadır (Köker 1991). Kişisel iyi olma hali, insan hayatının zihinsel ve duygusal nitelendirilmesi olarak ifade edilmektedir (Diener, 1995). Bu nitelemenin temelini bireyin gelişen hadiselerle verdiği tepkiler ve bunun sonucundaki tatminin bilinçsel olarak değerlendirilmesini oluşturmaktadır (Diener, 1984). Bireyler, çok sayıda hoş olan duygu ve çok az sayıda hoş olmayan duygu yaşadıklarında, çoğunlukla sevinç ve nadiren ızdırap yaşadıklarında ve hayatlarından memnun oldukları zaman yüksek düzeyde kişisel iyi olma halini yaşayabilmektedir. İyi olma hali, bireyin güzel hayat standartlarına sahip olması üzerine odaklanmaktadır (Diener, 2000). İnsanın sahip olduğu ekonomik materyaller ve güç, meslek ve pozisyon, çevre ve akrabalar, beden ve ruh sağlığı gibi unsurlar kişinin doyum alanlarını oluşturmaktadır (Dost, 2007). Bireyin bilişsel olarak iyi olma halinin gerçekleşebilmesi için yaşam doyumuna ihtiyacı olduğu belirtilmektedir (Diener, 2000). Birey, yaşamından doyum almaya yönelik farklı arayışlar içinde olabilmektedir. Bireyin giriştiği bu farklı arayışlar, sanal iletişim kanalları ve sosyal medya platformları olabilmektedir. Bu platformların aşırı kullanımı bireyi bu platformlara bağımlı hale getirebilmektedir (Wang vd., 2013). Çağımızda yaşanan bağımlılık çeşitlerinin yanına sosyal medya bağımlılığı da girmiştir. Sosyal medya, günümüzün en önemli iletişim, haberleşme ve sosyalleşme platformudur (Body & Ellison 2007). Kullanım oranlarında günden güne devam etmekte ve bu şekilde daha da artacağı anlaşılmaktadır (Wang vd., 2013). Kullanılan şeyin miktarı, şiddeti ve süresinin yoğunluğu “bağımlılık” olgusunu meydana getirmektedir (Holden, 2001). Bu olgu sosyal medya alanlarında söz konusu olduğunda sosyal medya bağımlılığı da söz konusu olabilmektedir. Birçok nedenle çoğu birey gerçek hayatlarında gerçekleştiremedikleri eylemleri sosyal medya alanlarında gerçekleştirmekte ve bu alanlarda kendilerini daha özgür hissetmektedir (Çiftçi, 2018). Bu özgürlük hissi bireyle alan arasındaki bağılılığı arttırmakta ve vazgeçememe haline dönüşebilmektedir. Bu eylem türleri kişilerin kullanım sürelerini arttırmakta ve bu durum da bağımlılığa sebebiyet verebilmektedir. (Chou & Hsiao, 2007). Bu durumun yalnızlık hissini ve yaşam doyumunu etkileyeceği öngörüldüğünden bu ilişkilerin incelenmesine gerek görülmüştür.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Katılımcıların demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, ebeveynin gelir düzeyi, konakladığı yer, arkadaş ile görüşme sıklığı ve günlük sosyal medya kullanım süresi) ile yalnızlık, yaşam doyum ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını araştırmak araştırmanın bir başka amacıdır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

- 1-Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu algıları ve sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2-Üniversite öğrencilerinin Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu algıları ve sosyal medya bağımlılıkları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 3-Üniversite öğrencilerinin yaşları ile yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4-Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri ebeveynlerinin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 5- Üniversite öğrencilerinin haftalık arkadaşlarıyla görüşme sıklığı ile yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6-Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu algıları ve sosyal medya bağımlılıkları konakladıkları yere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 7- Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada günlük geçirilen süre ile yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu araştırmanın önemi, bireylerin çoğu sürekli olarak yüksek yaşam kalitesinde olmak ve refah düzeyini arttırmak istemektedir (Diener vd., 1985; Zhan vd., 2016). Bireylerin yaşam kalitesinin tatmin edici olması ve doyum yaşaması diğer bireylerle kurduğu karşılıklı iletişime, etkileşime ve iş birliğine bağlıdır (Turan vd., 2020). Bu etkileşim sağlanamazsa hissedilen yalnızlık, bireyin yaşamdan aldığı doyumu da etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, sosyal medya kullanımı da bireyi yalnızlığa iten unsurlardan biri olarak görülebilmektedir. Bireyin yeterli sosyal çevreye sahip olamamasının ve karşılıklı etkileşimden yoksun olmasının, sosyal medya platformlarını

kullanmasına olanak sağladığı düşünülmektedir. Sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı bireylerin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir (Dewald vd., 2010; Çam & İşbulun, 2012). Bu olumsuz etkiler ise, bireyin günlük rutinlerini ve vazifelerini yerine getirememesidir (Griffith, 2013; Ryan vd., 2014; Gürbüz vd., 2021). Bu durum, bireyin sosyal medya platformlarına daha fazla bağımlı hale getirmesine sebep olabilmektedir. Bağımlılık, genel bir şekilde bedensel olarak bir maddeye olan bağımlılığı belirtmek için ifade edilir (Holden, 2001). Tek başına bağımlılık bile psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve ahlaki açılardan oldukça önemli bir sorun olabilmektedir. Bağımlılığı legal ve illegal bağımlılıklar olarak iki sınıfa ayıracak olursak legal bağımlılıklar arasında yer verilebilecek olan internet, günümüzde sosyal medya bağımlılığı legalitesine rağmen son derece önemli bir bağımlılıktır. Sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerini ne derece etkilediği bulgularına ulaşabilmek ve yalnızlık, yaşam doyum ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki olası olumsuz ilişkileri saptayabilmek açısından da oldukça önemli bir çalışmadır. Literatüre baktığımızda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyum ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

H1: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyum algıları ve sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinin Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyum algıları ve sosyal medya bağımlılıkları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinin yaşları ile yalnızlık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyum algıları ve sosyal medya bağımlılıkları ebeveynlerinin ekonomik düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinin haftalık arkadaşlarıyla görüşme sıklığı ile yalnızlık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşam doyum algıları ve sosyal medya bağımlılıkları konakladıkları yere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H7: Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada gönlün geçirilen süre ile yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumunu düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Temel Kavramları:

Yalnızlık: Bireyin sosyal çevreye karşı kendisinde eksiklik hissetmesi ve ilişki kurma gereksinimini karşılayamaması sonucunda hissettiği duygu olarak tanımlanmaktadır (Peplau & Perlman, 1982).

Yaşam doyumunu: Bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir şekilde tüm yaşamını hem pozitif hem de negatif olarak değerlendirmesidir (Neugarten, 1961).

Sosyal Medya: İnsanların bir profil oluşturarak kişilerle etkileşim içinde olduğu, sosyal medya platformlarında  evrimi i olan farklı insanlar ile ortak ilgi alanlarının konu tu u ve payla tı ı sanal bir ortamdır (Boyd & Ellison, 2007; Vural & Bat, 2010).

Yalnızlık

Ruh sağlığı alanında yapılan yalnızlık tanımlamasına bakıldığında bireyin bağlanma, yakın hissetme, bir yere ait olma gibi duyguları herhangi bir kimseye hissetmemesidir (Swami vd., 2007). Yalnızlık duygusuna kapılan birey, genellikle kendini değersiz ve değer vermeye yeterli bir karakter olarak görmeme inancı refakat eder ( zmen, 2018).

Sullivan (1953), yalnızlık, diğer insanlarla yakınlık kurmaya duyduğu ihtiya ın giderilmemesinden kaynaklı genellikle irite edici, hoş görülmeyecek ve arzu edilmeyen bir yaşantı durumu olarak tanımlanmaktadır (Aktaran: Koçak, 2008). Neto ve Barros (2000) yalnızlığı, ferdin insanlar arası ihtiyaçlarının sosyal ağını olu turanlarca giderilmemesi ya da bu tatmink r düzeyde giderilememesinden do du unu savanmu lardır.

Saraçoğlu (2000), yalnızlık hissini, bireylerin geçmiş ilişkilerini inceleyip mevcut münasebetlerinin o seviyelerin daha altında olduğunu düşünmesi neticesinde yaşadığı duygu olarak tanımlamıştır. Yalnızlık duygusunun çok yönlü bir duygu olduğunu ön plana çıkarmış ve yalnızlığın, insanın sosyal hayatı içerisindeki münasebetlerinin yetersiz kalmasından ya da hiç olmamasından kaynaklandığını

belirtmiştir (De Jong-Gierveld, 1998). Weiss (1987), yalnızlıkla için “insanı bebeklik çağında iken anne-baba karakterleriyle bağ kuran bağlanma sisteminin yetişkinlik evresinde geliştirilen bilişsel sistemin dışı vurumu” tanımlaması yapmıştır.

Teknolojik olayların çok hızlı seyretmesi, insanın birey olarak kendisine yeter hale gelerek etrafına ve diğer insanlara eskisi kadar gereksinim duymaması da yalnızlığı meydana getiren sebeplerden bir tanesi olabilmektedir. Bu bağlamda uzun süreli yalnızlıkların beynin algılama ve yorumlama kabiliyetlerini olumsuz etkilediğini ve hafıza sorunları meydana getirdiğini ortaya koymaktadır (Polat, 2019).

Yalnızlık Türleri

Weiss'e (1973) göre yalnızlık duygusal ve sosyal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Duygusal yalnızlık, bireyin çok sevdiği bir bağlanma figürünün ani kaybı veya ortadan kaybolması sonrası ortaya çıkan bir duygudur (Weiss, 1973). Sosyal yalnızlık ise bireyin geniş bir arkadaş yelpazesinin yokluğundan, cezbeden sosyal bir çevrenin olmayışından, sosyal uyum eksikliğinden ve bir yere ait olma duygusundan yoksun olması sonucu oluşan bir duygudur (Weiss, 1973).

Young'a (1982) göre yalnızlık üç bileşene ayrılmaktadır. Bunlar geçici, durumsal ve kronik yalnızlıktır. Geçici yalnızlık, bireyin yalnızlık süresinin uzun olmadığı ve belli bir zaman çerçevesinde devam eden bir duygudur. Durumsal yalnızlık, bireyin yaşadığı olumsuz gelişmelerin ortaya çıkması sonucu oluşan bir yalnızlık türüdür. Örneğin, yakın bir arkadaşının ölümü, çok sevdiği biri ile ayrılık yaşaması ya da daha önce gitmediği bir şehirde yaşam sürmeye başlaması gibi durumlardır. Bireylerin diğer kişiler ile iletişimde uyumsuzluklar yaşaması ve duygularını iyi ifade edememesi, bireylerde iletişimin yeteri kadar iyi gelişmemesine neden olmakla birlikte bireyde hem bedensel hem de zihinsel olarak problemler yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Bu durumların uzun sürmesi sonucu bireylerde kronik yalnızlık oluşmaktadır.

Yalnızlığı Etkileyen Faktörler

Birey, bulunduğu ortamda diğerleri tarafından anlaşılmıyor, istenmiyor ve dışlanıyor hissediyorsa ya da kendisini bulunduğu ortama ait göremiyorsa yalnızlık duygusu baskın bir şekilde ortaya çıkabilmektedir (Jones, 1982; Crick & Ladd, 1993). Karaktere bakan yönü itibarıyla birey sosyal ilişki kurmakta veya başlamış olan

ilişkilerini sürdürmekte zorluk yaşıyorsa, diğerlerine bağlanmada güçlük yaşıyorsa ve utangaçsa yalnızlık duygusuna kapılması ihtimali artmaktadır (Polat, 2019). Bireylerin kendisini, önemsiz, üzüntülü ve bir şeyler yapmak için isteksiz olması yalnızlık belirtisi olabilir (Rubenstein & Shaver, 1982). Bu türden ruhsal dönemlerde bireylerin yeme alışkanlıkları, tercih ettiği aktiviteler, hayata karşı bakış açıları değişebilir ve yeni bağımlılıklar oluşabilir (Donald vb., 1986). Her insan yaşamı boyunca bazı dönemlerinde yalnızlık yaşayabilir (Wood, 1986). Eğer birey böyle zamanlarda yalnızlığa tahammül etmekte zorlanıyorsa bu durum bireyin günlük yaşantısında bariz değişimlerle gösterebilir (Heinrich & Gullone, 2006). Örneğin rahat uyuyamama, yaşama karşı doyum eksikliği, iştah problemleri hareketsizlik gibi durumlar yalnızlığın bir dışa vurumu olarak görülmektedir (Schultz & Moore; 1988; Schumaker vd., 1985; Cacioppo vd., 2002; Dill & Anderson, 1999).

Kişinin sosyal desteğinin kısıtlı olması, yetersiz benlik algısına sahip olması, sosyal ilişkilerin yeterince iyi olmaması ve bağlı olduğu figürden uzak kalması gibi faktörler kişinin yalnızlık düzeyini etkileyebilmektedir (Parker & Asher, 1993; Riggio vd., 1993). Bununla birlikte kişinin bulunduğu ruhsal durumlar, karşılaştığı mental sorunlar, bulunduğu çevrenin ve toplumun kişi üzerindeki etkileri de yalnızlık düzeyini etkileyebilmektedir (Haliloğlu, 2008). Benlik saygısı kişinin kendi değeri hakkında an için yapmakta olduğu sübjektif değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Peplau & Perlman, 1982; McWhirter, 1997). Öz saygı değeri, kişinin önemseydiği insanlarla olan ilişkilerinden aldığı geri dönütlerle ölçümlenir. Yalnızlık duygusu yaşayan bir birey, kendisini değerli biri olarak görmemesi ve buna bağlı olarak olumsuz düşüncelere kapılabilmesi negatif duyguların varlığına sebep olmaktadır (İmamoğlu, 2008; Boivin & Hymel, 1997).

Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Yalnızlık ve Psikodinamik Yaklaşım

Zilborg (1938), yalnızlık ile tek başına olmak kavramlarının birbirine karıştırılamayacak kadar farklı olduğunu savunmuştur. Yalnızlığın yaşamın her anında, kalıcı ve kişiyi sürekli acıtan bir his olduğunu belirtirken; tek başına olmanın ise geçici ve kısa süreli bir acı hissettireceğini savunmuştur. Yalnızlık içinde olan kişiler tipik

suçsuz bir çocuk gibi duygularına sahip çıkar ve sürekli kendisinin ön plana çıkarılmasını ister (Aktaran: Peplau ve Perlman, 1982).

Weis (1973), Bowlby'nin anne-çocuk ilişkilerine yer verdiği çalışmaları yeniden incelemiştir. Bu incelemeler sonucunda anneden gelen kalıcı bir güven ve sevgi, bebeğin güven sisteminin ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır şeklinde görüş belirtmiştir. Bu dönemde güven sistemi gelişmemiş çocuklarda ileriki dönemlerde diğer bireylerden uzaklaşacağı, kin besleyeceği ve bunlara bağlı olarak yalnızlaşma yaşayacağı görülmektedir. Anneyle başlayan bağlanma durumunun çocukluk yıllarında deneyimlediğini ve bu yıllarda güvenli bağlanmayı kuramadığı takdirde yalnızlık olgusunun daha sık ve uzun süreli karışılacağı ifade edilmiştir (Baron & Byrne, 2000).

Kişilerin yetişkinlik çağlarında yaşadığı yalnız olgusunun temeli çocukluk çağlarında oluşmuştur (Sullivan, 1953; Geçtan, 2010). Bebeklerde temas etme ihtiyacı ile başlayan, ergenliğe gelindiğinde yeni arkadaş edinme şekline bürünen yakınlık kurma ihtiyacı, ebeveyni ile kusurlu veya eksik ilişki inşa eden bireylerin, ileriki yaşamlarında arkadaşlık ilişkileri kurma noktasında çeşitli zorluklar yaşamakta olduğunu ifade etmiştir (Aktaran: Peplau & Perlman, 1982; Keser & Karaduman, 2014).

Yalnızlık ve Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, yalnızlık ve sosyal yetersizlik arasında biliş unsurunun önemini belirtmiştir (Peplau vd., 1982). Yaklaşımın temelinde bireylerin sosyal ilişkilerini tanımaları ve değerlendirmelerinin bilişsel süreçlerle doğrudan ilişkili olduğu savunulmaktadır. Buradan yola çıkarak sosyal ilişkilerde yolunda gitmeyen şeylerin genelinin yalnızlıkla sonuçlandığı öngörülmektedir. Bilişsel yaklaşımda duygular ve davranışsal etkenler yok sayılmaz ancak bireysel algı ve kriterler merkeze alınabilir. Yani aynı sosyal ilişki çevresinde bulunan bireylerden biri yalnızlık hissedebilirken bir diğeri bu durumdan hoşnutsuzluk hissedebilir. Bu durumda bireylerin kişisel ilişkilerinde kullandıkları bireysel kriterler yalnızlığı azaltabilir veya arttırabilir (Peplau vd., 1982).

Bilişsel yaklaşım içerisinde sahip olunan sosyal iletişimlerle sahip olunmak istenen sosyal iletişimler arasındaki fark yalnızlık kavramını ortaya çıkarmaktadır (Aktaran: Kılınç & Sevim, 2005). Kendilerini yalnız hisseden bireyler; kendilerini anlama konusunda zorluklar yaşadıklarını, negatif olayları çözüme kavuşturamamaları,

umutlarını ve hislerini kaybetmiş olmaları gibi faktörlerden etkilendikleri belirtmiştir (Peplau & Perlman, 1982, Duy, 2003; Gündoğmuş, 2017). Düşük benlik algısına sahip olan bireylerde negatif tutum ve tavır geliştirdiği gözlemlenmiştir (Peplau & Perlman, 1982; Kılınç & Sevim, 2005). Düşük benlik algısının, bireyin sosyal ilişkilerde kurduğu doyumu engelleyebilecek davranışlara sebep olduğu belirtilmektedir (Peplau & Perlman, 1982).

Ayrıca bilişsel yaklaşımda yalnızlık olgusu kişinin sosyal ilişkilerinden etkilemekle birlikte bireyin aklında kurduğu sosyal ilişki ölçütlerinden ve sahip olmak istediği ilişki zincirlerinin de etkisi altındadır (Sermat, 1980). Hissedilen yalnızlık seviyesi, bireyin kendine belirlediği kriterlere göre ortaya çıkmaktadır. Bireylerin kendi sosyal ilişkilerini belirlemeleri ve çıkarımlar yapması, daha önce gözlemlediği sosyal ilişkilerin durumuna göre şekil almakla birlikte bazı zamanlar gerçeklik ile ters düşebilmektedir. Bu duruma bağlı olarak bireyler bazen var olmayan yalnızlıklarına ve bireysel başarısızlıklarına ilişkin olumlu olmayan çıkarımlarda bulunabilmektedir (Peplau & Perlman, 1982; Rook, 1984).

Yalnızlık ve Varoluşçu Yaklaşım

Ergen yalnızlığını algılamamızı sağlayan en temel kavramlardan biri de varoluşçu yalnızlıktır (Burton, 1961). Varoluşçu yalnızlık, bireyin diğerleriyle son bulacak olan ayrılıklarının idrakine vardığı zaman, kendi bireysel yaşamıyla ilgili seçimlerin sorumluluğunu üstlendiğinde meydana çıkar (Aktaran: Brennan, 1982). Tüm bireylerin varoluştan itibaren yalnız olduğunu temsil ederek yalnızlıktan uzaklaşma ihtiyacının, insan davranışlarını harekete geçiren önemli bir etken olduğunu düşünülmektedir (Mijuskoviç, 1987)

Varoluşçu yaklaşımda ilişki zaman zaman kendini izole edebilir (Yalom, 1999). Yalnızlık paylaşılabildiği zaman acıyı hafifletir (Yalom, 2001). Birey ancak varoluştaki izole durumu kabul edip, bu durumla baş edebilecek ise etrafındaki diğer bireylere sevgi ile yönelebilir (Brennan, 1982). Diğer yandan bakılacak olursa; birey yalnızlığını korkuları ile birleştirirse başkaları ile bir araya gelemeyebilir. Böyle bir durumda ilişkiler gerçeklikle iç içe bir ilişki olmak yerine ayakları yere basmayan, yolunda gitmeyen, asıl amacından sapan ve rayından çıkan bir durum olacaktır (Yalom, 2001).

Yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlık kavramları birbirine karıştırılmamalıdır (Moustakas, 1961). Yalnızlık kaygısı, birey için önemli olan tüm yaşam problemlerinde farklı olarak ilgisini bir başka yöne çeviren, başkalarıyla devamlı işbirliği içinde olma beklentisini harekete geçiren bir psikolojik durumdur (Moustakas, 1961). Diğer taraftan gerçek yalnızlık ise; bireyin yaşamında karşılaştığı doğum, kötü deneyimler ve ölüm gibi gerçek yaşam öykülerinden kaynaklanır. Moustakas diğer kuram kuruculardan farklı olarak yalnızlığın pozitif bir yönü olduğunu belirtmiştir. Ancak bu pozitif yön, yalnızlık olgusunun bireylere verdiği acıyı yok saymaz bununla birlikte bireyin yaratıcı yönünü ortaya çıkardığını ifade eder (Aktaran: Perlman & Peplau, 1982; Körler, 2011; Jackson, 2016).

Yalnızlık ve Sosyokültürel Yaklaşım

Sosyokültürel yaklaşıma göre yalnızlıkların sebebi bireyin içinde bulunduğu toplumdur (Rokach, 1998). Sosyolojik olarak yalnızlığı iki düşünce sistemi ile açıklayabiliriz. Birincisi, eğer birey yaşadığı toplumun inançlarına, tutumlarına, isteklerine ve değerlerine uygun davranıp kendi değerlerini arka plana atıyorsa toplumun, bu bireylerin işbirlikçi bir tutum sergilemede ve sosyal biri olmada önemli bir adım attığı düşüncesini kabul ettiği düşünür. İkincisi ise, bireylerin toplum kurallarına uygun davranması durumunda, stres düzeylerinin artmasına ve topluma ayak uydurmadığı durumlarda ise yalnızlaşmasına neden olduğu düşünülür (Killeen, 1998: Aktaran, Özatça, 2009).

Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışır (2019), yalnızlık üzerine yapmış olduğu çalışmasında 428 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile sosyal medyada geçirdikleri zaman değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Arda (2021), internet bağımlılığı, yalnızlık ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İstanbul ilinde yaşayan 153 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte yalnızlık düzeyi ile sürekli öfke düzeyi arasında ise negatif yönde farklılaşma bulmuştur.

Kıvılcım (2019), genel aidiyet, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal duygusal algı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İstanbul'da yaşayan ve 18 yaşın üstünde olan 316 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda sosyal duygusal algı düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuşken, yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma bulmuştur. Sosyal yalnızlık ile medeni durum, gelir düzeyi, yaş, cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmişken çocuk sahibi olma ve eğitim düzeyi değişkenleri arasında ise anlamlı bir farklılaşma olduğunu belirtmiştir.

Akyüz (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal medya tutumları, aile içi iletişimleri ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 283 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve depresyon düzeyi arasında anlamlı farklılaşma olduğunu bulmuşken sosyal medyaya ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılaşma olmadığını bulmuştur.

Demirtaş (2007), yalnızlık ve stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Ankara ilinin Altınordu Layık Akbilek İlköğretim Okulu'nda 8. sınıfta öğrenim gören 230 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık ile cinsiyet, ailenin ekonomik düzeyi, kardeş sayısı, akademik başarı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulmuşken anne-babanın çalışma durumu ve anne-babanın tutumları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuştur. Bununla birlikte yalnızlık ile stresle başa çıkma düzeyi arasında negatif yönde bir farklılaşma tespit etmiştir.

Ünlü (2015), ebeveyni boşanmış bireylerde bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Eskişehir ilinde yaşayan 19 yaş ve üzeri olan ve ebeveyni boşanmış olan 140 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda ebeveyni boşanmış katılımcıların yalnızlık düzeyi ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, anne eğitim düzeyi, babanın yeniden evlenme durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Sarıgül (2019), psikoloji öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve beğenilme arzusu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İzmir ilinde psikoloji bölümünü okuyan 471 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Yalnızlık düzeyi ile katılımcıların aylık gelir düzeyi, akıllı telefon kullanım yılları, sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farklılaşma bulmuştur. Yabancı (2019), lise öğrencilerinde sosyal medyaya ilişkin tutumları, narsisizm ve yalnızlık

düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İstanbul ilinde öğrenim gören 617 lise öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Öğrencilerin sosyal medya tutum düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde ilişki olduğu, narsisizm ile yalnızlık düzeyi arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Kıvılcım (2019), genel aidiyet, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal duygusal algı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İstanbul'da yaşayan ve 18 yaşın üstünde olan 316 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda sosyal duygusal algı düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuşken, yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma bulmuştur. Sosyal yalnızlık ile medeni durum, gelir düzeyi, yaş, cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmişken çocuk sahibi olma ve eğitim düzeyi değişkenleri arasında ise anlamlı bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir.

Akyüz (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal medya tutumları, aile içi iletişim ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 283 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu bulmuşken sosyal medyaya ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılaşma olmadığı bulmuştur.

Özkaya (2017), üniversite öğrencilerinde yalnızlık, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören 375 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte yalnızlık ve yaşam doyum düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Page ve Cole (1991), genç yetişkinlerde alkolizm riski ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yalnız olan genç kızların; yalnız olan erkeklere, yalnız olmayan erkek ve kızlara göre daha yüksek alkolizm riskine meyilli olduğunu bulmuştur. Lauder vd. (2006), yalnız bireyler ile yalnız olmayan bireylerin ilişkileri incelemiştir. Araştırmada 1289 yetişkinden oluşan rastgele örneklemden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda ise yalnız bireylerin daha fazla sigara içtiği ve daha yüksek vücut kitle endeksinin olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte yalnız olan bireyler olmayanlara göre bu olumsuz süreçleri değiştirmeye yönelik daha az çaba gösterdiğini tespit etmiştir.

Woodward ve Frank (1988), ergenlerde yalnızlık ve benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Amerikanın kırsal bölgesi olan, Nebreska'da yaşayan ve 8-20 yaş aralığında olan 387 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönde farklılaşma bulmuştur. Tariq ve Masood (2011), ergenlerde bazı demografik değişkenler ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi ile anne eğitim düzeyi ve ebeveyn teşviki arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Bununla birlikte anne eğitim düzeyi yüksek olan ergen katılımcıların anne eğitim düzeyi düşük olan ergen katılımcılara göre yalnızlık düzeyinin daha olduğunu tespit etmiştir.

Yaşam Doyumu

Dünyada ilk kez Neugarten (1961), yaşam doyumu kavramı üzerinde durmuştur. Yaşam doyumu sağlanabilmesi için bireyin kendi belirlediği ölçülerle bağdaşması ve yaşamını olumlu yönde değerlendirmesidir (Dağlı & Baysal, 2016). Bu bağlamda yaşam doyumu; bireyin kendi belirlediği ölçütlerle elverişli bir biçimde yaşamını mutlu ve ahenkli geçirmesidir (Shin & Johnson, 1978; Diener vd., 1985).

Doyum; bireyin var olan beklentilerinin ve ihtiyaçlarının veya açlık, susuzluk, cinsellik, gibi en temel fizyolojik gereksinimlerin yerine getirilmesidir (Eroğlu vd., 2013) Doyum, sevme, sevilme, değer görme, duygusal bağ kurma gibi psikolojik gereksinimlerin de eksiksiz karşılanması sonucunda bireyin kendini olumlu bir bütün olarak değerlendirilmesi olarak açıklanmaktadır (Budak, 2003; Aydın, 2019). Farklı bir bakış açısıyla yaşam doyumu, bireyin yaşamdan ve kişilerden bekledikleri doğruluklar ile deneyimlerini kıyaslaması sonucu ortaya çıkan sonuçlar bütünüdür (Doğan vd., 2015). Yaşam doyumunda sadece sınırlı bir duruma veya bir sürece ait olmayıp, geniş çerçevede bireyin tüm yaşantısının doyuma ermesi olarak da anlatılmaktadır (Aydemir, 2013). Bireyin, yaşadığı hayattan ne isteği, amacına ulaşmak için neler yaptığı ve bunların ne kadarını elde ettiğine dair bir iç sorgulama geliştirmesidir (Şahin, 2008).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, bireyin kendi seçtiği ölçütlere elverişli bir şekilde bireyin bütün hayatını olumlu ve olumsuz değerlendirmesidir (Shin & Johnson, 1978; Diener vd., 1985). Kendi yaşamının ya da başkalarının yaşamlarının bir anlamı veya bir yönü

olduğu fikrini taşıyan bireylerin, en uygun seviyede yaşam doyumu olan bireyler oldukları görülmektedir. İnsan yaşamı devam edip giden bir yolun olması ve bireylerin çeşitli gereksinimlerin, taleplerinin ve değer verdiği önceliklerinin olması da açıklama sınırlılığını göstermektedir (Keser, 2005). Bununla birlikte bireyin içinde bulunduğu hayat koşullarından keyif alması, hayatın anlamlı olduğu inancı içinde olması, kendini ekonomik anlamda güvende hissetmesi, toplumsal ilişkileri güven ortamında oluşturması, bedensel olarak kendisini yeterli görmesi, gerçekleştirmek istediği hedefler yolunda işbirlikçi tutumlar sergilemesi ve insanlara karşı hoşgörülü olması bireyin yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (Schmitter, 2003).

Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Yaşam Doyumu ve Ereksel (Telik) Kuramı

Kurama göre, bireyin mutluluğa ve doyuma ulaşabilmesi için hedeflerinin olması ve bu hedeflerin karşılanması gerekmektedir (Onur, 1997). Wilson (1960)'nın öne attığı kuramsal olasılıkta ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin huzurlu ve keyifli bir yaşam sürmesine, karşılanmayan ihtiyaçların ise huzursuzluğa ve memnuniyetsizliğe neden olduğunu söyler (Yetim, 1991). Ereksel kuramlardaki problemler birçok felsefe bilim insanının ilgi alanına girmiştir. Mutluluğun bireylerin ihtiyaç ve arzu ettiği şeylerin karşılanması sonucunda mı yoksa bu ihtiyaç ve arzuların sınırlanması sonucunda mı yaşandığına dair aykırı düşünceler, felsefe bilim insanlarının ilgisine kaynak olanlara örnek teşkil edebilir (Yetim, 1991). Hazcı felsefecilere göre mutluluğa, arzu ettiğimiz şeylerin doyumu ile elde edebiliyorken, bunlara karşıt olarak estetikçi felsefeciler arzulardan arınmayı mutluluk kaynağı olarak görürler (Yetim, 1991).

Yaşam Doyumu ve Aktivite Kuramı

Aktivite kuramlarının ilk ve en önemli kuramcısı Aristoteles'tir. Aktivite kuramlarının anlatmak istediği en önemli durum, bireyin kendini fazla keşfetme gayretinin mutsuzluğu arttırdığı doğrultusundadır (Köker, 1991; Yetim, 1991). Birey, kendi ve yaşamı için önemli faaliyetler üzerinde yoğunlaşırsa neticesinde mutluluk kendiliğinden ortaya çıkar (Çevik & Korkmaz, 2014). Düzenli fiziksel faaliyetlerine katılan, kaliteli ilişkileri olan, nitelikli işbirlikçi etkileşimlere sahip öz benlik algısı

fazla bireylerin yüksek oranda yaşam doyumu yaşamaları bu durumda verilebilecek en önemli örnektir (Diener vd., 1999; Arasan-Acar, 2010).

Bundan farklı olarak ise ereksel kuramlarda mutlulukta nihai durumlar önemliyen aktivite kuramlarına göre mutluluk bireyin yaptıklarının bir sonucudur (Csikszentmihalyi, 2005). Örneğin; yüzme öğrenirken yapılan tüm egzersizler ve yaşantılar, yüzmeyi öğrenmekten daha fazla mutluluk verir. Yapılan şeyin basit olması tercih edilmez fakat zorlayıcı olması da bireyde tedirginlik duygusunu ortaya çıkarır (Yetim, 1991). Birey kendi yetenek, beceri, ilgi ve isteklerine elverişli olan işleri yaptığında yaşadığı mutluluk duygusu daha fazladır (Güler, 2015). İşte tüm bu nedenlerden dolayı aktivite kuramcıları, mutluluğun, insanların girdiği işlerin bir yansıması olarak görüldüğü iddia ederler (Yetim, 1991).

Yaşam Doyumu ve Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı

Tabandan-tavana, tavandan-tabana kuramına göre bireylerin mutlu olabilmeleri aslında güç bir durum değildir. Bireylerin mutluluk, içinde bulunduğu zamanın değerini bilmesine bağlıdır (Yetim, 1991). Mutluluğu, bireyin başından geçen olguları birleştirerek bireylerin yaşadığı kısa süreli haz ve acıların bütünüdür (Yetim, 1991). Bu kurama göre mutluluğu bireyin bireysel bir niteliği olarak, bireyin deneyimlemiş olduğu durumlar karşısında ifade ettiği tavidir (Diener, 1994). Tabandan-tavana yaklaşımında bireyin mutlu olabilmesi için anlık haz ve hissettiği acı düzeyini sorgulayarak mutluluğa ulaşmaya çalışması gerekmektedir (Kozma & Stones, 1980; Biçener, 2020). Bireyin olaylara anlayışlı yaklaşıyor olması, bireyin olayları adım adım ele alındığında da tolerans göstermesini zorunlu kılar (Diener, 1984).

Yaşam Doyumu ve Yargı Kuramı

Bireylerin sahip olduğu ölçütlere bağlı olarak kurulan yargı kuramına göre, birey kendini başkalarıyla karşılaştırdığında eğer kendisinin daha iyi olduğunu düşünürse yaşam doyumunu yüksek tutabilmektedir (Stein & Heimberg, 2004). Diğer bireylerin kendisine nazaran daha olumsuz şartlar içinde bulunması, bireyin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Gürsoy, 2009; Örkün, 2011). Bu durumda meydana çıkan duygu yoğunluğu, yaşam doyumunu etkilemektedir (İnci, 2014). Yargı

kuramları diğerlerinden farklı olarak hangi tür olayların pozitif veya negatif olduğunu tespit etmekle beraber deneyimlerin bireylerde meydana getireceği hislerin yoğunluğunu da önceden tahmin edebilmektedir (Çevik & Korkmaz, 2014).

Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Aslan (2016), üniversite öğrencilerinde affetme davranışı, yaşam doyumu ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Gazi Üniversitesi'nde okuyan 638 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda Affetme davranışı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yıldırım (2017), benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören 405 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte yaşam doyumu düzeyi ile aileden, arkadaşan ve özel bir insandan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

İncekara (2018), üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 278 psikoloji bölümü lisans öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda vücut algısı ile yaşam doyumu arasında düşük seviyede negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte yaşam doyumu ile sınıf düzeyi, babanın eğitim düzeyi, ailenin ekonomik düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ek olarak üniversite 2. Sınıfta öğrenim gören katılımcıların 1.3.4. sınıflarında öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek yaşam doyum düzeyinin olduğunu da tespit etmiştir.

Şahin (2018), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Üsküdar Üniversitesi'nde okuyan 306 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordamış olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte yaşam doyumu ile fakülte değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulmuştur. Toplum bilimleri fakültesi öğrencileri; mühendislik ve doğa bilimleri fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde yaşam doyum düzeylerinin olduğunu tespit etmiştir.

Gülcan (2014), genç yetişkinlerde iyimserliğin yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde etkisini incelediği çalışmasında 384 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda iyimserliğin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini bulmuştur. Bununla birlikte yaşam doyumu ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuşken baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma bulmuştur. Babanın eğitim düzeyinde yükselme olması, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemiştir. Göksu (2018), üniversite öğrencilerinde kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Giresun Üniversitesi'nde okuyan 520 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Şeker (2009), lise öğrencilerinde bağlanma stilleri ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Niğde ilinde yaşayan 402 lise öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stili ile büyüyen katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma stil ile büyüyen katılımcılara göre yaşamdan daha fazla doyum aldığını bulmuştur. Bununla birlikte kayıtsız stil ile büyüyen katılımcılar ise yaşam doyumunda anlamlı bir ilişki rastlamamıştır. Yaşam doyumu ile cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmiştir.

Biçener (2020), üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Sakarya Üniversitesi'nde okuyan 499 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı, romantik ilişki durumu, arkadaş sayısı, dini inanç düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu bulmuşken sağlık durumu değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulmuştur.

Moller (1996), üniversite öğrencilerinde sosyo-demografik değişkenler üzerine yaptığı çalışmasında Güney Afrika'da Natal Üniversitesi'nde öğrenim gören 338 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile gelir düzeyi ve etnik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Pozizovsky vd. (2003), şizofrenlerde intihar eğiliminin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında intihar girişiminde bulunan şizofren hastalarının çoğu yaşam doyumu düzeyinin düşük olduğunu bulmuştur. Armsden ve Greenberg (1987), ergenlerde benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 179 lise

öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ve sosyo-ekonomik düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulmuşken cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuştur.

Foumany ve Salehi (2015), üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 250 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırmada duygusal esnekliği ve duygusal dengenin aracı rolünü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ise yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasındaki ilişkide esnekliğin ve duygusal dengenin pozitif yönde etkisi olduğunu bulmuştur. Surujlal vd. (2013), üniversite öğrencilerinde algılanan stres, stresle baş etme becerileri ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 500 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumları yüksek olan katılımcıların düşük olan katılımcılara göre stresle başa çıkma düzeyi daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ullman ve Tatar (2001), göç eden ergenlerde benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İsrail'de yaşayan 12-18 aralığında olan 135 ergen ve İsrail'e göç etmiş 119 ergeni örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte göç etmiş olan ergenlerin göç etmemiş olan ergenlere göre daha düşük yaşam doyumunun olduğunu bulmuştur. Hasnain ve Fatima (2012), mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Pakistan'da okuyan 143 erkek mühendislik öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi ile yaşam doyumu düzeyi arasında negatif yönde farklılaşma bulmuştur.

Sosyal Medya Kavramı

Bazı kuramcılara göre sosyal medya bireyler arasında güçlü bir bağ oluşturan, benzer ilgi sahalarını benimseyen, bireyleri bilgi paylaşımına, bilgi öğrenimine teşvik eden ve istisnasız sosyal mecralardaki tüm bireylere profil ve etkileşimde bulunmak istediği arkadaş listeleri sağlama olanağı sunan web tabanlı sanal bir platformdur (Boyd & Ellison, 2007; Vural & Bat, 2010).

Sosyal medya, bireylerin kendileri için oluşturdukları profil ile şöhret olma ve bulunduğu demografik yapıyı yükseltme düşüncesi içerisinde (Toprak vd., 2009). Sosyal medya, bireylerin hali hazırda topluluk içi ilişkilerini devam ettirme ve yeni ilişkiler edinebilme gibi avantajlarının olduğunu ifade etmiştir (Belin & Yıldız, 2011).

Sosyal medya, bireylerin diğer bireylere kendini ifade etme, sosyal etkileşim macerası oluşturma ve sürdürme, başka bireylerle ortak ilgi alanlarını paylaşma kendisine ait özel bilgilerini sosyal medya platformlarında herkese açık bir şekilde gösterme imkânı sunan sanal bir ortamlardır (Dal & Dal, 2014; Tutgun-Ünal, 2015). Bu bağlamda bireylerin sosyal medyayı kullanma nedenlerine baktığımızda bazı faktörler ön plana çıkabilmektedir (Gürsaka, 2009):

Açıklık: Sosyal medya platformlarını, her kesimin kolayca ve hızlıca kullanabilmesi sosyal medya platformlarının cazibesini arttırmaktadır. **Karşılıklı Konuşma:** Sosyal medya platformları yüz yüze iletişime kıyasla bireyin aklında canlandırmak istediği karakteri arzu ettiği gibi karşıya yansıtabilmesi, birçok kullanıcı için karşılıklı iletişime geçme fırsatını artırmaktadır. **Topluluk:** Sosyal medyayı kullanan bireyin kabiliyetlerine ve takip etmekten hoşlandığı alanlara göre farklı kullanıcılarla bir araya gelebilmesidir.

Sosyal medya platformları bireyin paylaşımlarda bulunduğu, farklı kullanıcılarla iletişim halinde olduğu, vakit geçirme ve bilgi alışverişinde bulunduğu sanal bir ortamdır (Martin & Schumacher, 2000; Lou, 2010). Bu gereksinimlere yönelik platformların türleri de zaman geçtikçe fazlalaşmaktadır (Akyazı & Tutkun Ünal, 2015). Günümüzde bireyler arasında en çok tercih edilen sosyal medya platformlarından bazıları şu şekildedir:

Facebook

March Zuckenberg tarafından 2004 yılında kurulan Facebook, öğrencilerin kişilerle sosyal ilişki oluşturma ve oluşturulan bu ilişkilerin kalıcı olmasına olanak sağlamaktadır (Cassidy, 2006). Kullanıcılar arasında ortak ilgi alanlarının, aktivitelerinin konuşulduğu ve yazıldığı, keyif aldıkları fotoğrafların ve videonun paylaşıldığı, farklı gruplarla ilişkilerin kurulduğu ve zengin oyun içeriklerinin bulunduğu bir platformdur (Karademir & Alper, 2011). Bununla birlikte bireylerin bu platformdaki amacı kullanıcılar ile iletişim kurmak ve bu iletişimin devamını sağlamaktır (McLoughlin & Lee, 2008; Socialbakers, 2015).

Youtube

Chad Hurley, Steven Chan ve Jawed Karim tarafından 2005 yılında kurulan Youtube, bireylerin eğitim, film, iş, spor, müzik ve birçok içerikli uzun videoların ve canlı videoların yayınlanabildiği bir platformdur (Fahs, 2007; Hilderbrand, 2007).

Kullanıcılar yükledikleri videoları istedikleri gibi değiştirerek üzerinde düzeltmeler yapabilmektedirler (Cheng vd., 2007). Youtube, diğer platformlara göre bireylere uzun süreli video çekmek olanağı sunması, bireylerin bu platformu kullanmalarındaki en büyük etken olarak görülebilmektedir. Bununla birlikte kullanıcılar bu platform üzerinden videolar çekerek para kazanmaları bu platformu kullanmayı daha cazip hale getirebilmektedir.

Twitter

Twitter Jack Dorsey tarafından 2006 yılında kurulan Twitter her yaşta bireylerin herhangi bir konu hakkındaki fikirlerini ve hislerini kısa cümleler ile paylaştıkları bir platform türüdür (Odabaşı, 2012). Twitter bireylere gün içinde gerçekleşen gündem haberlerden bilgi sahibi olmasını sağlayan, bu olaylar konusunda düşünceleri ifade edebilmelerine olanak tanıyan ve yazılan bir fikri binlerce kişinin okumasına olanak sağlayan bir platformdur (Honeycutt & Herring, 2009; Jansen vd., 2009; Ünür, 2016) Bununla birlikte dünyada popüler olan ünlü insanların başarı hikâyelerini ve tavsiyelerini okumak, farklı insanlardan çeşitli faydalı bilgiler edinmek adına son derece faydalı bir platform olarak da görülebilmektedir (Boyd vd., 2010).

Instagram

Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından 2010 yılında kurulan Instagram, her yaşta bireylerin video ve fotoğraf paylaşabildiği ve bunları diledikleri gibi düzeltebildikleri bir platformdur. Instagram kullanıcılara ‘‘hikaye’’ olarak adlandırılan kullanıcıların kısa süreli anlık videolarını ve fotoğraflarını paylaşmasına imkan vermektedir (Çayırılı, 2017; Salomon, 2013). Bununla birlikte kullanıcılar, paylaştıkları videolar ve fotoğraflar üzerinden renk düzenlemesi yaparak istedikleri biçime getirebilmektedirler.

Snapchat

Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından 2011 yılında kurulan Snapchat bireylerin kısa videoları yayınlatabildiği bir platformdur. Bu videoların uzunluğu 0 ile 10 saniye arası değişmektedir. Paylaşılan videoların çok kısa olması, farklı filtre seçeneklerinin olması ve bu paylaşılan video veya fotoğrafların 24 saat içerisinde ortadan kalması bu platformu kullanmayı ilgi çekici hale getirmektedir. Bununla birlikte Snapchat’in sunduğu farklı filtreler sayesinde, kullanıcılar sanal

duygularını hızlı ve kolay bir şekilde karşı tarafa aktarmaları bu platformun en önemli kullanma amacı arasında yer aldığı düşünülebilmektedir.

Tiktok

Zhang Yiming tarafından 2016 yılında kurulan Tiktok her kesimden bireylerin farklı yeteneklerini bu platform aracılığı ile sergilemesi, kullanıcıların bu platformda daha fazla vakit geçirmesine olanak sağlamaktadır (Zhou & Heekyoung 2019). Özellikle bu platformlarda yeteneklerini sergileyen bireyler, farklı kullanıcıları de takip ederek hem onların yaratıcı yeteneklerini izleme fırsatı erişim sağlarlar hem de farklı kullanıcılarla etkileşim halinde olma fırsatını yakalamaktadır (Ünlü vd., 2020). Son birkaç yıla baktığımızda, Tiktok platformu özellikle ergenler ve genç yetişkinler tarafından en çok tercih edilen popüler olma ve para kazanma amaçlı kullanan bir platform olarak ön plana çıkabilmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Geniş çerçevede bakıldığında ise bağımlılık; bedensel, bilişsel veya psikomotor becerileri gerçekleştiren maddeye uyum sağlama, sürdürülen bir alışkanlığı terk etme veya harekete geçirme aşamasında bireyin fizyolojik ve mental tüm dengelerinin denetlenmesinde yaşanan güçlükler bütünüdür (Bynun, 2009). Bağımlılık, bireyin düzensiz şekilde sürekli artan olumsuz davranış sergilediği nesne arasındaki geliştirdiği bağ şeklinde belirtmiştir (Shaffer, 1999). Bireyin gün içinde sınırlayamadığı bir takım davranışlar bağımlılık olarak belirtilmektedir (Harris, 2004).

Günümüzde genç yetişkinlerin farklı teknolojilere etkin şekilde hâkim olması, sosyal medya platformlarının aşırı kullanmalarına teşvik olmalarıyla birlikte bu durumun bir rutin haline dönüştürmelerine de zemin hazırlayabilmektedir. Oluşan bu rutinin ileri süreçlerinde bir bağımlılığa dönüşebilmesi ihtimali de yüksek olabilmektedir. Bireyler, zamanının büyük bir bölümünü sosyal medya platformlarında geçirmeye başlaması, bireyin gün içinde yapması gereken işlerini bitirmesinde sorunların ortaya çıkmasına ve bu durumla birlikte hareket eden mental ve bedensel problemlerin oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bireyin bu problemleri fark etmesini sonucu birtakım değişiklikler yapmaya karar vermesi ama bu değişikliklerin olumsuz sonuç vermesi, bağımlılığın kavramıyla benzerlik göstermektedir (Ceyhan vd., 2007). Fakat sosyal medyayı kullanan her insan sosyal medya bağımlısı olarak

görülmemelidir. Bireyleri sosyal medya bağımlısı olarak değerlendirmek için şu bulguların ortaya çıkması gerekebilmektedir.

Belirginlik: Bireyin yaptığı bir etkinliğin bireyin yaşamının tamamını etkileyerek fikirlerini, eylemlerini ve hislerini kontrol etmesidir. **Duygudurum düzenleme:** Bireyin sosyal medya platformlarını kullanması sonucunda oluşan bireysel deneyimlerini açıklamaktadır. Bireyin bu olayı deneyimlediğinde farklı zamanlarda farklı duyguların belirmesi anlamına gelmektedir. **Tolerans:** Bireyin ruhsal hali boyunca önceden deneyimlemiş olduğu olumlu tesirleri elde etmek için sosyal medya kullanımını süreçle fazlalaştırması anlamına gelmektedir. **Çekilme Belirtileri:** Bireyin sosyal medya uygulamaları dâhilinde herhangi bir paylaşım bulunmadığı zamanlarda ortaya çıkan olumsuz duyguyu, düşüncüyü ve tutumu açıklamaktadır. **Çatışma:** Bireyin sosyal medya platformlarında çok fazla vakit harcaması sonucunda etrafındaki kişiler ile kendisi ile yaşamak durumunda olduğu sıkıntıları ifade etmektedir. **Tekrarlama:** Bireyin sosyal medya platformlarından uzak kalmak için gayretler göstermesi fakat bu gayretlerin bireyi sosyal medyadan uzaklaştıramaması ve belli bir zaman sonra bireyin bu platformları tekrar kullanmak için harekete geçmesidir (Kuss, 2014).

Günümüzde güncel haberlerin, yakın çevrelerinin yaşadığı deneyimleri anlık paylaşma durumlarından habersiz kalma korkusu, bireylerin sosyal medya platformlarından kopamamasına neden olabilmektedir. Bireylerin bu durumları yakın takibe alması, bu platformlarda paylaşılacak yeni bilgilerden habersiz kalma konusunda endişe duyacağı duygusu ön planda olabileceği düşünülebilmektedir. Bu bağlamda bireylerin bu durumlardan habersiz olmasına yönelik korku ve kaygıların ise sosyal medya bağımlılığına neden olma ihtimalinin olduğu düşünülmektedir (Yengin, 2014). Bununla birlikte yüzü yüze ilişkilerde ve grup ortamlarında başarısız olan bireyler, sanal platformları bir kurtuluş yolu olarak değerlendirmesi ve görmesi, bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı kullanmasına ve bu aşırı kullanımın bir bağımlılık haline dönüştürmesine neden olabileceği ifade edilmektedir (Nyland vd., 2007; Arslan vd., 2015).

Andreassen'e (2012) göre madde bağımlısı olan bireylerde görülen belirtilerin çoğu, sosyal medya platformlarını gereğinden fazla kullanan bireylerde de görülebilmektedir. Bu durumda uyuşturucu ve alkol kullanımında görülen olumsuz sonuçlar, sosyal medya platformlarının fazla kullanımı sonucu görülen olumsuz sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Sosyal medyayı kontrolsüz bir şekilde kullanma, sanal platformları daha fazla kullanma isteğini doğurmakla birlikte bireyin günlük

rutinlerini yerine getiremeyecek kadar bu platformlarda aşırı zaman harcamasına ortam hazırlamaktadır (Griffith, 2013).

Sosyal Medya Bağımlılığının Birey Üzerindeki Etkileri

Sosyal medya yelpazesinin geniş olması, bilgi kaynağına olan ilginin fazlaşmasına ve insanlarla olan etkileşimin artmasına ortam hazırlamaktadır (Avcı, 2015). Sosyal medya da vakit geçiren bireyler, bu platformlardan birçok avantaj elde etse de platformların sanal olması, bireylerin gerçek duygularını karşı tarafa aktaramamasına ve bunun sonucu olarak kendilerini aktif bir şekilde ifade edememesine ve sosyalleşme becerisinin zayıflamasına neden olmaktadır (Karaokçu, 2018). Teknolojinin hayatımızda etkin olmasıyla birlikte bireyler yüz yüze iletişim kurmayı tercih etmeyerek sosyal medya platformlarına yönelebilmektedirler. Bu duruma bağlı olarak; bireylerin duygularında, düşüncelerinde ve konuşmalarında sınırlama olmakta, yalnızlık düzeyinde ise artma olmaktadır (Avcı, 2015).

Bireyin, kendi düşünce yapısını, dış görünüşünü ve davranışlarını beğenmemesi, yüz yüze iletişim konusunda sıkıntılar yaşamasına sebep olabilmektedir. Yaşanılan bu sıkıntılar, bireyin sosyal medya platformlarına eğilim göstermesine neden olabilmektedir. Sosyal medya platformları, bireyin beğenmediği bu özellikleri gizleyebilir ve gerçek hayatta dikkat edilen bu durumların önemsiz hale gelmesini sağlayabilir. Bireyin yoğun bir şekilde hissettiği yalnızlık hissi, sosyal medya platformlarını kullanarak yalnızlık düzeyini azaltmaktadır (Uğur, 2018). Öte yandan bireyin kendi özelliklerini yeterince beğenmemesi, bireyin negatif düşüncelerinin artmasına sebep olmakta birlikte bireyin bu düşünce yapısının aşırıya kaçması, olumsuz tutum sergilemesine ve kendi kişiliği hakkında olumsuz eleştirilerin oluşmasına neden olmaktadır (Çakmak, 2018). Bireylerin sosyal medya platformlarında olmayı arzu ettiği biri gibi kendilerini karşı tarafa yansıtmaması, kendini beğenmiş ve benmerkezci özelliklerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Tutgun Ünal, 2015).

Sosyal medyanın yanlış kullanımı, bireyin gündelik işlerini etkilemekle birlikte eğitim hayatını, aile ve sosyal ilişkilerini de negatif etkilemektedir (Kuss & Griffiths, 2011). Bu bağlamda yüz yüze iletişim kurmak yerine sosyal medya platformlarında iletişim kurmayı tercih eden bireyler, toplum içinde daha az aktif olmaktadır (Nyland vd., 2007). Sosyal medya kullanımını her geçen gün arttıran bireyin, Sosyal medya kullanımını her geçen gün arttıran bireyin, uyku düzeni bozulur,

mental yorgunluk oluşur, kendini sürekli tedirgin ve agresif hisseder (Young, 2007; Andreassen, 2012; Çam & İşbulan, 2012). Bireyin sosyal medyada gereğinden fazla vakit geçirmesi, hiperaktivite bozukluğu, dikkat dağınıklığı ve depresyon gibi birçok ruhsal hastalıkların oluşumuna sebebiyet verebilmektedir (Köroğlu vd., 2006). Bununla birlikte bireyin bu platformları aşırı kullanması, diğer kullanıcıların sosyal hayatı hakkında bilgi edinmelerini sağlayabilir. Bu platformlar aracılığıyla kişinin mutlu olduğu anların paylaşımlarını görmek ve okumak, bireye mutsuzluklar yaşatabilmektedir (Chou & Edge, 2012). Bireyin yaşadığı bu mutsuzluk, kıskançlığı beraberinde getirebilmektedir. Sosyal medya üzerinden geliştirilen kıskançlık, bireyin kendi değerini sorgulamasına, hayattan keyif alamamasına, içine kapanmasına neden olmakla birlikte yaşamı hakkında olumlu düşüncelerin azalmasına, yaşam kalitesinin bozulmasına ve yaşam doyumunun olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilmektedir (Krasnova vd., 2013; Smith & Kim, 2007).

Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Ateş (2018), üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın sosyal medya bağımlılığına etkisini incelediği çalışmasında İstanbul'da yaşayan 18 yaş ve üzeri olan 126 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların Facebook, Twitter, Instagram ve Youtube kullanım düzeyini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zeka ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde farklılaşma bulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre ve kullanılan sosyal medya araçları değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Durar (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sosyal fobi ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Iğdır üniversitesinde öğrenim gören 874 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların Facebook, WhatsApp ve Youtube kullanım düzeyini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile sosyal fobi ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma bulmuştur. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal ağlara bağlanma imkanı ve akademik başarı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Çakır (2018), yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 18-65 yaş aralığında olan 1127 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların Facebook, Twitter ve Instagram

kullanım düzeyleri değerlendirmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve narsisizm arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş olup empati düzeyi ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yüksek (2019), sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Karadeniz bölgesinde yaşayan 18 yaşının üstünde olan 1800 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılaşma bulmamıştır. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet, medeni durum, eğitim ve yaş faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Cansız (2019), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme bozukluğu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 18 yaş ve üzeri olan 287 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların Instagram, Facebook, Twitter ve Youtube kullanım düzeyini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı ile internette geçirilen süre değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beşik (2019) Batı Marmara bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Batı Marmara bölgesinde yaşayan 2900 katılımcıyı örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile yaş ve çocuk sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Koçak (2021), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Konya ili merkezinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören 733 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların Youtube, Facebook, Twitter, Instagram ve WhatsApp kullanım düzeyini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişimleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığı ile yaşamın anlamı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sarıkoç (2021), genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve beden algısı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İstanbul'da yaşayan 18-30 yaş aralığında olan 315 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların, Twitter ve Instagram kullanım düzeyini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda sosyal

medya bağımlılığı ile beden algısı ve benlik algısı arasında negatif yönde anlam bir ilişki bulmuştur.

Al-Meyanes (2015), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Kuveyt’de yaşayan 1326 üniversite lisans öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların, WhatsApp, Twitter ve Instagram kullanım düzeyini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların arkadaşlarıyla iletişime geçmeden önce sosyal medya platformları üzerinden konuşup daha sonra görüşmeyi tercih ettikleri bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif yönlü farklılaşma bulmuştur.

Ho vd. (2016), lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmasında Singapur’da yaşayan 1326 lise öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Katılımcıların, Facebook, Instagram ve Twitter kullanım düzeyini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğunu belirtilmiştir. Putri ve Khairunnisa (2018), ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve aile işlevselliği düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 12-19 yaş aralığında olan 100 lise öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile aile işleyişi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Ganjayeva (2019), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında İstanbul Ticaret Üniversitesi’nde, İstanbul Üniversitesi’nde ve Üsküdar Üniversitesi’nde okuyan 226 üniversite öğrencini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya ile özgüvenli kişilik arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Özgüveni yüksek olan katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile günlük sosyal medyada geçirme süresi ve profil ziyareti değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medyada günlük vakit geçirme süresinin artması ve sosyal medya kullanıcıların profillerini ziyaret etme sayısının artması, katılımcıları olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Morahan-Martin ve Schumacher (2003), üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Amerika’da yaşayan 277 üniversite öğrencisini örnekleme dâhil etmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte yalnız olan bireyler yalnız olmayan bireylere göre daha fazla internet kullandığını da

belirtmiştir. Bu durumun sebebi olarak arkadaş gruplarıyla etkileşim halinde olmayan bireyler, yalnızlık duygusunu gidermek için internet kullanımına yönelmiştir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, araştırmanın etiği, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgiler başlıklar halinde verilmiştir.

2.1 Katılımcılar

Araştırmanın evreni, 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında Toros üniversitesinde eğitim görmekte olan (Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, İktisadi İdari ve Sosyal bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi) 1792 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılacak katılımcı sayısını hesaplayabilmek adına Yamane (1967) tarafından geliştirilen örneklem hesabı denklemi kullanılarak elde edilmiştir. (Israel, 1992). %95'lik önem düzeyi ve $p=0.05$ kabul edildiğinde ve ± 0.05 örneklem hatası için örneklem boyutları popülasyonuna göre hesaplanmıştır. Örneklem alınması gereken en düşük katılımcı sayısı 333 olarak belirlenmiştir. 333 katılımcının ölçme araçlarını yanıtlamama ya da hatalı yanıtlama olasılığı %10 olarak göz önüne alınmıştır (Suresh & Chandrashekara, 2012). Sonuç olarak, 2020-2021 bahar yarıyılında Toros Üniversitesinde okuyan toplamda 365 lisans öğrencisi kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve araştırmaya dâhil edilmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, zaman, maliyet gibi sebeplerden dolayı araştırmacının verileri kolaylıkla elde edeceği örnekleme yöntemidir (Erkuş, 2013). Araştırmanın örnekleme, Toros Üniversitesi çeşitli bölümlerinde eğitim görmekte olan (Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi 39 öğrenci, İktisadi İdari ve Sosyal bilimler Fakültesi 182 öğrenci, Mühendislik Fakültesi 114 öğrenci ve Sağlık Bilimleri Fakültesi 30 öğrenci) toplamda 365 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara dair demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Düzye	F	%
----------	-------	---	---

Cinsiyet	Erkek	160	43,8
	Kadın	205	56,2
Yaş	19-22	255	69,9
	23-25	78	21,4
	25 ve üstü	32	8,8
Ebeveynin Gelir Düzeyi	Düşük	78	21,4
	Orta	177	48,5
	Yüksek	110	30,1
Haftalık Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığı	1	107	29,3
	2	105	28,8
	3	35	9,6
	4	32	8,8
	5	37	10,1
	6	25	6,8
	7	24	6,6
Konakladığı Yer	Aile yanı	317	86,8
	Diğer	48	13,2
Sosyal medyada günlük geçirilen süre	1	31	8,5
	2	80	21,9
	3	50	13,7
	4	48	13,2
	5	40	11,0
	6	53	14,5
	7	18	4,9
	8	17	4,7
	9	11	3,0

	10	17	4,7
Fakülte	Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi	39	10,7
	İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	182	49,9
	Mühendislik Fakültesi	114	31,2
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	30	8,2

Tablo 1 incelendiğinde kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla olduğu ve büyük bir çoğunluğunun (%69,9) 19-22 yaş aralığında olduğu ve neredeyse yarısının (%49,9) İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesinde okuduğu görülmektedir. Katılımcıların ebeveynlerinin gelir düzeylerine bakıldığında orta ebeveyn gelirine sahip katılımcıların daha fazla olduğu (%48,5) görülmektedir. Katılımcıların %86'sı aile yanında konaklamakta olup %29,3'ü haftalık arkadaşları ile 1 gün görüşme sıklığına sahiptir. Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri günlük süreler incelendiğinde 2 saat kullanan katılımcı sayısının diğerlerine göre daha fazla olduğu (%21,9) söylenebilmektedir.

2.2. Araştırmanın Prosedürü

Araştırmada kullanılan UCLA-(ULS-8) Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ) ,Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) için gerekli izinler e-mail yolu ile araştırmacılardan alınmıştır. Araştırma için gerekli Etik Kurul İzni, Çağ Üniversitesi Etik Kurul Komitesi tarafından onaylanmıştır. Toros Üniversitesi Rektörlüğü'nden anket uygulama izinleri alınmıştır. Toros Üniversitesi'nin çeşitli fakülte (Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi,) anket uygulama izinleri alınmıştır. Öğrenciler için aydınlatılmış onam formu hazırlanmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce öğrencilere araştırmanın içeriği ve amacına yönelik bilgilendirme yapılmış, araştırmada kullanılan form ve ölçeklerdeki özel bilgilerin gizli tutulacağı açıklanmıştır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Öğrenci Formu”, “Yaşam Doyum Ölçeği” ve “Ucla (ULS-8) Yalnızlık Ölçeği” kullanılarak Toros Üniversitesi öğrencilerine kullanılarak Toros Üniversitesi lisans bölümünde okuyan katılımcılara uygulanması yoluyla elde edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği:

Yaşam doyum ölçeği, orijinali 1985 yılında Diener, Emmons, Laresen ve Griffin geliştirmiştir. 1991 yılında ise Türkçeye uyarlanmıştır (Köker, S. 1991). Yaşam doyumunun ölçümüne dair 5 maddeden ibarettir. Maddelerin her biri “1:Hiç Uygun Değil” ile “7:Çok Uygun” arasında derecelendirilmek üzere 7’li cevaplama sistemi benimsenmiştir. Diener, Emmons, Laresen ve Griffin yaptıkları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini $\text{Alpha} = .87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak saptamışlardır. Araştırmamızda ise Dağlı ve Baysal (2016)’in ölçeği kullanılacaktır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise .97 olarak saptanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek yaşam doyumunu göstermektedir. Yaşam doyum ölçeği, tek boyutta toplam 5 maddeden, Likert tipi 5’lik derecelendirmeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte alınabilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5’tir.

Ucla (ULS-8) Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu:

Ucla Yalnızlık Ölçeği, katılımcıların yalnızlık düzeylerini tespit etmek için ilk olarak Russel vd. (1978) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik araştırmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali 4’lü cevaplama sisteminden ve 20 maddeye oluşmaktadır. Ölçek sorularının yarısı düz ve diğer yarısı ters olarak puanlanmaktadır. Cronbach Alpha değeri $\alpha=0,96$ olarak bulunmuştur. Bununla birlikte ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 iken en düşük puan 20 olarak belirtilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8), orijinali Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilmiştir ve üniversiteli öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. Ölçek, 20 maddelik ULS’den türetilen 8 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach Alpha değeri .84 tür. Ölçeğin Türkçe versiyonu, Doğan vd. (2011) tarafından

üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. UCLA-(ULS-8) Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu, 4'lü cevaplama sisteminden ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach Alpha değeri $\alpha=0,72$ olarak bulunmuştur. Katılımcının yalnızlık puanının artması yalnızlık durumunun da arttırdığını belirtmektedir. Ayrıca ölçeğin, 3 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır.

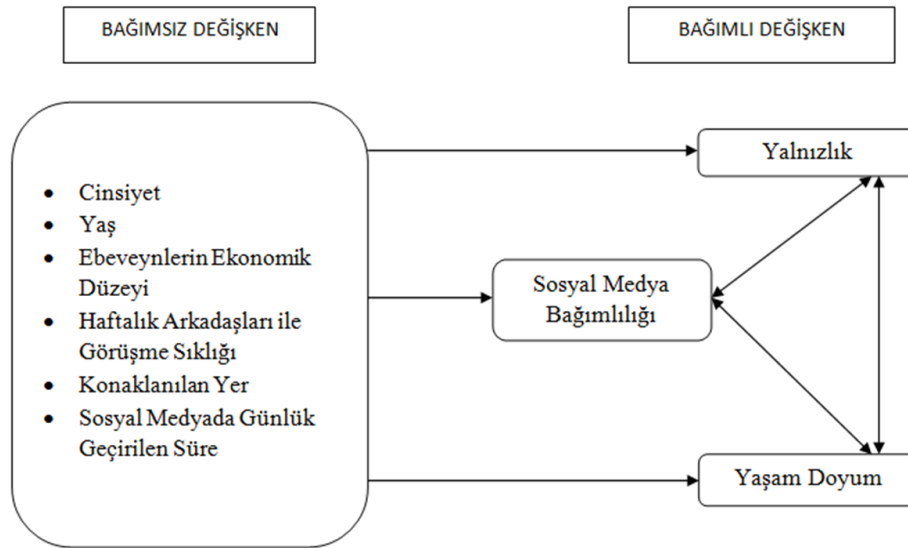
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Öğrenci Formu:

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği- Kısa Formu, Şahin (2018) tarafından ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. SMBÖ-ÖF beşli Likert tipi, 4 alt boyut (sanal tolerans, sanal iletişim, sanal problem ve sanal bilgilenme) ve 29 maddeden oluşmaktadır. Sanal tolerans alt boyutu 1-5'inci, sanal iletişim 6-14'üncü, sanal problem 15-23'üncü ve sanal bilgilenme ise 24-29'uncu maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .93'tür. Ölçeğin alt faktörler için ise, iç tutarlılık katsayıları ise 0.81 ile 0.86 arasında değerler aldığı tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek, en düşük puan ise 29 en yüksek puan 145'dir

Kişisel Bilgi Formu:

Çalışmada örnekleme oluşturan bireylere yönelik kişisel özellikleri belirleyen verileri almak için kullanılmıştır. Demografik bilgilerin yer aldığı cinsiyet, yaş, ebeveynin ekonomik durumu, konakladıkları yer, arkadaşları ile görüşme sıklığı ve günlük sosyal medya kullanım süresinin yer aldığı bilgi formu hazırlanmıştır.

2.4. Araştırmanın Modeli



Şekil 1 Araştırmanın modeli

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda birden fazla değişken olması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesinden dolayı betimsel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2016). Mevcut araştırmada ise yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ile demografik değişkenleri incelemek amaçlı kullanılmıştır. Araştırmacının dışarıdan herhangi bir müdahalesi bulunmamaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etme amacı taşıyan korelasyonel bir çalışmadır. Araştırmada toplanan verilerin analizine başlamadan önce söz konusu verilerin dağılımları incelenmiş olup bu dağılımlara ilişkin betimsel istatistikler bulgular bölümünde verilmiştir. Ayrıca katılımcıların bu anlamda araştırmada kullanılan UCLA Yalnızlık ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden alınan puanların dağılımlarının normal dağılıma uygun olup olmadığının incelenmesinde merkezi eğilim ve yayılım ölçüleri ve normallik testleri bir arada değerlendirilmiş olup söz konusu puanların basıklık ve çarpıklık katsayılarının kendi standart hatalarına oranı ± 2 aralığından fazla olduğu için ve Kolmogorov Smirnov normallik testinden edinilen sonuçların dağılımın normal dağılımdan manidar düzeyde farklı olduğu bulgusu doğrultusunda dağılımın normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ve öğrencilerin yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşa, haftalık arkadaşları ile görüşme sıklığına ve sosyal medyada geçirilen günlük süre ile arasındaki ilişkilerin incelenmesinde pearson

korelasyon katsayısının parametrik olmayan karşılığı olan spearman sıra farkları korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete ve konaklama yerine göre farklılıklarına ilişkin istatistikler t testinin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis Testi aracılığı ile incelenmiştir. Öğrencilerin yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının ebeveyn gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde ise tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis Testinden faydalanılmıştır (Alpar, 2014; Büyüköztürk, 2016). Kruskal Wallis Testlerinde anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi aracılığı ile ikili karşılaştırmalar yapılmış olup birinci tip hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesinden faydalanılmış ve anlamlılık düzeyi var olan karşılaştırma sayısına bölünmüştür (Armstrong, 2014).

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemine ilişkin kurulan hipotezlere yönelik elde edilen bulgular verilmiş olup ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçlarından katılımcıların almış oldukları puanların dağılımlarını gösteren betimsel istatistikler sunulmuştur.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Dağılımlarına İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan UCLA Yalnızlık ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden alınan puanların dağılımlarına ilişkin merkezi eğilim ve yayılım ölçüleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Dağılımlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Yalnızlık	Sosyal Medya Bağımlılığı	Yaşam Doyumu
N	365	365	365
Ortalama	16,789	75,241	14,701
Standart Sapma	5,350	23,044	3,800
Çarpıklık	0,340	0,318	0,325
Çarpıklığın Std. Hatası	0,128	0,128	0,128

Basıklık	-0,835	-0,686	-0,205
Basıklığın Std. Hatası	0,255	0,255	0,255
En Düşük Puan	8	35	6
En Yüksek Puan	30	129	25
Kolmogorov Smirnov	0,102	0,061	0,106
p	0,000	0,002	0,000
Cronbach α	0,868	0,951	0,822

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamasının 16,78 olduğu ve standart sapma incelendiğinde dağılımın ortalamasının $\pm 5,350$ puan etrafında sıklık gösterdiği söylenebilmektedir. Basıklık ve çarpıklık katsayıları da incelendiğinde söz konusu basıklık ve çarpıklık katsayılarının standart hatalarına oranının ± 2 aralığından fazla olması dağılımın normal dağılıma uygun olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Dağılımın normalliğine ilişkin yapılan Kolmogorov Smirnov Testinden elde edilen bulgular da normal dağılımdan manidar düzeyde farklı olduğunu göstermektedir ($p < ,05$). Söz konusu ölçme aracından elde edilen ölçümlerin iç tutarlılık katsayısı incelendiğinde ($\alpha = ,868$) bu ölçme aracı ile yapılan ölçümün iç tutarlılık anlamında güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamasının 75,24 olduğu ve standart sapma incelendiğinde dağılımın ortalamasının $\pm 23,04$ puan etrafında sıklık gösterdiği söylenebilmektedir. Dağılımın normalliğine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde söz konusu basıklık ve çarpıklık katsayılarının standart hatalarına oranının ± 2 aralığından fazla olması dağılımın normal dağılıma uygun olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Dağılımın normalliğine ilişkin yapılan Kolmogorov Smirnov Testinden elde edilen bulgular da normal dağılımdan manidar düzeyde farklı olduğunu göstermektedir ($p < ,05$). Söz konusu ölçme aracından elde edilen ölçümlerin iç tutarlılık katsayısı incelendiğinde ($\alpha = ,951$) bu ölçme aracı ile yapılan ölçümün iç tutarlılık anlamında güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamasının 14,70 olduğu ve standart sapma incelendiğinde dağılımın ortalamasının $\pm 3,80$ puan etrafında sıklık gösterdiği söylenebilmektedir.. Dağılımın normalliğine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde her ne

kadar basıklık katsayılarının standart hatalarına oranının ± 2 aralığında olsa da çarpıklık katsayısının hatasına oranının bu aralıktan fazla olması dağılımın normal dağılıma uygun olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Dağılımın normallğine ilişkin yapılan Kolmogorov Smirnov Testinden elde edilen bulgular da normal dağılımdan manidar düzeyde farklı olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Söz konusu ölçme aracından elde edilen ölçümlerin iç tutarlılık katsayısı incelendiğinde ($\alpha = .822$) bu ölçme aracı ile yapılan ölçümün iç tutarlılık anlamında güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 3’de araştırmanın birinci sorunu yanıtlamak amacıyla üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayılarına yönelik bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Arasındaki İlişki

	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Öğrenci Formu	Yaşam Doyumu Ölçeği
Ucla-Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu	,619**	-,522**
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Öğrenci Formu		-,521**

** $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanı ile sosyal medya bağımlılık puanı ($\rho = .619$, $p < .001$) ve yaşam doyumu puanı ($\rho = -.522$, $p < .001$) arasında ve sosyal medya bağımlılık puanı ile yaşam doyumu puanı ($\rho = -.521$, $p < .001$) arasında manidar düzeyde ilişki bulunduğu görülmektedir. Değişkenler arasında bulunan ilişkilerin katsayısı göz önünde alındığında her üç değişkenin de birbiri ile olan ilişkisinin orta düzeyde olduğu söylenebilmektedir (Büyüköztürk, 2016). Hem katsayılar hem de ilişkilerin yönü bir arada ele alındığında katılımcıların yalnızlık

puanı ve sosyal medya bağımlılık puanı arasında pozitif yönde, yaşam doyumu puanı ile ise negatif yönde ve orta düzey anlamlı bir ilişki olduğu görülmekte olup sosyal medya bağımlılık puanı ve yaşam doyumu puanı arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin, Yaşam Doyumu Düzeylerinin ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Cinsiyete Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 4’de araştırmanın ikinci sorusunu yanıtlamak amacıyla üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinden almış oldukları puanların dağılımlarına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

Tablo 4.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Dağılımları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	X_{ort}	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Ucla-Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu	Erkek	160	16	17,044	5,642	0,446
	Kadın	205	16	16,590	5,116	0,357
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Öğrenci Formu	Erkek	160	78,5	74,944	24,422	1,931
	Kadın	205	73	75,473	21,967	1,534
Yaşam Doyumu Ölçeği	Erkek	160	14	14,244	3,438	0,272
	Kadın	205	15	15,059	4,033	0,282

Tablo 4 incelendiğinde farklı cinsiyetlerdeki üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanı, sosyal medya bağımlılık puanı ve yaşam doyumu puanı birbirlerinden farklı olduğu görülmekte olup araştırmanın ikinci sorusunu yanıtlamak amacıyla söz konusu bu farklılıkların anlamlı olup olmadığına ilişkin hesaplanan Mann Whitney U Testi bulguları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5.

Üniversite Öğrencisinin Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılıkları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	U	P
Ucla-Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu	Erkek		185,85	29736,00	15944,00	0,648
	Kadın		180,78	37059,00		
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği- Öğrenci Formu	Erkek		182,77	29242,50	16362,50	0,970
	Kadın		183,18	37552,50		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Erkek		173,10	27695,50	14815,50	0,112
	Kadın		190,73	39099,50		

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanı (U=15944,00, $p>,05$), sosyal medya bağımlılık puanı (U=16362,50, $p>,05$) ve yaşam doyumu puanı (U=14815,50, $p>,05$) cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşı ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 6’da araştırmanın üçüncü sorunu yanıtlamak amacıyla üniversite öğrencilerinin yaşları ile yalnızlık düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ve sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayılarına yönelik bulgular Tablo 6’de verilmiştir.

Tablo 6.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşları ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişki

	Ucla-Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği- Öğrenci Formu	Yaşam Doyumu Ölçeği
Yaş	0,032	-0,041	0,004

****p< ,001**

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaş düzeyleri ile yalnızlık ($\rho = ,032$, $p > ,05$), sosyal medya bağımlılığı ($\rho = -,041$, $p > ,05$) ve yaşam doyumu ($\rho = ,004$, $p > ,05$), arasında manidar bir ilişkiye rastlanmadığı görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin, Yaşam Doyumu Düzeylerinin ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Ebeveynlerinin Gelir Düzeylerine Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 7’de araştırmanın dördüncü sorusunu yanıtlamak amacıyla üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin gelir düzeyine göre yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinden almış oldukları puanların dağılımlarına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

Tablo 7.

Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Gelir Düzeyine Göre Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Dağılımları

Bağımlı Değişken	Ebeveynlerin Gelir Düzeyi	n	X_{ort}	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Yalnızlık	Düşük	78	18,5	17,96154	4,531	0,513
	Orta	177	15	15,35593	4,747	0,357
	Yüksek	110	18	18,26364	6,179	0,589
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	78	78	80,51282	17,321	1,961
	Orta	177	66	69,00565	20,074	1,509
	Yüksek	110	81,5	81,53636	28,067	2,676
Yaşam Doyumu Algısı	Düşük	78	14,5	14,37179	3,542	0,401
	Orta	177	15	15,32203	3,790	0,285
	Yüksek	110	13	13,93636	3,856	0,368

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin gelir düzeylerine göre yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu puanlarının birbirlerinden farklı olduğu görülmektedir.

Tablo 8.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Ebeveynlerinin Gelir Düzeylerine Göre Farklılıkları

Bağımlı Değişken	Ebeveynlerin Gelir Düzeyi	X _{ort}	$\bar{x}$	Sıra Ortalaması	X ²	Sd	P
Yalnızlık	Düşük	18,5	17,96153846	209,397			
	Orta	15	15,3559322	156,220	22,235	2,000	0,000
	Yüksek	18	18,26363636	207,373			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	78	80,51282051	211,346			
	Orta	66	69,00564972	155,718	23,069	2,000	0,000
	Yüksek	81,5	81,53636364	206,800			
Yaşam Doyumu Algısı	Düşük	14,5	14,37179487	176,321			
	Orta	15	15,3220339	197,299	6,912	2,000	0,032
	Yüksek	13	13,93636364	164,727			

Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin gelir düzeylerine göre yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu puanlarının birbirlerinden farklı olduğu görülmekte olup araştırmanın dördüncü sorusunu yanıtlamak amacıyla söz konusu bu farklılıkların anlamlı olup olmadığına ilişkin hesaplanan Kruskal Wallis Testi bulguları tablo'8'de sunulmuştur. Tablo 8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık ($X^2=22,235$, $p<,001$), sosyal medya bağımlılık puanının ($X^2=23,069$, $p<,001$) ve yaşam doyumu puanlarının ($X^2=6,912$, $p<,05$) ebeveynlerinin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Söz konusu bu farklılığın hangi düzeyler arasında olduğunu incelemek amacıyla Mann Whitney U Testi aracılığı ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu karşılaştırmalarda birinci tip hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış olup manidarlık düzeyi karşılaştırma sayısına oranla indirgenmiştir ($P=,05/3 = ,016$). İkili karşılaştırmalardan elde edilen bulgulara göre;

- Ebeveyn geliri düşük düzeyde olan katılımcıların yalnızlık sıra ortalamaları ebeveyn geliri orta düzeyde olan katılımcılardan manidar düzeyde daha yüksektir.
- Ebeveyn geliri yüksek düzeyde olan katılımcıların yalnızlık sıra ortalamaları ebeveyn geliri orta düzeyde olan katılımcılardan manidar düzeyde daha yüksektir.

- Ebeveyn geliri düşük düzeyde olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sıra ortalamaları ebeveyn geliri orta düzeyde olan katılımcılardan manidar düzeyde daha yüksektir.
- Ebeveyn geliri yüksek düzeyde olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sıra ortalamaları ebeveyn geliri orta düzeyde olan katılımcılardan manidar düzeyde daha yüksektir.
- Ebeveyn geliri yüksek düzeyde olan katılımcıların yaşam doyumu algısı sıra ortalamaları ebeveyn geliri orta düzeyde olan katılımcılardan manidar düzeyde daha düşüktür.

Üniversite Öğrencilerinin Haftalık Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığı ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 9’da araştırmanın beşinci sorunu yanıtlamak amacıyla üniversite öğrencilerinin haftalık arkadaşlarıyla görüşme sıklığı ile yalnızlık düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ve sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayılarına yönelik bulgular Tablo 9’de verilmiştir.

Tablo 9.

Üniversite Öğrencilerinin Haftalık Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığı ile Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Arasındaki İlişki

	Yalnızlık	Sosyal Medya Bağımlılığı	Yaşam Doyumu
Haftalık Arkadaşlarla Görüşme Sıklığı	-,658**	-,457**	,359**

**p< ,001

Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin haftalık arkadaşlarıyla görüşme sıklığı ile yalnızlık puanı ($\rho = -,658$, $p < ,001$), sosyal medya bağımlılık puanı ($\rho = -,457$, $p < ,001$), yaşam doyumu puanı ($\rho = ,359$, $p < ,001$), arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Söz konusu ilişkilerin gücü ve yönü bir arada

değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin haftalık arkadaşlarla görüşme sıklığının yalnızlık ve sosyal medya bağımlılık puanları ile negatif yönde ve orta düzeyde, yaşam doyumu puanları ile ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin, Yaşam Doyumu Düzeylerinin ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Konakladıkları Yere Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 10’da araştırmanın altıncı sorusunu yanıtlamak amacıyla üniversite öğrencilerinin konakladıkları yere göre yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinden almış oldukları puanların dağılımlarına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

Tablo 10.

Üniversite Öğrencilerinin Konakladıkları Yere Göre Yalnızlık, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Puanlarının Dağılımları

Bağımlı Değişken	Konaklama Durumu	N	X_{ort}	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Ucla-Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu	Aile Yanı	317	16	17,211	5,310	0,298
	Diğer	48	12,5	14,000	4,789	0,691
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Öğrenci Formu	Aile Yanı	317	77	77,303	23,112	1,298
	Diğer	48	57	61,625	17,412	2,513
Yaşam Doyumu Ölçeği	Aile Yanı	317	14	14,565	3,836	0,215
	Diğer	48	16,5	15,604	3,456	0,499

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin konakladıkları yere göre yalnızlık, sosyal medya bağımlılık ve yaşam doyumu puanlarının birbirlerinden farklı olduğu görülmekte olup araştırmanın yedinci sorusunu yanıtlamak amacıyla söz konusu bu farklılıkların anlamlı olup olmadığına ilişkin hesaplanan Mann Whitney U Testi bulguları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Konakladıkları Yere Göre Farklılıkları

Bağımlı Değişken	Konaklama Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	U	P
Ucla-Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu	Aile Yanı	317	191,86	60818,50	4800,50	0,000
	Diğer	48	124,51	5976,50		
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği- Öğrenci Formu	Aile Yanı	317	192,18	60920,00	4699,00	0,000
	Diğer	48	122,40	5875,00		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Aile Yanı	317	178,32	56526,50	6123,50	0,029
	Diğer	48	213,93	10268,50		

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık ($U=4800,50$, $p<,001$), sosyal medya bağımlılığı ($U=4699,00$, $p<,001$) ve yaşam doyumu puanlarının ($U=6123,50$, $p<,001$) konakladıkları yere göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Sıra ortalamalarına bakıldığında aile yanında kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı ortalamalarının aile yanında kalmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olup yaşam doyumu algısı ortalamaları ise anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Üniversite Öğrencilerinin Günlük Sosyal Medyada Geçirdiği Süre ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 12’de araştırmanın yedinci sorusunu yanıtlamak amacıyla üniversite öğrencilerinin sosyal medyada günlük geçirdiği süre ile yalnızlık düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ve sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayılarına yönelik bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 12.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada Günlük Geçirdiği Süre ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişki

	Ucla-Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği- Öğrenci Formu	Yaşam Doyumu Ölçeği
Sosyal Medyada Günlük Geçirilen Süre	,667**	,740**	-,595**
**p< ,001			

Tablo 12 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medyada günlük geçirdikleri süre ile yalnızlık ($\rho = ,667$, $p < ,001$), sosyal medya bağımlılık ($\rho = ,740$, $p < ,001$), yaşam doyumu puanları ($\rho = -,595$, $p < ,001$), arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Söz konusu değişkenin yalnızlık puanı ile orta düzeyde ve pozitif yönde, sosyal medya bağımlılık puanı ile yüksek düzeyde ve pozitif yönde yaşam doyumu puanı ile ise orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde elde edilen bulgular ile birlikte yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bununla birlikte yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığına etki eden demografik değişkenlerin belirlenmesi de bu çalışmanın amacıdır.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Yaşam Doyumu Düzeyleri Ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif, yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki çalışmalara bakıldığında Özkaya (2017), üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yalnızlık ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu durum, öğrencilerin yakın ve sosyal çevreleri hakkında iyimser bakış açısına sahip olmaları ve karamsar olmamalarıyla ilişkili olabilir (Gilman & Huebner, 2006). (Chow, 2005), yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği

çalışmasında yalnızlık ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu durumun sebebi öğrencilerin okuldaki arkadaşları ile sağlıklı iletişim kurması ve iyi vakit geçirmesi olarak belirtilmiştir. Hasnain ve Fatima (2012), Pakistan’da okuyan mühendislik öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yalnızlık düzeyi ile yaşam doyumu düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu durumun sebebi bireyin yapmak istediği işlere mükemmeliyetçi yaklaşması olarak belirtilmiştir. Bu çalışmaların sonuçları araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki çalışmalara bakıldığında, Kılıç (2021), lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde yapılan diğer çalışmalarda çalışmalarda yalnızlık düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma bulmuşlardır (Çağır, 2010; Hasanoğlu, 2019). Bu durum, öğrencinin arkadaş edinmek için sosyal medya platformlarını aşırı kullanması ile ilişkili olabilir (Özkan, 2013). Benzer şekilde Yukay-Yüksel vd. (2020), genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yalnızlık düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Gerçek hayatta sınırlı sayıda arkadaş çevresine sahip olan, yüz yüze iletişimlerde başarılı olamayan ve sosyal beceriden mahrum olan bireyin, başarılı olamadığı ilişkileri telefoni etmek adına sosyal medya platformlarını fazla kullanmaya ilgi gösterdiği düşünülmektedir (Valkenburg & Peter, 2009; Lee vd., 2013). Bu çalışmaların sonuçları araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki çalışmalara bakıldığında, Hasanoğlu (2019), sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde Ellison vd. (2007), yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu durumun sebebi bireyin sosyal medya platformları üzerinden farklı insanlarla iletişim halinde olmak istemesi ve bu iletişim ile yaşam memnuniyetini arttırmak istemesi olarak belirtmiştir. Benzer şekilde genç yetişkinlerde

sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir farklılaşma bulmuşlardır (Balcı & Koçak, 2017; Yeşilyurt & Turhan, 2020; Zhan vd., 2016). Yüz yüze ilişkilerde zorluk yaşayan ve hayattan keyif alamayan birey, bu zorluktan uzaklaşmak adına kendisini sosyal medya platformlarına yönlendirmekte ve farklı insanlarla iletişim halinde olabilmektedir (Zhan vd., 2016). Bu durum, bireyin sosyal medya platformlarını aşırı kullanılmasına neden olabilir. Yapılmış olan bu çalışmaların sonuçları araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin, Yaşam Doyumu Düzeylerinin ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Cinsiyete Yönelik Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre erkeklerin ve kadınların yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıkları ölçeklerinden almış oldukları puanlar ile arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamaktadır. Literatürde yalnızlık ve cinsiyet arasındaki çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda araştırma sonucunu destekler nitelikte erkeklerin ve kadınların yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (Amaghanı, 2016; Avan, 2019; Sarıgül, 2019; Gencel, 2019). Öte yandan çalışmamızla ayrışan bazı çalışmalara baktığımızda, Yılmaz (2012), orta öğretim öğrencilerinde utangaçlık ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyinin olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Özkaya (2017), üniversite öğrencilerinde yalnızlık, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyinin olduğunu bulmuştur. Bu durumun sebebi erkeklerin kadınlara göre fikirlerini ve hislerini arkadaşlarına veya ailesine anlatma konusunda istekli olmadığı olarak belirtilmiştir. Akyüz (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal medyaya ilişkin tutumları, aile içi iletişim ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadınların erkeklere göre daha yüksek yalnızlık düzeyinin olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Özbek (2017), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadınların erkeklere göre daha yüksek yalnızlık düzeyinin olduğunu bulmuştur. Bu durumun sebebi okumak için yaşadığı şehirden ilk kez uzaklaşan kız

öğrenci, farklı bir şehirde yeni tanıştığı kişilere karşı daha az güven duygusu besleyebilmesi olarak belirtilmiştir.

Yaşam doyumu ve cinsiyet arasındaki çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda araştırma sonucunu destekler nitelikte erkeklerin ve kadınların yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (Chui & Wong 2016; Şahin, 2018; Demirel, 2019; Büyük, 2020). Bazı çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yaşam doyum düzeyinin olduğu belirtilmiştir (Grant vd., 2009; Moksnes & Espnes, 2013). Ancak kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyum düzeyinin olduğunu sonucuna varan araştırmaların olduğu da belirtilmiştir (Biçener, 2020; Mahanta & Aggarwal, 2013; İncekara, 2018). Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda kadınlarda erkeklere kıyasla yaşam doyumunun yüksek olmasının sebebi modern ülkelerde yaşayan veya hoşgörülü ailelerde büyüyen erkek ve kadın bireylerin eşit hak ve özgürlüklere sahip olması ve kadın bireylerin kimseye bağlı kalmadan yaşamını sürdürebilmesi olarak belirtilmektedir (De Looze vd., 2018). Geleneksel kültüre sahip olan toplumlara veya geleneksel aile içinde yetişmiş erkek ve kadın bireylere baktığımızda, erkek bireylerin kadın bireylere göre kendi hayatları hakkında daha özgür kararlar alabildiği ve elverişli iş alanlarında çalışabildiği, kadınların ise kendi hayatları hakkında daha sınırlı seçimler yapabildiği belirtilmiştir (Diener & Diener, 1995). Bu durumlara bağlı olarak erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yaşam doyum düzeyinin olması, bu duruma bağlanılabilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda araştırma sonucunu destekler nitelikte erkeklerin ve kadınların sosyal medya bağımlılık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (Ateş, 2018; Çarkçı, 2019; Aksoy, 2020; Parıldar, 2020; Sarıkoç, 2021). Öte yandan çalışmamızla ayrılan bazı çalışmalara baktığımızda, Ünlü (2018), sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadınların erkeklere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyinin olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Çakır (2018), yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi ilişkisini incelediği çalışmasında kadınların erkeklere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyinin olduğunu bulmuştur. Bu durumun sebebi kadınların erkeklere göre sosyal medya platformlarını daha fazla kullanma alışkanlığı haline getirdiği ve kadınların bu platformları gün içerisinde daha fazla takip ettiği olarak belirtilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşı ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre yaş düzeyleri ile yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı görülmektedir. Literatürde yalnızlık ve yaş arasındaki çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda araştırma sonucunu destekler nitelikte yalnızlık düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (Demir, 1990; Karaoğlu vd., 2009; Çağır, 2010). Öte yandan çalışmamızla ayrılan bazı çalışmalara baktığımızda, Graneheim (2010), çok yaşlılar arasında yalnızlık deneyimi adlı çalışmasında katılımcıların yaşları artmasıyla birlikte yalnızlık düzeyinin de artmış olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Öz (2002), yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmasında yaş ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yaşlı bireylerin artan yaşıyla birlikte yakın arkadaşlarını hastalıklar nedeniyle kaybetmesi, bireylerin yalnızlık düzeyini olumsuz etkilemiştir.

Yaşam doyumu ve yaş arasındaki çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda araştırma sonucunu destekler nitelikte yaşam doyum düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (Onur, 2019; Gül, 2019; Bektaş, 2020; Parvizi, 2021). Öte yandan çalışmamızla ayrılan bazı çalışmalara baktığımızda, Şimşek (2011), yetişkinlerde örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyuma etkileri adlı çalışmasında katılımcıların yaşları artmasıyla birlikte yaşam doyumu düzeyinde de artış olduğunu belirtmiştir. Bu durumunun sebebi bireyin artan yaşıyla birlikte ekonomik yönden refaha ulaşması olarak belirtilmiştir. Benzer şekilde Başaran (2016), benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında katılımcıların yaşları artmasıyla birlikte yaşam doyum düzeyinin de artmış olduğunu belirtmiştir. Bu durum, yaş ilerledikçe benlik denetiminin artması ve sıkıntılar ile başa çıkmada doğru yolların geliştirilmesi ile söylenebilir (Onur, 2011). Bir başka farklı çalışmaya baktığımızda, Çevik ve Korkmaz (2014), iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında katılımcıların yaşları artmasıyla birlikte yaşam doyum düzeyinin de azalmış olduğunu belirtmiştir. Bu durumun sebebi bireyin genç yaşta hayata adımlar atacak olması, sorumluk almaya başlaması, maddi gelir endişesi ve iş arama olarak belirtilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ve yaş arasındaki çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda araştırma sonucunu destekler nitelikte yaşam sosyal medya bağımlılığı ile

yaş arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (Kaplan, 2019; Yukay-Yüksel, 2020; Yıldırım, 2019; Çuhadar, 2020). Öte yandan çalışmamızla ayrışan bazı çalışmalara baktığımızda, katılımcıların yaşları arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin artmış olduğunu belirten çalışmalarda vardır (Kaya, 2018; Beşik, 2019). Bu durumun sebebi yaşları ilerleyen bireylerin, sosyal medyanın sunduğu zengin içeriklerinden daha fazla faydalanmak veya zaman geçirmek istemeleri ve bu durumun sonucu olarak sosyal medyayı daha fazla kullanmaları ile ilişkili olabilir.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin, Yaşam Doyumu Düzeylerinin ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Ebeveynlerinin Gelir Düzeylerine Yönelik Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, yaşam doyumu düzeylerinin ve sosyal medya bağımlılığının ebeveynlerin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Ebeveyn geliri düşük olan katılımcıların yalnızlık düzeyi ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri yüksek olan katılımcıların yalnızlık düzeyi ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri düşük olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri yüksek olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu algısı ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha düşüktür.

Literatürde yalnızlık ve üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin ekonomik düzeyiyle ilgili çalışmalra bakıldığında, Köse (2009), lise öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada düşük gelirli ailesi olan lise öğrencilerinin, ailesi orta geliri olan lise öğrencisinden daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Kaya (2014), üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yalnızlık ve gelecek kaygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada düşük gelirli ailesi olan üniversite öğrencilerinin, ailesi orta gelirli olan üniversite öğrencisine göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu durum, öğrencinin sınıf arkadaşlarıyla kaynaşma amaçlı farklı etkinliklere katılmak istediğinde bu etkinliklere harcayacak yeterli parası olmayabilmektedir. Öğrencinin yeterli parası olmadığı için etkinliklere katılamaması; arkadaş grubundan uzaklaşmasına ve bu uzaklaşma sonrası sınıf arkadaşları ile yeterince vakit geçirememesi ile ilişkili olabilir. Bu çalışma

sonuçları araştırmamız ile paralellik göstermektedir Bazı araştırmalarda ise ailenin gelir düzeyi ve yalnızlık düzeyini arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtilmiştir (Amaghanı, 2016; Erözkan, 2009).

Literatürde yaşam doyumu ve üniversite öğrencilerinin ebeveyllerinin gelir düzeyiyle ilgili çalışmalra bakıldığında, Kaya (2014), üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yalnızlık ve gelecek kaygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında düşük gelirli ailesi olan üniversite öğrencilerinin, ailesi orta gelirli olan üniversite öğrencisine göre daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu durumun sebebi aile gelir düzeyi orta olan öğrencilerin düşük olanlara göre kişisel ihtiyaçlarını daha rahat karşılamaları olarak belirtilmiştir. Ramsey (1998), yaptığı çalışmada düşük gelirli ailelerden gelen öğrencilerin daha az sözel iletişim kurdukları bulgusuna ulaşmıştır. Düşük gelire sahip olan ailelerde büyüyen öğrenciler, orta ve yüksek gelirli ailelerde yaşayan öğrencilere göre karşılıklı iletişime girme konusunda zorluk yaşadıklarını belirtmiştir. Bu yaşanan zorluk yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Benzer şekilde Leventhal ve Brooks-Gunn (2000), yaptığı çalışmada düşük gelirli aile içinde büyümüş olan bireyler, zihinsel ve bedensel olarak sağlıklı gelişmediği ve bu durumun depresyon ve stres gibi hastalıkları negatif yönde etkisi olduğu belirtilmektedir. Bu durum aile gelir düzeyi düşük olan bireylerin yaşam doyumu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu çalışma sonuçları araştırmamız ile paralellik göstermektedir Öte yandan bazı araştırmalarda ise ailenin gelir düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir (Kılıçman, 2020; Huebner vd., 2006; Nur-Şahin, 2011).

Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile ebeveyn gelir düzeyi değişkeni arasında oldukça sınırlı çalışma bulunmuştur. Kılıçman (2020)'nin öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada aile geliri düşük olan öğrencilerin aile geliri orta düzeyde olan öğrencilere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durum, ekonomik düzeyi düşük olan aileler, öğrenci ile sağlıklı iletişim kuramaması ve öğrencinin ihtiyaçları tam olarak karşılayamaması ile ilişkili olabilir (Wu vd., 2016). Bu durumun sosyal medya platformlarını aşırı kullanmaya teşvik etmiş olabilir. Ak vd. (2013) çalışmada aile geliri yüksek olan bireylerin aile geliri orta düzeyde olan bireylere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtilmiştir. Bu durum, ailesi yüksek gelir düzeye sahip olan öğrencilerin, ailesinin yüksek gelirinden dolayı teknolojik araçları sınırsız kullanmaları ve evlerinden hızlı ve kolay bir şekilde sosyal medya platformlarına erişim sağlamaları ile ilişkili olduğu

düşünülmektedir (Ak vd., 2013; Greenfield, 1999; Van den Eijnden vd., 2009). Bu durumlar sosyal medya bağımlılığını arttırabilir. Yapılmış olan bu araştırmalar, çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Haftalık Arkadaşlarıyla Görüşme Sıklığı ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre katılımcıların haftalık arkadaşlarla görüşme sıklığının yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ve orta düzeyde, yaşam doyumu ile ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında arkadaşlarıyla görüşme sıklığı ile yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında oldukça sınırlı çalışma vardır. Ancak Hazar (2011), üniversite öğrencilerinde sosyal medya ile ilgili araştırmasında öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile arkadaşlarıyla görüşme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu durumun sebebi üniversite öğrencisinin yeteri kadar sosyal çevreye sahip olmaması olarak belirtmiştir. Bu bilgi ışında, arkadaşları ile görülme sıklığının az olması, sosyal medya platformlarını daha fazla kullanmalarına sebep olabilir. Öte yandan Aksoy (2020), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığınınile ilgili çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile arkadaşlarıyla görüşme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin, Yaşam Doyumu Düzeylerinin ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Konakladıkları Yere Yönelik Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, yaşam doyumu düzeylerinin ve sosyal medya bağımlılığının konakladıkları yere göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Aile yanında kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı ortalamalarının aile yanında kalmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olup yaşam doyumu düzeyi ise anlamlı düzeyde daha düşüktür. Literatürde yalnızlık ve üniversite öğrencilerinin konakladıkları yer ile ilgili çalışmalara bakıldığında, Karakuş (2019), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında ailesinin yanında kalan öğrencilerin başka yerde kalan öğrencilere göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu durum, öğrencilerin, ailesiyle

yaşadığı süre boyunca duygularını ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edememesi, ailesi tarafından, cep telefonuna, bilgisayarına ve tabletine kullanım kısıtlamaları getirilmesi, üniversite öğrencilerini sosyal medya platformlarını aşırı kullanmaya teşvik etmiş olabilir (Wu vd., 2016). Bu çalışma sonucu araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Öte yandan Bazı araştırmalarda ise yalnızlık ile konakladıkları yer arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Kozaklı, 2006; Avan, 2019).

Yaşam doyumu ve üniversite öğrencilerinin konakladıkları yer ile ilgili çalışmalara bakıldığında, (İn, 2018)'in öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada konaklama yeri değişkeninin yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Aile yanında kalan öğrencilerin yaşam doyumları, başka yerde yaşayan öğrencilerden daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bu durum, öğrencilerin, arkadaşlarıyla belli bir zaman ve yer sınırı olmadan görüşebilmesi olarak belirtilmiştir (Burton & Christine, 1986). Bu çalışma araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Öte yandan çalışmamızla ayrışan bazı araştırmalara baktığımızda aile yanında yaşayan üniversite öğrencilerin yaşam doyumları, başka yerde yaşayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Işık & Koçak, 2014; Yalçın, 2018). Bu durumun sebebi üniversite öğrencilerinin ailesi yanında daha iyi şartlarda yaşamını sürdürebilmesi olarak belirtilmektedir.. Yıldırım (2017), üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında konaklama yeri ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Bunun dışında üniversite öğrencilerinin konaklanılan yer ile sosyal medya bağımlılığı arasında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada Günlük Geçirilen Süre ile Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Doyumu Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre katılımcıların günlük sosyal medyada geçirdikleri süre ile yalnızlık ile orta düzeyde ve pozitif yönde, sosyal medya bağımlılığı ile yüksek düzeyde ve pozitif yönde yaşam doyumu ile ise orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Literatürde yalnızlık ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya günlük kullanım süresi ile ilgili çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda araştırma sonucunu destekler nitelikte sosyal medyayı fazla kullanan bireylerin yalnızlık düzeylerinde artış görülmüştür (Hasanoğlu, 2019; Sarıgül, 2019;

Odacı & Kalkan, 2010). Chou ve Hsiao (2000), Amerika’da yaşayan üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal medya kullanım süresi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Sosyal medya platformlarını fazla kullanan bireylerin az kullanan bireylere göre yalnızlık düzeyinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin arkadaşları ile yüz yüze iletişim halinde olmasına engel olmasıyla birlikte üniversite öğrencisinin evinde yeni bir izolasyon alanı oluşturmaya ve bu oluşum sonucu bireylerin yalnızlık hislerinin artmasına neden olabildiğidir. Martin ve Schumacher (2000), yapmış olduğu çalışmada sosyal medya kullanım süresiyle öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu durumun sebebi yeni kişiler ile tanışmak isteyen üniversite öğrencisi, sosyal medya platformlarını kullanmayı tercih etmek istemesi olarak belirtilmiştir. Bu durum, bireyi yüz yüze iletişime teşvik etmek yerine sosyal medya platformları üzerinden iletişime teşvik etmiş olabilir. Bu çalışma sonucu araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Öte yandan çalışmamızla ayrışan bazı araştırmalarda vardır (Sheldon, 2012). Lou (2010), üniversite birinci sınıf öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal medya kullanımı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya kullanımı ile yalnızlık düzeyini arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Sosyal medyayı fazla kullanan bireylerin yalnızlık düzeylerinde azalma gördüğünü belirtmiştir. Bu durumun sebebi öğrencinin sosyal medya platformlarındaki bilgi paylaşımlarından faydalanması ve farklı kişilerle iletişim kurması olarak belirtilmiştir (Bonetti vd., 2010; lee vd., 2013). Et (2019), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada sosyal medya kullanım süresiyle öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmiştir.

Yaşam doyumu ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya günlük kullanım süresi ile ilgili çalışmalara bakıldığında, Yalçın (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve yaşam doyum düzeylerini ilişkisini incelediği çalışmasında, sosyal medya kullanım süresi ile yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde Balcı ve Koça (2017), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada aynı sonuca ulaşmıştır. Chou ve Edge (2012), sosyal medya kullanım ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya platformlarında uzun süre vakit geçirenlerin kısa süre vakit geçirenlere göre hayattan daha az keyif aldıkları sonucuna ulaşmıştır. Sosyal medya platformlarının kullanımı aşırıya kaçması, diğer kullanıcıların hayatlarında ne olup bittiğine dair bilgi

edinmelerini sağlayabilmektedir. Bu duruma bağlı olarak bu platformlar üzerinde kişilerin mutlu hayatlarının paylaşımlarını görmek ve okumak, üniversite öğrencisine mutsuzluk yaşatabilir (Örkün, 2011). Bu çalışma sonucu araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Öte yandan çalışmamızla ayrışan bazı çalışmalarda vardır. Valenzuela vd. (2009), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal medya platformu kullanımı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça yaşam doyum düzeylerinde artma görölmüştür. Bu durumun sebebi sosyal medya üzerinden alınan sosyal desteğin kişiler arası iletişime katkı sağlaması olarak belirtilmiştir (Liu & Yu, 2013; Oh vd., 2014; Haber vd., 2007; Ahn & Shin., 2013)

Sosyal medya bağımlılığı ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya günlük kullanım süresi ile ilgili çalışmalara bakıldığında, Durar (2018), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada kullanım süresi 7 saat ve üstü olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi kullanım süresi “1 saatten az”, “1-3 saat arası ” ve “5-6 saat” olan katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durum, sosyal medyaya ulaşımın ve kullanımın rahatlığına, göndermek istedikleri mesajların geniş kitlelere hemen ulaştırmak istemeleri ile ilişkili olabilir. Koçak (2021)’in öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada sosyal medya kullanım süresi 5 saat ve üstü olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi kullanım süresi “1 saatten az”, “1-3 saat arası ” ve “3-5 saat” olan katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Cansız (2019), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada kullanım süresi 6 saat ve üstü olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi kullanım süresi “3 saatten az” ve “3-6 saat arası ” olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirtmiştir. Bireylerin sosyal medya platformlarında yabancı kişilerle iletişim kurarken sergilemek istemediği davranışlarını kolaylıkla saklayabilmektedir. Bu durum, bireyin zihninde kurduguladığı karakteri rahatlıkla canlandırabilmesine imkân sağlayarak bireyin sosyal medya platformlarını aşırı kullanmasına neden olabilir (Genuis & Genuis, 2005). Bu durum, bireyin sosyal medyada aşırı vakit geçirmesine neden olabilir. Bu çalışma sonuçları araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

SONUÇLAR

- Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde, yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin yaşları ile yalnızlık düzeyleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri ebeveynlerinin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ebeveyn geliri düşük olan katılımcıların yalnızlık düzeyleri ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri yüksek olan katılımcıların yalnızlık düzeyleri ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri düşük olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri yüksek olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha yüksektir. Ebeveyn geliri yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ebeveyn geliri orta olan katılımcılardan daha düşüktür.
- Üniversite öğrencilerinin haftalık arkadaşlarla görüşme sıklığının yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ve orta düzeyde, yaşam doyumu ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, medya bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal konakladıkları yere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Aile yanında kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri aile yanında kalmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olup yaşam doyumu düzeyleri ise daha düşüktür.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri günlük sürenin yalnızlık ile orta düzeyde ve pozitif yönde, sosyal medya bağımlılığı ile yüksek düzeyde ve pozitif yönde, yaşam doyumu ile orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.

ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda literatürde yapılacak olan araştırmalara katkı sağlaması açısından öneriler sunulmuştur.

- Bu çalışma Toros Üniversitesi lisans bölümlerinde okuyan öğrenciler ile yapılmıştır. Bu araştırma Mersin ilini kapsamaktadır. Bu konuya benzer bir çalışma yapmak isteyen araştırmacılar, örnekleme başka üniversitelerde, ilköğretimde, lisede, ön lisansda okuyan öğrencilerle ve yetişkin bireyler ile çalışma yapılması önerilir.
- Bu çalışmada kullanılan demografik değişkenler dışında yalnızlık düzeylerini, yaşam doyumu düzeylerini ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkileyebilecek farklı demografik değişkenler ile farklı bilgiler elde etmek adına çalışmalar yapılabilir.
- Okullar, üniversite öğrencilerinin sosyal medya platformlarına neden yöneldiği araştırılıp, sosyal medya platformları kullanmak yerine öğrencilerin yaşamdan daha fazla doyum alabileceği sosyal faaliyetler planlayabilir.
- Yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ile ilgili yapılmış olan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencileri ile yapılan oldukça sınırlı çalışma vardır. Bu nedenle, yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha iyi ilişkilendirebilmek adına konu ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında daha fazla araştırma ortaya konulabilir.

SINIRLILIKLAR

- Araştırma, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Toros Üniversitesinde öğrenim gören lisans düzeyindeki (Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, İktisadi İdari ve Sosyal bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi) öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın veri toplama araçları, “UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “ Sosyal Medya Bağımlılığı-Öğrenci Formu” ve “Kişisel Bilgi Formu” ölçeklerinin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
- Araştırma; cinsiyet, yaş, konaklanan yer, ebeveynin eğitim ve ekonomik düzeyi, arkadaş ile görüşme sıklığı ve sosyal medyada geçirilen süre ile sınırlı tutulmaktadır. Bu bilgiler demografik bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada katılımcılara yönelik bilgiler formlara verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Bilgi formunun ve ölçek maddelerinin uygulanması Google form ile sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Ahn, D., & Shin, D. (2013). "Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being", *Computers in Human Behavior*. 29(6), 2453-2462.
- Ak, S. Koruklu, N., & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *Cyber Psychology, Behavior & Social Networking*, 16(3), 205-209.
- Aksoy, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının, sosyal kaygı ve kişisel iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Akyüz, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile aile içi iletişim ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi]
- Al-hantoushi, M., & Saad Al-abdullateef, S. (2014). Internet addiction among secondary school students in Rıyad city CITY, ITS prevalence, correlates and relation to depression. *International Journal of Medical Science and Public Health*, (3),10-15.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Alpar, R. (2014). Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenilirlik. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Amaghamı, F.F. (2016). 10. ve 11. sınıf lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]
- Andreassen, C. S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517.
- Ang, C., Abu Talib, M., Tan, K., Tan, J. and Yaacob, S. N. (2015). Understanding computer-mediated communication attributes and life satisfaction from the perspectives of uses and gratifications and self-determination. *Computers in Human Behavior*, 49(7), 20-29.
- Arasan-Acar, B. (2010). Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi]
- Arda, N (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
- Armstrong, R.A. (2014). When to use the bonferroni correction. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 34(5), 502-508.

- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 34-58.
- Aslan, G.E. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumu ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]
- Ateş, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın sosyal medya bağımlılığına etkisi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Avan, O. (2019). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Çag Üniversitesi]
- Avcı, Y (2015). Sosyal medyada Facebook üzerinden sahte sınıf oluşumu ve sınıf atlama [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]
- Aydınlı, F. (2019). Psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri [Yüksek lisans tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi]
- Baron, R, A., Byrne, D. (2000). *Social psychology: understanding human interactions* (9.Baskı). Boston.
- Başaran, D. (2016). Medeni durumun öğretmenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Social psychology*. (10th ed.). Singapore. Prentice-Hall.
- Batigün, A. D., & Kiliç, 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.
- Bektaş, E. (2020) Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ilişkisi (Facebook kullananlar üzerine bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi]
- Belin, M. N. & Yıldız, H., (2011), “Lise öğrencilerinin Facebook adlı sosyal paylaşım sitesini kullanma amaçları üzerine sosyolojik bir inceleme: Eskişehir Örneği.”
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41(3), 27-36.
- Beşik, M. (2019). Üniversite Batı Marmara Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Bıçener, E. (2020) Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]

- Boivin, M., Hymel, S., & Bukowski, W. M. (1995). The roles of social withdrawal, peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in childhood. *Development and Psychopathology*, 7(4), 765-785.
- Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279-285.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34(1), 203-213.
- Budak, S.(2003). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Büyük, G. M. (2020). Bir grup üniversite öğrencisinin iletişim becerileri ile yaşam doyumlarının arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R. etc. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13(4), 384-387.
- Cansız, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Cassidy, J. (2006). Me media: Now hanging out on the internet became big business. *The New Yorker*, 82(13), 50-65.
- Cheng, X., Dale, C. & Liu, J. (2007). Understanding the characteristics of internet short video sharing: YouTube as a case study. *Networking and Internet Architecture*, 22(2), 56-63.
- Chou, C. , & Hsiao M.C. (2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computers and Education*, 35(3), 65-80.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

- Chui, W. H., & Wong, M. H. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051.
- Çağır, G. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]
- Crick, N. R., & Ladd, G. W. (1993). Children's perceptions of their peer experiences: Attributions, loneliness, social anxiety and social avoidance. *Developmental Psychology*, 29(2), 244-254.
- Çakır, B. (2018). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of educational Techhonomy (TOJET)*, 11(3), 14-19.
- Çakmak, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]
- Çarkçı, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]
- Çalışır, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri zaman ile yalnızlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]
- Çayırılı, E. (2017). Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]
- Çeçen, A. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çetinkaya, M. D. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının psikolojik iyi oluş ve yalnızlık ilişkisinde aracılık rolü [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]
- Ceyhan E., & Ceyhan, A.A. (2007), Problemli internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387- 416.

- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A., & Gürcan, A. (2007), Problemlerli internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik çalışmaları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 7(1), 387-416.
- Çuhadar, A. (2020). Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi]
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1250-1262.
- Dal, N.E., & Dal, V. (2014). Kişilik özellikleri ve sosyal ağ sitesi kullanım alışkanlıkları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(11), 144-162.
- Davey, B. (1994). Sketch of a theory of loneliness. Ageing and Society, 28, 271-278.
- Demirtaş, A. S. (2007). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin Algılanan Sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki İlişki. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini etkileyen bazı etmenler [Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]
- Demirel, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik düzeyinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. Reviews In Clinical Gerontology, 8(1), 73-80
- De Looze, M. E., Huijts, T., Stevens, G. W. J. M., Torsheim, T., & Vollebergh, W. A. M. (2018). The happiest kids on earth. Gender equality and adolescent life satisfaction in Europe and North America. Journal of Youth and Adolescence, 47(5), 1073-1085.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews, 14(3), 179-189.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.

- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E., Lucas, E.R. (2000). Explaining Differences In Societal Levels Of Happiness: Relative Standarts, Need Fulfillment, Culture And Evaluation Theory. *Journal Of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Dill, J. C., & Anderson, C. A. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 93-125). Washington, DC: American Psychological Association.
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doğan, B.G., Laçın, E., & Tural, N. (2015). Çalışanların tükenmişlik düzeyinin yordayıcıları: Yaşam doyumu ve sosyal destek. *Procedia-Sosyal ve Davranış Bilimleri*, 191, 1801-1806.
- Durak, Batıgün, A., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Durar, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi]
- Duy, B. (2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2010). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Eren, A. (2019) Üniversite öğrencilerinin boyun eğitici davranışı ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi]
- Erkuş, A. (2013). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci. Ankara: Seçkin
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.

- Esen, E., & Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 12-138.
- Et, E. (2019). Sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin içe kapanıklık ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]
- Foumany, G. H. E., & Salehi, J. (2015). The relationship between emotional intelligence and life satisfaction and the mediatory role of resiliency and emotional balance among the students of Zanjan University. *Acta Medica Mediterranea*, 31(7), 1351-1357.
- Ganjayeva, N. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası* (14. Basım) İstanbul: Metis Yayınları.
- Gencel, N. (2019). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve öz saygı düzeylerinin incelenmesi yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi [Yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi]
- Genuis, S. J., & Genuis, S. K. (2005). Implications of cyberspace communication: a role for physicians. *Southern Medical Journal*, 98(4), 451–455.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2010). Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health*, 14(4), 433-438.
- Göksu, Y.T (2018). Üniversite öğrencilerinin kindarlık duygudurumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi Ondokuz Mayıs Üniversitesi]
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2010). Experiences of loneliness among the very old. *Aging Ment Health*, 14(4), 433–438.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 259-268.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 403–412.
- Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi]
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.

- Güler, K. (2015). Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi [Yüksek lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]
- Gündoğmuş, G. (2017). Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliği [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]
- Gürsakar, N. (2009). Sosyal ağ analizi. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Gürbüz- Turhan, P., Çoban, Ö. G., Erdoğan, A., Kopuz, H. Y., Adanir, A. S., & Önder, A. (2021). Evaluation of internet gaming disorder, social media addiction, and levels of loneliness in adolescents and youth with substance use. *Substance Use & Misuse*, 56(12), 1874-1879.
- Gürsoy, Ü. (2009). Üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumlarına arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology*, 39(1-2), 133–144.
- Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]
- Hasanoğlu, Y. (2019). Sosyal medya kullanım düzeyinin yalnızlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]
- Hasnain, S. F & Fatima, I (2012). Perfectionism, loneliness and life satisfaction in engineering, *Journal of Behavioural Sciences*, 22(3), 96-105.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-175.
- Hilderbrand, L. (2007). YouTube: where cultural memory and copyright converge. *Film Quarterly*, 61(1), 48-57.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149-158.
- Huebner, E. S., Funk, B. A. & Valois, R. F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 41–54.

- Hawi, N. S.; Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Ho, S. S., Lwin, M. & Lee, E. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75(C), 632-642.
- Honeycutt, C., & Herring, S. C. (2009). Beyond microblogging: conversation and collaboration via Twitter. *Proceedings of the Forty-Second Hawai'i International Conference on System Sciences*, 1(0), 1-10.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi]
- İncekara, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]
- İn, E.Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinin matematiksel problem çözmeye ilişkin inançları, tükenmişlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ahi Devran Üniversitesi]
- İlgaz, E. (2021). Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik ve sosyal anksiyetenin ilişkisi. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Işık, Ö. G., & Koçak, Ö. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Jansen, B. J., Zhang, M., Sobel, K., & Chowdury, A. (2009). Twitter power: tweets as electronic word of mouth. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 60(11), 2169-2188.
- Kaplan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. & Deniz, E. M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Karakuş, M. (2019). Sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin içe kapanıklık ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]
- Karasar, N. (2016). Bilimsel irade algı çerçevesinde bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.

- Karaokçu, T. (2018) Sosyal medya kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde öz saygı düzeylerinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Kaya, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile mahremiyet algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Kaya, G. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]
- Kaya, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak yalnızlık ve gelecek zaman algısı [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]
- Keser, A., & Karaduman, M. (2014). İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir araştırma. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(7), 178 197.
- Kılıçman, İ. (2020). Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine yapılmış bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi]
- Kılınç, H. & Sevim, S. A. (2005). Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *Ankara university, journal of Faculty of Educational Sciences*, 38(2), 69-88.
- Kıvılcım, P. (2019). Genel aidiyetin sosyal görünüş kaygısı ile sosyal duygusal yalnızlık algısı arasındaki ilişkide biçimlendirici rolü [Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi]
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]
- Koçak, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]
- Körler, Y. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]
- Kim, O. (2001). Sex Differences in Social Support, Loneliness, and Depression among Korean College Students. *Psychological Reports*, 88(2), 521–526.

- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28(4), 762-770.
- Kılıç, C. (2021). Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, İnönü Eylül Üniversitesi]
- Köse, E. (2009). Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? In R. Alt & B. Franczyk (Eds.), 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik, 92(3), 1–16.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N. etc. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults, 118(8), 153-165.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Liu, C., & Kuo F.Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(6), 799 – 804.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50(16), 73-77.
- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). Effect of perceived social support on life satisfaction of university students. *European Academic Research*, 1(6), 1083-1094.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self- esteem in college students. *Journal of Counseling & Development*, 75(6), 460-469.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- Moller, V., (1996), Life satisfaction and expectations for the future in sample of university Students: A research note, *South African Journal of Sociology*, 27(1), 109-125.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.

- Mutlu, Ş. (2014). Lise öğrencilerinin Facebook kullanımı-uygulamalarının özsaygı ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi]
- Neto, F., Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among student of cape verde and portugal, *The Journal of Psychology*, 134(5), 503-511.
- Nur-Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]
- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computer & Education*, 55(3), 1091-1097.
- Oh, H. J., Ozkaya, E. & 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(2), 69-78.
- Onur, B. (1997). *Gelişim Psikolojisi: yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. (8.Baskı). Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Örkün, Ü. (2011). Tekstil sektörü mavi yaka çalışanlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu tarafından yordanması [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]
- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kriz Dergisi*, 10(2), 17-28.
- Özbek, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Özkan Ö. (2013). İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]
- Özkaya, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]
- Özatça, A. (2009). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]
- Page, R. M., & Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68(3), 939–945.

- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611-621.
- Parıldar, G. (2020). Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]
- Parvizi, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü [Yüksek lisans tezi, Osmangazi Üniversitesi]
- Putri, A.A.H and Khairunnisa H (2018). The Relationship of Family Function and Social Media Addiction among Adolescents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 304(4).
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M. vd. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- Riggio, R. E., Watring, K. P., & Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 275-280.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148
- Lauder, W., Mummery, K., Jones, M., & Caperchione, C. (2006). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 233-245.
- Lee, K., Noh, M., & Koo, D. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 16(6), 413-418.
- Liu, C., & Yu, C. (2013). "Can facebook use induce well-being?", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(9), 674-678.
- Lou, L. L. (2010). Loneliness, friendship, and self-esteem: First-year college students' experience of using Facebook. *Dissertation Abstracts International*, 70(1), 7902.
- Salomon, D. (2013). Moving on from Facebook: using Instagram to connect with undergraduates and engage in teaching and learning. *College and Research Libraries News*, 74(8), 408-412.
- Saraçoğlu, Y. (2000)., Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]

- Sarıkoç, F. (2021). Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi]
- Sarıgül, U. (2019). Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile Beğenilme arzuları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M., & Groth-Marnat, G. (1993). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *Journal of Psychology*, 127(1), 65-71.
- Shaffer, H.J. (1999). On the nature and meaning of addiction. *National Forum*, 79 (4), 9- 14.
- Sheldon, P. (2012). Profiling the non-users: Examination of life-position indicators, sensation seeking, shyness, and loneliness among users and non-users of social network sites. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1960-1965.
- Soydan, Z. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological bulletin*, 133(1), 46.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166.
- Stein, M. B., & Heimberg, R. G. (2004). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: Comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 79(1), 161-166.
- Steverink, N., & Lindenberg, S. (2006). "Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging?", *Psychology and Aging*, 21(2), 281-290.
- Valenzuela, S., Park, N. & Kee, K. F. (2009), "Is there social capital in a social network site: facebook use and college students' Life satisfaction, trust, and participation", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875–901.

- Surujlal, J., Van Zil, I. & Nolan, V. T. (2013). Perceived stress and coping skills of university student-athletes and the relationship with life satisfaction. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 19(1), 1047-1059.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538
- Şahin, S. (2008), Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]
- Şeker, G.B. (2009). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]
- Şimşek, E. (2011). Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri. [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]
- Tariq, T., & Masood, S. (2011). Social competence, parental promotion of peer relations, and loneliness among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 26(3), 217-232.
- Teppers, E., Luyckx, K.A., Klimstra, T., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691-699.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Aştı, T., Yılmaz, Y., Gündüz, G. vd. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki. *Psikiyatrik Bakımda Perspektifler*, 56(3), 598-604.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. [Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi]
- Uğur, A. (2018). Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı düzeyinin alkol, yalnızlık düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığı ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]
- Ullman, C., & Tatar, M. (2001). Psychological adjustment among israeli adolescents immigrants: A report on life satisfaction, self concept, and self- esteem. *Journal of Youth and Adolescence*. 30(1), 449- 463.
- Ünlü, F. (2015). Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]

- Gül, D., Kuş, O., & Göksu, O. (2020). " Videolarda gerçek hayattaki gibi değilim, rol yapmaktayım": TikTok kullanıcılarının benlik performansları üzerine bir inceleme. *Intermedia International E-journal*, 7(12), 115-128.
- Ünür, E. (2016). Geleneksel medya'nın sosyal medyayı nasıl kullandıklarına ilişkin bir inceleme: Dizilerin twitter kullanımı. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 153-170.
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875-901.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.
- Van den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., & Engels, R. C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(1), 77-89.
- Vural, Z. B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory*, 21(1), 62-69.
- Wang, Z., Tchernev, J. M. & Solloway, T. (2012). "A dynamic longitudinal examination of social media use, needs, and gratifications among college students", *Computers in Human Behavior*, 28(5,) 1829-1839.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(2), 1-16.
- Woodward, L. J., & Fergusson, D. M. (1999). Childhood peer relationship problems and psychosocial adjustment in late adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 27(1), 87-104.
- Wu, C. S. T., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M., Lam, C. H., et al. (2016). Parenting approaches, family functionality, and Internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*, 16(1), 130.
- Yabancı, C. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]

- Yalçın, C. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve yaşam doyumu ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]
- Yalom, I.D. & Babayiğit, Z.İ. (2001). Varoluşçu Psikoterapi. Kabalcı Yayınevi.
- Yesilyurt, F., & Solpuk Turhan, N. (2020). Prediction of the time spent on Instagram by social media addiction and life satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(2), 208–219.
- Yengin, D. (2014). Yeni medya ve dokunmatik toplum. İstanbul, Derin Yayınları.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]
- Yıldırım N. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]
- Yıldırım, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]
- Yıldırım, Y (2019). Romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal medya kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu [Yüksek lisans tezi, Doğuş Üniversitesi]
- Yılmaz, M. G. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında ilişki [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]
- Young, K., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 32(1), 25–28.
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. & Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(2), 66-85.
- Zhan, L. Sun, Y. Nan Wang, N. Zhang, X. (2016). "Understanding the influence of social media on people's life satisfaction through two competing explanatory mechanisms", *Aslib Journal of Information Management*, 68(3), 347-361.

EKLER

Ek A. Etik Kurul Onay Formu

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZNİ / ETİK KURUL İZİN TALEP VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	İbrahim Gülmen
ÖĞRENCİ NO	201910028
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLIK KAYDINI YAPILIP- YAPILMADIĞI	2020 / 2021 BAHAR DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Algıları ile Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
TEZİN AMACI	Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Katılımcıların demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, ebeveynin gelir düzeyi, konakladığı yer, haftalık arkadaş ile görüşme sıklığı ve günlük sosyal medya kullanım süresi) ile yalnızlık
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu çalışmada, yaşam doyumu ve yaşam doyumunu etkileyen değişkenler arasında yer alan yalnızlık algısının sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu çalışma Toros Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulanacaktır. Üniversite Öğrencileri örnekleme olarak seçilmiş ve tüm üniversite öğrencilerini temsil
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Toros Üniversitesi
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	Toros Üniversitesi(Mersin)

YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçim yapılmıştır. Öğrencilere Sosyal Medya bağımlılığı Ölçeği-Öğrenci Formu(SMBÖ-ÖF), Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu(ULS-8) ve Kişisel Bilgi Formu uygulanacaktır.		
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI	Ölçeği-Öğrenci Formu(SMBÖ-ÖF), Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu(ULS-8) ve Kişisel Bilgi		
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	Ek'ler Ek.1 8 soruluk (1) sayfa Kişisel Bilgi Formu Ek.2 29 soruluk (3) sayfa Sosyal Medya bağımlılığı- Öğrenci Formu ölçeği(SMBÖ-ÖF) ve Kullanma Onayı Ek.3 8 soruluk (2) sayfa UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu(ULS-8) ve Kullanma Onayı Ek.4 5 soruluk (1) sayfa Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ) ve Kullanma Onayı		
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: İbrahim Gülmen	ÖĞRENCİNİN İMZASI: Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır. TARİH: 26 / 03/ 2021		
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU			
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.			
2. Anılan konu PSİKOLOJİ faaliyet alanı içerisine girmektedir.			
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI

Adı - Soyadı: Mehmet Emin DEMİRKOL	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	Adı - Soyadı: Murat KOÇ			
Unvanı: Doç. Dr.	Unvanı:	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Doç. Dr.			
Evrak Onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası:	Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Evrak Onayı e-posta ile alınmıştır.			
26.03.2021	 / / 20....	26.03.2021	26.03.2021			
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası : Evrak Onayı e-posta ile alınmıştır.	Onayı e-posta ile alınmıştır.	Onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak Onayı e-posta ile alınmıştır.	Onayı e-posta ile alınmıştır.	Onayı e-posta ile alınmıştır.	Onayı e-posta ile alınmıştır.
26 / 03/ 2021.	26.03.2021	26.03.2021	26.03.2021	26.03.2021	26 / 03/ 2021	26.03.2021
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
ÖY BİRLİĞİ İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, / / 20..... - / / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.				
ÖY ÇOKLUĞU İLE						
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

Ek B. Kişisel Bilgi Formu

1-Cinsiyetiniz? 1-Kadın..... 2-Erkek.....

2-Yaşınız ?

3-Fakülteniz? 1) Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi 2) İktisadi İdari ve Sosyal bilimler Fakültesi 3) Mühendislik Fakültesi 4) Sağlık Bilimleri Fakültesi

4-Bölümünüz? 1)Mimarlık..... 2) İç Mimarlık..... 3)

Psikoloji.....4)İşletme.....

5)Uluslar arası Ticaret ve Lojistik..... 6)Uluslar arası Finans ve Bankacılık.....

7) Elektrik ve Elektronik Mühendisliği..... 8)Endüstri Mühendisliği.....

9)Yazılım Mühendisliği.....10)İnşaat Mühendisliği..... 11) Sağlık Yönetimi.....

12)Hemşirelik..... 13)Beslenme ve Diyetisyenlik.....14)Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

5- Ebeveynin Ekonomik Düzeyi? 1) Düşük..... 3) Orta 7) Yüksek

6-Arkadaşlarınız ile haftalık görüşme sıklığınız nedir?

7-Nerede Kalıyorsunuz: 1) Aile Yanında 2) Diğer.....

8-Günlük Sosyal Medyada Geçirdiğiniz Süre Ne Kadardır?

Ek C. Ucla Yalnızlık Ölçeği (ULS-8)

1-Hiç Uygun Değil 2-Uygun Değil 3-Uygun 4-Tamamen Uygun

Maddeler					
1.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
2.	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
3.	Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
5.	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
6.	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
7.	Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
8.	Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.	1	2	3	4

Ek D. Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ)

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

Ek E. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Öğrenci Formu(SMBÖ-ÖF)

Maddeler		Bana hiç uygun değil Bana uygun değil Kararsızım Bana uygun Bana çok uygun				
1	Sosyal medyaya girmek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyaya girebilmek için her yerde internet bağlantısı ararım.	1	2	3	4	5
3	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	1	2	3	4	5
4	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
5	Sosyal medyasız bir yaşam bana anlamsız gelir.	1	2	3	4	5
6	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
7	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	1	2	3	4	5
8	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
9	Sosyal medyada görünmek istediğim gibi oluyorum.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla iletişimi genellikle sosyal medya aracılığı ile kurmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
11	Ailem karşı çıksa dahi sosyal medyayı kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	1	2	3	4	5
12	Yalnız kaldığımda sosyal medyada zaman geçirmek isterim.	1	2	3	4	5
13	Sosyal medyada sanal iletişim kurmayı dışarı çıkmaya tercih ederim.	1	2	3	4	5
14	Sosyal medya etkinlikleri, günlük yaşamımı ele geçiriyor.	1	2	3	4	5
15	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden ödevlerimi aksatırım.	1	2	3	4	5
16	Sosyal medyada geçirdiğim zamanı azaltmak zorunda kalırsam üzülürüm.	1	2	3	4	5
17	Sosyal medyada olmadığım zaman mutsuz olurum.	1	2	3	4	5

18	Sosyal medyada olmak beni heyecanlandırır.	1	2	3	4	5
19	Sosyal medyayı sık sık kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
20	Sosyal medyanın gizemli dünyası, beni her zaman tutsak eder.	1	2	3	4	5
21	Sosyal medyada iken aç ve susuz kaldığımın farkına bile varmam.	1	2	3	4	5
22	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	1	2	3	4	5
23	Sosyal medya kullanımım yüzünden bedensel sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
24	Sosyal medyayı anlık gelişmelerden haberdar olmak için yolda yürürken bile kullanırım.	1	2	3	4	5
25	Sosyal medyayı kullanmayı olup bitenlerden haberdar olmak için seviyorum.	1	2	3	4	5
26	Sosyal medya gruplarının paylaşımlarından haberdar olmak için sosyal medyada gezinirim.	1	2	3	4	5
27	Özel bazı duyuruları (doğum günü vb.) görebilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
28	Derslerimle ilgili çalışmalardan (ödev, etkinlikler vb.) haberdar olmak beni her zaman sosyal medyada kalmaya zorluyor.	1	2	3	4	5
29	Yakın çevremın paylaşımlarından hemen haberdar olmak için sosyal medyada sürekli aktif olurum.	1	2	3	4	5

**Ek F. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Tez Etik Kurulu
İstek Yazısı**



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2100002371
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Kararı Alınması Hakkında

29.03.2021

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazınız.
İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki Lisansüstü Programlarda halen tez aşamasında kayıtlı olan **Aslı Burçin Akkaya, Ayşe Semramis Canpolat, Gamze Ceren Sağırer, Gizem Tatlı, İbrahim Gülmen, Mesut Karataş, Sudet Karagöz** isimli öğrencilerimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'ler de sunulmuş olduğunu arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 7 Adet öğrenciye ait Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayı alınmak üzere gönderilen tez evrakları listesi.

Ek. G Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul İzin Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2100002767

15.04.2021

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurul İzni Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi : a) 25.03.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100002296 sayılı yazınız.
b) 29.03.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100002371 sayılı yazınız.
c) 31.03.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100002395 sayılı yazınız.
ç) 27.03.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100002342 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen öğrencilerin tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek H. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzni İçin Toros Üniversitesi Rektörlüğüne İzin İstek Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-044-2100002999
Konu : İbrahim GÜLMEN'in Tez Anket İzni

21.04.2021

TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı İbrahim GÜLMEN isimli öğrencimiz, “**Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Algıları ile Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelemesi**” konulu tez çalışmasını Çukurova Üniversitesi öğretim üyesi **Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin DEMİRKOL** danışmanlığında halen yürütmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında **Üniversitenize bağlı tüm fakülte ve bölümlerde öğrenim gören öğrencileri** kapsamak üzere kopyası Ek'lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onayları alınmış olup, gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek İ. Toros Üniversitesi Rektörlüğü İzin Yazısı



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : E-95996538-605.01-3973
Konu : Tez çalışması kapsamında anket uygulama talebi (İ.Gülmen)

03.05.2021

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 22.04.2021 tarihli ve E-23867972-044-2100002999 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile; Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi İbrahim GÜLMEN'in "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Algıları ile Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasına esas çevirim içi anketin Üniversitemiz öğrencilerine uygulanabilmesi için izin talep edilmiştir.

Söz konusu çalışmanın gerçekleştirilmesi uygun bulunmuş olup, gönüllülük esasına dayanmak üzere Üniversitemiz öğrencileri ile elektronik posta yoluyla paylaşılmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Ömer ARIÖZ
Rektör