

Sosyal Medyada Algılanan Sosyal Desteğin, Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkinliği: Üniversite Gençliği Araştırması

The Effectiveness of Social Support Perceived in Social Media on Life Satisfaction: University Youth Research

Şükrü BALCI¹, Elif KAYA²

Öz

Günümüzde sosyal medya, birçok alanda kullanıcısının ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Özellikle sosyal destek kaynaklarına her an yüz yüze ulaşmanın zor olması, sosyal medyanın önemini artırmaktadır. Sosyal medya, bireylerin sosyal destek kaynaklarına erişimini kolaylaştırmaktadır. Gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlık ve amaçları göz önünde bulundurulduğunda; sosyal medyanın gençler için, sosyal destek sağlama konusunda önemli bir araç olduğu söylenebilir. Genç ve ergenlerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik sosyal destek kaynaklarına başvurması; bu doğrultuda duygusal ve maddi ihtiyaç gibi konularda desteklendiğini bilmesi, yaşam doyumunu olumlu bir şekilde etkilemektedir. Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu üzerindeki etkinliğini ortaya koymak üzere, nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, 315 katılımcıdan online anket tekniği ile veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların, erkeklere nazaran, günlük sosyal medya karşısında daha çok zaman geçirdikleri; en sık WhatsApp, YouTube ve Instagram'ı kullandıkları belirlenmiştir. Araştırma sosyal medyada algılanan sosyal desteğin; duygusal, araçsal, bilgisel ve değerlendirme gibi farklı boyutlarda ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Çalışma ile algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumunu üzerinde, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü etkisi tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu.

Abstract

Today, social media meets the needs of its users in many areas. The fact that it is difficult to reach social support resources face to face at any time increases the importance of social media. Social media facilitates individuals' access to social support resources. Considering the social media usage habits and purposes of young people; It can be said that social media is an important tool in providing social support for young people. Using social support resources to meet the social needs of young people and adolescents; Accordingly, knowing that he is supported in matters such as emotional and financial needs positively affects his life satisfaction. In this study, quantitative research method was used to reveal the effect of perceived social support on social media on life satisfaction, and data were collected from 315 participants using online questionnaires. As a result of the research, it was found that women spend more time on daily social media than men; It has been determined that they most frequently use WhatsApp, YouTube and Instagram. The research indicates that perceived social support in social media; shows that it can occur in different dimensions such as emotional, instrumental, informational and appraisal. With the study, a statistically significant and positive effect of perceived social support on life satisfaction was determined.

Keywords: Social Media, Perceived Social Support, Life Satisfaction.

Araştırma Makalesi (Research Article)

Gönderim Tarihi (Received): 30.08.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 25.09.2021

Atıf (Cite as): Balcı, Ş. ve Kaya, E. (2021). "Sosyal Medyada Algılanan Sosyal Desteğin, Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkinliği: Üniversite Gençliği Araştırması".

Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi (AKİL), Aralık (36), s. 47-71

Doi: 10.31123/akil.988521

Giriş

Yeni iletişim ortamları, sosyal medya kavramını ortaya çıkarmış ve sosyal medya gündelik hayatın bir parçası olmuştur. Sosyal medya, küresel anlamda bir kitleye ulaşarak kullanıcıların beklenti ve isteklerine yanıt vermektedir. Geleneksel medyadan farklı olarak sosyal medya, interaktif bir ortam sunmakta ve kullanıcıların içerik paylaşmasına imkân sağlamaktadır (Vural ve Bat, 2010, s. 3349). Boyd ve Ellison (2008, s. 211), sosyal medyayı sınırlı bir sistem içinde kullanıcıların profil oluşturarak diğer kullanıcıların profillerini görüntülemesine ve onlarla bağlantı kurmasına imkan veren web tabanlı hizmetler olarak tanımlamaktadır. Sosyal ağ siteleri sadece bireylere yeni iletişim ağları kurma imkânı verdiği için değil aynı zamanda kullanıcıların kendilerini ifade ederek görünür olmalarını sağladığı için önemli sayılmaktadır.

Castells (2016, s. 13), sosyal ağ sitelerini “İnsanların deneyimlerinin bütün boyutları arasında bağlantı kuran canlı mekânlar” olarak tanımlamaktadır. Sosyal ağ siteleri, ağ oluşturarak ve başka ağlara bağlanarak kendini oluşturmuş sanal toplumlardır. Bireyler iletişime geçebilmek, sosyalleşmek ve ilişkilerini devam ettirmek üzere sosyal ağlara katılmakta ve sosyal ağlar kullanıcıların bağlantı kurmasını, sosyalleşmesini kolaylaştırmaktadır. Sosyal medya ile kişiler kendi düşüncelerini, deneyimlerini paylaşabilecek, sosyal ilişkilerini geliştirecek bir alana sahip olmaktadır. Bu doğrultuda sosyal medyanın sahip olduğu birçok özellik iletişim kurmayı, sosyalleşmeyi ve bilgiye erişim olanaklarını arttırmaktadır.

Sosyal medya, hayatın vazgeçilmez bir unsuru olarak, iletişim kurma, bilgiye ulaşma ve eğlenme gibi çeşitli nedenlerle kullanılmaktadır. Bu doğrultuda sosyal medya, sosyal hayatın bir parçası olmakla birlikte sosyal ilişkileri etkileyen bir güce sahiptir. Sosyal medya, sahip olduğu özellikler ile yeni ilişkilerin kurulması ve geliştirilmesi, ortak ilgi alanlarının paylaşılması noktasında bireylere iletişim, paylaşım, erişim alanında olanaklar sağlamıştır.

Tüm sosyal ağ sitelerinin temelinde, insanların daha fazla bağlantı kurma ihtiyacı, bir ağ üzerinden mevcut bağlantılarını devam ettirmesi ve bunun kolay bir şekilde yapılmasının büyük bir avantaj olması varsayımı vardır (Donath ve Boyd, 2004, s. 71). Karahalios ve Gilbert (2009, s. 211), sosyal medyayı sosyal yapının ilişkiler olduğunu, güvenilir arkadaş ve aile ilişkilerinin olduğu güçlü bağların sosyal medya aracılığıyla bireyin duygusal sağlığını olumlu anlamda etkileyeceğini belirtmektedir. Morgan ve Cotten (2003, s. 140), çevrimiçi iletişimin sosyal destek alışverişine, yeni sosyal ağların geliştirilmesi ve sürdürülmesine yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Sosyal medya kullanıcılarının kendilerini tanımlayıcı bir profil oluşturduğu ve diğer üyelerle bağlantı kurduğu sosyal paylaşım siteleri, kullanıcılar tarafından birçok amaçla kullanılmaktadır. Bu doğrultuda ‘sosyal ağ’, yeni arkadaşlar ve ilişkiler edinmek için bir bağlantı zincirini kullanmanın görünür amacını oluşturmaktadır (Donath ve Boyd, 2004, s. 71).

Sosyal medya kullanımının artması ile bireylerin sosyalleşme, eğlenme gibi ihtiyaçların yanı sıra sorunların üstesinden gelme ya da kaçış anlamında sosyal ağları kullanması kaçınılmaz bir hal almıştır. Bireyin, sosyal medya platformlarında aile ve arkadaşlarıyla iletişim kurmasının yanı sıra çevrimiçi topluluklarda yeni ilişkiler geliştirmesi, sosyal medya aracılığıyla iletişim ağının genişleme olanağını göstermektedir. Sosyal medyanın iletişim kurmayı ve sürdürmeyi kolaylaştıran birçok özelliği sosyal destek kavramını farklı bir boyuta taşımıştır. Sosyal destek, bireyin sevildiğini, kendisine saygı gösterildiğini hissetmesi ve maddi, manevi yardım alabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Cobb,

1976, s. 301). İnsanlar arasındaki maddi ve manevi destekleyici unsurların güçlü olması, bireylerin karşılaştığı sorunlarla başa çıkma, daha az yalnız ve stressiz hissetmesini sağlamaktadır. Sosyal destek kaynaklarına her an yüz yüze ulaşmanın zor olması, sosyal medyanın önemini arttırmaktadır. Kısaca, sosyal medya bireylerin sosyal destek kaynaklarına erişimini kolaylaştırmaktadır. Özellikle gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlık ve amaçları göz önünde bulundurulduğunda sosyal medyanın gençler için sosyal destek sağlama konusunda önemli bir araç olduğu söylenebilir. Diğer yandan sosyal medya aracılığıyla ilişkilerin yürütülmesi, yeni arkadaşlıkların kurulması ve bu doğrultuda paylaşımların artması bireyin yaşam doyum düzeyine olumlu anlamda katkı sunmaktadır.

İşte üniversite öğrencileri örneğinde yürütülen bu çalışma; sosyal medyada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu düzeyi üzerindeki etkisini ortaya koymak suretiyle; Türkiye'deki konuya ilişkin literatür eksikliğine, katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

1. Sosyal Medyada Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin kendisine değer verildiğine, saygı duyulduğuna sosyal ilişkilerden oluşan bir ağa üye olduğuna inanmasını sağlayan bilgiler olarak tanımlanmaktadır (Cobb, 1976, s. 300). Sosyal destek, empati, güven, yardım, tavsiye ve ilgi şeklinde algılanan kaynakları içermektedir. Sosyal desteğin var olması için bireyde sosyal desteği edineceğine ilişkin inancın var olması gerekmektedir. Bu inanç doğrultusunda algılanan sosyal destek, gelişmiş benlik saygısı, aidiyet, güvenlik duygularını ve yaşam doyumunu düzeyini olumlu anlamda etkilemektedir (Goswami vd., 2010, s. 4). Kişiler arası paylaşılan değer, ilgi alanları, kişisel sorunlar, bilgi alışverişi, kurulan iletişim ve etkileşimi içeren sosyal destek, kişilerin yaşadığı zorluklarla başa çıkmada edinecekleri duygusal, finansal ve araçsal yardımlara erişim sağlama ve sosyal ilişkilerini sürdürme gibi alanları içermektedir (Song vd., 2011, s. 120).

Sosyal destek, sosyal sermaye, sosyal ağ ve sosyal entegrasyondan farklı bir kavramdır. Sosyal desteğin, sosyal sermaye ve sosyal entegrasyondan farklı olduğunu belirten Song ve diğerleri (2011, s. 123), bu kavramların sosyal ağ tabanlı olduğunu belirtmektedir. Sosyal sermaye, sosyal etkileşimle elde edilen ilişkileri; sosyal entegrasyon ise sosyal sermayeden kaynaklı eski ilişkiler ile yeni ilişkileri entegre ederek sürdürmeyi tanımlamaktadır. Bu noktada sosyal destek, sosyal sermayenin niteliğini olumlu anlamda etkilemektedir. Sosyal sermayenin başka bireyleri destekleyici nitelikte kullanılması bir sosyal destek kaynağı oluşturmaktadır. Ayrıca sosyal destek kavramının sosyal sermayeyi olumlu anlamda yeniden inşa etmesi ve pekiştirmesi bu kavramların ilişkilendirilmiş olduğunu göstermektedir.

'Sosyal entegrasyon/ağ' kavramı bireyler arasındaki sosyal bağların varlığına karşılık gelmektedir. Bireyleri çevreleyen sosyal ilişkiler ağının sosyal sermaye, sosyal etki, sosyal kontrol, sosyal karşılaştırma gibi çeşitli sosyal işlevleri vardır. Sosyal ağların kişilere sosyal destek sağlaması bu işlevlerden biridir. Sosyal destek doğrudan yardım amacı taşıdığından bu işlev sosyal desteği diğer sosyal ilişkilerden ayırmaktadır (Heaney ve Israel, 2008, s. 190).

Kişinin etkileşim halinde bulunduğu ve sosyal bağ geliştirdiği sosyal ağlardan farklı olarak sosyal destek, bu ağlardan duygusal, araçsal veya finansal yardım elde ettiği etkileşimli süreci oluşturmaktadır. Diğer yandan sosyal desteğin bireyde oluşması için potansiyel alıcıda sosyal destek ile ilgili belirli inançların var olması gerekmektedir. Birey ona değer verildiğini, saygı duyulduğunu

bilmeli ve sosyal bir ağın parçası olduğunu hissetmelidir (Bowling vd., 1991, s. 549). Her ne kadar sosyal destek, sosyal sermaye, sosyal ağ ve entegrasyon gibi kavramlar bireysel sağlık ve bu doğrultuda kurulan sosyal ilişkilerin çatısı altında konumlandırılrsa da farklılık gösterdiği nokta 'tampon etkisi'dir. Tampon etkisi, bireyin karşılaştığı sorunların üstesinden gelebilme ve sorunlara karşı daha güçlü durabilme noktasında sosyal desteğin gücünü ortaya koyan bir kavramdır. Tampon etkisi hipotezine göre sosyal destek, karşılaşılan olayların psikolojik ve fiziksel etkilerini azaltmakta ve bireyi iyileştirmekte, güçlendirmektedir (Thoits, 1982, s. 145).

Sosyal destek algılanan, hayata geçirilen ve alınan olmak üzere üç farklı yol ile kavramsallaştırılmaktadır. Sosyal ağlar, yönlendirilmiş iletişim yoluyla (telefon, yüz yüze iletişim, sosyal medya) hayata geçirilen ve alınan sosyal destek sağlamaktadır. Algılanan sosyal destek ise bireyin desteğe olan ihtiyacının karşılanabileceğine olan inancını ifade etmektedir (Lu ve Hampton, 2016, s. 3). Sosyal destek, gerçekte algılanan desteği (araçsal, duygusal, bilgilendirici, değerlendirmeci) ve desteğin kaynaklarını (aile, arkadaş) içeren çok boyutlu bir kavramdır (Dumont ve Provost, 1999, s. 346). Algılanan sosyal destek, diğer insanlarla güvenilir bir bağ kurmanın sonucu olarak ortaya çıkan bir kavramdır. Algılanan sosyal destek, stres verici durumlarla başa çıkma süreçlerinde kişiye yardımcı olmakta (Barrera, 1986, s. 417), kişinin benlik saygısı ve yaşam memnuniyetini arttırmaktadır (Cohen vd., 2000, s. 5). Sosyal destek, ilişkilerden algılanan desteğin kalitesini ve etkileşim sıklığını değerlendirmektedir. Sosyal destek özellikle stres karşısındaki bireylerin algılanan sosyal destek ile olumsuz durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (House vd., 1988, s. 294).

Sosyal destek, genel anlamda literatürde yapısal sosyal destek ve fonksiyonel sosyal destek olarak iki boyutta incelenmektedir. Yapısal sosyal destek, var olan sosyal ilişkilerin yoğunluğunu ifade ederken; fonksiyonel sosyal destek ise, bu ilişkilerin kalite ve sosyal destek alanına sunduğu kaynakların işlevselliğine vurgu yapmaktadır (Chronister, 2009, aktaran Sarı vd., 2019, s. 1754). House (1981), sosyal desteği dört geniş destekleyici davranış veya eylem türüne ayrılan ilişkilerin işlevsel içeriği olarak tanımlamakta ve işlevlerini şu şekilde açıklamaktadır (Aktaran Heaney ve Israel, 2008, s. 190):

- **Duygusal Destek (Emotional Support):** empati, sevgi güven ve özen gösterme,
- **Araçsal Destek (Instrumental Support):** doğrudan ihtiyacı olan kişiye maddi yardım ve hizmetlerin sağlanması,
- **Bilgilendirici Destek (Informational Support):** kişinin sorunlarını çözmeye kullanacağı destek, tavsiye, öneri ve bilginin sağlanması,
- **Değerlendirmeci Destek (Appraisal Support):** bireyin kendisini değerlendirme amacı ile ona sağlanan yapıcı geribildirim ve onaylamayı içermektedir.

Birden fazla farklı boyutlarda incelenen sosyal destek, maddi kaynaklara erişim ve somut yardıma karşılık gelen araçsal destek ve arkadaşlık kuracak, sevgi ve anlayışla yaklaşacak türden destek sağlayan duygusal destek boyutları ile ön plana çıkmaktadır (Lu ve Hampton, 2016, s. 3). Özellikle duygusal ve araçsal destek, ihtiyaç duyulan kaynak ve materyale erişim sağlandığında kişi için çok daha önemli hale gelmektedir. Yüz yüze ve sosyal ağlar aracılığıyla kurulan sosyal destek kişinin stres ve depresyonla başa çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır (Berkman ve Glass, 2000, s. 152).

İnsanlar arasındaki destekleyici iletişim ve etkileşimler, bireyi birçok açıdan stres, depresyon gibi sorunlardan korumaktadır. Literatürde, sosyal desteğin psikolojik açıdan bireye olumlu etkisini

gösteren çalışmalar mevcuttur. Yalnız yaşayan yaşlıların sosyal destek düzeylerinin azalması ve bu nedenle yalnızlıktan kaynaklı fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarının ortaya çıkması sosyal desteğin önemini göstermektedir. Bu doğrultuda 65 yaş üstü 4,859 yaşlı bireyden oluşan örneklem grubu ile yürütülen çalışmada sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisi araştırılmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra katılımcıların yalnızlık düzeyi, algıladıkları sosyal destek ve günlük aktivitelerini gerçekleştirebilecek işlevsel durumları incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bireyin eşinin duygusal ve araçsal destek anlamında önemli bir kaynak olduğunu, aynı zamanda eşin bireye yardım ve destek ağı sağladığını göstermektedir. Araştırmanın sonucu, tek başına yaşayan bireylerin yalnız hissettiğini ve bu doğrultuda yalnızlığın algılanan sosyal destek üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir (Yeh ve Lo, 2004, s. 135).

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ve sosyal medyanın kullanımının yaygınlaşması bireylerin iletişim kurmasını, bilgi alışverişi sağlamasını kolaylaştırmıştır. Bu şekilde sosyal medya üzerinden ilgi alanlarının paylaşılması, yeni ilişkilerin kurulması ve iletişimin sürekliliğinin sağlanmasının yanı sıra bireylerin eğlence, sosyal sermaye ve sosyal destek gibi ihtiyaçları karşılanmaktadır. Sosyal medya, bireylerin hayatını birçok yönden etkilemiş ve erişimi arttırmıştır. Zaman ve mekân fark etmeksizin bilgiye ulaşma, gelişmeleri takip etme ve sosyal sermayeyi geliştirme yönleri ile sosyal medya yaygın şekilde kullanılmaktadır (Dwivedi vd., 2018, s. 419). Kullanıcı tabanlı sosyal medya, insanları bir araya getirmekte ve aralarındaki etkileşimi artırma bakımından önem taşımaktadır (Bat ve Vural, 2010, s. 3348). Sosyal medya aracılığıyla diğer insanlarla olan bağlantılar çevrimiçi şekilde devam etmekte aynı zamanda sosyal ağlar aracılığıyla duygusal ve maddi destek kaynağı da genişlemektedir (Donath ve boyd, 2004, s. 71).

Sosyal medya uygulamalarının iletişimde kalmayı kolaylaştırması ve yeni ilişkiler için bir alan yaratması kendini yalnız hisseden bireyler için avantaj sağlamaktadır. Sosyal ağlar duygusal destek sağlayarak stresli insanların sorunlarla başa çıkma becerilerini de arttırmaktadır (Li vd., 2013, s. 261). Sosyal medya kullanıcısının hissettiği bağlılık duygusu bireylerin algılanan sosyal destek ihtiyacı için önem taşımaktadır. Sosyal ağlar dünyanın her yerindeki insanların sosyal destek almak için aile ve arkadaşları ile iletişim ve bağlantı kurmalarını sağlamaktadır. İnsanlar sosyal medyayı geniş bir kitleyle iletişim kurmanın ve kendilerini tanıtmının bir yolu olarak kullanmakta diğer yandan sosyal destek edinme ihtiyaçlarını da karşılamaktadır (Hetz vd., 2015, s. 261).

'Sosyal ağ' terimi, sadece sosyal medya kaynaklı bir çevreyi değil bir kişinin hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak sosyal çevresini kapsamaktadır. Bir ağın çeşitlilik, çoğulculuk, bağ gücü gibi yapısal özellikleri ve ağ kullanıcılarının yaş, cinsiyet gibi nitelikleri birleşmekte ve bu şekilde sosyal destek erişebilir hale gelmektedir (Lu ve Hampton, 2016, s. 3). İnternet ve sosyal medyada kurulan ilişkiler yüz yüze iletişime ek olarak sosyal desteğin kurulması ve devam etmesi için bir yol sunmaktadır. Bireyin çevrimiçi ilişkilerde kendisini ifade etme açısından yüz yüze olan ilişkilere oranla daha rahat olduğunu bunun yanı sıra çevrimiçi ortamda kendini yanlış tanıtmaya, kişileri aldatma gibi olumsuz durumların da söz konusu olduğu görülmektedir (Mitchell vd., 2011, s. 1858).

Zaman ve mekân sınırlarından bağımsız olarak sosyal medya, anlık iletişim ve etkileşim kurma gibi özellikleri ile bireyin çevrimiçi sosyal destekten yararlanma imkanını arttırmaktadır. Bu doğrultuda internet kullanımı ve algılanan sosyal destek arasında olumlu bir ilişkinin varlığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Sosyal medyanın en önemli işlevlerinden birisi de kullanıcılarına sosyal destek sağlaması olarak görülmektedir. Sosyal medyadan alınan destek, sosyal bağlılığın aksine bilinçli bir çaba

olmadan gerçekleşmekte ve bir ağın üyelerinin birbirine yardımcı olma çabası doğrultusunda ortaya çıkmaktadır (Ashida ve Heaney, 2008, s. 874). Sosyal destek, zihinsel sağlığın korunmasında ve karşılaşılan olumsuz durumlarla başa çıkma açısından tampon etkisi göstermektedir. Bu doğrultuda sosyal medya platformlarının yaygınlaşması ile çevrimiçi topluluklar, kurulan etkileşim tavsiye ve destek arayan bireyler için önemli bir noktada yer almaktadır (De Choudhury ve Kıcıman, 2017, s. 32).

İnterneti eğlence, sosyalleşme ve bilgi arama amacıyla kullanan bireyler aynı zamanda internet aktivitelerinde kişisel sorunlarını paylaşmakta, iletişim kurmakta ve çevrimiçi sosyal destek edinmektedir. Sosyal medya, çevrimiçi oyun gibi aktiviteler çevrimiçi katılım sıklığını arttırmakta ve bu doğrultuda artan etkileşim sosyal desteği olumlu anlamda etkilemektedir (Leung ve Lee, 2005, s. 176). İnteraktif etkileşim ile sosyal medya, kullanıcıların duygu, düşünce ve ilgi alanlarını açık bir şekilde ifade etmelerine imkân tanımaktadır. Facebook'taki 'dürtme', 'hediye gönderme' gibi uygulamalar kullanıcılara sosyal destek edinme açısından etkileşim işlevi görmektedir (Zhang vd., 2011, s. 734). Sosyal medyanın anonim kimlikler ardında kullanıcıların hassas, utanç verici olarak gördükleri konuları konuşacak bir alan sağlaması dürüstlük ve yakınlık kurma oranını da arttırmaktadır. Ayrıca sosyal medya mecraları, cinsiyet, ırk, yaş ve sosyal statü gibi etkenleri ortadan kaldırmakta kişinin sosyal destek alma imkânını arttırmaktadır (White ve Dorman, 2001, s. 694).

İletişim teknolojilerinin sosyalleşme ve yeni ilişkiler kurma açısından önemli bir kaynak olmasına rağmen bireylerin teknolojiyi sosyal destek almak için kullandıkları yönünde yapılan çalışmalar oldukça azdır. İletişim teknolojilerinin 'aracılı sosyal desteği' etkilemede oynadığı rol ve bu doğrultuda bireyin yaşam kalitesine olan etkisi önemli görülmektedir. Sosyal medya aracılığıyla algılanan sosyal destek, aile, arkadaş ilişkilerinden oluşan sosyal çevre, internet ve sosyal medyayı kapsayan çevrimiçi ilişkilerden sağlanan kaynaklar ile elde edilmektedir. Sosyal ağlar ile bireyler yüz yüze iletişim kurmadıkları ve tanımadıkları kişilerle çevrimiçi sanal topluluklar aracılığıyla destek almakta özellikle duygusal, araçsal ve bilgilendirici sosyal destek kazanmaktadırlar (Li vd., 2015, s. 107).

Sosyal medya kullanıcıları, farklı sosyal medya türleri aracılığıyla bilgi ve sosyal destek paylaşımına aktif olarak katılmakta ve kendilerini bu noktada motive etmektedirler. Bilgi sağlayıcı rolünü üstlenen bazı kullanıcılar bilgi ve sosyal desteklerini diğerleri ile paylaşmaktadır. Oh ve Syn (2015, s. 2055), sosyal medyadaki bu anonim kullanıcıların kişisel deneyim, bilgi ve sosyal desteklerini başkaları ile paylaşma motivasyonlarını incelediği çalışmada, insanların ilgilendikleri veya bilgi sahibi oldukları belirli konulara dayalı olarak toplandıkları ve paylaşım yaptıkları etkinlikleri araştırmıştır. Facebook, Twitter, Delicious, YouTube ve Flickr gibi sitelerde paylaşım motivasyonlarının incelendiği araştırmada, kullanıcıların sosyal destek odaklı motivasyonlarını ağırlıklı olarak, 'öğrenme' ve 'sosyal katılım'ın oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medya kullanıcıları, başkalarıyla bilgi alışverişinde bulunarak yeni bilgi edinme beklentisi ile motive olmakta ve sosyal katılım sağlamaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışma, Facebook'taki durum güncellemesi paylaşımlarının kullanıcının kendini ifade etme biçimlerinden biri olması sebebiyle stresle başa çıkma ve sosyal desteğe erişme açısından bir yol sağladığını göstermektedir. Aynı zamanda durum güncellemelerini aktif olarak kullanan kullanıcıların yüksek yaşam memnuniyeti ve algılanan sosyal destek düzeyi de yüksek çıkmıştır (Manago vd., 2012, s. 369). Sosyal medya etkileşiminin bireylerin algılanan sosyal desteğe olan etkisini inceleyen Li ve arkadaşları (2015, s. 111), Facebook kullanıcılarının

anlık mesajlaşmayı kullandıkça ihtiyaç hissettikleri sosyal destek kaynaklarına da ulaşabildikleri ve kullanıcıların Facebook kullanım sıklığı arttıkça başkalarına sosyal destek sağladıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Stres, internet kullanım motivasyonları ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştıran Leung (2007, s. 208), edinilen sosyal destekteki bireysel farklılıkların çocukların sosyal medya kullanım düzeylerine olan etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucu, çocukların stres ve kaygıyı azaltma yolu olarak sosyal destek arayışına girdiğini ve bu motivasyonla internet kullandığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, sosyal desteğin artmasıyla birlikte internet üzerinde bilgi arama davranışının da artış gösterdiğini, ayrıca sosyal desteğin ve sosyal ilişkilerin çocukların stres düzeyini azalttığını ortaya koymaktadır. Çevrimiçi oyunların bireylerin edindikleri çevrimdışı sosyal desteğe olan etkisini inceleyen araştırmacılar oyun aracılığıyla süren çevrimiçi etkileşimin çevrimdışı etkileşimlerle devam etmesi halinde algılanan sosyal desteği arttırdığını belirtmektedir (Trepte vd., 2012, s. 834). Çevrimiçi aktivite ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik araştırma yapan Swickert ve diğerleri (2002, s. 448), internet kullanımının algılanan sosyal destek miktarını nasıl etkilediğini ve sosyal desteğin bireyin yüz yüze olan ilişkilerini etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Elde edilen bulgular bireylerin boş zamanı arttıkça çevrimiçi etkileşimlerde bulunduğunu ve bu doğrultuda algılanan sosyal desteğin arttığını göstermektedir.

Sosyal desteğin sağlık sorunları yaşayan bireyler üzerindeki etkisini inceleyen araştırmacılar, kullanıcıların çevrimiçi gruplarda hastalık tecrübesi olan diğer kullanıcılar ile iletişim kurduğu, tavsiye edindiği ve bu doğrultuda tecrübelerini paylaştığını göstermektedir. Sosyal medyanın birçok yönden iletişimi ve paylaşımı kolaylaştırması, zaman ve mekândan bağımsız olarak yüz yüze gelmeden sosyal desteğin edinebilmesine imkân vermektedir. Bu doğrultuda stres, yalnızlık, hastalık gibi sorun yaşayan bireyler sosyal medyadan sosyal destek edinme arayışına girmektedir. Sağlık sorunu yaşayan bireylerin sosyal medyadan edindikleri sosyal desteği anonimlik üzerinden inceleyen De Choudhury ve De (2014, s. 78), anonim kimliğin kullanıcının hastalığı konusunda daha objektif olmasını sağlayacağını ve kişinin yardıma daha açık olabileceğini belirtmektedir. Elde edilen bulgular, hastalık ve tedavi süreçleri gibi kişisel sorunlarını sosyal medyada anonim kimlikte paylaşan kullanıcıların duygusal ve araçsal sosyal destek alanında daha çok yardım aldığını göstermektedir.

Sağlığı ile ilgili endişesi olan bireylerin Facebook'ta sosyal destek arama ve sosyal destek boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmadan elde edilen sonuç, sosyal medyadan algılanan duygusal desteğin katılımcıların sağlık konusundaki öz yeterliliklerini arttırdığını, algılanan destek sonucu kişinin sağlık sorunlarını yönetme konusundaki güvenini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Oh Hyun vd., 2013, s. 2078). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi ölçen Yıldız ve Koçak (2020, s. 1121), sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyini ve sosyal destek ihtiyacını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular sosyal destek algısı yüksek bireylerin, bağımlı olma ihtimallerinin sosyal destek algı düzeyi düşük olanlara oranla daha düşük olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Öğrencilerde algılanan sosyal destek azlığı, öğrencilerin sosyal destek bulmak amacıyla ve çevrimiçi katılım nedeniyle internet bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir (Karasu vd., 2017, s. 384).

İşte bu bilgiler ışığında, aşağıdaki hipotez formüle edilmiştir:

Hipotez 1: Katılımcıların sosyal medyada algılanan sosyal destek ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

2. Sosyal Destek ve Yaşam Doymu İlişkisi

Yaşam doymu, belirlenen hedefler ile başarılan çıktılar arasındaki uyumun bilişsel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda yaşam doymu kavramı, kişinin tüm yaşam sürecini kapsayan hedef ve elde edilen sonuçların bir değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Krause, 2004, s. 615). Yaşam doymu, kişinin kendi belirlediği kriterlere bağlı olarak kişinin yaşam kalitesinin değerlendirmesinin sonucunu oluşturmaktadır (Sam, 2001, s. 317). Kişinin hayatındaki ihtiyaçları karşılaması psikolojik ve fizyolojik açıdan tatminlik ve memnuniyet duygusu sağlamakta, yaşam doymu düzeyini arttırmaktadır. Gündelik hayattan alınan mutluluk, belirlenen hedeflere ulaşma başarısı, ekonomik, güvenlik ve maddi anlamda iyi hissetme, sosyal ilişkilerin kuvvetli olması gibi birçok faktör bireyin yaşam doymunu etkilemekte ve yaşam kalitesinde belirleyici olmaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016, s. 1251).

Kişinin hayatının her alanında geniş yer tutan sosyal ilişkiler, ekonomik yeterlilik gibi ihtiyaçların eksikliğinin giderilmesi için sosyal destek önemli bir kaynak sunmaktadır. Sosyal destek doğrultusunda duygusal, ekonomik ve araçsal ihtiyaçların giderilmesi kişinin psikolojik ve fizyolojik bakımdan daha yeterli, sağlıklı hissetmesini sağlamakla beraber stresle başa çıkma, sorunları çözme gibi konularda da başarıyı beraberinde getirmektedir. Algılanan sosyal destek, bireyin yaşam kalitesini olumlu anlamda etkileyen bir faktör olarak kabul edilmektedir (George, 2006, s. 327; Bisconti ve Bergeman, 1999, s. 94). Bu açıdan sosyal destek ve yaşam doymu arasındaki ilişki ön plana çıkmaktadır. Bireyin sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik sosyal destek kaynaklarına başvurması ve bu doğrultuda duygusal, maddi ihtiyaç gibi konularda desteklendiğini bilmesi yaşam doymunu olumlu bir şekilde etkilemektedir.

Adams ve arkadaşlarının (1966, s. 413), aile içerisinde edinilen sosyal desteğin iş doymu ve yaşam doymuna olan etkisini inceledikleri araştırmada özellikle aile bireylerinin sağladığı sosyal desteğin kişinin iş ve genel hayatında stresle başa çıkmada önemli bir yeri olduğu ortaya konmuştur. Kendini açma ve sosyal desteğin yaşam doymunu yordamasına etkisini tespit etmeye yönelik yapılan araştırmada, sosyal destek düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin iletişim kurmada daha iyi olduğu ve bu doğrultuda kaygı düzeylerinin azaldığı, sosyal desteğin sosyal ilişkileri pekiştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal destek düzeyi yüksek öğrencilerin sosyal ihtiyaçlarını ifade etmekten çekinmediği, yaşanan sorunlar karşısında kendini yalnız hissetmediği ve yaşam doymunun yüksek olduğu tespit edilmiştir (Uygur, 2018, s. 25). Sosyal ilişkiler arasında aileden, arkadaşlardan edinilen sosyal destek özellikle bireylerin sağlıklı gelişimi için önemli görülmektedir. Bireyde algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olması bireyin davranışlarını, sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkileyerek yaşam doymunu yükseltmektedir.

Sosyal destek ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik yapılan çalışmalar, bireylerde sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doymunun da arttığını göstermektedir. Algılanan sosyal destek ve yaşam doymu düzeyi yüksek bireylerin kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşük olmakla beraber öz-yeterlilikleri yüksektir, toplumda kendilerini daha az yalnız hisseder ve sosyal

ilişki geliştirmekte daha iyidirler (Kong ve You, 2013, s. 272).

Aile ve okul gibi sosyal gruplardan gelen sosyal destek, sosyal ilişkileri ve bireyin gelişimini olumlu açıdan etkilemektedir. Lise öğrencilerinin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden edindikleri sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada sosyal desteğin ergenlerin gelişimi açısından önemi vurgulanmaktadır. Yapılan çalışmada yaşam doyumu açısından cinsiyet farklılığına rastlanmazken, kız öğrencilerin aileden, erkek öğrencilerin ise arkadaşlardan daha fazla sosyal destek edindiği sonucuna ulaşılmıştır (Piko ve Hamvai, 2010, s. 1480). Sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ebeveynler üzerinden inceleyen araştırmada Wan ve arkadaşları (1996, s. 511), akrabalık, evlilik ve arkadaşlık ilişkilerinin sosyal destekteki rolünün farklılıklarına değinmektedir. Sosyal destek sağlayan kaynakların önemine vurgu yapan araştırmacılar, sosyal destek kaynağına göre, kişinin yaşam doyumu düzeyinin farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu doğrultuda evli kadınların ve bekâr annelerin ailelerinden aldığı sosyal desteğin, evli erkeklerin ise yakın arkadaş çevresinden edindiği sosyal desteğin yaşam doyumu düzeyini arttırdığı bulgulanmıştır.

Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri üzerinden incelendiği araştırmada, öğrencilerin psikolojik sorunları çözmek için doğrudan aile ve arkadaşı kapsayan sosyal destek kaynaklarına başvurduğu tespit edilmiştir. Araştırmada algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olması bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu anlamda etkilediği vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda algılanan sosyal desteğin artmasıyla yaşamdan doyum sağlama düzeyinin arttığı görülmektedir (Topkaya ve Kavas, 2015, s. 990). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım amacının sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmada, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler dikkate alınmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumlarının düşük olduğu, üst sosyo-ekonomik düzeydeki erkeklerin internet bağımlılık oranlarının yüksek ancak yaşam doyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011, s. 8).

Bu çalışma, zihinsel ve psikolojik sağlığın önemli bir boyutu ve çok çeşitli popülasyonlara uygulanabilen genel sağlık durumu için bir ölçü olarak görülen yaşam doyumuna (Headey vd., 1993) odaklanmaktadır. Sosyal medyada algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişki şu şekilde ifade edilmektedir:

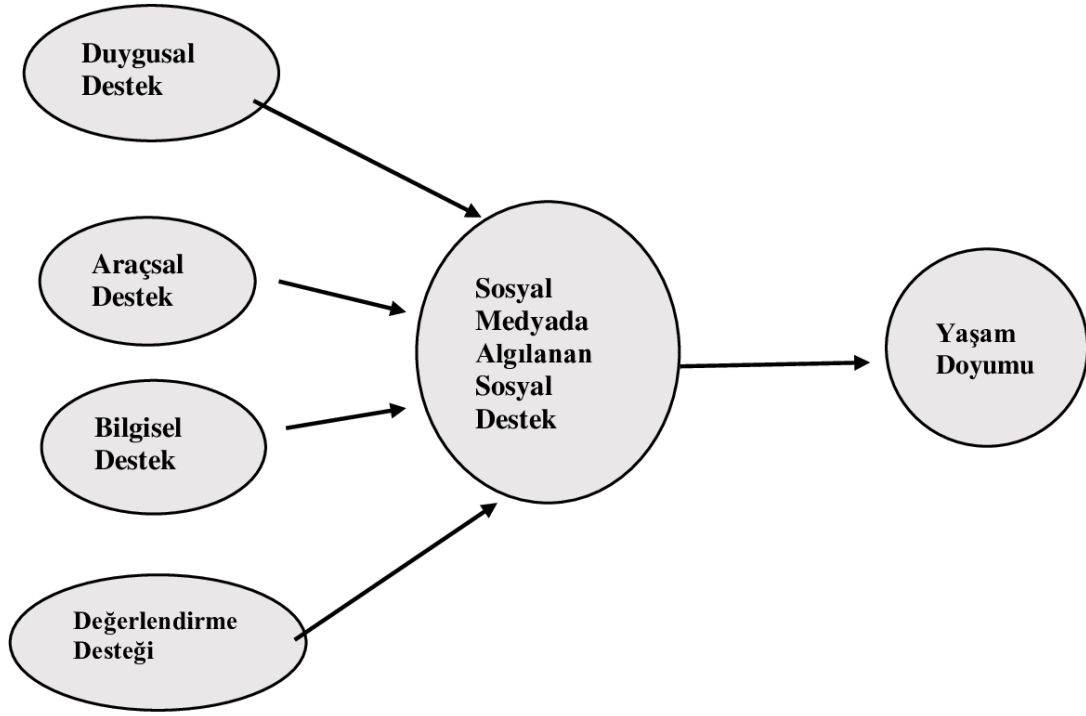
Hipotez 2: Sosyal medya üzerinden alınan sosyal destek miktarının, yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır.

3. Yöntem

Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkinliğini ortaya koymak üzere nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bir araştırma dizayn edilmiştir. Aşağıdaki alt başlıklarda araştırma modeli, örneklem seçimi, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Çalışmada sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerindeki etkisi ortaya koymak için bir araştırma modeli oluşturulmuştur. Modelde bağımsız değişken olarak sosyal medyada algılanan sosyal destek; bağımlı değişken olarak yaşam doyumu yer almaktadır.



Şekil 1: Araştırma Modeli

3.2. Araştırmanın Uygulanması ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesinde eğitim gören 2917 öğrenciden oluşmaktadır. Pandemi sürecinin devam etmesi ve öğrencilere yüz yüze ulaşmanın zorluğu, araştırmanın Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencileri ile sınırlandırılmasına neden olmuştur. Yine araştırmada, üniversitede okuyan öğrenciler gibi toplumun genç kesiminin seçilmesinin sebebi; öğrencilerin sosyal medya erişimlerinin ve bilgi birikimlerinin fazla olması, dolayısıyla diğer nüfus gruplarına kıyasla sosyal medya kullanma ihtimallerinin daha yüksek düzeyde bulunmasıdır (Balcı vd., 2019, s. 180).

Örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi esas alınmış ve WhatsApp aracılığıyla ulaşılan katılımcılara çevrimiçi anket uygulanmıştır. Ön inceleme sonucunda 315 anket analiz için uygun bulunmuştur.

Araştırma sorularına cevap verenlerin yüzde 43,2'si erkeklerden, yüzde 56,8'i ise kadınlardan oluşmaktadır. Oranlar, cinsiyete göre karşılaştırma yapmaya uygundur.

Örneklemdaki kişilerin yaşlarının betimleyici istatistik sonuçları incelendiğinde en düşük 18, en yüksek 65 yaşındaki üniversite öğrencisiyle görüşüldüğü dikkat çekmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 22,53'tür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Aşağıdaki kısımda, bu araştırmada kullanılan ölçüklere ilişkin tanımlayıcı ve metodolojik bilgilere yer verilmektedir.

Sosyal Medyada Sosyal Destek Ölçeği (Social Support Scale in Social Media): Ölçeğin temeli Seeman ve Berkman (1988) ile Ashida ve Heaney (2008)'in çalışmalarına dayanmaktadır. Her iki çalışmada da ölçeğin kabul edilebilir geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür. Ölçekteki maddeler, her bir destek türünün (duygusal, araçsal, bilgilendirici ve değerlendirme) bir maddeyle algılanan kullanılabilirliğini ölçmek için geliştirilmiş 5'li Likert tipi (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) bir ölçektir. Bu çalışmada ölçekteki 4 madde; her boyutu temsil edecek 2 madde olmak üzere 8'e çıkarılarak, yeni bir biçim oluşturulmuştur. **1. Duygusal Destek;** "Üzgün, yalnız veya depresif hissettiğimde, sosyal medya benim için çeşitli alternatifler sunar" ve "Başkalarıyla konuşmaya ihtiyaç duyduğumda sosyal medyayı kullanırım"; **2. Araçsal Destek;** "Ekonomik ihtiyaçlarımı karşılamada sosyal medya, bana her türlü imkânı sunar" ve "Kişi ve kurumlarla iletişim kurmada sosyal medya bana kolaylık sağlar"; **3. Bilgisel Destek;** "Karşılaştığım bir sorunu çözmek için sosyal medyayı kullanırım" ve "Bilmediğim bir konu hakkında öneri ve destek almak için sosyal medyayı kullanırım"; **4. Değerlendirme Desteği;** "Kendime koyduğum hedefler için sosyal medyadan edindiğim geri bildirimler benim için önemlidir" ve "Aldığım karar ve eylemlerin onaylanması için sosyal medyayı kullanırım" gibi maddelerden ibarettir. Faktörler için güvenilirlik katsayısı sırasıyla ,69; ,74; ,71 ve ,72 değerindedir. Bu çalışmada 8 madde için güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) ,79 olarak tespit edilmiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği (Satisfaction with Life Scale): Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği, tek faktör ve 5 eşanlı maddeden ibarettir. Diner ve arkadaşları (1985) ölçeğin güvenilirlik katsayısını 0,87 olarak hesaplamıştır. Dağlı ve Baysal (2016), Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun özgün ölçek ile dilsel eşdeğerliğini sağlandığını ifade etmektedir. Araştırmada, okullarda yaşam doyumunu saptamak için kullanılacak tek boyutlu toplam 5 maddeden, Likert tipi 5'lik derecelendirmeden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçek üretilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. Balcı ve Öğüt (2018) aynı ölçeğin güvenilirliğini 0,84; Balcı ve arkadaşları (2019) 0,77 olarak belirlemişlerdir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik değeri 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Anketin bu kısmında; yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerin yanı sıra; katılımcıların sosyal medya araçları kullanım sıklığı ve sosyal medya kullanım süresi gibi sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi ve Kullanılan Testler

Bu araştırma için veriler, 20-25 Mart 2021 tarihleri arasında, katılımcılardan online anket tekniğiyle toplanmış; istatistik programı kullanılarak elektronik ortamda işlenmiştir. Anket formları öncelikle 50 kişilik kontrol grubuna uygulanmış; gerekli görülen değişiklikler yapıldıktan sonra örneklemin tamamına ulaşılmıştır. Normallik testi; Sosyal Medyada Algılanan Sosyal Destek (Skewness (Çarpıklık)= -,188; Kurtosis (Basıklık)= ,164) ve Yaşam Doyumu ölçekleri (Skewness (Çarpıklık)= ,301; Kurtosis (Basıklık)= -,123) için, dağılımın -1,0 ile +1,0 arasında değiştiğinden normal olduğuna, parametrik testlerin kullanılması gerektiğine vurgu yapmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin analizinde öncelikle betimleyici istatistik testleri kullanılmıştır. Çalışmada cinsiyete göre farklılık, *Bağımsız Örneklem T Testi* ile sorgulanmıştır. Ölçek alt boyutları ortaya koymada *Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)* ve *Doğrulamalı Faktör Analizinden (DFA)* yararlanılmıştır. Sosyal medya kullanımı ile algılanan sosyal destek alt boyutları arasındaki ilişki *Korelasyon Analizi* ile tespit edilmiştir. Son

olarak algılanan sosyal desteğin yaşam doymu üzerindeki etkisi; *Yapısal Eşitlik Modeli Yol Analizi (Path Analysis)* ile belirlenmiştir.

3.5. Etik Kurul Onayı

Bu araştırma için; Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Bilimsel Etik Değerlendirme Kurulu'ndan, 15.03.2021 tarihli toplantısında, 45646 protokol numarası ile Etik Kurul İzni alınmıştır. Çalışma, etik ilke ve kurallara uygun olarak dizayn edilmiştir.

4. Bulgular ve Yorum

Bu çalışmada öncelikle katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve yaşam doymu düzeylerini ilişkin betimleyici analiz sonuçlarına yer verilmekte; daha sonra sosyal desteğin yaşam doymu üzerindeki etkisi değerlendirilmektedir.

4.1. Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları

Bu başlık altında öncelikle iletişim fakültesi öğrencilerinin günlük sosyal medya kullanım süreleri sorgulanmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların sosyal medyayı günlük en az 15 dakika, en fazla 960 dakika kullandığına vurgu yapmaktadır. Araştırma sorularına cevap verenlerin günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi yaklaşık 208 dakika; dağılımın standart sapması ise 138,41'dir.

Tablo 1. Sosyal Medya Kullanım Süresinin Betimleyici İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Max.	X	SD
Sosyal Medya Kullanım Süresi	315	15,00	960,00	207,54	138,41

Katılımcıların cinsiyeti göz önünde bulundurulduğunda günlük sosyal medya kullanım süresi, anlamlı farklılık göstermektedir. Betimleyici istatistik sonuçları; kadınların ($\bar{X}= 236,84$), erkeklere ($\bar{X}= 168,97$) nazaran, günlük sosyal medya karşısında daha çok zaman geçirdiklerine işaret etmektedir.

Örneklemden öğrencilerin en sık kullandığı sosyal medya araçları; WhatsApp ($\bar{X}= 4,40$), YouTube ($\bar{X}= 3,86$) ve Instagram ($\bar{X}= 3,70$)'dır. Bunları sırasıyla Twitter ($\bar{X}= 2,75$), LinkedIn ($\bar{X}= 1,73$), Facebook ($\bar{X}= 1,65$) ve TikTok ($\bar{X}= 1,24$) takip etmektedir.

4.2. Yaşam Doymu

Katılımcıların Yaşam Doymu düzeylerini tartışmadan önce, ölçeğe ilişkin ulaşılan güvenilirlik analizi sonuçları *Tablo 2*'de sunulmaktadır. Tabloda ölçekteki 5 maddenin aritmetik ortalama (mean) ve standart sapma (SD) puanları yer almaktadır. Örneklemden bireyler ölçekteki maddeler içerisinde "Madde 1: *Pek çok yönden hayatım idealime yakındır*" ($\bar{X}= 2,87$) ve "Madde 3: *Hayatımdan tatmin oluyorum*" ($\bar{X}= 2,80$) ifadelerine daha yüksek düzeyde katılım göstermişlerdir. Güvenilirlik göstergelerinden biri olan düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı; ,767 ile ,806 arasında değişen değerlere sahiptir. Yine ölçekteki maddelerden hangisi dışarıda bırakılırsa bırakılsın; geriye kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı, ,76'ın üzerinde olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 2. Yaşam Doymu Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Yaşam Doymu Ölçeği	Mean±SD	Korelasyon	Cronbach's α
Madde 1	2,87±1,08	,582	,798
Madde 2	2,58±1,11	,674	,771
Madde 3	2,80±1,14	,686	,767
Madde 4	2,55±1,11	,588	,796
Madde 5	2,11±1,12	,553	,806
Açıklanan Varyans: % 58,65			

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), öz değeri 1'den büyük ($2,93 > 1$) olan tek bir boyutun varlığına işaret edip; bu boyut, toplam varyansın yüzde 58,65'ini açıklama kapasitesine sahiptir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri; ,82 ile ,71 arasında değişmektedir.

Tablo 3. Yaşam Doymu Düzeyinin Betimleyici İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Max.	X	Skewness	Kurtosis
Yaşam Doymu (İndeks)	315	5,00	25,00	12,93	,301	-,123

Üniversite öğrencilerinin yaşam doymu düzeylerini belirlemek amacıyla, ölçekteki beş madde toplanarak tek bir değişkene dönüştürülmüştür. Betimleyici istatistik sonuçları; katılımcıların en düşük 5, en yüksek 25 puana sahip oldukları dikkat çekmektedir. Katılımcıların yaşam doymu düzeyi ortalaması 12,93'tür. Bir başka anlatımla katılımcılar orta düzey yaşam doymuna sahiptir.

Öte yandan örneklemdaki öğrencilerin cinsiyetine göre yaşam doymu düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir ($t = -,329$; $p > ,05$). Diğer bir ifadeyle hem erkekler ($\bar{X} = 12,84$) hem de kadınlar ($\bar{X} = 13,00$) yaşam doymu puanı açısından, birbirlerine yakın değerlere sahiptirler.

4.3. Sosyal Medyada Sosyal Destek

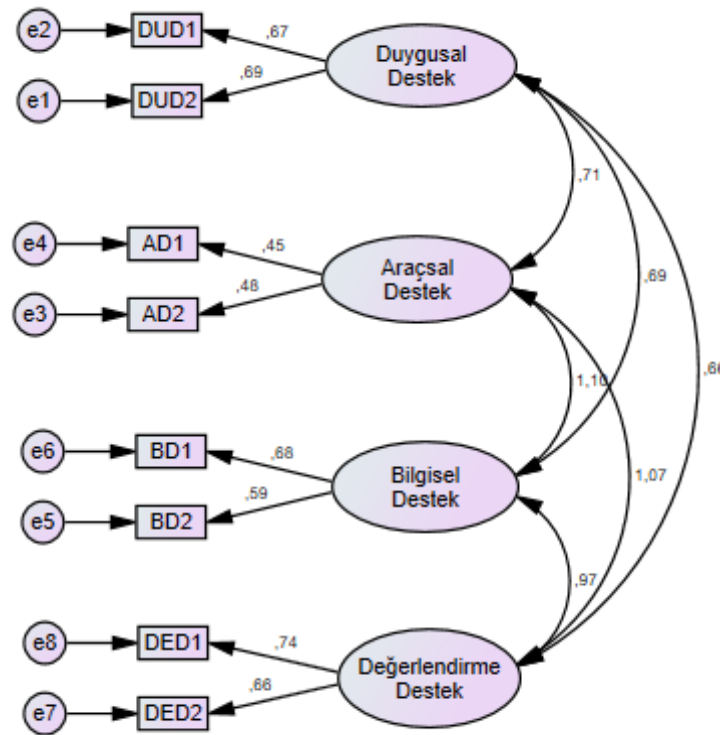
Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada algılanan sosyal desteklerini ölçmek için kullanılan ölçeğe ilişkin ulaşılan güvenilirlik analizi sonuçları *Tablo 4*'de sunulmaktadır. Bu tabloda ölçekteki 8 maddenin, aritmetik ortalama (mean) ve standart sapma (SD) puanları yer almaktadır. Örneklemdaki bireyler ölçekteki maddeler içerisinde "Araçsal Destek- Madde 1: *Ekonomik ihtiyaçlarımı karşılamada sosyal medya, bana her türlü imkânı sunar*" ($\bar{X} = 3,76$) ve "Bilgisel Destek- Madde 2: *Bilmediğim bir konu hakkında öneri ve destek almak için sosyal medyayı kullanırım*" ($\bar{X} = 3,43$) ifadelerine daha yüksek düzeyde katılım göstermişlerdir. Güvenilirlik göstergelerinden biri olan düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı; ,758 ile ,794 arasında değişen değerlere sahiptir. Yine ölçekteki maddelerden hangisi dışarıda bırakılırsa bırakılsın; geriye kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı, ,75'in üzerinde olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4. Sosyal Medyada Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Mean±SD	Korelasyon	Cronbach's α
Duygusal Destek (Madde 1)	3,15±1,14	,465	,782
Duygusal Destek (Madde 2)	3,06±1,19	,456	,794
Araçsal Destek (Madde 1)	2,17±1,13	,494	,792
Araçsal Destek (Madde 2)	3,76±0,87	,465	,782
Bilgisel Destek (Madde 1)	2,63±1,12	,603	,760
Bilgisel Destek (Madde 2)	3,43±1,12	,499	,776
Değerlendirme Desteği (Madde 1)	2,81±1,14	,612	,758
Değerlendirme Desteği (Madde 2)	2,20±1,07	,575	,765

Bu araştırmada algılanan sosyal desteğin alt boyutlarını ortaya koymada Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) modeli esas alınmıştır. Sekiz maddeden oluşan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin; Duygusal Destek (DUD), Araçsal Destek (AD), Bilgisel Destek (BD) ve Değerlendirme Desteği (DED) olmak üzere dört alt boyuta ayrıldığı tespit edilmiştir. Her boyut iki maddeden oluşmaktadır. Şekil 2'de 8 maddenin tümü ile ölçüm modeli gösterilmiş ve 0,45'ten fazla tüm yüklem faktörleri belirtilmiştir. Maddelerin faktör yüklemesi 0,45 ile 0,74 arasında değişmektedir.

Bilindiği gibi sosyal destek, ancak potansiyel alıcıda belirli inançlara yol açarsa var olur. Sosyal desteğin algılanan mevcudiyetinin, gelişmiş bir benlik saygısı, aidiyet ve güvenlik duyguları ve genel olarak olumlu bir etki kaynağı olduğuna inanılmaktadır. Sosyal ağların en önemli işlevlerinden biri, üyelerine sosyal destek sağlamasıdır. Sosyal destek, herhangi bir bilinçli çaba olmaksızın ortaya çıkabilen sosyal bağlılığın aksine, bir ağın üyeleri birbirlerine yardımcı olma niyetiyle yardım sağladığında ortaya çıkmaktadır (Heaney ve İsrail, 2002).

**Şekil 2:** Sosyal medyada algılanan sosyal destek alt boyutları (DFA Diyagramı)

Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarının açıkça gösterdiği gibi, sosyal destek; duygusal, araçsal,

bilgisel ve değerlendirme desteği gibi farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Duygusal destek, empati, sevgi, güven ve şefkat ifadelerini; araçsal destek, somut biçimdeki yardım ve hizmetleri; tavsiye, bilgi desteği, öneri ve bilgi arayışını; değerlendirme desteği ise, öz değerlendirme ve kontrolü içermektedir (Goswami vd., 2010).

Tablo 5. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonucu Elde Edilen Uyum İndeksleri

UYUM İNDEKSLERİ	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	DFA'dan Elde Edilen Uyum İndeksleri
CMIN ($\chi^2 /sd.$)	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$02 \leq \chi^2/sd \leq 5$	2,27
GFI	$,95 \leq GFI \leq 1,00$	$,90 \leq GFI \leq ,95$,97
CFI	$,95 \leq CFI \leq 1,00$	$,90 \leq CFI \leq ,95$,96
AGFI	$,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$,85 \leq AGFI \leq ,90$,94
NFI	$,95 \leq NFI \leq 1,00$	$,90 \leq NFI \leq ,95$,94
RMSEA	$,00 \leq RMSEA \leq ,05$	$,05 \leq RMSEA \leq ,08$,06
SRMR	$,00 \leq SRMR \leq ,05$	$,05 \leq SRMR \leq ,10$,04

Doğrulayıcı Faktör Analizinde (DFA) uyum indeksi değerleri; CMIN= 2,27; RMSEA= 0,06; SRMR= 0,04; GFI= 0,97; NFI= 0,94; CFI= 0,96 ve AGFI= 0,94 şeklinde, genelde kabul edilebilir olarak (Byrne ve Campbell, 1999; Bengül, 2019) tespit edilmiştir (bkz. Tablo 5).

Tablo 6. Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Boyutlarının Betimleyici İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Max.	X	Skewness	Kurtosis
Duygusal Destek	315	2,00	10,00	6,22	-,390	-,666
Bilgisel Destek	315	2,00	10,00	6,06	-,397	-,478
Araçsal Destek	315	2,00	10,00	5,93	-,169	,154
Değerlendirme Desteği	315	2,00	10,00	5,01	,226	-,694
Sosyal Destek (İndeks)	315	8,00	40,00	23,25	-,188	,164

Araştırma sorularına cevap veren öğrencilerin, sosyal medyada destek boyutları içerisinde, Duygusal Destek'e ($\bar{X}= 6,22$) daha çok puan verdikleri **Tablo 6**'da görülmektedir. İkinci sırada Bilgisel Destek ($\bar{X}= 6,06$) yer almaktadır. Bunu Araçsal Destek ($\bar{X}= 5,93$) ve Değerlendirme Desteği ($\bar{X}= 5,01$) takip etmektedir. Yine algılanan sosyal destek indeksi ve boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri, toplanan verinin, normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir.

Tablo 7. Duygusal Destek Boyutuna Yönelik Tek Örneklem T Testi Sonuçları

(Test Value= 6,22)	N	X	Ortalama Farkı	t-value	Sig.
Araçsal Destek	315	5,93	-,28	-3,15	,002
Bilgisel Destek	315	6,06	-,15	-1,41	,157
Değerlendirme Desteği	315	5,01	-1,20	-11,15	,000

Tablo 7'deki sonuçlara göre, katılımcıların Duygusal Destek boyutuna verdiği puanın; Araçsal ($t=$

-3,15; $p < ,01$) ve Değerlendirme ($t = -11,15$; $p < ,001$) desteğinden anlamlı derece yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Duygusal Destek ile Bilgisel Destek arasında anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir ($t = -1,41$; $p > ,05$).

Tablo 8. Algılanan Sosyal Destek Boyutları ile Sosyal Medya Kullanım Süresi Arasındaki İlişki (Pearson r)

KORELASYON ANALİZİ	Duygusal Destek	Araçsal Destek	Bilgisel Destek	Değerlendirme Desteği	Sosyal Medya Kullanım Süresi
Duygusal Destek	1	,318**	,408**	,428**	,270**
Araçsal Destek		1	,495**	,511**	,214**
Bilgisel Destek			1	,602**	,308**
Değerlendirme Desteği				1	,391**
Sosyal Medya Kullanım Süresi					1

Not: ** $p < ,01$

Sosyal destek alt boyutları ile sosyal medya kullanım süresi arasındaki ilişkinin yönü ve gücü açısından Korelasyon Analizi sonuçları incelendiğinde; en güçlü ilişkinin Değerlendirme Desteği ile kullanım süresi arasında ($r = ,391$; $p < ,01$) yaşandığı ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle; katılımcıların toplumsal yaşamda aldığı karar ve eylemlerin onaylanması için sosyal medyaya yönelme isteği arttıkça, sosyal medya kullanım süresi de artmaktadır. Yine Duygusal ($r = ,270$; $p < ,01$), Araçsal ($r = ,214$; $p < ,01$) ve Bilgisel ($r = ,308$; $p < ,01$) destek ile sosyal medya kullanım süresi arasında pozitif yönlü, zayıf anlamlı ilişki dikkat çekmektedir. Sonuçta duygusal destek, kullanıcıların diğer grup üyeleriyle kalplerindeki sevgiyi doğrudan artırarak, etkileşimlerinin oluşmasına zemin hazırlayabilir (Lin vd., 2015). Yine kullanıcıların sorunları çözme ve yeni bilgiler elde etme çabası, beraberinde sosyal medya kullanımını artırabilmektedir.

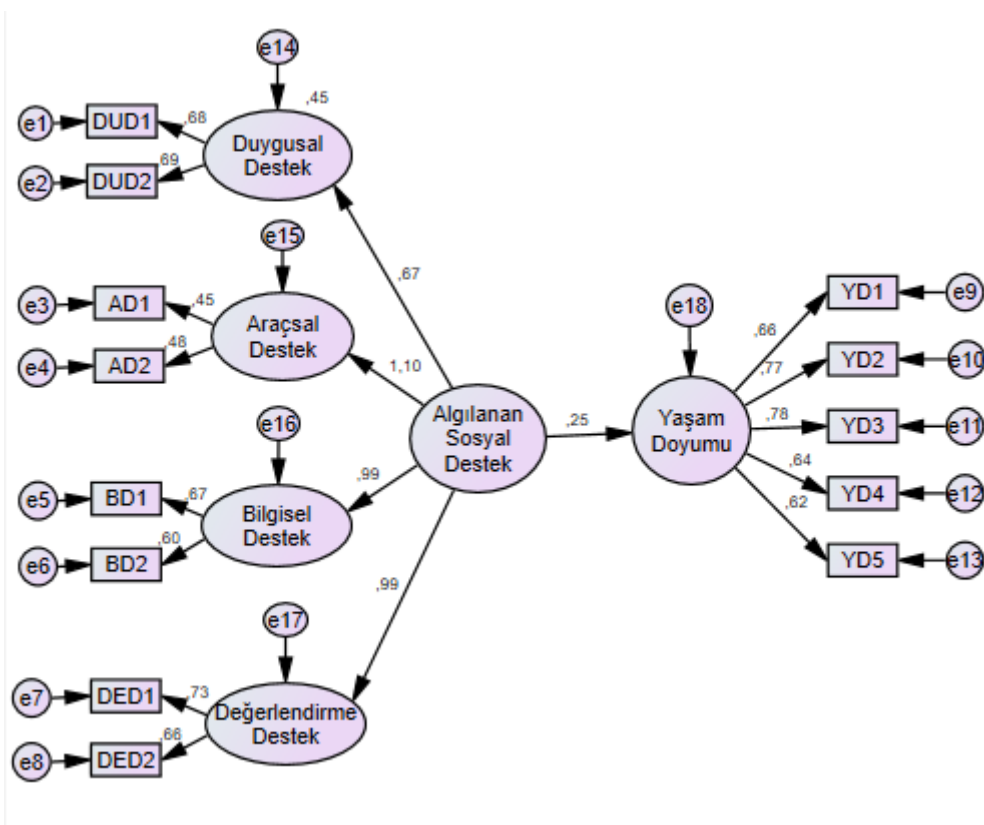
Öte yandan sosyal destek alt boyutları arasında en güçlü ilişki, Duygusal Destek ile Değerlendirme Desteği arasında ($r = ,602$; $p < ,01$); en zayıf ilişki ise, Araçsal Destek ile Duygusal Destek arasında ($r = ,318$; $p < ,01$) yaşanmaktadır.

Sosyal medyada sosyal desteğin kullanıcıya sağlayabileceği çok sayıda işlev bulunmaktadır. Araştırmalar (Kingsnorth vd., 2011; Gundersen, 2011), kullanıcıların aile üyesi ya da yakın çevreden ziyade, diğer kullanıcılardan destek alma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, çünkü kendileriyle benzer durumları yaşamış (veya deneyimleyen) diğer kişilerin, ihtiyaçlarına daha uygun destek sağlayabileceklerine göstermektedir. Aile ve arkadaşlar gibi geleneksel destek biçimleriyle karşılaştırıldığında, sosyal medya insanlara, zaman açısından verimli bir şekilde algılanan uzmanlardan (yani diğer kullanıcılardan) bilgi ve duygusal destek sağlamak için iyi bir konuma sahiptir.

4.4. Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın bu bölümünde, sosyal medyanın kişilerarası ilişkileri zayıflatmaktan ziyade, destekleyici etkileşimleri kolaylaştırdığını doğrulamak adına, sosyal destek sağlamada sosyal medya kullanımının

yaşam doyumu üzerindeki etkisi mercek altına alınmaktadır. Bilindiği gibi sosyal medya, üniversite çağındaki gençler için önemli bir sosyal destek kaynağı olabilmektedir. Sosyal medya kullanımının yoğunluğu, bu ağlardaki insanlardan önemli ölçüde daha fazla sosyal destek alınmasına katkıda bulunabilmektedir. Sosyal medyanın bireylerin daha geniş bir ağ yelpazesine bağlı kalmasına izin verdiği göz önüne alındığında, sosyal medya, kişinin ihtiyaçlarını potansiyel olarak kaynak edinimine yardımcı olan farklı sosyal gruplarla paylaşmanın yararlı bir yolu olabilir (Kim, 2014, s. 2213). İşte, aşağıdaki kısımda, sosyal desteğin yaşam doyumu düzeyi üzerindeki etkisine dair istatistiksel kanıt ortaya koyabilmek adına “*Yol Analizi*” modeli sunulmaktadır.



Şekil 3: Algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisi

Tablo 9. Araştırma modeline ilişkin sonuçlar

Etki	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
Algılanan Sosyal Destek → Yaşam Doyumu	0,323	0,098	3,309	***	Kabul

Uyum İndeksleri:
χ²/df: 2.486, RMSEA: 0.069, GFI: 0.933, AGFI: 0.900, CFI: 0.924, SRMR: 0.061

Not: ***p< 0,001

Algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ortaya konulduğu modelde; algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü etkisi (β= 0,323; p< ,001) olduğu tespit edilmiştir. Şöyle ki algılanan sosyal destekteki bir birimlik artış, yaşam doyumu üzerinde 0,323'lük artışa sebep olmaktadır. Etkinin pozitif yönlü olduğu tahmini β değeri üzerinden

görülmektedir. Uyum iyiliği değerlerinin ise (χ^2/df : 2.486, RMSEA: 0.069, GFI: 0.933, AGFI: 0.900, CFI: 0.924, SRMR: 0.061) kabul edilebilir düzeyde olduğu dikkat çekmektedir.

Aile ilişkilerinin yanında, sosyal medyada samimi sosyal ilişkiler, bir bireyin genel yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyebilmektedir. Çünkü sosyal destek, çocukluktan yaşlı erişkinlere kadar, herkesin fiziksel sağlığını ve refahını tahmin etmede en önemli faktörlerden biridir. Sosyal desteğin olmaması, etkilenen bireyler arasında bazı dezavantajlar göstermektedir. Çoğu durumda, mağdurlar arasında fiziksel ve zihinsel sağlığın bozulması görülebilmektedir. Sosyal desteklerin varlığı, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini önemli ölçüde yordamaktadır. İnsanların kendilerine değer verildiğini bilmek, yaşamın olumsuz yönlerini unutmalarına ve çevreleri hakkında daha olumlu düşüncelerine yardımcı olan önemli bir psikolojik faktördür (Ali vd., 2010, s. 118).

5. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma; sosyal medyada algılanan sosyal destek ile yaşam doymu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak adına dizayn edilmiştir. Bilindiği gibi sosyal medya, üniversite öğrencilerinin güvence alabilecekleri yakınlığı artırabilir ve sosyal medyayı kullanarak elde ettikleri onaylama miktarı, oldukça güçlendirici olabilir. Sosyal medyanın bir destek mekanizması olarak potansiyel faydaları göz önüne alındığında, toplumun genç ve ergen kesiminin sosyal medyayı destek amaçlı Nasıl kullandıklarını ve ne ölçüde etkili olarak algılandığını inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Bugüne kadar ülkemizde üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı destek amaçlı nasıl veya neden kullandıklarını ele alan araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır.

Araştırmada öncelikle Sosyal medya kullanım örüntüleri mercek altına alınmıştır. Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin günlük 3,5 saate yakın (207,5 dk.) sosyal medya kullandıklarını göstermektedir. Kadınlar, erkeklere nazaran günlük sosyal medyada daha fazla zaman geçirmektedirler. WhatsApp, YouTube ve Instagram en çok kullanılan sosyal medya araçları olurken; LinkedIn, Facebook ve TikTok, üniversite öğrencileri tarafından daha az tercih edilmektedir.

Araştırmada örneklemdaki kişilerin orta düzey yaşam doymuna sahip oldukları belirlenmiştir. Cinsiyet açısından hem erkekler hem de kadınlar birbirlerine yakın yaşam doymu puanına sahiptirler.

Üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular, toplumun genç kesiminin sosyal medyada daha çok duygusal destek arayışı içine girdiklerini, bu amaçla daha çok sosyal medya kullandıklarını göstermektedir. Sosyal ağlar, duygusal desteği artırmada önemli bir konuma sahip olabilmektedir. Toplumun genç ve ergen kesimi, kendini üzgün, yalnız veya depresif hissettiğinde, sorunlarından kurtulmada veya başkalarıyla konuşmaya ihtiyaç duyduğunda, sosyal medyayı bir alternatif olarak görebilmektedir. Bu bulgularla uyumlu biçimde, Batıda yapılan bazı araştırmalarda, çevrimiçi grup iletişimine en aktif şekilde katılan çekirdek üyelerin, sosyal ağlarda daha fazla duygusal sosyal destek sağladığını ve aldığını ortaya koymuştur (Ellison vd., 2011). Bunun yanında bilgi amaçlı destek arayışındaki kişiler için de sosyal medya son derece işlevsel konumdadır. Örneklemdaki bireylerin duygusal, bilgisel, araçsal ve değerlendirme desteği ihtiyacı arttıkça sosyal medya kullanımında da bir artış yaşanmaktadır. Bu sonuçlarla *Hipotez 1* doğrulanmıştır.

Algılanan sosyal desteğin yaşam doymu üzerinde pozitif anlamlı etkisinin olduğu, bu araştırmanın ulaştığı önemli bir bulgudur ve *Hipotez 2*'nin doğrulandığına işaret etmektedir. Daha önceki çalışmalarla (Manago, 2012) tutarlı bir şekilde, sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, daha

yüksek yaşam doyumu düzeyini öngördüğü ileri sürülebilmektedir. Çalışmalar, artan sosyal destek seviyeleri ile fiziksel ve zihinsel hastalık riskinin azalması arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sosyal destek, başkaları tarafından sağlanan, kişinin kendisine bakıldığını, değer verildiğini, iletişim ve karşılıklı yükümlülük ağının bir parçası olduğunu hissetmesini sağlayan gerçek veya algılanan kaynakları içerir. Sosyal destek kişiye, aile ilişkileri veya günlük aktivitelerinde yardımcı olmak, arkadaşlık sağlamak açısından önemli bir faktör olabilmektedir. Toplumsal yaşamda kişinin sosyal desteği kimden algıladığını bilmek gerekir (Ali vd., 2010, s. 117). Bu noktada Covid-19 pandemi sürecinde eve kapanan kişiler için sosyal medya, sunduğu imkân ve alternatiflerle, sosyal destek sağlayıcı ve yaşam doyumunu artırıcı bir araç olarak ön plana çıkmaktadır.

Sonuçta bu araştırma, Türkiye’de kısıtlı bir örneklem üzerinde, sosyal medyada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkinliğe ilişkin veriler sunan az sayıdaki araştırmadan biri konumundadır. Gelecekte bu konuda, toplumun daha geniş bir kesimini ele alan çalışmaların yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Bu makalenin bulguları göz önünde bulundurulduğunda, toplumun farklı kesimlerinin algılanan sosyal destek ihtiyacı ile yaşam doyumu arasındaki farklılıklar üzerine cinsiyet ve yaş dikkate alınarak daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Adams A. G., King A. L. & King W. D. (1966). Relationships of Job and Family Involvement, Family Social Support, and Work–Family Conflict with Job and Life Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 411-420.
- Ali A., Deuri S.P., Deuri S.K., Jahan M., Singh A.R. & Verma A.N. (2010). Perceived social support and life satisfaction in persons with somatization disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(2), 115-118.
- Ashida S. & Heaney, A. C. (2008). Differential Associations of Social Support and Social Connectedness with Structural Features of Social Networks and the Health Status of Older Adults, *Journal of Aging and Health*, 20(7), 872- 893.
- Balci, Ş. & Öğüt, N. (2018). Kültürlerarası Etkililik Düzeyinin Bazı Belirleyicileri: “Konya Örneğinde Saha Araştırması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 498-509.
- Balci, Ş., Gölcü, A. & Gölcü A. A. (2019). Sosyal Medya Kullanımı ile Kendini Gizleme ve Yaşam Doyumu Arasında Bir Bağlantı Var mı?. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 173-190.
- Barrera M. (1986). Distinctions Between Social Support Concepts, Measures, and Models, *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413- 445.
- Batıgün, D. A. & Kılıç N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografi k Değişkenler Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Berkman L. F. & Glass T. (2000). Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health, In: Berkman, L.F. and Kawachi, I., (ed.), *Social Epidemiology*, Oxford University Press, New York, 158-162.

- Bisconti, L. T. & Bergeman C. S. (1999). Perceived social control as a mediator of the relationships among social support, psychological well-being, and perceived health, *The Gerontologist*, 39(1), 94-103.
- Bowling, A., Farquhar, M. & Browne, P. (1991). Life Satisfaction and Associations with Social Network and Support Variables in Three Samples of Elderly People, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 6, 549-566.
- boyd, M. D. & Ellison, B. N. (2008). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Castells M. (2016). *İletişim Gücü*, Ebru Kılıç (çev.), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress, *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314
- Cohen, S., Gottlieb, H. B. & Underwood, G. L. (2000). Social relationships and health. In *Social support measurement and intervention*, S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (ed.), New York: Oxford University Press. 3-25.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- De Choudhury, M. & De, S. (2014). Mental Health Discourse on reddit: Self-Disclosure, Social Support and Anonymity, *Proceedings of the Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*, 71- 80.
- De Choudhury, M. & Kıcıman, E. (2017). The Language of Social Support in Social Media and Its Effect on Suicidal Ideation Risk, *Eleventh International AAAI Conference on Web and Social Media (ICWSM 2017)*, 32- 41.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Donath J. & boyd D. (2004). Public displays of connection, *BT Technology Journal*, 22(4), 71- 82.
- Dumont, M. & Provost, A. M. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression, *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343- 363.
- Dwivedi, K. Y., Kelly, G., Janssen, M., Nripendra, P. R., Slade, L. E. & Clement M. (2018). Social Media: The Good, the Bad, and the Ugly, *Information Systems Frontiers*, 20(3), 419- 423.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13, 873-892.
- George, K. L. (2006). Perceived Quality of Life, *Handbook of Aging and the Social Sciences*, Sixth Edition, (Ed. Robert H. Binstock ve Linda K. George), Elsevier Inc, 320-332.

- Goswami, S., Köbler, F., Leimeister, M. J. & Krcmar, H. (2010). Using Online Social Networking to Enhance Social Connectedness and Social Support for the Elderly, *In: International Conference on Information Systems (ICIS)*, Saint Louis, MO, USA.
- Gundersen, T. (2011). One wants to know what a chromosome is: The internet as a coping resource when adjusting to life parenting a child with a rare genetic disorder. *Sociology of Health & Illness*, 33(1), 81-95.
- Headey, B., Kelley, J. & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63-82.
- Heaney, A. C. & Israel, A. B. (2008). Social Networks and Social Support, K. Glanz, B. K. Rimmer, K. Viswanath (Ed.), *Health Behavior and Health Education Theory Research and Practice*, Jossey-Bass, San Francisco, 189- 207.
- Hetz, R. P., Dawson, L. C. & Cullen, A. T. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FOMO) While Studying Abroad, *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- House, S. J., Umberson D. & Landis R. K. (1988). Structures and Processes of Social Support, *Annual Review of Sociology*, 14(1), 293- 318.
- Kara, T. (2013). *Sosyal Medya Endüstrisi İnsan, Toplum, Ekonomi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karahalios, K. & Gilbert, E. (2009). Predicting Tie Strength with Social Media. *SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 211- 220, USA: Boston.
- Karasu, F., Bayır B. & Çam, H. H. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 374- 388.
- Kim, H. (2014). Enacted Social Support on Social Media and Subjective Well-Being. *International Journal of Communication*, 8, 2340-2342.
- Kingsnorth, S., Gall, C., Beayni, S. & Rigby, P. (2011). Parents as transition experts? Qualitative findings from a pilot parent-led peer support group. *Child: Care, Health and Development*, 37(6), 833-840.
- Kong, F. & You, X. (2013). Loneliness and Self-Esteem as Mediators Between Social Support and Life Satisfaction in Late Adolescence, *Social Indicators Research*, 110, 271–279.
- Krause, N. (2004). Lifetime Trauma, Emotional Support, and Life Satisfaction Among Older Adults, *The Gerontological Society of America*, 44(5), 615–623.
- Leung, L. & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: the roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities, *Telematics and Informatics*, 22(3), 61-180.
- Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support Among Digital Kids, *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 204- 214.
- Li, J. S., Barnett, T. A., Goodman, E., Wasserman, C. R. & Kemper, R. A. (2013). Approaches to the

Prevention and Management of Childhood Obesity: The Role of Social Networks and the Use of Social Media and Related Electronic Technologies, *Circulation*, 127(2), 260-267.

Li, X., Chen, W. & Popiel, P. (2015). What happens on Facebook stays on Facebook? The implications of Facebook interaction for perceived, receiving, and giving social support, *Computers in Human Behavior*, 51, 106- 113.

Lin, T. C., Hsu, J. S. C., Cheng, H. L. & Chiu, C.-M. (2015). Exploring the relationship between receiving and offering online social support: A dual social support model, *Information & Management*, 52(3), 371-383.

Lu, W. & Hampton, N. K. (2016). Beyond the power of networks: Differentiating network structure from social media affordances for perceived social support, *New Media & Society*, 19(6), 861- 879.

Manago, A. M., Taylor, T. & Greenfield, P. M. (2012). Me and My 400 Friends: The Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being, *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380.

Mitchell, M.E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H. & Shoger W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine-grained analysis of person variables and internet activity, *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1857-1861.

Morgan, C. & Cotton, R. S. (2003). The Relationship between Internet Activities and Depressive Symptoms in a Sample of College Freshmen, *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 133- 142.

Oh Hyun, J., Lauckner, C., Boehmer, J., Fewins-Bliss, R. & Li, K. (2013). Facebooking for health: An examination into the solicitation and effects of health-related social support on social networking sites, *Computers in Human Behavior*, 29(5), 2072- 2080.

Oh, S. & Syn, Sue Y. (2015). Motivations for Sharing Information and Social Support in Social Media: A Comparative Analysis of Facebook, Twitter, Delicious, YouTube, and Flickr, *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 66(10), 2045-2060.

Piko, B. F. & Hamvai, C. (2010). Parent, school and peer-related correlates of adolescents' life satisfaction, *Children and Youth Services Review*, 32(10), 1479- 1482.

Sam, L. D. (2001). Satisfaction with Life Among International Students: An Exploratory Study, *Social Indicators Research*, 53, 315-337.

Sarı, E., Şanal M. & Kaya C. (2019). Explaining social support and its effect on psychological well-being, *OPUS–International Journal of Society Researches*, 10(17), 1752-1761.

Seeman, T. E. & Berkman, L. F. (1988). Structural characteristics of social networks and their relationship with social support in the elderly: Who provides support. *Social Science & Medicine*, 26(7), 737-749.

Song, L., Son, J. & Lin, N. (2011). Social Support, John Scott and Peter J. Carrington (Ed.), *The Sage Handbook of Social Network Analysis*, London: SAGE, 116-128.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson Publications.

Thoits, A. P. (1982). Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer Against Life Stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 23(2), 145- 159.

Topkaya, N. & Kavas Büyükgöze, A. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996.

Trepte, S., Reinecke, L. & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support, *Computers in Human Behavior*, 28(3), 832- 329.

Uygur, S. S. (2018). Yaşam Doyumunun Yordanmasında Kendini Açma ve Sosyal Desteğin Rolü, *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 2(1), 16-33.

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

Wan, K. C., Jaccard, J. & Ramey, L. S. (1996). The Relationship between Social Support and Life Satisfaction as a Function of Family Structure, *National Council on Family Relations*, 58(2), 502-513.

White, M. & Dorman, M. S. (2001). Receiving social support online: implications for health education, *Health Education Research*, 16(6), 693-707.

Yeh, J. S. & Lo, S. K. (2004). Living Alone, Social Support, and Feeling Lonely Among the Elderly", *Social Behavior and Personality*, 32(2), 129-138.

Yıldız E. & Koçak O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126.

Zhang, Y., Tang Shing-Tung L. & Leung, L. (2011). Gratifications, Collective Self-Esteem, Online Emotional Openness, and Trait Like Communication Apprehension as Predictors of Facebook Uses, *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(12), 733- 739.

Extended Abstract

Purpose of Research

This work; by revealing the effect of perceived social support in social media on the level of life satisfaction; It aims to contribute to the lack of literature on the subject in Turkey.

Literature Review

Social support includes social relationships in which the individual knows and believes that he or she is valued, respected. The individual obtains social support from sources such as interest, empathy, help and advice. Social support is a helpful element in situations such as protecting the person from negative situations psychologically and physically, facilitating coping with negative experiences or illnesses, and not feeling lonely. Life satisfaction is the feeling of satisfaction in accordance with the conditions determined for one's own quality of life in line with physical and psychological needs. Social support gained in negative situations such as illness, financial and moral distress, loneliness and stress positively affects the life satisfaction of the person. The social support that the person gains face-to-face has become more accessible via social media without time and place restrictions. The ease of access to social support resources, especially through social media, positively affects life satisfaction. In today's world, it has become impossible to think of social media independently of daily life and social relations. Social media provides convenience and opportunities to individuals with many features such as interactivity, asynchrony and accessibility. Social media sites facilitate entertainment, access to information, new relationships and socialization, and are preferred by people. Social media also facilitates access to social support and the sustainability of social support, with online venues that it provides as an alternative to physical space.

Methodology

Especially considering the social media usage habits and motivations of young people; It is known that social media is an important tool in providing access to social support. In this study, it was aimed to examine the social support provided by social media sites to their users and the effect of perceived social support on life satisfaction, and an online questionnaire was conducted with 315 students studying at Selcuk University Faculty of Communication. Quantitative research method was used in the research.

In the study, a research model was created to reveal the effect of perceived social support in social media on life satisfaction. Perceived social support in social media as an independent variable in the model; The dependent variable is life satisfaction.

Results and Conclusion

Findings obtained from university students show that young and adult sections of the society look for emotional support more on social media, and they use social media more for this purpose. Social networks can play an important role in increasing emotional support. The youth and adolescents of the society can see social media as an alternative when they feel sad, lonely or depressed, need to get rid of their problems or talk to others. In line with these findings, some studies in the West

revealed that the core members most actively involved in online group communication provide and receive more emotional social support in social networks (Ellison et al., 2011). In addition, social media is highly functional for people seeking informational support. As the emotional, informational, instrumental and evaluation support needs of the individuals in the sample increase, there is an increase in the use of social media.

An important finding of this study is that perceived social support has a positive and significant effect on life satisfaction. Consistent with previous studies (Manago, 2012), it can be argued that perceived social support in social media predicts higher life satisfaction. Studies have shown an association between increased levels of social support and a reduced risk of physical and mental illness. Social support includes real or perceived resources provided by others that enable one to feel cared for, valued, and part of a network of communication and mutual obligation. Social support can be an important factor in helping a person in family relations or daily activities and establishing friendship. In social life, it is necessary to know from whom one perceives social support (Ali et al., 2010, p. 117). At this point, social media stands out as a means of providing social support and increasing life satisfaction with the opportunities and alternatives it offers for people who are locked away during the Covid-19 pandemic process.

As a result, this research is one of the few studies that provide data on the effectiveness of perceived social support on life satisfaction on a limited sample in Turkey. In the future, there is a need for studies addressing a wider segment of the society on this subject. Considering the findings of this article, it is recommended that more research should be conducted on the differences between the perceived need for social support and life satisfaction of different segments of the society, taking into account gender and age.