

# Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yaşam Doyumunun Aracılık Rolü: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

## The Mediating Role of Life Satisfaction in The Effect of Social Media Addiction: A Research on Vocational School Students

Edip Örücü<sup>1</sup>, İtir Hasırcı<sup>2</sup>, Pınar Kurt<sup>3</sup>

### Öz

Bu araştırmanın amacı yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracılık etkisini tespit etmektir. Araştırmanın evrenini Balıkesir ilinin Bandırma ilçesinde Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunun 465 öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin arasından seçilen 260 genç birey oluşturmaktadır. Toplanan veriler frekans analizi, güvenilirlik analizi, normallik testi, keşfedici faktör analizi, korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizine tabi tutulmuştur. Araştırma kapsamında yapılan hiyerarşik regresyon analizinin neticesinde yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun tam aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizinin neticesinde ise yalnızlık ile yaşam doyumunda negatif yönlü ve anlamlı, yalnızlıkla sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü, zayıf ve anlamlı, yaşam doyumunda sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın, literatürde yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracılık etkisini ele alan çalışmanın olmaması nedeniyle, alan yazındaki bu boşluğu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Medya Bağımlılığı, Meslek Yüksekokulu Öğrencileri.

### Abstract

The aim of this research is to determine the mediating effect of life satisfaction on the effect of loneliness on social media addiction. The population of the research consists of 465 students of a vocational school affiliated to a state university in Bandırma, Balıkesir. The sample of the research consists of 260 young individuals selected from the vocational school students of this state university. The collected data were subjected to frequency, reliability, normality test, exploratory factor, correlation and hierarchical regression analysis. As a result of the hierarchical regression analysis conducted within the scope of the research, it was determined that life satisfaction had a full mediator effect on the effect of loneliness on social media addiction. As a result of the correlation analysis, it was determined that there was a negative and significant relationship between loneliness and life satisfaction, a negative and significant relationship between loneliness and social media addiction, a negative, significant relationship between life satisfaction and social media addiction. It is thought that the research will contribute to filling this gap in the literature, since there is no study that deals with the mediating effect of life satisfaction on the effect of loneliness on social media addiction.

**Keywords:** Loneliness, Life Satisfaction, Social Media Addiction, Vocational School Students.

### Araştırma Makalesi [Research Paper]

**JEL Codes:** M10, O33, J64.

**Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı:** Çalışmanın araştırma kısmı Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 04.03.2022 tarih ve 2022 / 3 sayılı Kararı ile alınan izin doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

**Submitted:** 10 / 06 / 2022

**Accepted:** 27 / 11 / 2023

<sup>1</sup> Prof. Dr., Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F., Bandırma, Türkiye, eorucu@bandirma.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-3301-7496>

<sup>2</sup> İşletme Doktora Öğrencisi, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi S.B.E., Bandırma, Türkiye, itir8686@gmail.com, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-5449-2640>

<sup>3</sup> Öğr. Gör., Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi S.H.M.Y.O., Bandırma, Türkiye, pkurt@bandirma.edu.tr, , Orcid No: <https://orcid.org/0000-0001-6870-4248>

## Giriş

İlerleyen teknolojinin en önemli getirilerinden biri olarak kabul gören internet kullanımı, bireyler arasındaki engelleri kaldırmakta ve hayatı kolaylaştırıp, yaşam kalitesini de yükseltmektedir. İnternet kullanımı ile bireylerin hayatına giren sosyal medya ise günümüzde hızlı bir şekilde ilerlemekte, sosyolojik ve psikolojik açıdan ele alınması gereken bir durum haline gelmektedir. Sosyal medya kullanımındaki bu hızlı artış gençlerde bağımlılık riskini arttırmaya başlamıştır (Eijnden vd., 2016: 477). Sosyal medya bağımlılığı artan genç bireyler, internette daha fazla zaman geçirmeye başlamış ve yaşantılarının diğer yönlerini olumsuz etkileyen günlük hayattaki verimlilikte düşüş, uyku kalitesinde azalma, aile ve diğer arkadaş çevresi ile iletişimin azalması gibi hususlarla karşılaşmaya başlamışlardır (Wilczek, 2018: 16). Genç bireyler ve özellikle üniversite öğrencileri sosyal medyada geçirdikleri vakitleri sosyalleşmeleri için önem arz eden diğer yaşamsal aktivitelere tercih etmektedirler. Üniversite eğitimi bireylerin akademik kaygılar ve zorlanmalarla mücadele ettiği ve kolaylıkla üstesinden gelebildiği bir aşamadır. Sosyal destek, kişilik özellikleri, iyi oluş düzeyi, aile hayatı genç bireylerin bu dönemde karşılaşabilecekleri sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık hissine karşı koruyucu önem taşımaktadır. Bu hususlar ile ilgili olan yaşam doyumu bireylerin istedikleri ile sahip olduklarını karşılaştırmasıyla oluşan bir farkındalık hali olarak tanımlanabilir (Wright vd., 2018: 18). Sosyal medya ve internet kullanımı üniversite çağındaki genç bireyler arasında sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyerek, akademik başarının düşmesine neden olan bir teknoloji haline dönüşmüştür. Üniversiteli genç bireyin akademik başarısında gelişen bu olumsuz durum beraberinde psikolojik ve kişisel gelişimini de negatif yönde etkileyerek, sosyal medya bağımlılığını tercih etmesine neden olmaktadır. Günlük hayatta iletişim eksikliği yaşayan ve izole bir hayat süren gençlerin sosyal medya ortamında daha fazla zaman harcadıkları görülmektedir. Kendi benliğini ortaya koyduğu zaman kabul edilmeyeceğini düşünen genç birey, sosyal ortamlardan kaçmakta sosyal medyaya yönelmektedir. Şayet sosyal platformların kullanımı azalırse gençlerde yalnızlık hissi azalacağı, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin artacağı söylenebilir (Zivnуска vd., 2019: 8).

Bu çalışmada yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracılık etkisini belirlemek amaçlanmaktadır. İlgili yazında yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracılık etkisini ele alan araştırma örneğinin bulunmaması ve sosyal medya bağımlılığını azaltacak öneriler sunulacak olması bu araştırmanın temel gerekçesini ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışmamızda sosyal medyaya olan bağımlılık konusunda genç bireylere koruyucu tedbirler sağlanması için planlanacak faaliyetlere de katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Çalışmamızın pek çok diğer çalışmadan ayrılan özelliği, ilk defa bu üç değişkenin aracılık analizi ile ele alınmasıdır. Araştırma beş bölüme ayrılmaktadır. Birinci bölümde kavramsal çerçeve çizilmiş, ikinci bölümde ilgili alanda yapılmış olan literatür çalışmaları ele alınmıştır, araştırmanın üçüncü bölümünü yöntem kısmı oluştururken dördüncü bölümde bulgulara ve son bölümde sonuç kısmına yer verilmiştir.

## 1. Kavramsal Çerçeve

Araştırmanın bu bölümünde yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı kavramları ele alınacaktır.

### 1.1. Yalnızlık

Bireyler bir arkadaş ortamına dâhil olmadıklarında veya herhangi biriyle konuşmadıklarında kendilerini yalnız hissedebilirler. Yalnızlığın nedenleri kişiye göre değişse dahi hayatın belirli dönemlerinde bu duygunun yaşanması olasıdır. TDK yalnızlık kavramını, kimsesiz olma hali, tenhalık olarak tanımlamaktadır. Swami vd. (2016: 162) yalnızlığı bireyler arası ilişkilerde yakınlık ihtiyacının karşılanmaması durumunda beliren ve hoş olmayan bir deneyim olarak ifade etmektedir. Arzulanan sosyal ilişkiler ile yaşanan arasındaki farklılık sonucunda elde edilen yalnızlık, bireylere acı vermekte ve bireyler bu duyguyla yüzleşirken genellikle zorluk yaşamaktadırlar. Diğer bir diğer ifade ile yalnızlık, kişilerin hoşuna gitmeyen, rahatsızlık hissi veren duygularla bağlantılı, depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozukluklar ile pozitif yönde ilişkili duygu durumudur (Gerino vd., 2017: 8). Yalnızlık ile ilgili literatürde göze çarpan tanımlardan biri Rokach (1989: 374) tarafından yapılmıştır. Rokach (1989: 374) yalnızlığı bireyin yaratıldığı günden itibaren yaşadığı evrensel bir fenomen olarak açıklamaktadır. Doğan vd. (2009: 274) yalnızlık kavramını kaçınılmaya çalışılan kaygı, stres, üzüntü gibi duygularla bağlantılı yaşantı olarak tanımlamaktadır. Gierveld (1987: 123) ise bireyin sosyal ilişkilerinde eksiklik yaşamaması ve bu durumdan rahatsız olması halini yalnızlık olarak açıklamaktadır.

Kendini yalnız hisseden bireylerin ortak özellikleri, kaygılı, mutsuz, çevre ilişkilerinde etkisiz olma hali, yaşam alanının darlığı, kendilerine has bir dünya görüşü yaratma şeklinde sıralanabilir. Yalnız bireyler, kendilerine korku hissi veren duyguları kontrol altına almak isterler. Ancak bunu başaramadıklarında saldırgan bir tutum sergilemeye başlarlar (Merrakchi, 2014). Bu nedenle yalnız bireyler, duygularını ve davranışlarını gerçek dışı yorumlarlar. İnsanları gün geçtikçe daha fazla rahatsız etmeye başlayan yalnızlık, birçok gelişmeye bağlı olarak yaygınlaşmaktadır (Kılıç ve Alver, 2017: 130). Bu gelişmeler teknolojinin hızla ilerlemesi, sosyal normların değişimi, insan ilişkilerinde yaşanan değişimler şeklinde sıralanabilir. Yalnızlık içerisinde hem duygusal, hem bilişsel hem de davranışsal öğeleri barındırmakta ve kişilerin algılarına

göre değişim göstermektedir. Yalnızlık kavramı fiziksel ve gerçek yalnızlık, kınanma, yabancılaşma, asimile olma ve kişinin kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık olmak üzere 6 gruba ayrılmaktadır. Fiziksel yalnızlığı bireyin tek başına yaşaması, bir uyarıcısının olmaması durumu olarak tanımlanmaktadır. Yabancılaşmayı, bireyin bulunduğu topluma karşı yabancılaşması, asimilasyonu da bireyin bulunduğu toplumun kültür ortamında zorlanıp, başka bir yaşam sürecine dâhil olması şeklinde açıklamaktadır. Toplum kurallarını reddeden ve bu kuralların dışında yaşamak isteyen bireylerin kınandığını ifade etmektedir. Eğer birey çevresi ile olan ilişkisini kendi tercihi ile en az seviyeye indiriyorsa bu durumda kendi tercihi ile oluşan yalnızlık yaşadığını, kimsesiz ve anlaşılmayan bir yapıda olduğunu düşünüyorsa gerçek bir yalnızlık hali içerisinde olduğunu belirtmektedir (Özodaişık, 2005).

Çoğu zaman kişiler için bir tercih olarak değerlendirilen yalnızlık kavramı hemen hemen her yaş grubunu etkilemekte, ergenlik ve onu takip eden üniversite yıllarında artış göstermektedir (Kozaklı, 2006). Üniversite eğitimi boyunca yakın ilişki kurma hususunda sıkıntı yaşayan, kendini yalnız hisseden bireylerin akademik zorluklarla karşılaşması ve bu durumu takiben iş hayatında ve sosyal hayatta sorunlar yaşaması muhtemeldir (Alqeeq, 2011: 603). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığın nedenleri arasında yaşadıkları şehirden ve ailelerinden uzaklaşıp yeni bir eğitim almak için başka şehre yerleşmeleri, üniversite hayatına adım attıklarında yeni gruplara dâhil olma çabaları, gelecek kaygıları bulunmaktadır (Al Khatib, 2012: 172). Evrensel bir problem olarak değerlendirilen yalnızlık kavramı, insanlık tarihi boyunca dinamiklere bağlı olarak yoğun bir şekilde yaşanmaya başlamış ve sebepleri travmatik bir hale gelmiştir (Duyan vd., 2008: 34). Bu doğrultuda yalnız bireylerin özellikleri iç dünyalarında ördükleri kozaların dışına çıkamamaları ve dış dünya ile olan aidiyet bağlarını koparmaları şeklinde açıklanabilir (Wawera ve McCamley, 2019: 8). Eğer bireyler dış dünya ile etkileşim ve iletişim halinde olursa bu kozanın duvarları aşmakta ve tüm duygular bütünleşerek insanın insan olmasına olanak tanıyan bilinç anlam kazanmaktadır.

## 1.2. Yaşam Doyumu

Kişilerin beklentileri, ihtiyaçları ve isteklerinin karşılanması olarak ifade edilen doyum kavramı, beklentilerin sahip olunanlarla kıyaslanması neticesinde ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumunu kişilerin sağlıklı bir yapıya sahip oluşunun en önemli göstergelerinden biri olarak kabul görmektedir. Suldo ve Huebner (2006: 184) yaşam doyumunu bireyin yaşantısı ve çevresindeki memnuniyet derecesini ifade eden bilişsel yargılamalar olarak tanımlanmaktadır. Bu açıklamadan yola çıkılarak yaşam doyumunu için yaşama dair beklentiler ve bu beklentilerden memnun olma düzeyi ile açıklanan, iyi hissetmenin bilişsel boyutunu içeren bir kavram tanımı yapılabilir (Diener ve Diener, 2009: 658). Veenhoven (1996) ekonomik refah, kültürel birikim, statü, aile bağları, fiziksel dayanıklılık gibi unsurların yaşam doyumunun belirleyicileri olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca yaşam doyumunun kişilik özellikleri, yalnızlık, madde bağımlılıkları, fiziksel belirtilerle de ilişkili olduğu bilinmektedir (Diener vd., 1985: 72). Karabulut ve Özer (2003) günlük hayatlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerden zevk alan, kendilerini değerli hisseden ve pozitif bir bakış açısına sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu belirtmektedir (Paolini vd., 2006: 333). Bireylerin yaşantılarına dair yaptıkları değerlendirmelerle ulaştıkları sonuç yaşam doyumunun belirleyicisi olarak görülmektedir (Diener vd., 1985: 70). Kişiler yaşam doyumunu seviyelerini belirlerken genellikle çevrelerindeki insanlarla kendilerini karşılaştırmayı seçerler (Maddux, 2018). Sosyal karşılaştırma olarak adlandırılan bu durum yaşam doyumunu etkilemektedir. Birey kendisini daha kötü durumda olanlarla kıyasladığında yaşam doyumunu artmakta, daha iyi durumda olanlarla kıyasladığında ise yaşam doyumunu azalmaktadır (Schimmack vd., 2002: 588). Yaşam doyumunu, bireylerin kendi yaşantılarının kalitesini olumlu olarak değerlendirmeleri ve duygusal mutluluğun bir ölçütü olarak tanımlanmaktadır (Aşan ve Erenler, 2008: 210). Dolayısıyla yaşantılarından memnun olan bireylerin toplumda daha üretken ve daha uyumlu oldukları kabul edilmektedir (Wardle vd., 2004: 31). Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin, sosyal işlevselliğinin ve çevreleriyle olumlu sosyal ilişkilerinin olduğu, yaşantıları ile uyumlu bir mizaca sahip oldukları, kişisel gelişime açık yapıda oldukları, problemlerin çözümüne daha etkili yaklaştıkları, strese karşı daha dirençli bir yapıya sahip oldukları da bilinmektedir (Diener, 2000: 38).

Üniversite yaşamı bireylerin yaşam doyumlarını etkilediği için oldukça önem arz etmektedir. Gençler üniversiteye başladıkları ilk yıllarda yetişkinliğe adım atmakta, kendi değer sistemlerini oluşturmaya çalışıp, iş hayatına hazırlanmaktadır. Üniversiteli gençlerin günlük hayatta karşılaştıkları olumlu gelişmelerin ve hedeflere ulaşma derecesindeki artışların yaşam doyumunu artırıcı yönde etkisi bulunmaktadır. Aksi bir durum seyrettiğinde ise değer yargıları zarar görmekte, dolayısıyla yaşam doyumları da azalmaktadır. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin ekonomik refahları sağlandığında, ders başarıları yüksek olduğunda, arkadaşlık ilişkileri iyi seyrettiğinde yaşam doyumlarında da artış gerçekleşecektir (Tanhan, 2019: 208).

## 1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet, bireylerin yaşamını kolaylaştıran, zamandan tasarruf etmelerini sağlayan, kolaylıkla bilgi edinilen, hayatımızın hızlı ve vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Günlük işler internet sayesinde en az maliyetle ve en az fiziksel güçle halledilmeye başlanmış, hem iş yaşamına hem de bireysel yaşantıya kolaylık sağlamıştır (Clark vd., 2018: 34). Olumlu özelliklerinin yanı sıra günümüz şartlarında internet yeni bir bağımlılık türü haline gelmektedir (Gül ve Diken, 2018: 47).

Bağımlılık halinin yaygın olduğu kesim genellikle gençlerden oluşmakta, sosyal medya kullanımı için bu yeni alışkanlıklarını sürdürmektedirler. Kullanım oranlarının ve sürelerinin oldukça yoğun seyretmesi bağımlılık olgusunu gündeme getirmektedir. We Are Social'ın Dijital Raporu (2021), dünyada 4.66 milyar kişinin internet kullandığını, 4.20 milyar kişinin ise sosyal medyaya aktif katılım sağladığını belirtmektedir. Önceki yıllara göre internet kullanıcılarının oranı %7 oranında artış gösterirken, sosyal medya kullanıcılarının oranı %13 oranında artmıştır. Bu durumda sosyal ağ kullanım nüfusunun gittikçe arttığı ve her gün yaklaşık 1 milyon kişinin sosyal medya hesabı açtığı, aktif kullanıcı olmayanların sayısının da azaldığına işaret etmektedir. Dünya üzerinde bir sosyal medya kullanıcısı internette günde ortalama 6 saat vakit geçirirken, Türkiye'de yaklaşık 7 saat süre harcamaktadır.

Yukay-Yüksel vd. (2020) tarafından 531 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada artan yalnızlığın yaşam doyumunu azalttığı belirlenmiş, genç bireylerin gerek özel hayatlarında gerekse sosyal yaşantılarında yaşadıkları yalnızlık hissiyle sosyal medyada belirli platformlarda eğlenmeyi veya arkadaş edinmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Bireylerin yalnızlıklarına alternatif olarak tercih ettikleri sosyal medya kullanımı günlük hayattaki ilişkilerinin niteliğini belirlemeye yardımcı, yaşam doyumunu etkileyen bir durum olarak belirtilebilir. Üniversite öğrencileri akademik başarısızlık, hastalık, ayrılık, işsizlik gibi psiko sosyal etmenlerle sosyal medya kullanımını son çare olarak düşünmekte, bu kullanım zaman içerisinde bağımlılık haline dönüşebilmektedir. İnternet üzerinden sosyal etkileşimlerine devam eden üniversite öğrencileri sosyal becerilerini geliştirmede, sosyal ilişkilerini devam ettirmede güçlükler yaşamakta ve zaman içerisinde sosyal kayıplar vermektedirler. Sosyal kaygının en çok yaşandığı üniversite çağında genç bireyler eğitim gördükleri kalabalık ortamlarda ve sosyal çevrelerde eleştirilere, negatif düşüncelere karşı oldukça hassas yaklaşmakta, uzak kalmayı tercih etmektedirler. Bu durum beraberinde gençleri düşüncelerini özgür bir şekilde ifade edebilecekleri, kısıtlamaya ihtiyaç olmadığını düşündükleri, zamanla aşırıya kaçan, kontrol altına alınamayan, bilinçsiz sosyal medya kullanımına sevk edecektir. Teknoloji ve internetin gelişimi, kolay ulaşılabilirliği ile tercih edilen sosyal medya bağımlılığı için üniversitelere düşen görev bilinçli farkındalığın oluşturulması aracılığıyla, seminer ve eğitim destekleriyle gençleri bu durumdan uzak tutmaktır.

Bireyler, gerçek hayatta ifade edemedikleri düşünceleri sosyal medya üzerinden belirtmekte, dolayısıyla sanal ortamda geçirilen süre de gittikçe artmaktadır (Diker ve Taşdelen, 2017: 196). Evinden çıkan birey akıllı telefonunu unuttuğunu fark ettiği zaman tedirgin olmakta, kendisini güvensiz hissetmektedir (Ryan vd., 2014: 140). Arkadaş, aile ortamlarında diğer bireylerle iletişime geçmek yerine sosyal medya hesaplarında vakit geçirmektedirler (Valkenburg ve Peter, 2011: 124). Bu durum ilerleyen vakitlerde ciddi iletişim bozukluklarına yol açmaktadır. Sosyal medya hesaplarındaki kişilerin ne paylaştıklarını merak edip, paylaşımlara yorum yazmak ve beğeni yapmak için can atmaktadırlar. Sosyal medya bireylerin, günlük işlerini engelliyorsa, dikkat dağınıklığı yaratıyorsa, akademik başarısını olumsuz etkiliyorsa, vücut fonksiyonlarında tahribat yaratıyorsa, diğer bireylerle ilişkilerinde diyalog eksikliğine neden oluyorsa bağımlılık derecesine ulaştığı söylenebilir (Deniz ve Gürültü, 2018: 362). Griffiths (2005: 194) ise sosyal medya bağımlılığının belirtilerini, bireyin hayatında internet kullanımının tek aktivite haline gelmesi, ruh halindeki olumsuz değişimler, internet erişimi olmadığı zaman gelişen asabiyet gibi yoksunluk semptomları, çevresindeki bireylerle çatışma hali şeklinde açıklamaktadır. Davies ve Cranston (2008) sosyal medyanın gereğinden fazla kullanıldığı takdirde yüz yüze iletişimin önüne geçeceğini, özellikle gençler arasında psikolojik ve üniversite-okul bağlantılı problemler yaşanabileceğini vurgulamaktadır. Taşıdığı özelliklerin yanı sıra net bir tanımla ifade edilemeyen bu kavram, internete olan bağlılığın bir alt alanı olarak da bilinmektedir (Eijden vd., 2016: 477). Yahut bu kavram belirli bir teknolojiye bağımlılık olarak da ifade edilebilir. Bu araştırmanın özellikle meslek yüksekokulu öğrencileri arasında yapılmasının nedeni ilk nedeni üniversiteye bağlı meslek yüksekokulundan çalışmanın gerçekleştirilmesi için izin alabilme imkânının olması ve sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda öğrenim gören genç bireylerin mezun olduklarında insanlarla yoğun ilişkiler gerektiren sağlık sektöründe istihdam edilebilmeleri için yaşam doyumunu seviyelerinin yüksek olması ihtiyacıdır. Ülkemizde sağlık hizmetleri meslek yüksekokulları bünyesinde bulunan bölümlerden mezun olan gençler istihdam edildikten sonra hekim ve hemşirelerden sonra gelen, sağlık sektörünün önemli bir parçası olarak görülmektedir. Dolayısıyla sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda öğrenim gören gençlerin hem mesleki açıdan hem de kişisel yaşamları için teknoloji ve internet ile ilişkileri büyük önem taşımaktadır. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı gibi sağlıksız bir durumun tehdit ettiği yaş grubunun daha çok gençler olması nedeniyle sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri örneklem olarak tercih edilmiştir. Örneklemdeki gençlerin sağlık eğitimi almalarının, sorulara daha samimi yanıt vermelerine etken olabileceği varsayılmıştır.

## 2. Literatür Taraması

Araştırmanın bu bölümünde literatür taraması yapılmış ve değişkenler arası ilişkiler ele alınmıştır. Yerli ve yabancı literatürde yaşam doyumunun aracılık etkisini ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

### 2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişisini Araştıran Geçmiş Çalışmalar

Şafak ve Kahraman (2019: 67) İzmir ve İstanbul'da yaşayan 207 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada bireylerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve narsist özellikleri ile ilgili belirtilerini incelemişlerdir. Araştırma kapsamında yapılan

analizlerin neticesinde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Facebook gibi sosyal medya platformlarının bireylerin sosyal çevrelerini şekillendirdiğini, dolayısıyla haberleşmeyi kolaylaştırıp, yalnızlığın da önüne geçtiğini belirtmiştir. Teppers vd. (2014: 695) 256 ergen birey ile yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizler, yalnızlık ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmektedir. Teppers vd. Facebook gibi sosyal ağ kullanımlarının sosyalleşmek ve yeni arkadaşlar edinmek için önemli katkılar sağladığını vurgulamaktadır. Yavich vd. (2019: 16) İsrail'deki Ariel Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 157 öğrenci ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmüştür. Pittman ve Reich (2016: 162) 253 ergen bireyle sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve mutluluk ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin neticesinde mutluluk arttıkça yalnızlığın azaldığını, mutluluğu arttıran unsurun sosyal medya kullanımındaki artış olduğunu tespit etmiştir. Thomas vd. (2020: 7) İngiltere'de 510 öğrenci ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiş, çalışmanın sonucunda iki değişken arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmüştür. Gençlerin hem eğitim hayatlarında hem de sosyal ilişkilerinde sosyal medyadan yararlandıklarını, dolayısıyla yalnızlık yaşamadıklarını belirtmiştir. Baltacı (2019: 78) Türkiye'deki bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 312 öğrenci ile sosyal medyaya olan bağımlılık ile yalnızlık ilişkisini araştıran bir çalışma gerçekleştirmiş, sosyal medya bağımlılığının sosyal anksiyeteye neden olduğunu belirtmiştir. Ancak sosyal medyaya olan bağımlılık ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkilerin olmadığını belirtmiştir. Rachubinska vd. (2020: 1985) Polonyalı 556 bayan ile sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, depresyon ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiş, yapılan analizlerle depresif semptomları taşıyan ve yalnızlık hissi yaşayan bekâr bayanların Facebook gibi sosyal ağ kullanımlarının fazla olduğunu tespit etmiştir. Erol ve Çırak (2019: 165) 489 kolej öğrencisi ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisini ele alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerde yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

## 2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doymu İlişkisini Araştıran Geçmiş Çalışmalar

Chasanah vd. (2021: 21) Semarang şehrindeki bir lisenin 345 öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiş, yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde benlik saygısının aracılık etkisinin olduğunu belirlemiştir. Longstreet ve Brooks (2017: 75) Amerika'daki büyük bir üniversitede öğrenim görmekte olan 251 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmada yapılan analizlerin neticesinde mutluluk ve stresin yaşam doymu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşam doymu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu da görülmüştür. Hawi ve Samaha (2017: 580) Lübnan'da bulunan Notre Dama Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 364 öğrenci ile benlik saygısı, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doymu ilişkisini araştıran bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin neticesinde sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki, yaşam doymu ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çınar ve Mutlu (2019: 138) Kırklareli Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 400 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerde sosyal medya bağımlılığının ortalamasının altında kaldığı görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doymu arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Yeşilyurt ve Turhan (2020: 214) İstanbul'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencisi ile sosyal medya bağımlılıkları ve yaşam doymuları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizler neticesinde sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığı belirlenmiştir. Mohammed (2020: 2510) Bağdat Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan resim, hemşirelik, fen bölümlerinden seçilen 200 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizler öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doymuları arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Dilsiz ve Kandemir (2020: 44) İç Anadolu Bölgesi öğrenim gören 14-19 yaş arası 544 lise öğrencisi ile sosyal medya bağımlılığı, yaşam doymu ve bağlanma stilleri ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiş, sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doymu arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

## 2.3. Yalnızlık ve Yaşam Doymu İlişkisini Araştıran Geçmiş Çalışmalar

Swami vd. (2007: 163) Malezya'da 172 tıp öğrencisi ile yaşam doymu, yalnızlık ve depresyon ilişkisini araştıran bir çalışma gerçekleştirmiş, yaşam doymu ile yalnızlık ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mellor vd. (2008: 216) 436 gönüllü katılımcı ile bir araştırma gerçekleştirmiş, yalnızlık ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Wang vd. (2009: 262) Hong Kong'da eğitim gören 509 lise öğrencisi ile bir araştırma gerçekleştirmiş, yalnızlık ile yaşam tatmini arasında anlamlı ve pozitif ilişkilerin olduğunu tespit etmiştir. Yılmaz ve Altınok (2009: 460) İç Anadolu Bölgesindeki ilköğretim okullarında görev yapan 530 okul yöneticisi ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin neticesinde yöneticilerin yaşam doymuları ile yalnızlık dereceleri arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Salimi (2011: 294) Shiraz Üniversitesi'nde öğrenim gören 396 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlere göre yalnızlık ve yaşam doymu arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Avşaroğlu vd. (2021: 190) 634 yetişkin bireyle yaşam doymu, yalnızlık ve öz tikslenme arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamında yapılan analizlerin sonucunda yaşam doymu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

### 3. Araştırmanın Yöntemi

#### 3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket formu kullanılmıştır. Anket çalışması için Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi 2022-3 toplantı numaralı ve 04.03.2022 tarihli karar ile etik kurul onayı alınmıştır. Veri toplama süreci sonunda elde edilmiş olan 260 anket formu analiz edilmiştir. Anket formu dört kısımdan oluşmaktadır. Formun ilk kısmında katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek için 9 tane soru sorulmuştur. Anket formunun ikinci kısmında, sosyal medya bağımlılığı ölçeği, üçüncü kısmında yalnızlık ölçeği ve son kısımda ise yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler 5'li Likert tipidir. Ölçekler için her madde 1-5 puan (1=kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) arasında puanlandırılmaktadır. Araştırmadaki yalnızlık ölçeği için Russell (1996) tarafından düzenlenen UCLA yalnız ölçeğinin Ergün (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış 20 soruluk formu kullanılmıştır. Ölçek birlik ve teklik olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyutta 10 soru bulunmaktadır. Yaşam doyumu için Kaba vd. (2017: 8) tarafından geliştirilen 21 soruluk ölçek kullanılmıştır. Ölçekte ilk 6 soru genel yaşam doyumu alt boyutunu, 7-11 arası sorular ilişki doyumu alt boyutunu, 12-15 arası sorular benlik doyumu alt boyutunu, 16-18 arası sorular sosyal çevre doyumu alt boyutunu ve 19-21 arası sorular iş doyumu alt boyutunu oluşturmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı için Yağcı (2017) tarafından geliştirilen 20 soruluk ölçek kullanılmıştır. Ölçekte 1-11 arası sorular sanal tolerans, 12-20 arası sorular sanal iletişim alt boyutunu oluşturmaktadır. 5. ve 11. sorular ters kodlanmıştır.

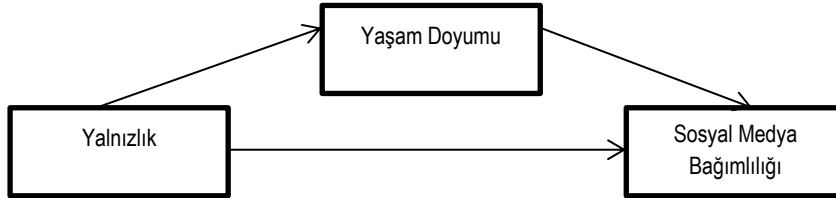
#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın evrenini Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim görmekte olan 465 meslek yüksekokulu öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 465 öğrenciden 260 kişinin katılımıyla oluşturulmuştur. Çalışmada kolayda örnekleme teknikleri seçilmiştir. Araştırma için oluşturulmuş olan anket formu yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Form doldurulurken katılımcıların gönüllü katılımı sağlanmış ve çalışma hakkında gereken bilgiler katılımcılara sunulmuştur. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil yeteneğine sahip olduğu aşağıdaki formül ile tespit edilmiştir (Bartlett vd., 2011: 45):

$$n = \frac{384,16}{1 + \frac{384,16}{465}} = 211 \quad n_0 = \frac{1.96^2 \times 0.5^2}{0.05^2} = 384,1$$

#### 3.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırmanın modeli şekil 1'de belirtilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada kullanılan hipotezler geliştirilirken belirli teorilerden faydalanılmıştır. Bu teorilerden ilki olan Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı'dır. Kuram, alıcının ihtiyaçlarını doyurma ve medya seçimi arasındaki bağı ele almaktadır. Bahsedilen doyumlar, alıcıların ilgisini çeken ve onları tutsak eden sosyal medya türlerini ve içerik çeşitlerini içermektedir. Bunun yanısıra doyumlar, alıcıların hem psikolojik hem de sosyal ihtiyaçlarını doyurmaktadır. Kuramın temelinde izleyicilerin sosyal medya üzerinde gerçekleştirmek istedikleri gereksinimlerinin karmaşık olduğunu, bireylerin sosyal medya ile ne yapmaya çalıştığını açıklamaktadır (Özer, 2016: 44). Araştırmanın hipotezleri oluşturulurken kullanılan bir diğer teori sosyal ağlar teorisidir. Bu teoriye göre ağ yapısı, kaynakların kişiler arası akışını etkilemekte ve kişiler ağdaki konumları ile diğer bireylerle iletişim kurup, avantaj elde etmektedirler (Penuel vd., 2009: 135). Bu kuramlar ışığında oluşturulan araştırmanın hipotezleri aşağıda belirtilmiştir:

**H<sub>1</sub>:** Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık seviyelerinin sosyal medya bağımlılıkları üzerindeki etkisinde yaşam doyumlarının tam aracılık etkisi vardır.

**H<sub>1a</sub>:** Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık seviyelerinin sosyal medya bağımlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H<sub>1b</sub>:** Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık seviyelerinin yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H<sub>1c</sub>: Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

## 4. Bulgular

### 4.1. Araştırmanın Demografik Bulguları

Aşağıda Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilere yönelik demografik bilgiler sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 206 kadın (%79.2), 54 erkek (%20.8) öğrenci olduğu görülmektedir. Yine katılımcıların genellikle 137 kişi ile 17-20 yaş arası (%52.7) olduğu, 86 kişinin 1 kardeş sahibi olduğu (%33.1), 112 kişinin şu an çalışmadığı (%82.3), çekirdek aile tipinin yaygın olduğu (216 kişi, %83.1), genel olarak ilçede yaşadıkları (116 kişi, %44.6) tespit edilmiştir.

**Tablo 1. Demografik Bulgular**

Değişken	Frekans	%	Değişken	Frekans	%
<b>Cinsiyet</b>			<b>Ailedeki Kişi Sayısı</b>		
Kadın	206	79.2	2	10	3.8
Erkek	54	20.8	3	44	16.9
<b>Yaşınız</b>			4	94	36.2
17-20 arası	137	52.7	5 ve üzeri	112	43.1
21-24 arası	104	40.0	<b>Çalışma Durumu</b>		
25-28 arası	10	3.8	Evet	46	17.7
29-32 arası	5	1.9	Hayır	214	82.3
33 ve üzeri	4	1.5	<b>Yaşadığınız Yer</b>		
<b>Kardeş Sayısı</b>			İl	105	40.4
1	86	33.1	İlçe	116	44.6
2	71	27.3	Köy	39	75.0
3	56	21.5	<b>Aile Tipi</b>		
4	23	8.8	Çekirdek Aile	216	83.1
5 ve üzeri	24	9.2	Geniş Aile	44	16.9
<b>Toplam</b>	<b>260</b>	<b>100</b>	<b>Toplam</b>	<b>260</b>	<b>100</b>

### 4.2. Güvenilirlik Analizi Bulguları

Alfa 0 ile 1 arasında değerler almakta olup, 1'e yakın olduğu zaman ölçeğin güvenilirliğinde artış gerçekleşmektedir. Alpha katsayısı 0,40-0,60 arasında ise ölçek düşük güvenilir, 0,60-0,80 arasında ise oldukça güvenilir ve 0,80-1,00 arasında ise ölçek yüksek güvenilir olarak ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017: 160).

**Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Bulguları**

Ölçekler	Soru Sayısı	Cronbach's Alfa Değeri
Yalnızlık	13	0.888
Sosyal Medya Bağımlılığı	19	0.827
Yaşam Doyumu	19	0.871

(Cronbach's Alfa değerleri keşfedici faktör analizinde çıkarılan sorulardan sonra analiz edilmiştir.)

Güvenilirlik analizi ile bir ölçüm aracının ne kadar tutarlı ölçüm yaptığı görülmektedir. İç tutarlılığın ölçüsü olarak kabul edilen alfa değeri maddelerin homojen yapılarını belirlemek amacıyla kullanılır. Alfa katsayısı yüksek olan ölçekte bulunan maddelerin tutarlı yapıda olduğu, aynı özelliği hesapladıkları söylenebilir. Dolayısıyla tablo 2'deki değerler 0,80<Alfa<1.00 aralığında olduğu için yüksek güvenilirlik olduğu söylenebilir

### 4.3. Keşfedici Faktör Analizi Bulguları

Faktör analizi uygulanmadan önce araştırma kapsamında dikkate alınan değişkenlerin faktör analizi için uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla KMO testi yapılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2017).

**Tablo 3. KMO ve Bartlett's Testi**

	KMO Değeri	Yaklaşık Ki Kare	df	Sig.
Yalnızlık	0.888	1615.226	78	.000

Yaşam Doymu	0.828	2645.738	171	.000
Sosyal Medya B.	0.834	2133.843	190	.000

KMO değerinin 0.60 ve üstü bir değer alması örneklemin bu analiz için uygun olduğunu göstermektedir. Bu testin neticesi anlamlı bulunduğu zaman diğer adımda faktör analizi yapılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2017).

**Tablo 4. Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Bulguları**

	1	2
B9	,824	
B8	,821	
B5	,818	
B3	,774	
B10	,750	
B1	,675	
T4		,762
T7		,740
T8		,724
T3		,682
T5		,679
T10		,650
T1		,588
<b>Açıklanan Varyans</b>		<b>%58.014</b>

(B harfli sorular birlik alt boyutunu, T harfli sorular teklik alt boyutunu temsil etmektedir.)

Çapraz yükleme eğilimi gösteren ve düşük faktör yüküne sahip olan B2, B4, B6, B7, T2, T6, T9 maddeleri (<0,50) ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan maddelerle faktör analizini sonucuna ulaşılmış ve son durumda toplam varyansın %58.014'ünü açıklayan 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu durumda ölçeğin KMO değeri 0.888 ve Bartlett Küresellik Testi sonucu anlamlıdır (Sig= 0,000).

**Tablo 5. Yaşam Doymu Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Bulguları**

Yaşam D.	1	2	3	4	5
İD5	,912				
İD4	,880				
İD3	,873				
İD2	,782				
GY2		,807			
GY1		,801			
GY5		,797			
GY3		,790			
GY4		,634			
BD3			,776		
BD4			,702		
BD1			,699		
BD2			,678		
SÇ1				,848	
SÇ2				,843	
SÇ3				,680	
İŞD3					,813
İŞD1					,808
İŞD2					,794
<b>Açıklanan Varyans</b>					<b>%69.910</b>

(GY= genel yaşam doymu, İD= ilişki doymu, BD= benlik doymu, SÇD= sosyal çevre doymu, İŞD= iş doymu)



Çapraz yükleme eğilimi gösteren ve düşük faktör yüküne sahip olan İD1, GY6 maddeleri (<0,50) ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan maddelerle faktör analizini sonucuna ulaşılmış ve son durumda toplam varyansın %69.910'unu açıklayan 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu durumda ölçeğin KMO değeri 0.828 ve Bartlett Küresellik Testi sonucu anlamlıdır (Sig= 0,000).

**Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Bulguları**

Sosyal Medya B.	1	2
SI7	,820	
SI6	,781	
SI9	,780	
SI3	,774	
SI2	,659	
SI4	,655	
SI5	,643	
SI1	,642	
SI8	,613	
ST6		,837
ST4		,802
ST8		,742
ST3		,716
ST11		,691
ST7		,635
ST2		,557
ST1		,541
ST9		,473
ST10		,418
<b>Açıklanan Varyans</b>		<b>%61.347</b>

(SI= sanal iletişim, ST= sanal tolerans)

Düşük faktör yüküne sahip olan ST5 maddesi (<0,50) ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan maddelerle faktör analizini sonucuna ulaşılmış ve son durumda toplam varyansın %61.347'sini açıklayan 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu durumda ölçeğin KMO değeri 0.834 ve Bartlett Küresellik Testi sonucu anlamlıdır (Sig= 0,000).

#### 4.4. Normallik Analizi Bulguları

Araştırmalara yönelik korelasyon ve regresyon analizleri vb. parametrik testlerin yapılabilmesi için veriler normal dağılımalıdır (Gürbüz ve Şahin, 2018: 217). Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre, ölçek verileri için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile + 1 aralığında olması halinde, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Tablo 7'de verilen normallik testi ile çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, veriler normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu nedenle parametrik analizler uygulanacaktır.

**Tablo 7. Değişkenlere Ait Basıklık, Çarpıklık, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	Basıklık	Çarpıklık	Ort.	SS
Yalnızlık	,052	,174	2,6962	,76504
Yaşam Doyumu	-,706	1,358	3,5903	,63812
Sosyal Medya B.	,141	-,202	2,7094	,57514

#### 4.5. Korelasyon Analizi Bulguları

**Tablo 8. Korelasyon Analizi Değerleri**

	(1)	(2)	(3)
Yalnızlık (1)	1		
Yaşam Doyumu (2)	-,406**	1	
Sosyal Medya B. (3)	-,133*	-,188*	1

N:260 p\* < 0.05, p\*\* < 0.01

Çoklu korelasyon analizinin sonucuna göre yalnızlık ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ( $p < 0.01$  -,406\*\*), yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki ( $p < 0.05$  -,133\*), yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki ( $p < 0.05$  -,188\*) olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri arttığında yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür. Azalan yaşam doyumunun ve artan yalnızlığın öğrencileri sosyal medya bağımlılığına yönelttiği belirlenmiştir.

#### 4.6. Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yaşam Doyumunun Aracılık Rolü

**Tablo 9. Değişkenler Arası İlişkiler**

Bağımlı D.	Bağımsız D.	R	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F	B	Sig.
1.Sosyal M.B.	Yalnızlık	,133	,018	,014	4,626	,133	,032
2.Yaşam D.	Yalnızlık	,406	,165	,161	50,866	-,406	,000
3.Sosyal M.B.	Yaşam D.	,188	,035	,031	9,409	-,188	,002

Tablo 9'daki basit regresyon analizlerinin ilk adımının sonucu incelendiğinde yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Başka bir deyişle yalnız değişkenindeki bir değişme, sosyal medya bağımlılığında değişmeye neden olmaktadır. Dolayısıyla  $H_{1a}$  hipotezi kabul edilmiştir. Sosyal medya kullanımı bağımlılık haline dönüştüğünde kişinin sosyal çevresi ile iletişimi olumsuz yönde etkilenmekte, kişi diğer bireylere karşı kendisini ispat etme zorunluluğu duyarak, yetersiz ve önemsiz hissetmeye başlamakta, zamanla yalnızlaşan genç birey bencilleşme eğilimi göstererek, depresyona sürüklenmektedir. İkinci adım incelendiğinde yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Yalnızlık değişkenindeki bir değişimin yaşam doyumuna bağlı olduğu, öğrencilerin yalnızlık seviyeleri azaldıkça yaşam doyumlarının arttığı belirlenmiştir. Bu durumda  $H_{1b}$  hipotezi kabul edilmiştir. Üniversiteli genç bireyler için yalnız hissetmek hoş olmayan bir tecrübe olarak görülmektedir. Bu durum bireyin reddedilmiş, gergin, öfkeli ve mutsuz hissetmesine sebep olabilir. Deneyimlenen bu olumsuz durumlar genç bireylerin kendilerine ve yaşamlarına dair algı ve değerlendirmelerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Üniversite yıllarına denk gelen genç yetişkinlik döneminde aile, arkadaş, çevre desteği oldukça önem teşkil etmektedir. Bu durumun nedeni genç yetişkinlerin üniversitenin özellikle ilk yılında okul hayatına ve farklı bir şehre uyum sağlama çabaları, aileden uzak kalma mecburiyetleri ve mesleki hayata hazırlanma gibi deneyimledikleri yaşam olayları ile karşı karşıya kalmalarıdır. Bu durumu çözüme kavuşturabilmek adına yeterli sosyal destek sunmak genç yetişkin bireyin sevgi, saygı, şefkat gibi ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayarak, stres verici yaşam olaylarının yarattığı psikolojik zararları en aza indirecektir. Üçüncü adım incelendiğinde yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Yaşam doyumundaki bir değişimin sosyal medya bağımlılığına bağlı olduğu belirlenmiş, yaşam doyumu azalan meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanımına yöneldikleri ve bu durumun zamanla bağımlılık haline dönüştüğü görülmüştür. Dolayısıyla  $H_{1c}$  hipotezi de kabul olmuştur. Öğrencilerin hayattan keyif alması, yüksek doyum sağlamaları, mutluluğun farkına varmaları sosyal medya bağımlılığı davranışı gösterme seviyelerinin azalması ile mümkün olmaktadır. Genç yetişkin bireylerin yaşam doyumlarını yükseltmek, gelişimlerini sağlama adına mutlu olmalarını sağlayacak üniversite içi faaliyetlerin düzenlenmesi ve dolayısıyla bu vesile ile sosyal ilişkilerinin geliştirilmesi önem arz etmektedir.

**Tablo 10. Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yaşam Doyumunun Aracılık Rolünün Tespiti**

Bağımlı D.	Bağımsız D.	B	Std. Hata	$\beta$	t	P
Sosyal M.B.	Yalnızlık	,051	,050	,068	1,013	,312
	Yaşam D.	-,144	,060	-,160	-2,393	,017
F= 5,218						
R <sup>2</sup> = 0,039						
Düzeltilmiş R <sup>2</sup> = ,032						
Tahmini Std. Hata = ,56600						
Anova= ,006						

Tam aracılık halinde, aracı değişken modele dâhil edildiğinde bağımlı ya da bağımsız değişken arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da anlamsız hale gelmesi gereklidir. Tablo 10'da verilen aracı regresyon analizinin 4. Adımında yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi anlamsız hale gelmiştir. Bu sonuca göre yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun tam aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu değişkeni modele eklendiğinde yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini kaybettiği görülmektedir. Bu bulgular özel yaşantılarında yalnızlık yaşayan öğrencilerin yöneldiği sosyal medya bağımlılığını yaşam doyumunun en aza indirdiğini belirtmektedir. Dolayısıyla  $H_1$  hipotezi kabul olmuştur. Aracılık modelinin yukarıda belirtilen adımlarla test edilmesinin son aşamasında, ayrıca Sobel testi de uygulanmış ve aracılık modelinin istatistiksel olarak anlamlılığı kontrol edilmiştir. Sobel testinin hesaplanması sonucunda aracılık etkisinin istatistiksel olarak ( $z = 2,825$   $p = 0,0047$ ) anlamlı olduğu bulunmuştur.

## Sonuç ve Değerlendirme

Araştırma kapsamında yapılan aracı regresyon analizinin 1. adımına göre yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç Doğan ve Karakuş'un (2016: 62) Bolu ilindeki 496 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Baltacı (2019: 77) tarafından 312 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiş çalışmanın sonuçları da benzer niteliktedir. Hunt vd. (2018: 762) 'de 143 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada yalnızlığın ve depresyonun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rachubinska vd. (2021: 1985) Polonya'daki bir hastanede çalışan genç 556 hemşire ile gerçekleştirdiği çalışmada yalnızlık ve depresyonun sosyal medyaya olan bağımlılık üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu belirlemiştir. Regresyon analizinin 2. adımına göre yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç, Moksnes vd. (2022: 5) tarafından Norveç'te yaşayan ve 15-21 yaş arası 1816 bireye uygulanan çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Benzer sonuçlar Uram ve Skalski (2022: 225) tarafından 309 Facebook kullanıcılarına yapılan çalışmanın sonuçları ile nedensellik ilişkisi bakımından benzerlik göstermektedir. Padmanabhanunni ve Pretorius (2021: 3613) tarafından Güney Afrika'daki Western Cape Üniversitesi'nde öğrenim gören 337 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada da yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizinin 3. adımına göre yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı ve negatif yönlü etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, Şahin (2017: 122) tarafından 612 üniversite öğrencisine yapılan çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Hawi ve Samaha (2017: 580) tarafından Notre Dame Üniversitesi'nde öğrenim gören 364 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın sonuçları da yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu doğrulamaktadır. Avcu vd. (2019: 27) çalışması da 638 üniversite öğrencisi arasında gerçekleştirilmiş ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını etkilediği yönünde sonuçlara ulaşmıştır. 4. Adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin sonucuna göre yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun tam aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu regresyon analizinin dördüncü adımında devreye girdiğinde yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamsız kılmaktadır. Literatürde yaşam doyumunun aracılık etkisinin olduğu üç değişken arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışma bulunmamaktadır. Aracılık analizi, diğer analizlerden bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki nedensellik ilişkisini üçüncü değişkenin analize dâhil edilmesiyle ortadan kaldırılabir mi sorusuna yanıt verdiği için diğer analizlerden ayrılmaktadır. Yaşam doyumunun aracı değişken olarak seçilmesinin nedeni, yalnızlık algısının, sosyal medya bağımlılığı davranışı üzerindeki etkisini ortadan kaldırabilecek önemli bir tutum değişkeni olmasıdır. Ancak Marttila vd. (2020: 8) tarafından 2991 sosyal medya kullanıcısı ile gerçekleştirilen çalışmaya göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığın yaşam doyumunu doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Deutrom vd. (2021: 10)'nin 299 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada ise yalnızlığın sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde, yaşam tatmininin ise sosyal medya bağımlılığını negatif yönde etkilediği görülmüştür.

Toplumda yüz yüze ilişkiler ile doğrudan ilgili olan yeni medya araçları beraberinde hareketsiz toplumsallaşmayı getirmiş, bireyler aile, kurum, mahalle ortamının haricinde büyük sosyal ağların içinde de hareket etmeye başlamıştır. Dolayısıyla bireyler toplumsal yaşamdan kendilerini soyutlayarak bireyselleşmeyi tercih etmişlerdir. Sosyal ağlar, bireyleri sosyal bir ortama dâhil etmenin haricinde yalnızlığa doğru itmekte, buldukları topluma karşı yabancılaşmalarına sebebiyet vermektedir. Bireyler sosyal ağ ortamında yeni arkadaşlıklar edinip, sohbet ortamı yarattıkları zaman kendilerine sanal anıların olduğu bir dünya yaratmaktadırlar. Dolayısıyla sanal ortamda geçirdikleri süre artmakta, gerçek hayatta çevreleriyle geçirdikleri süre ise azalmaktadır. Sanal ortamda oldukça fazla süre geçiren bireyler, gerçek hayatta içine kapanık bir ruh haline bürünmekte, yalnızlığa adım adım yaklaşmaktadırlar. Yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerinde yaşadıkları eksiklikler için uyarıcı bir sinyal niteliğinde olup, ruh sağlığını tehdit eden ve zamanla kronik hale dönüşen bir kavramdır. Günümüz şartlarında yalnızlık hissi yaşayan bireyler bu durumu kendi iç dünyalarında, destek almaksızın sürdürmeye devam etmekte, beraberinde ağır ve ruh sağlığını tehdit eden rahatsızlıklar baş göstermektedir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerin yaşam doyumları açısından negatif bir etki oluşturmakta, yaşam doyumu fazla olan bireyler düşük olanlara kıyasla sosyal ağ ortamlarında daha az zaman harcamaktadırlar. Sosyal ağ ortamında yaşanan vakit kayıpları kişilerarası ilişkilerin ve akademik başarının da azalmasına sebep olmaktadır. Üniversite öğrencileri farklı

bir şehirde eğitim almak için yola çıktıkları vakit yalnızlaşmaya başlamakta, olumlu arkadaşlık kurmaya çalışsalar dahi başarılı olamayıp, yaşam doyumu seviyeleri düşebilmektedir. Hayatın pek çok aşamasında karşımıza çıkan yalnızlık hissi, ailesinden uzak kalan, yeni bir çevreye uyum sağlama gayesi içinde olan, ekonomik özgürlük çabası taşıyan üniversite öğrencileri için başa çıkılması güç bir hal almaktadır. Bu kapsamda araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak üniversite yönetimlerine belirli tavsiyeler verilebilir. Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını düşüren unsurlar incelenerek, başarılarını yükseltebilmeleri için onlara destek olmak adına üniversitelerde psikolojik danışma merkezleri çalışmalar gerçekleştirilebilir. Belirli kurumlar vasıtasıyla tüm öğrenciler için, eşit şartlarda ekonomik sıkıntıların gidermek adına daha çok kaynak ayrılarak, burs imkânı sağlanabilir. Öğrencilerin gelecek ile ilgili beklentilerine olumsuz etkiler yaratan unsurlar araştırılıp, iyimser yaklaşımları için önlemler alınabilir. Yalnızlık seviyeleri yüksek olan öğrenciler için iletişim ve sosyal becerilerini geliştirmek adına psiko eğitim çalışmaları yapılabilir. Ayrıca öğrencilerin hem destek alma hem de verme becerilerinin geliştirilmesi sosyal medyaya olan bağımlılığın da önüne geçecektir. Çeşitli aktivitelere dâhil olan ve bunun için genişletilmiş olanaklar sunulan öğrenciler, gruplar içerisinde yer alarak, iletişim olanaklarından da yararlanacaktır. Tüm olumsuz etkileri dikkate alınarak bireyleri yalnızlaştıran ve yabancılaşmalarına sebep olan sosyal ağ ortamlarının aşırıya kaçılmadan ve dikkatli kullanılması önem arz etmektedir. Bu hususta çeşitli kamu spotları ile önemli noktaların aktarılması ve toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Genç bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının erken dönemde tespit edilmesi, çözüme yönelik önerilerin sunulması, farkındalıklarının artırılması ve tüm hususların sürdürülebilirliğinin sağlanması önem taşımaktadır. Bu hususta üniversite yönetimlerine verilebilecek tavsiyelerin yanı sıra ebeveynlerin de gençlerin kontrolsüz internet kullanımları ile ilgili bilgi sahibi olmaları önem arz etmektedir. Gençlerin eğitim hayatlarının ilk zamanlarından itibaren, henüz üniversite eğitimi ile tanışmadan evvel medya okuryazarlığı gibi zorunlu derslerle tanışmaları, zararlı içeriklerle karşılaşmalarının önüne geçecektir.

Yapılan araştırma kapsamında literatür taramasına da bağlı kalınarak, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olabileceği düşünülen yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenlerine ait bilgiler verilmiştir. Araştırmanın örnekleminin zaman ve maliyet kısıtı da göz önünde bulundurulduğunda yalnızca Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi'nin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulundaki öğrenciler olması uygun görülmüştür. Bu sebeple, araştırmanın birinci kısıtı Bandırma ilçesinde bulunan Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi'nin sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu birimindeki öğrenciler ile gerçekleştirilmiş olmasıdır. Çalışmanın sonuçları örneklem ile sınırlı olup, genellenemez. Araştırmanın ikinci kısıtı ise verilerin anket tekniği ile toplanmış olmasıdır. Gelecek araştırmalar için daha geniş bir örneklem ve daha farklı veri toplama yöntemleri ile üniversitenin farklı birimlerinde çalışmaların gerçekleştirilmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

## Kaynakça

- Alqeeq, N. (2011). Loneliness among students from fine arts faculty at Al-Aqsa University Gaza. *Journal of the Islamic University (Humanities Series)*, 19, 597-618.
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8, 159-181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Aşan, Ö. & Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2, 203-216. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sduiibfd/issue/20833/223192>
- Avcu, A., Sevim, E. & Ulaş, E. (2019). Path analytic model of social media disorder related to life satisfaction and resilience with personality traits as mediating factors. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(2), 17-35.
- Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S. ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Bozoglan, B., Demirer, V. ve Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychiatry*, 54, 313-319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Chasanah, U., Mulawarman, M. ve Murtadho, A. (2021). Life satisfaction, problematic social media use and self-esteem as the mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 18-23. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i1.34962>
- Clark, J.L., Algoe, S.B. ve Green, M.C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 27(1), 32-37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>

- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/45814/577995>
- Davies, T. ve Cranston, P. (2008). *Youth work and social networking: Interim report*. Leicester: National Youth Agency.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Deutrom, J., Katos, V. ve Ali, R. (2021). Loneliness, life satisfaction, problematic internet use and security behaviours: re-examining the relationships when working from home during COVID-19, *Behaviour & Information Technology*, 1, 1-16. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1973107>
- Deutrom, J., Katos, V., Al-Mourad, M.B. ve Ali, R. (2022). The relationships between gender, life satisfaction, loneliness and problematic internet use during COVID-19: Does the lockdown matter? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(1325), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031325>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being, the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. ve Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *In Culture*, 68(4), 653-663. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.68.4.653>
- Diker, E. ve Taşdelen. B. (2017) Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 189-206. <https://doi.org/10.17361/UHIVE.2017.4.17>
- Dilsiz, N. B. ve Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Doğan, T., Çetin, B. ve Sungur, M.Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 271-277.
- Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.40198>
- Duyan V., Çamur Duyan G., Gökçearslan Çiftçi E., Sevin Ç. ve Erbay E., İkiçoğlu M. (2008). Liselerde okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Eijnden, R. V., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Ergün, H. (2020). Yalnızlık ölçeğinin okullar için türkçe uyarlaması. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 11(2), 289-300.
- Erol, O. ve Çırak, N. S. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172. <https://doi.org/10.30935/cet.554488>
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C. ve Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: a structural equation model. *Frontiers Psychology*, 8, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>
- Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.1.119>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Gül, Ş. ve Diken, E.H. (2018). Fen bilgisi öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 41-50. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.386531>
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>

- Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *J. Soc. Clin. Psychol.* 37, 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kaba, İ., Erol, M. & Güç, K. (2017). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Karabulut, Ö. Ö. & Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6(2), 72- 74.
- Kılıç, Ş. D. & Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3, 116-147.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Tez No: 189130). [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Le Roux, A. ve Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African Journal of Psychology*, 31, 46-57.
- Longstreet, P & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. New York: Routledge.
- Marttilla, E., Koivula, A. & Rasanen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12103-021-09665-2>
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. ve Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 213-218.
- Merrakchi, M. (2014). *The correlation between the use of social networks, "Facebook" and loneliness among a sample of university students*. Unpublished Doctoral dissertation. University Mohamed Khider, Biskra.
- Mohammed, Q. Q. (2020). Association between social media addiction and life satisfaction among university student. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(2), 2507-2512. <https://doi.org/10.37506/v11n2Fi2%2F2020%2Fijphrd%2F195213>
- Moksnes, U. K., Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Eilertsen, M. B. & Espnes, G. A. (2022). Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian adolescents aged 15-21. *Scand Journal of Public Health*, 1, 1-8. <https://doi.org/10.1177/14034948221081287>
- Özer, Ö. (2016). *Doyumun öyküsü*. İstanbul: Literatürk.
- Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Kitabevi.
- Padmanabhanunni, A. ve Pretorius, T. (2021). The loneliness-life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in South Africa during COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(3613), 1-10. . <https://doi.org/10.3390/ijerph18073613>
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339. <https://psycnet.apa.org/record/2006-20322-005>
- Penuel, W.R, Riel, M., Krause, A.E. & Frank, K.A. (2009). Analyzing teachers professional interactions in a school as social capital: A social network approach. *Teachers College Record*, 111(1), 124-63. <https://doi.org/10.1177/016146810911100102>
- Perron, J. L., Cleverley, K. & Kidd, S. A. (2014). Resilience, loneliness, and psychological distress among homeless youth. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4), 226-229. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.05.004>
- Pittman, M. ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Rachubińska, K., Cybulska, A. M. ve Grochans, E. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 25, 1982-1989. [https://doi.org/10.26355/eurrev\\_202102\\_25099](https://doi.org/10.26355/eurrev_202102_25099)

- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness a factorial analysis. *Journal of Psychology*, 123, 369-384. <https://doi.org/10.1080/00223980.1989.10542992>
- Russell, D.(1996). UCLA lone thraess scale (Version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. ve Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Suldo, S. M. & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2), 179-203. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8208-2>
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. ve Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 42, 161-166. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0140-5>
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/657842>
- Şahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(4), 120-125. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160611.pdf>
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/sosyal-medya-bagimlilik-olcegi-yetiskin-formu-toad.pdf>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics 6th edition*. Boston: Pearson.
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing Muslim mental health issues and wellbeing. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 197-219. <http://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/172>
- Teppers, E., Luyckx, K, Klimstra, T. A. ve Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37, 691-699. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>
- Thomas, L., Orme, E. ve Kerrigan, F. (2020). Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers & Education*, 146, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754>
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Astı, T. Yılmaz, Y., Gündüz, G., Kuvan, D. ve Ertas, G. (2020). Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness and life satisfaction. *Perspect. Psychiatr. Care*, 56, 598-604. <https://doi.org/10.1111/ppc.12474>
- Türkel, Z. (2019). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uram, P. ve Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 125(1), 218-231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2011). Adolescents' online communication: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Wang, K. T., Yuean, M. ve Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, depression, loneliness and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 249-274. <https://doi.org/10.1177/0011000008315975>

- Wardle, J., Steptoe, A., Guliš, G., Sartory, G., Sêk, H., Todorova, I., Vögele, C. ve Ziarko, M. (2004). Depression, perceived control, and life satisfaction in university students from Central-Eastern and Western Europe. *International journal of behavioral medicine*, 11(1), 27-36. [https://doi.org/10.1207/S15327558IJB1101\\_4](https://doi.org/10.1207/S15327558IJB1101_4)
- Wawera, A. S. ve McCamley, A. (2019). Loneliness among international students in the UK. *Journal of Further and Higher Education*, 44(9), 1-13. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2019.1673326>
- Wilczek, B. (2018). Media use and life satisfaction: the moderating role of social events. *International Review of Economics*, 65(2), 1-28. <https://doi.org/10.1007/S12232-017-0290-7>
- Wright, R.R., Hardy, K., Shuai, S.S., Egli, M., Mullins, R. & Martin, S. (2018). Loneliness and social media use among religious latter-day Saint College students: an exploratory study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3(1), 12-25. <https://doi.org/10.1007/S41347-017-0033-3>
- Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social media and loneliness-forever connected? *High Education Studies*, 9(2), 10-21. <https://doi.org/10.5539/hes.v9n2p10>
- Yeşilyurt, F. & Solpuk Turhan, N. (2020). Prediction of the time spent on instagram by social media addiction and life satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(2), 208-219. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4592>
- Yılmaz, E. & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 15(59), 451-469. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/108259>
- 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, 66-85.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D.S., Harris, R.B. & Harris, K.J. (2019). Social media addiction and social media reactions: the implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 1-15. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>

## Extended Abstract

### Aim and Scope

The use of the internet, which is accepted as one of the most important benefits of advancing technology, removes barriers between individuals, makes life easier and increases quality of life. Social media, which has entered the lives of individuals with the use of the Internet, is progressing rapidly today and is becoming a situation that needs to be addressed sociologically and psychologically. This rapid increase in the use of social media has begun to increase the risk of addiction in young people (Eijnden et al., 2016: 477). Individuals with increasing social media addiction have started to spend more time on the internet and have started to encounter issues such as decrease in productivity in daily life, decrease in sleep quality, and decrease in communication with family and other friends, which negatively affect other aspects of their lives (Wilczek, 2018: 16). Young individuals and especially university students prefer the time they spend on social media to other vital activities that are important for their socialization. University education is a stage where individuals struggle with academic concerns and difficulties and can easily overcome them. Social support, personality traits, level of well-being, family life are of protective importance against social media addiction and loneliness that young individuals may encounter in this period. Life satisfaction related to these issues can be defined as a state of awareness that occurs when individuals compare what they want with what they have (Wright et al., 2018: 18). It is seen that young people who lack communication in daily life and lead an isolated life spend more time in the social media environment. The young individual, who thinks that he will not be accepted when he reveals himself, runs away from social environments and turns to social media, which they see as a protective factor from loneliness. If the use of social platforms decreases, loneliness decreases and life satisfaction and happiness levels increase among young people (Zivnuska et al., 2019: 8).

In this study, it is aimed to determine the mediating effect of life satisfaction on the effect of loneliness on social media addiction. The fact that there is no study examining the mediating effect of life satisfaction on these three variables in the related literature and that suggestions to reduce social media addiction will be presented reveal the main rationale of this research. In addition, it is thought that our research will contribute to the activities to be planned to provide protective measures to young individuals about addiction to social media. The research is divided into five parts. In the first part, the conceptual framework was drawn, in the second part, the literature studies in the related field were discussed, while the method part of the third part of the research was formed, the findings were included in the fourth part and the conclusion part in the last part.



## Methods

The universe of this research consists of 465 vocational school students studying at a state university in Bandırma. The sample of the research was formed with the participation of 260 people from 465 students. In the study, convenience sampling techniques were chosen. The questionnaire form created for the research was conducted face to face. While filling out the form, the voluntary participation of the participants was ensured and the necessary information about the study was presented to the participants. For the loneliness scale in the research, the 20-item form of the UCLA lonely scale, which was prepared by Russell (1996), and adapted into Turkish by Ergün (2020) was used. The scale consists of two sub-dimensions, unity and uniqueness. There are 10 questions in each sub-dimension. For life satisfaction Kaba et al. (2017: 8) developed by the 21-question scale was used. The first 6 questions on the scale are the general life satisfaction sub-dimension, the questions 7-11 the relationship satisfaction sub-dimension, the questions 12-15 the self-satisfaction sub-dimension, the questions 16-18 the social environment satisfaction sub-dimension, and the questions 19-21 the job satisfaction sub-dimension. forms. A 20-question scale developed by Yağcı (2017) was used for social media addiction. In the scale, questions 1-11 constitute virtual tolerance, questions 12-20 form the virtual communication sub-dimension. Questions 5 and 11 are reverse coded.

## Findings

When the results of the first step of the simple regression analyzes were examined, it was determined that loneliness had a significant effect on social media addiction ( $p < 0.05$ ). Therefore, the H1a hypothesis was accepted. When the second step was examined, it was determined that loneliness had a significant effect on life satisfaction ( $p < 0.05$ ). In this case, the H1b hypothesis was accepted. When the third step was examined, it was determined that life satisfaction had a significant effect on social media addiction ( $p < 0.05$ ). In the case of full mediation, when the mediating variable is included in the model, the relationship between the dependent and independent variable should weaken or become meaningless. In step 4 of the mediative regression analysis, the effect of loneliness on social media addiction became meaningless. According to this result, it was determined that life satisfaction had a full mediator effect on the effect of loneliness on social media addiction. Therefore, the H1 hypothesis was accepted. In the final stage of testing the mediation model with the steps mentioned above, the Sobel test was also applied and the statistical significance of the mediation model was checked. As a result of the calculation of the Sobel test, the mediation effect was found to be statistically significant ( $z = 2.825$ ,  $p = 0.0047$ ).

## Conclusion

New media tools, which are directly related to face-to-face relations in society, have brought with them sedentary socialization, and individuals have started to act in large social networks, apart from family, institution and neighborhood environment. Therefore, individuals preferred to individualize by isolating themselves from social life. Apart from including individuals in a social environment, social networks push them towards loneliness and cause them to become alienated from the society they live in. When individuals make new friends and create a chat environment in the social networking environment, they create a world of virtual memories for themselves. Therefore, the time they spend in the virtual environment increases, and the time they spend with their environment decreases in real life. Individuals who spend a lot of time in the virtual environment become withdrawn in real life and approach loneliness step by step. Loneliness is a warning signal for the deficiencies experienced by individuals in their social relationships, and it is a concept that threatens mental health and becomes chronic over time. Individuals who experience loneliness in today's conditions continue to maintain this situation in their inner world without support, and serious illnesses that threaten their mental health arise. Excessive use of social media has a negative effect on individuals' life satisfaction, and individuals with high life satisfaction spend less time in social networking environments compared to those with low life satisfaction. Loss of time in the social network environment also causes a decrease in interpersonal relations and academic success. When university students set out to study in a different city, they begin to feel lonely, even if they try to establish positive friendships, they cannot be successful and their life satisfaction levels may decrease. The feeling of loneliness, which we encounter in many stages of life, becomes difficult to cope with for university students who are away from their families, who seek to adapt to a new environment, and who strive for economic freedom. In this context, certain recommendations can be given to university administrations based on the results of the research. By examining the factors that decrease the academic success of university students, psychological counseling centers in universities can carry out studies in order to support them so that they can increase their success. Scholarship opportunities can be provided for all students through certain institutions, by allocating more resources to overcome their economic difficulties on equal terms. Factors that have negative effects on students' future expectations can be investigated and measures can be taken to make them approach optimistic. For students with high levels of loneliness, psychoeducational studies can be conducted to improve their communication and social skills. In addition, the development of students' ability to both receive and give support will also prevent addiction to social media. Students, who are involved in various activities and provided with expanded opportunities for this, will also benefit from communication opportunities by taking part in groups. Considering all its negative effects, it is important to

use social network environments that isolate individuals and cause them to become alienated, without overdoing it and carefully. It is important to detect social media addictions of young individuals at an early stage, to offer solutions, to increase their Awareness, to ensure sustainability of all issues. In this regard, in addition to the advice that can be given to university administrations, it is important for parents to have information about the uncontrolled internet use of young people. From the first days of their education life, young people's acquaintance with compulsory courses such as media literacy before they meet university education will prevent them from encountering harmful content.