



Ahmet Kasım SEZGİN¹, Mehmet Nesim ANUŞTEKİN², Eşref NAS³

¹Dr., Dicle Üniversitesi, kasimsezgin@hotmail.com

²Dr., MEB, anustekinnesimm@hotmail.com

³Dr. Öğr. Üyesi, Dicle Üniversitesi, esrefnas@gmail.com

Geliş Tarihi/Received

03.04.2024

Kabul Tarihi/Accepted

27.06.2024

Yayın Tarihi/Published

30.06.2024

Lise Öğrencilerinde Hayatın Anlamı, Merhamet ve Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi¹

Öz

Bu çalışma, lise öğrencilerinde hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılığının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Tarama modelinde gerçekleştirilen çalışmanın örnekleminde 283 lise öğrencisi yer almıştır. Veriler Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği, Çocuklar İçin Merhamet Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeylerinin yüksek olduğu, sosyal medya bağımlılıklarının ise orta düzeyin altında yer aldığı görülmüştür. Hayatın anlamı ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Hayatın anlamı ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak merhamet ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı anlaşılmıştır. Ayrıca kitap okumaya daha fazla zaman ayıran öğrencilerin hayatın anlamı ve merhamet düzeylerinin daha yüksek, sosyal medya bağımlılıklarının ise daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Son olarak, öğrencilerde hayatın anlamı ve merhamet düzeyinin farklılık göstermediği ancak sosyal medya bağımlılığının paralel olarak artış gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, Hayatın anlamı, Merhamet, Sosyal medya bağımlılığı.

Atf: Sezgin, A.K., Anuştekin, M.N., & Nas, E. (2024). Lise öğrencilerinde hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (45), 133-155. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2024.223>

Examining the Meaning of Life, Compassion, and Social Media Addiction in High School Students²

Abstract

This study was conducted to examine the meaning of life, compassion, and social media addiction in high school students. The sample of the study, which was conducted in the survey model, included 283 high school students. Data were collected using the Meaning and Purpose of Life Scale, Compassion Scale for Children, and Social Media Addiction Scale for Adolescents. As a result of the analyses, it was seen that the students' levels of finding life meaningful and compassion were at a high level, and their social media addiction levels were below the average level. A significant positive relationship was found between the meaning of life and compassion. A significant negative relationship was found between the meaning of life and social media addiction. However, there was no significant relationship between compassion and social media addiction. In addition, students who spent more time reading books had high levels of meaning in life and compassion and low levels of social media addiction. Finally, it was found that the meaning of life and compassion levels of students did not differ as internet use increased, but social media addiction increased.

Keywords: High school students, Meaning of life, Compassion, Social media addiction.

Citation: Sezgin, A.K., Anuştekin, M.N., & Nas, E. (2024). Examining the meaning of life, compassion, and social media addiction in high school students. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, (45), 133-155. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2024.223>

¹ Bu makale 16-18 Şubat 2024 tarihinde düzenlenen Cumhuriyet'in 100. Yılında Uluslararası Diyarbakır'ın Gelecek Tasavvuru Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² This article was presented as an oral presentation at the International Congress on Diyarbakır's Future Imagination in the 100th Anniversary of the Republic held on 16-18 February 2024.



Extended Abstract

Introduction

In this study, it was aimed to examine the meaning of life, compassion, and social media addiction in high school students. In addition, the relationship between the aforementioned variables and daily book reading and internet usage was investigated. In this context, answers to the following questions were sought:

1. What is the level of meaning of life, compassion, and social media addiction in high school students?
2. Is there a statistically significant relationship between high school students' meaning of life, compassion, and social media addictions?
3. Does the meaning of life of high school students differ statistically according to the average daily book reading variable?
4. Does the meaning of life differ statistically in high school students according to the average daily internet use variable?
5. Does the level of compassion of high school students show a statistically significant difference according to the average daily book reading variable?
6. Does the level of compassion of high school students show a statistically significant difference according to the average daily internet use variable?
7. Does the level of social media addiction of high school students show a statistically significant difference according to the average daily book reading variable?
8. Does the level of social media addiction of high school students show a statistically significant difference according to the average daily internet use variable?

Method

This study was conducted using the survey model. A total of 283 high school students participated in the study. Data were collected online, and the data collection process involved the use of the Personal Information Form, the Meaning and Purpose of Life Scale (Aydın et al., 2015), the Compassion Scale for Children (Nas & Sak, 2021), and the Social Media Addiction Scale for Adolescents (Özgenel et al., 2019). Lastly, the data obtained were analyzed with descriptive analysis, t-test, ANOVA, and Pearson correlation.

Findings

According to the analysis result, it was seen that high school students' levels of finding life meaningful and compassion were at a high level, and their social media addiction levels were below the moderate level. A significant positive relationship was found between finding life meaningful and compassion levels, while a significant negative relationship was found between finding life meaningful and social media addiction levels. However, there was no significant relationship between compassion and social media addiction. Students who spent more time reading books had higher levels of finding life meaningful and compassion and lower levels of social media addiction. In terms of students' average daily internet usage, it was revealed that while finding life meaningful and compassion levels did not show a significant difference, social media addiction levels increased as the duration of daily internet usage increased.

Discussion and Conclusion

In this study, a positive and significant relationship was discovered between students' finding life meaningful and their compassion levels. Accordingly, it can be said that students who find their lives meaningful may be more compassionate, or it can be stated that students with high levels of compassion find their lives more meaningful. In this study, the relationship between students' compassion and social media addiction levels was examined for the first time. The analysis revealed that there was no significant relationship between compassion and social media addiction. Consequently, the presence or absence of compassion in students does not appear to affect their social media addiction. The study also revealed that students' levels of finding life meaningful differed significantly based on their average daily book reading. Thus, students who spent more time reading books had a higher level of finding life meaningful.

According to the results of this study, students' levels of finding life meaningful do not show a significant difference in terms of their average daily internet use. In other words, students' internet usage status may not be effective on the meaning they attribute to life. Therefore, it can be said that students who spend hours every day on the internet and social media can live their lives meaningfully and purposefully. Similarly, students who do not use the internet at all or use the internet very little during the day can also live their lives in a meaningful way.

In this study, it was found that students' compassion levels differed significantly according to their average daily book reading. This indicates that students who read more books tend to exhibit higher levels of compassion. Furthermore, students' internet use may not be a factor affecting their compassion levels in all cases and samples. Additionally, the study revealed a notable difference in students' social media addiction levels showed a significant difference in relation to their average daily book reading. In conclusion, students who spend less time reading books have higher levels of social media addiction. According to the last finding of this study, it was found that students' social media addiction levels showed a significant difference in terms of their average daily internet use. Hence, it can be said that students who spend more time on the internet have higher levels of social media addiction.

Giriş

Anlam arayışı, insanın en önemli ihtiyaçlarından biridir (Frankl, 2013). Bu ihtiyaca bağlı olarak bireyler, kendi hayatlarına dair bir anlam inşa etme ve bununla birlikte amaçlı bir hayat yaşamak için ciddi bir çaba sarf edebilmektedir. Hayatta bir anlamın yer alması, bireyler açısından iyi oluşun artmasına zemin hazırlamaktadır. Anlamli bir hayat, bireylerin olumlu duygulara sahip olmasına, pozitif bir düşünme stili geliştirmesine ve uzun vadede mutlu olmasına katkı sağlayabilmektedir (Scannel vd., 2002). Bireylerin anlamli ve amaçli bir hayat sürdürmesi noktasında birçok faktör etkili olabilmektedir. Beden ve zihin sağlığı, psikolojik dayanıklılık, aile ilişkileri ve sosyal destek, ekonomik ve maddi koşullar, okul başarısı, akademik gelişim gibi birçok alanda bireylerin anlam bulabileceğini belirtmek mümkündür (Hupkens vd., 2018). Özellikle de ekonomik temelli etmenlerden ziyade aile içi huzurun ve iletişimin anlamli bir hayat açısından daha etkili olduğu söylenebilir (Çalışkan & Dilmaç, 2022).

Hayatın Anlamı

Hayatı anlamlandırmak, insanın varoluşsal ihtiyacıdır. Hayata dair anlam arayışı, doğal bir motivasyon kaynağı şeklinde ele alınmıştır (Frankl, 1963). Bu yüzden hayatta anlam inşa etmek hem felsefe hem de psikoloji alanyazını kapsamında işlenmiştir (Ryan & Deci, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) hayatın anlamı konusunun pozitif psikoloji içinde yer aldığını vurgulamıştır. Bu bağlamda hayatın anlamı ile mutluluk (Chamberlain & Zika, 1988), iyilik hali (Bonebright vd., 2000) ve ümit (Feldman & Snyder, 2005; Hicks & King, 2007) gibi değişkenler arasında pozitif bir ilişkisi bulunmuştur. Diğer tarafta umutsuzluk (Harlow vd., 1986), kaygı (Hicks & King, 2007), depresif belirtiler (Steger vd., 2011) ve anlam yoksunluğu (Yalom, 2001) gibi değişkenler ile hayatın anlamı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla hayatın anlamının pozitif duygularla olumlu ve negatif duygularla olumsuz ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Hayata yüklenen anlam, bireyden bireye değişiklik gösterebilmektedir (Frankl, 2013; Yalom, 2001). Bu yüzden hayatın anlamına yönelik alanyazında farklı yaklaşımlar, kategorilendirmeler ve kavramlar ileri sürülmüştür. Yalom (1980) hayatın anlamını kendini gerçekleştirme, fedakârlık, amaca bağlılık ve hedonizm üzerinden açıklamıştır. Wong (1988) ilişki, yakınlık kurma, kendini kabul, din gibi kavramlarla hayatın anlamından bahsetmiştir. Schnell (2009) hayatın anlamından bahsederken yatay ve dikey aşkınlık, kendini gerçekleştirme, iyi oluş ve bağlılık kavramlarını kullanmıştır. Güven'in (2015) yaptığı araştırmada din, amaç, duygu, kişilik, nesne, yönetim ve hukuk gibi kavramlar odağa alınarak hayatın anlamı ele alınmıştır. Salikhova (2016) hayatın anlamına yönelik modeli sunarken aktif hayat, sağlık, meslek, doğa, sanat, aşk, zenginlik, arkadaşlık, özgüven, kavrayış, özgürlük, aile ve yaratıcılık gibi bir dizi faktöre dikkat çekmiştir. Hupkens ve diğerleri (2018) ise insan ilişkileri, sağlık, sosyo-ekonomik statü, keyifli aktiviteler, maneviyat, kendini gerçekleştirme, değerlere bağlılık gibi boyutlarla hayatın anlamını açıklamıştır.

Hayatı anlamli görmek bireyden bireye değişebilmektedir (Chamberlain & Zika, 1988; Hicks & King, 2007; Yalom, 2001). Hayatı anlamsız, boş ve belirsiz gören bireylerde zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (Lindeman & Verkasalo 1996; Zika & Chamberlain, 1992). Hayatlarında herhangi bir anlam bulamayan bireylerin anksiyete ve umutsuzluk yaşamaları olası olup bu bireylerde intihara eğilim durumu görülebilmektedir (Harlow vd., 1986). Aksine hayatını anlamli gören bireylerin pozitif duygulara sahip oldukları, mutlu ve tatminkar bir hayat yaşadıkları belirtilmektedir (Hicks & King, 2007; Steger vd., 2006). Bu bağlamda hayatını anlamli bulan bireylerde psikolojik iyi oluşun yüksek düzeyde olabileceğini belirtmek mümkündür. Çünkü anlamli bir hayat, bireyin özgünlük arayışı içerisinde olmasını, potansiyelini geliştirmesini ve başkalarının hayatına katkıda bulunmasını sağlayabilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde hayatın anlamının olumlu veya olumsuz birçok kavramla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda öğrencilerin merhamet deneyimleri arttıkça hayatı anlamli bulmaları da

yüksek olabilir. Ancak sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz yaşantılar arttıkça öğrencilerin hayatı anlamlandırma süreçleri olumsuz hale gelebilir.

Merhamet

Merhamet, genel olarak kendine ve başkalarına karşı duyarlı olmakla kavramsallaştırılmıştır. Bu anlamla merhamet, kişinin kendi yaşadığı veya başkalarının çektiği zorlukları/acıları azaltmaya yönelik çabalaması olarak anlaşılmıştır. Sosyal Zihniyet Teorisi (Gilbert, 2016) çerçevesinde merhamet kavramı, bir akış olarak ele alınmıştır. Merhamet akışı modeline göre birey; (a) başkalarına merhamet duymalı, (b) başkalarından gelen merhamete açık olmalı ve (c) kendine karşı merhamet göstermelidir. Merhametle ilgili bu üç yönelim, birbiriyle ilişkili olduğu varsayılmakla birlikte her birinin bağımsız şekilde de ele alınabileceği belirtilmektedir (Lopez vd., 2018).

Başkalarına merhamet göstermek, diğer insanların yaşadığı sıkıntıları fark edip bunları önlemeye ve azaltmaya yönelik çabayı içermektedir (Gilbert, 2014). Bu anlamdaki merhamet kavramı, beş aşamadan oluşan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçleri içeren bir yapı olarak ele alınmaktadır. Buna göre merhamet, başkasının acısını fark etmekle başlar ve acı çekmenin evrensel bir durum olduğu kabul edilerek devam eder. Ardından acı çeken kişiyle empati kurulur ve empati kurulduğunda ortaya çıkan rahatsız edici duygularla (öfke, korku gibi) başa çıkılır. Son olarak acı çeken kişiye yardım etmek için eyleme geçilir (Strauss vd., 2016). Bunun yanı sıra merhamet sadece diğer insanlara gösterilen bir duygu-durumu veya eylem değil ayrıca bireyin kendine merhamet göstermesi önemli görülmekte ve merhametin bu yönü ise öz-merhamet olarak kaydedilmektedir (Gilbert vd., 2017; Neff, 2003a; 2003b). Dolayısıyla daha kapsamlı bir ifadeyle merhamet, bireyin diğer insanların acılarının/sıkıntılarının ve kendi sorunlarının/problemlerinin azaltılması için duyarlılıkla, anlayışla ve sabırla hareket etmesiyle açıklanabilmektedir (Nas & Sak, 2020).

Merhamet gerek bireysel açıdan gerekse toplumsal alanda önemli bir etkiye sahiptir. Başkalarına merhametin artış gösterdiği durumlarda, bireylerin kaygı düzeylerinin azaldığı ve uzun vadede mutluluk ve öz-saygılarının artış gösterdiği belirtilmektedir (Mongrain vd., 2011). Bunun yanı sıra başkalarından merhamet gören bireyler, zorlayıcı duygu durumlarıyla daha rahat başa çıkabilmekte ve bu bireylerde depresyon belirtileri daha kısa zamanda düşüş gösterebilmektedir (Hermanto vd., 2016). Bireyin kendine merhamet duymasının pozitif sonuçları görülebilmektedir. Kendine merhamet gösteren (öz-merhametli) bireyler, yaşamda karşılaştıkları zorluklarda daha rahat bir şekilde başa çıkabilmektedir (Nas, 2022). Öz-merhamet, öznel mutluluğun (Mantelou & Karakasidou, 2019) ve umudun (Nas, 2022) artmasına ve sosyal anksiyete bozukluğunun (Werner vd., 2012) ve yetersizlik duygusunun (Walton vd., 2020) azalmasına katkı sağlamaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık, hayatın anlamını olumsuz etkileyebilecek faktörlerden biridir. Son yıllarda gençler arasında yaygınlaşan ve ciddi düzeyde sorun haline gelen sosyal medya bağımlılığı ise hayatı anlamlı yaşama açısından engelleyici bir değişken olarak düşünülmektedir. Sosyal medya, insanların başkalarıyla iletişime geçmelerini, farklı sosyal gruplarla etkileşimi ve çeşitli uygulamaların içeriğinden faydalanmasını sağlayan web sitesidir (Köksal & Özdemir, 2013; Solmaz vd., 2013). Bu yönüyle bakıldığında sosyal medyanın önemli bir yararı bulunduğu söylenebilir. Ancak günümüzde teknolojinin de etkisiyle birlikte vazgeçilmez hale gelen sosyal medyanın bir tür bağımlılığa dönüştüğü görülmektedir. İlk kez 1970'li yıllarda kullanılan medya bağımlılığı, bireylerin teknolojik araçlara yönelik oluşan bağımlılıklarını yansıtmaktadır (Işık & Topbaş, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı, kişinin hayatının birçok kısmında olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Aile ilişkileri, akademik başarı ve sosyal alanlarda problemlere neden olabilmektedir (Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medya bağımlılığı arttıkça bireylerin iletişim becerileri zayıflayabilmektedir (İliş & Gülbahçe, 2019). Uslu (2021) tarafından Türkiye'de yapılan araştırmaya göre bağımlılık düzeyi en yüksek kitle 14-18 yaşlarındaki ve işsiz (çalışmayan) bireylerdir. Aynı araştırmada internet

kullanımına ayrılan zaman arttıkça sosyal medya bağımlılığın da artış gösterdiği bulunmuştur (Uslu, 2021). Birçok araştırmada, sosyal medya kullanımının alışkanlık haline gelmesinin bağımlılığa yol açabileceği ve dolayısıyla gençlerin okul performansını, sosyal davranışlarını ve aile/akran ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceği tespit edilmiştir (Kefi vd., 2015; Twenge & Campbell, 2018). Bağımlı olan bireyler, kontrol edilemeyen bir yaklaşımla sosyal medya sayfalarına, içeriklerine ve programlarına zaman harcar. Bu durum ise bağımlı bireyin yaşam alanlarına zarar verecek bir boyuta varmasına sebep olmaktadır (Andreassen vd., 2017).

Çalışmanın Amacı

Viktor Frankl (2013) insanın en önemli ihtiyaçlarından birinin anlam arayışı olduğunu belirtmektedir. Bu ihtiyaca bağlı olarak bireyler, kendi hayatlarına dair bir anlam inşa etme ve bununla birlikte amaçlı bir hayat yaşamak için ciddi bir çaba sarf edebilmektedir. Hayatta bir anlamın yer alması, bireyler açısından iyi oluşun artmasına zemin hazırlamaktadır. Anamlı bir hayat, bireylerin olumlu duygulara sahip olmasına, pozitif bir düşünme stili geliştirmesine ve uzun vadede mutlu olmasına katkı sağlayabilmektedir (Scannel vd., 2002). Bireylerin anlamlı ve amaçlı bir hayat sürdürmesi noktasında birçok faktör etkili olabilmektedir. Beden ve zihin sağlığı, psikolojik dayanıklılık, aile ilişkileri ve sosyal destek, ekonomik ve maddi koşullar, okul başarısı, akademik gelişim gibi birçok alanda bireylerin anlam bulabileceğini belirtmek mümkündür (Hupkens vd., 2018). Özellikle de ekonomik temelli etmenlerden ziyade aile içi huzurun ve iletişimin anlamlı bir hayat açısından daha etkili olduğu söylenebilir (Çalışkan & Dilmaç, 2022).

Hayatın anlamı tüm bireyler açısından önemli olduğu gibi özellikle de gençlik döneminde yer alan lise öğrencileri açısından hayatın anlamının ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Kimlik gelişimi, sınavlara hazırlık, aile içi iletişim, akran ilişkileri, gelecek kaygısı gibi alanlarda yaşanan sorunlar, lise öğrencilerini fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal açıdan etkileyebilmektedir. Bu süreçte öğrenciler, hayata dair sorgulamalar yaşayabilmekte ve dolayısıyla hayatın anlam ve amacını irdeleyebilmektedir. Öğrencilerin zihinsel, sosyal, fiziksel ve manevi halleri, hayatın anlamlı olması açısından önemli görülebilmektedir. Başka bir deyişle lise öğrencilerinin psikolojik ve ruhsal açıdan sağlıklı oluşu, hayatlarını anlamlı ve amaçlı bir biçimde yaşamasını sağlayabilmektedir. Bununla birlikte öğrencilerde hayatın anlamını etkileyebilecek olumlu ve olumsuz birçok faktörden bahsedilebilir. Olumlu açıdan değerlendirilebilecek faktörlerden birinin merhamet olduğu düşünülmektedir. Nitekim yakın zamanda Allegro ve arkadaşları (2024) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmaya göre başkalarına merhametli olmak, anlam ve amaç duygusuna kaynaklık edebilmektedir. Bunun yanı sıra hayatın anlamını olumsuz şekilde etkileyebilecek etmenler de bulunmaktadır. Sosyal medya faktörünün bu açıdan olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilebilir. Bu bağlamda Akdağ ve Ünsal (2024) tarafından yapılan çalışmada 18-24 yaş arasındaki gençlerde sosyal medya bağımlılığı ile yaşamda anlamın varlığı arasında negatif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Koçak ve Traş'ın (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada hayatın anlamının sosyal medya bağımlılığı ile negatif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ancak alanyazındaki çalışmaların örnekleminde genel olarak üniversite öğrencileri yer almıştır. Ayrıca yapılan araştırmalarda öğretmen, hemşire, polis, imam ve diğer meslek personellerinin ve yetişkinlerin çalışma gruplarında yer aldığı anlaşılmaktadır (Nas, 2020; Nas, 2023; Nas & Sak, 2023; Sak vd., 2023). Son yıllarda lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı tehlikesi dikkate alındığında (Mitropoulou vd., 2022) ve gençlik döneminin bir kimlik ve anlam arayışı süreci açısından göz önünde bulundurulduğunda, lise öğrencileri örnekleminde hayatın anlamı ve sosyal medya bağımlılığının incelenmesi gerektiği söylenebilir. Diğer yandan üniversite öğrencileri ile lise öğrencileri arasındaki gelişimsel farklılıklar da dikkate alındığında, lisedeki öğrencilerin anlam arayışları, merhamet eğilimleri ve sosyal medya bağımlılıkları farklı sonuçlarla ortaya konulabilir. Ayrıca öğrencilerin kendilerine ve başkalarına karşı duyarlılıkları, anlayışları ve merhamet düzeyleri de yine hayatın anlamı kapsamında ele alınmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilebilir. Mevcut araştırmalarda (Nas vd., 2021; Pür, 2022) genel olarak öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, okul türü, ebeveyn öğrenim durumu, ebeveyn çalışma durumu, başarı belgesi alma durumu, kardeş sayısı, çocuk sırası, aile geliri gibi sosyo-demografik değişkenlerin incelendiği göz önünde bulundurulduğunda,

öğrencileri ilgilendiren ve etkileyen başka faktörlerin de dikkate alınması gerektiği söylenebilir. Buna göre öğrencilerin kitap okuma ve internet kullanma durumlarının göz önünde bulundurulabileceği düşünülmektedir. Kitap okumaya daha fazla zaman ayıran öğrenciler, hayatlarını belirli amaçlar doğrultusunda ve anlamlı bir şekilde sürdürebilmektedir (Djikic vd., 2013; Kidd & Castano, 2013). Kitap okumak, öğrencilerde farkındalığı arttırabilmektedir. Farkındalık arttıkça başkalarının acılarına ve sıkıntılarına yönelik duyarlılık da artabilmektedir (Strauss vd., 2016). Duyarlılık ve farkındalık aynı zamanda merhametli eylemlerde bulunmayı sağlayabilmektedir. Bununla birlikte bağımlılık düzeyine varacak şekilde internet kullanan öğrencilerde başkalarına yönelik duyarlılık azalabilmekte ve bu durum ise öğrencilerin merhamete dair deneyimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Mitropoulou vd., 2022). Benzer şekilde kitap okumayan veya çok az düzeyde okuyan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı daha fazla ortaya çıkabilmektedir (Gezgin, 2021). Sonuç olarak günlük kitap okuma ve internet kullanma düzeyleri gibi faktörlerin öğrencilerin hayatı anlamlandırma, merhamet ve teknolojik bağımlılık düzeyleri üzerinde etkili olabildiği anlaşılmaktadır (Sezgin, 2023; Sezgin vd., 2022). Bütün bunlardan hareketle, bu çalışmada, lise öğrencilerinde hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin saptanması amaçlanmıştır. Ayrıca günlük kitap okuma ve internet kullanma değişkenleri açısından öğrencilerin hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılıkları incelenmiştir. Araştırma çerçevesinde aşağıda verilen sorulara cevap bulmaya çalışılmıştır:

1. Lise öğrencilerinde hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılığı ne düzeydedir?
2. Lise öğrencilerinin hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Günlük ortalama kitap okuma değişkenine göre lise öğrencilerinde hayatın anlamı istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Günlük ortalama internet kullanımı değişkenine göre lise öğrencilerinde hayatın anlamı istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Günlük ortalama kitap okuma değişkenine göre lise öğrencilerinin merhamet düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Günlük ortalama internet kullanımı değişkenine göre lise öğrencilerinin merhamet düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Günlük ortalama kitap okuma değişkenine göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Günlük ortalama internet kullanımı değişkenine göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinde hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda yöntemsel olarak tarama modeli uygulanmıştır. Tarama modeli, genel olarak araştırmada yer alan katılımcıların birtakım özellikleri herhangi bir müdahalede bulunulmadan ortaya konulmasıyla açıklanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2008). Buna göre tarama modeli çerçevesinde hareket edilerek, bu çalışmadaki lise öğrencilerinin hayatı anlamlı bulma, merhamet ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri belirlenmiş ve günlük ortalama kitap okuma ve günlük ortalama internet kullanımı değişkenleri açısından söz konusu düzeyleri incelenmiştir.

Evren ve Örneklem/Katılımcılar

Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Diyarbakır ilinde liselerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmalarda evreni temsil etme gücü yüksek olan örneklem türünün seçilmesi önerilmektedir. Bu yüzden bu çalışmada basit seçkisiz örnekleme türü (Büyüköztürk vd., 2008) tercih edilmiş ve 283 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilere ait demografik veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Öğrencilerin demografik Özellikleri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kız	154	54.4
	Erkek	129	45.6
Okul Türü	İmam Hatip Lisesi	91	32.2
	Fen Lisesi	125	44.2
	Anadolu Lisesi	58	20.5
	Meslek Lisesi	9	3.2
Sınıf	9	133	47.0
	10	44	15.5
	11	64	22.6
	12	42	14.8
Günlük Kitap Okuma	Hiç okumam	65	23.0
	0-30 dk.	121	42.8
	30-60 dk.	52	18.4
	60 dk. ve daha fazla	45	15.9
Günlük İnternet Kullanma	Hiç kullanmam	7	2.5
	0-30 dk.	31	11.0
	30-60 dk.	72	25.4
	60 dk. ve daha fazla	173	61.1

Araştırma Etiği ve İşlem

Veri toplama sürecine geçmeden önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik kurul izni (Sayı: 685343, Tarih: 02/04/2024) ve öğrenci velilerinden veli onamı alınmıştır. Ayrıca ulaşılan öğrencilerin gönüllü olarak araştırmaya katılmaları sağlanmıştır. Gerekli yasal izinler alındıktan sonra okul yöneticileri ve öğretmenler aracılığıyla öğrencilere ulaşılmıştır. Zaman açısından kolaylık sağlaması ve ekonomiklik özelliğinden dolayı veri toplama araçları online (Google form) şekilde hazırlanarak öğrencilerle paylaşılmıştır. Online süreçte hazırlanan linkteki ölçek maddelerinin boş bırakılmasına izin verilmemesi ve ayrıca birden fazla seçeneğin işaretlenmesine engel olunması nedeniyle avantaj sağlamıştır. Bu şekilde ulaşılan 283 öğrenciye ait veriler analize dâhil edilmiştir. Alanyazındaki benzer çalışmalardaki örneklem büyüklükleri (Kotera vd., 2022; Saraçlar vd., 2022; Vu & Rivera, 2023) dikkate alınarak 283 katılımcının örneklem açısından yeterli olduğu düşünüldüğü analiz işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veriler kişisel veri formu, Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği (Aydın vd., 2015), Çocuklar İçin Merhamet Ölçeği (Nas & Sak, 2021b) ve Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Özgenel vd., 2019) uygulanarak toplanmıştır.

Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği

Aydın vd. (2015) tarafından bireylerin hayatın anlam ve amacını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li likert tipinde olan ölçek, 17 maddeden oluşmaktadır ve içinde 11 olumlu ve 6 olumsuz ifade bulunmaktadır. Olumsuz ifadeler, tersten derecelendirilerek değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 85'tir. Ortalamanın 5'e yakın olması, bireylerin hayatlarının anlam düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, 1'e yaklaşması ise anlam düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin verileri 516 kişiden toplanmış ve verilerin analizinde test-tekrar test, test-yarı test ve Cronbach Alpha yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .74; test-yarı test güvenilirlik katsayısının .81; Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .91 olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin geneli için .88 olarak hesaplanmıştır.

Çocuklar İçin Merhamet Ölçeği

Nas ve Sak'ın (2021b) geliştirdiği ölçeğin amacı, 12-18 yaşları aralığındaki çocukların ve gençlerin merhamet düzeylerini 3 boyutta ortaya koymayı amaçlamaktadır. Buna göre merhamet kavramı "Başkalarına Merhamet", "Diğer Canlılara Merhamet" ve "Kendine Merhamet" başlıkları altında ele alınmaktadır. Bu boyutların değerleri doğrulayıcı faktör analiziyle incelenmiş ve üç boyutun da iyi uyum gösterdikleri saptanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, beşli likert tipinde olup hiçbir zaman (1), nadiren (2), ara sıra (3), sık sık (4) ve her zaman (5) olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan aralığı 20-100 arasında değişmekte olup, yüksek puan aynı zamanda merhamet düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı .89 ve yarı güvenilirlik katsayısı da .75 olduğu görülmüş olup güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin genelinde .90 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ergen bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemek için Özgenel vd. (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli Likert formunda düzenlenmiştir. 9 maddeden oluşan ölçekten 9-45 arasında puan alınmaktadır. Alınan puan ve ya puan ortalamasının yüksek olması katılımcının sosyal medya bağımlılığının yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin genelinde .90 olarak hesaplanmıştır.

Veri Analizi

Veri analizinde öncelikle parametrik testlerin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Kolmogorow-Smirnov testi, Skewness ve Kurtosis değerleri ile Histogram, Q-Q grafiği ile verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Normallik varsayımına ilişkin bir ölçüt olarak Skewness ve Kurtosis katsayılarının -2 ile +2 aralığında olması önemli görülmektedir (Gravetter & Wallnau, 2014). Tablo 2 incelendiğinde kullanılan üç ölçekte Skewness ve Kurtosis değerlerinin -2 ile +2 arasında yer aldığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar dikkate alınarak analizler için parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3

Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek/Değişken	Skewness	Kurtosis
Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği	-0.33	-0.35
Çocuklar İçin Merhamet Ölçeği	-0.55	-0.03
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0.19	-0.63

Öğrencilerin hayatı anlamlı bulma, merhamet ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerini belirlemek için öncelikle betimsel analizler yapılmış, daha sonra demografik değişkenlere göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Üç ve daha fazla gruptan oluşan değişkenlerin (günlük kitap okuma ve günlük internet kullanma) karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Anlamlı farkın bulunduğu durumlarda Post Hoc testlerinden Bonferroni sonucuna ve Mann-Whitney U Testi sonucuna bakılmıştır. Bununla birlikte istatistiksel olarak anlamlı farkın elde edildiği sonuçlarda ait etki büyüklüğü değerleri incelenmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu dikkate alınmıştır.

Bulgular

Lise Öğrencilerinin Hayatın Anlamı, Merhamet ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri

Tablo 4

Ölçeklere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek	N	\bar{X}	Ss.	Min.-Max.
Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği	283	3.56	.76	1.00-5.00
Çocuklar İçin Merhamet Ölçeği	283	3.88	.66	1.00-5.00
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	283	2.53	.96	1.00-5.00

Tablo 4'teki bulgulardan hareketle ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alındığında; öğrencilerin hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeylerinin yüksek olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ise orta düzeyin altında olduğu söylenebilir.

Lise Öğrencilerinin Hayatın Anlamı, Merhamet ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasında İlişki

Tablo 5

Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1.Hayatın Anlamı	1		
2.Merhamet	.32**	1	
3.Sosyal Medya Bağımlılığı	-.28**	-.10	1

** $p < .01$

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin hayatı anlamlı bulma düzeyleri ile merhamet düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır ($r = .32, p < .01$). Diğer bir ifadeyle öğrencilerin hayatı anlamlı bulma düzeyleri arttıkça merhamet düzeylerinde de artış gerçekleşmektedir. Ayrıca öğrencilerin hayatı anlamlı bulma ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta ve bu ilişkinin zayıf düzeyde olduğu görülmektedir ($r = -.28, p < .01$). Buna göre öğrencilerin hayatı anlamlı bulma düzeylerinin artması durumunda sosyal medya bağımlılık düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Son olarak öğrencilerin merhamet ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir ($r = -.10, p > .05$).

Günlük Ortalama Kitap Okuma Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinde Hayatın Anlamı

Tablo 6

Öğrencilerin Hayatın Anlamını Bulma Düzeylerinin Günlük Ortalama Kitap Okumalarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Hayatın anlamı	Kitap okuma	n	\bar{X}	Ss.	Sd	F	p	Anlamlı Fark	Eta Kare (η^2)
	Hiç okumam	65	55.93	11.939	3	4.475	.004		

1-30 dk	121	60.89	13.285	A-C	.04
30-60 dk	52	63.25	12.514		
60 dk ve daha fazla	45	63.64	13.078	A-D	

* $p < .05$ A=Hiç okumam, B=1-30 dk, C=30-60 dk, D=60 dk ve daha fazla

Tablo 6'ya göre öğrencilerin hayatın anlamını bulma düzeylerinin günlük ortalama kitap okumalarına göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Ayrıca etki büyüklüğü değerinin *düşük düzeyde* olduğu görülmektedir. Hangi gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, günlük ortalama olarak 30-60 dk arası ($\bar{X}=63.25$) ve 60 dk ve daha fazla ($\bar{X}=63.64$) kitap okuyanların hayatı anlamlı bulma düzeylerinin; hiç kitap okumayan ($\bar{X}=55.93$) öğrencilerin hayatı anlamlı bulma düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Günlük Ortalama İnternet Kullanımı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinde Hayatın Anlamı

Tablo 7

Öğrencilerin Hayatın Anlamını Bulma Düzeylerinin Günlük Ortalama İnternet Kullanımlarına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	İnternet kullanma	n	Sıra Ort.	Ss.	X ²	p
Hayatın anlamı	Hiç kullanmam	7	195.93	3	3.898	.273
	1-30 dk	31	151.92			
	30-60 dk	72	141.94			
	60 dk ve daha fazla	173	138.06			

* $p < .05$

Tablo 7'ye göre öğrencilerin hayatı anlamlı bulma düzeylerinin günlük internet kullanımına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Günlük Ortalama Kitap Okuma Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinde Merhamet

Tablo 8

Öğrencilerin Merhamet Düzeylerinin Günlük Ortalama Kitap Okumalarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kitap okuma	n	\bar{X}	Ss.	Sd	F	p	Anlamlı Fark	Eta Kare (η^2)
Merhamet	Hiç okumam	65	73.50	13.11	3	4.153	.007	A-C	.04
	1-30 dk	121	77.31	12.876					
	30-60 dk	52	80.80	13.577					
	60 dk ve daha fazla	45	80.84	12.500					

* $p < .05$ A=Hiç okumam, B=1-30 dk, C=30-60 dk, D=60 dk ve daha fazla

Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin merhamet düzeylerinin günlük ortalama kitap okumalarına göre anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ($p < .05$). Ayrıca etki büyüklüğü değerinin *düşük düzeyde* olduğu anlaşılmaktadır. Hangi gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, günlük ortalama olarak 30-60 dk arası ($\bar{X}=80.80$) ve 60 dk ve daha fazla ($\bar{X}=80.84$) kitap okuyanların merhamet düzeylerinin; hiç kitap okumayan ($\bar{X}=73.50$) öğrencilerin merhamet bağımlılığı düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Günlük Ortalama İnternet Kullanımı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinde Merhamet

Tablo 9

Öğrencilerin Merhamet Düzeylerinin Günlük Ortalama İnternet Kullanımlarına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	İnternet kullanma	n	Sıra Ort.	Ss.	X ²	p
Merhamet	Hiç kullanmam	7	165.00	3	1.188	.756
	1-30 dk	31	133.08			
	30-60 dk	72	146.59			
	60 dk ve daha fazla	173	140.76			

*p<.05

Tablo 9'a göre öğrencilerin merhamet düzeylerinin günlük internet kullanımlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Günlük Ortalama Kitap Okuma Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı

Tablo 10

Öğrencilerin Sosyal Medya Düzeylerinin Günlük Ortalama Kitap Okumalarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kitap okuma	n	\bar{X}	Ss.	Sd	F	p	Anlamlı Fark	Eta Kare (η^2)
Sosyal medya bağımlılığı	Hiç okumam	65	25.86	9.443	3	4.394	.005	A-C	.04
	1-30 dk	121	22.67	7.803					
	30-60 dk	52	21.48	8.426					
	60 dk ve daha fazla	45	20.42	9.039					

*p<.05 A=Hiç okumam, B=1-30 dk, C=30-60 dk, D=60 dk ve daha fazla

Tablo 10'a bakıldığında, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin günlük ortalama kitap okumalarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<.05$). Ayrıca etki büyüklüğü değerinin *düşük düzeyde* olduğu görülmektedir. Hangi gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, günlük ortalama olarak 30-60 dk arası ($\bar{X}=21.48$) ve 60 dk ve daha fazla ($\bar{X}=20.42$) kitap okuyanların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin; hiç kitap okumayan ($\bar{X}=25.86$) öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinden düşük olduğu görülmüştür.

Günlük Ortalama İnternet Kullanımı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı

Tablo 11

Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Günlük Ortalama İnternet Kullanımlarına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	İnternet kullanma	n	Sıra Ort.	Ss.	X ²	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Hiç kullanmam	7	67.21	3	43.526	.000
	1-30 dk	31	84.11			
	30-60 dk	72	116.30			
	60 dk ve daha fazla	173	166.10			

*p<.05

Tablo 11 incelendiğinde, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin günlük ortalama internet kullanımlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($X^2=43.526$; $Ss=3$; $p<.05$). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12

Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Günlük Ortalama İnternet Kullanımlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
A	7	15.36	107.50	79.500	-1.100	.282
B	31	20.44	633.50			
A	7	23.50	164.50	136.500	-1.995	.046*
C	72	41.60	2995.50			
A	7	36.36	254.50	226.500	-2.807	.005*
D	173	92.69	16035.50			
B	31	42.53	1318.50	822.500	-2.113	.035*
C	72	56.08	4037.50			
B	31	53.15	1647.50	1151.500	-5.060	.000*
D	173	111.34	19262.50			
C	72	91.62	6596.50	3968.500	-4.476	.000*
D	173	136.06	23538.50			

*p<.05 A=Hiç kullanmam, B=1-30 dk, C=30-60 dk, D=60 dk ve daha fazla

Tablo 12 incelendiğinde öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin internet kullanımlarına ilişkin yapılan analiz sonucuna göre hiç internet kullanmayan ve günlük ortalama 1-30 dk arasında internet kullananlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır (U=79.500; p>.05). İkili karşılaştırmaların gerçekleştirildiği diğer gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir. Söz konusu farkın tüm ikili karşılaştırmalarda internet kullanım düzeyi fazla olan grupların lehine olduğu gözlenmektedir. Buna göre öğrencilerde internet kullanım düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi de artış göstermektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Tartışma

Bu çalışmada lise öğrencilerinde hayatın anlamı, merhamet ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelenmiş ve söz konusu düzeylerin kitap okuma ve internet kullanma değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de orta düzeyin altında yer aldığı görülmüştür. Baydarman (2019) ve Sezgin'in (2023) yaptığı çalışmada da lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Korelasyon analizine göre öğrencilerin hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre hayatını anlamlı bulan öğrencilerin daha merhametli olabilecekleri söylenebilir ya da merhamet düzeyi yüksek olan öğrencilerin hayatlarını daha anlamlı buldukları ifade edilebilir. Alanyazında hayatın anlamı ve merhamet arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çok az araştırmanın mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmamızda tespit ettiğimiz bulguyu destekleyen bir araştırmaya göre başkalarına merhametli olan üniversite öğrencilerinin hayatı daha anlamlı ve amaçlı buldukları belirtilmiştir (Allegro vd., 2024). Hayatı anlamlı bulan bireyler, başkalarının hayatına da katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu amaçla harekete geçen bireyler, çevrelerindeki insanların acılarını ve sıkıntılarını hafifletmeye çalışmaktadır. Diğer insanların yaşadıkları zorluklar ve karşılaştıkları acı deneyimlerin azaltılması ise merhametli eylemler sayesinde gerçekleşebilmektedir. Dolayısıyla merhametle hareket eden insanlar, başkalarının acısını dindirdikleri ve ihtiyaçlarını giderebildikleri için kendilerini daha iyi hissedebilmektedir. Bu profildeki insanların başkalarının hayatına olumlu bir etkiye bulunmaları sonucunda duygusal ve bilişsel bir doyum aldıkları belirtilmektedir (Nas, 2021). Alanyazın merhamet doyumunu olarak açıklanan bu durumun neticesinde

ise bireyler, hayatlarını daha anlamlı ve tatminkâr bulabilmektedir (Nas & Sak, 2021a; Sacco & Copel, 2018). Merhametli davranışlarının sonucunda memnuniyet yaşayan bireyler daha fazla mutluluk yaşayabilmekte ve hayatta farklılık katabileceklerini düşünebilmektedir (Stamm, 2010).

Bu çalışmada öğrencilerin hayatı anlamlı bulma ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulguya benzer bir sonuç Koçak ve Traş (2021) tarafından yapılan çalışmada ortaya konulmuştur. Söz konusu çalışmaya göre hayatını anlamlı bulan üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca Akdağ ve Ünsal'ın (2024) 18-24 yaş arasındaki gençlere yönelik yaptıkları çalışmada hayatın anlamı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir korelasyon bulunduğu saptanmıştır. Hayatı anlamlı bulan bireyler, yaşadıkları sıkıntılarla başa çıkabilmek için bir çaba içerisinde girebilmekte ancak bağımlılık yapıcı davranışlara daha az düzeyde eğilim gösterebilmektedir (Akdağ & Üstün, 2024). Hayatı anlamlı bulan öğrenciler, elbette internet ve sosyal medya kullanabilmektedir. Bu öğrenciler interneti bir araç haline getirerek ve sosyal medya platformlarını kullanarak hayatlarında belirledikleri amaçlara ulaşabilmektedir. Sosyal medya, öğrencilerin dış dünyayla etkileşime girmelerini ve geleceğe yönelik tercihleri hakkında bilgi edinmelerini sağlayabilmektedir (Sezgin & Altay, 2021). Örneğin bir üniversiteye yerleşmek için sınavlara hazırlanan bir lise öğrencisi ders içeriklerini ve sınava yönelik bilgileri/stratejileri sosyal medya programları yoluyla edinebilir; internetteki videolardan sınav kazanımlarını öğrenebilir. Günlük yaşamında sınırlı ve amaçlı şekilde internet kullanan öğrencilerin kendilerini akademik alanda daha yeterli gördükleri söylenebilir (Güzel, 2017). Ancak bu öğrencilerin bağımlılıkla sonuçlanabilecek kadar ve hayatı anlamsızlaştırabilecek kadar internete zaman ayırdıkları söylenemez. Çünkü bağımlılık söz konusu olduğunda öğrencilerin derse vakitleri kalmaz, sınav hazırlanma süreci aksamış olur. Diğer yandan sosyal medya olmadan yapamayacağını düşünen öğrenciler, zamanla bağımlı olma durumuna düşebilmektedir (Young, 2004). Bu durum ise öğrencilerin hayatında anlamsızlığın, boşluğun, boşvermişliğin ve huzursuzluğun meydana gelmesine zemin hazırlayabilmektedir. Sonuç olarak sosyal medyaya müptela olmadan, bu tür platformları kontrollü ve bilinçli kullanan öğrencilerin hayatlarını daha anlamlı ve amaçlı yaşadıkları söylenebilir. Bağımlılık haline gelen durumlarda ise öğrencilerin iyi oluş düzeyleri olumsuz etkilenebilir (Söner & Yılmaz, 2018).

Alanyazın incelendiğinde doğrudan merhametle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamaktadır. Dolayısıyla yürüttüğümüz bu çalışmada, ilk kez öğrencilerin merhamet ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmış ve yapılan analizlere göre merhamet ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Buna göre öğrencilerin merhametli olup olmadıkları, sosyal medya bağımlılıklarını etkilemeyebilir. Ancak merhamet akışı içinde yer alan ve merhametin bir yönü olan öz-merhametle ilgili çalışmalarda farklı bulgular ortaya konulmuştur. Mitropoulou ve arkadaşlarının (2022) yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığının öz-merhametle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmada, kendine karşı merhametli olan bireylerin sosyal ağlarda daha az zaman harcadıkları, sosyal medya platformlarına daha az girdikleri ve dolayısıyla bu bireylerde daha az depresyon belirtileri ve psikolojik rahatsızlıkların görüldüğü ortaya konulmuştur. Benzer şekilde İskender ve Akın (2011) tarafından yapılan araştırmada öz-merhametin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırma sonucunda ise öz-merhameti Instagram kullanma yoğunluğunu azalttığı belirtilmiştir (Keyte vd., 2021). Sonuç olarak başkalarına merhametli olmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi bulunmadığı ancak kendine merhamet göstermenin sosyal medya bağımlılığını etkilediği belirtilebilir.

Bu çalışmada öğrencilerin hayatı anlamlı bulma düzeylerinin günlük ortalama kitap okumaları açısından anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla kitap okumaya daha çok zaman ayıran öğrencilerde hayatı anlamlı bulma düzeyi daha yüksek olduğu görülmüştür. Kitap okumak, öğrencileri bilinçlendirmektedir. Kitap okuyan öğrencilerin yaşama bakış açıları daha geniş olup hayatta karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma becerileri daha fazla gelişmektedir. Bu durum ise öğrencilerin psikolojik anlamda dayanıklı olmalarını, hayatlarını hedefler ve amaçlar doğrultusunda yaşamalarını, empati ve duygusal zekanın gelişimini sağlayabilmektedir (Djikic vd., 2013; Kidd &

Castano, 2013). Kitap okumak için vakit harcayan öğrencilerin genel olarak başarı odaklı oldukları söylenebilir. Kitap okuma motivasyonu yüksek olan öğrencilerin akademik başarıları yüksek olabilmektedir (Kızgın & Baştuğ, 2020). Bu öğrencilerin geleceğe yönelik ulaşmak istedikleri amaçları bulunmaktadır. Dolayısıyla günlük yaşam süreçlerinde zamanlarını planlayabilmekte, akademik gelişimleri için disiplinli çalışabilmekte ve zihinsel enerjilerini belirli gayeler için harcayabilmektedir. Bütün bunlar ise kitap okumanın getirdiği önemli sonuçlar olarak düşünülebilir ve öğrencilerin hayatlarını anlamlı kılmaları hususunda etkili faktörler olarak değerlendirilebilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin hayatı anlamlı bulma düzeyleri günlük ortalama internet kullanımları açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Başka bir deyişle öğrencilerin internet kullanma durumları, hayata yükledikleri anlam üzerinde etkili olmayabilir. Her gün saatlerce internet ve sosyal medyada zaman geçiren öğrenciler, hayatlarını anlamlı ve amaçlı yaşayabildikleri söylenebilir. Benzer şekilde gün içerisinde hiç internet kullanmayan veya internete çok az giren öğrenciler de hayatlarını anlamlı bir şekilde yaşayabilmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin merhamet düzeylerinin günlük ortalama kitap okumalarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre kitap okumaya daha fazla zaman ayıran öğrencilerin merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yakın zamanda lise öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada (Sezgin vd., 2022) günlük kitap okuma süresi yüksek olan öğrencilerin merhamet düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Kitap okuma süresi ile merhametli olma arasındaki bu ilişki, öğrencilerin kitap sevgisi, kitap okuma tutumları ve kitaba olan ilgileri açısından ele alınabilir. Kitap okumaya önem veren öğrencilerin yaşama, doğaya, insanlığa ve değerlere yönelik farkındalıkları artabilmektedir. Farkındalık, merhametli olmanın bir koşulu olarak düşünülebilir (Gilbert, 2009). Çünkü merhamet, acı çeken, zorluk yaşayan ve muhtaç durumda olan kişilerin farkında olmakla başlar (Strauss vd., 2016). Kitap okuma, farkındalığı artırır. Farkındalık ise merhametin bilişsel boyuttan davranışsal boyuta geçmesini sağlamaktadır (Nas & Sak, 2022). Bununla birlikte kitap okuma süreci, bireylerin erdemlere ve değerlere karşı eğilimlerini etkilemektedir. Koç (2020) tarafından yapılan çalışmada kitap okuma tutumunun değerler üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Söz konusu çalışmada bahsedilen değerlerden biri de merhamet olarak yer almıştır. Bu anlamda kitap okumaya ayrılan zaman ve olumlu tutum arttıkça öğrencilerde merhametin artabileceği söylenebilir. Dolayısıyla merhamet düzeylerinin artması bağlamında öğrenciler kitap okumaya teşvik edilebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda kitap okuma etkinliklerine yer verilerek öğrencilere merhamet değerinin kazandırılacağı belirtilmektedir (Kartal vd., 2023; Kırıl & Başdağ, 2017).

Alanyazın incelendiğinde internet kullanımı ile merhamet değişkeni arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların neredeyse bulunmadığı söylenebilir. Bu anlamda ulaştığımız bir çalışmada (Sezgin vd., 2022) lise öğrencilerinin kitap okumaya daha fazla zaman ayıran öğrencilerin merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yürüttüğümüz bu çalışmada ise öğrencilerin merhamet düzeylerinin günlük ortalama internet kullanımları açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin internet kullanması, onların merhamet düzeylerini her durumda ve örneklemede etkileyen bir faktör olmayabilir. Başka bir ifadeyle internetin merhamet üzerinde tek başına etkileyici bir faktör olduğu söylenemez. Çünkü internetin hem olumlu hem de olumsuz yönleri bulunmaktadır. İnternet kullanan öğrencilerin sosyal medya platformları üzerinden merhametle ilgili içerikler paylaşabildikleri, günlük yaşamdaki merhamet deneyimlerini internet ortamına aktarabildikleri ve bu şekilde merhametli oluşlarını somutlaştırabildikleri söylenebilir. Diğer tarafta internet kullanmayan yahut çok az kullanan öğrenciler de sosyal hayatta merhametli duygulara sahip olabilirler, çevrelerine karşı merhametli eylemlerde bulunabilirler ve bu şekilde merhamet eğilimlerini yaşantıya dökebilirler. Özetle merhamet gibi değerleri yaşamak ile interneti kontrollü ve bilinçli bir şekilde kullanmak arasında doğrudan bir ilişkinin bulunmadığı söylenebilir. Ancak bağımlılığa varan internet kullanımı durumlarında değerlere yatkınlığın azalabileceği (Ayten & Acat, 2019) ve normal kullanımın dışında internet bağımlılığına dönüşen süreçlerin merhametli olmayı olumsuz etkilediği belirtilebilir (Mitropoulou vd., 2022). Bu açıdan düşünüldüğünde ise aşırı internet kullanımının merhamet üzerindeki etkisinin olumsuz boyutta seyredebileceği akla gelmektedir (Sezgin vd., 2022).

Bu çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin günlük ortalama kitap okumalarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla kitap okumaya daha az zaman ayıran öğrencilerde sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olduğu görülmüştür. Gezgin (2021) de lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada okumayan ya da az okuyan öğrencilerin sosyal medya kullanım yoğunluklarının okuyan öğrencilerden fazla olduğunu tespit etmiştir. Koçak ve arkadaşlarının (2021) yaptığı araştırma ise internet ve sosyal medya kullanımının kitap okuma alışkanlığını negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulguya paralel olarak Altınok'un (2021) yaptığı araştırmada öğrencilerin ders çalışma süreleri arttıkça dijital bağımlılık düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca Derin ve Bilge'nin (2016) araştırmasına göre öğrencilerin ders başarıları arttıkça internet bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır. Gün içerisinde sürekli sosyal medya uygulamalarına girmek, düşük okuma alışkanlığına neden olabilmektedir (Owusu-Acheaw, 2016). Okuma alışkanlığı olan öğrenciler ise internet üzerinden kitap okumaya yönelebildikleri gibi bağımlılık düzeyine geçmeyecek şekilde sosyal medyayı da kullanabilmektedir. Sonuç itibarıyla öğrencilerin kitap okumaya ayırdıkları vakit ile sosyal medya bağımlılığı arasında ters bir korelasyon olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın son bulgusuna göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin günlük ortalama internet kullanımları açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Buna göre internet kullanımına daha fazla zaman ayıran öğrencilerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde benzer bulgulara rastlanmaktadır. Sezgin (2023) tarafından lise öğrencilerine yönelik yapılan tez çalışmasında öğrencilerin internet bağımlılıkları ve sosyal medya bağımlılıkları arasında yüksek düzeyde bir pozitif ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada akıllı telefona sahip olan ve günlük internet kullanımı yüksek olan öğrencilerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum ise internet kullanımı ile sosyal medya bağımlılığının birbirini etkilediği anlamına gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, internet kullanım amacına bağlı olarak değişebilmekle birlikte genelde internet kullanma sıklığı arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artış göstermektedir (Kaya, 2018).

Sonuç

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen veriler istatistiksel olarak incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Lise öğrencilerinin hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de orta düzeyin altında yer aldığı görülmüştür.
- Hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmış; hayatı anlamlı bulma ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Merhamet ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Kitap okumaya daha çok zaman ayıran öğrencilerin hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha düşük olduğu görülmüştür.
- Öğrencilerin günlük ortalama internet kullanımları açısından, hayatı anlamlı bulma ve merhamet düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermezken günlük internet kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de yükseldiği ortaya konulmuştur.

Öneriler

Çalışmanın sonuçları doğrultusunda;

- Kimlik kazanımı döneminde olan lise öğrencilerinin hayatı anlamlandırmalarına katkı sunabilecek eğitsel ve akademik faaliyetler arttırılabilir.

- Kişilik gelişimi açısından kritik bir dönem olan ergenlikteki öğrencilerin merhamet duyguları desteklenebilir ve davranış modelleri geliştirilebilir.

- Davranışsal bağımlılık türü olan teknoloji, internet ve sosyal medya gibi olgular konusunda gençlerin bilinçlendirilmesine ve bağımlılığı önleyici rehberlik faaliyetlerine ağırlık verilebilir.

- Hayatı anlamlı bulma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif korelasyon dikkate alınarak öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarına karşı hayatı anlamlı ve amaçlı yaşamaları hususunda ruh sağlığı çalışanları tarafından eğitsel veya terapötik çalışmalar yapılabilir.

- Bulguların da ortaya koyduğu gibi öğrencilere farklı yönlerden fayda sağlayan kitap okuma alışkanlığı kazandırılması için bu konuda çeşitli etkinlikler düzenlenebilir.

- Yapılacak çalışmalarda yöntemsel olarak aracı veya düzenleyici modeller kullanılarak hayatın anlamı, sosyal medya bağımlılığı ve merhamet arasındaki ilişki incelenebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik Değerlendirme Kurulu: Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik Değerlendirme Belgesinin Tarihi: 02/04/2024

Etik Değerlendirme Belgesinin Sayı Numarası: 685343

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın giriş kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Yazarların araştırma sürecine dair belirteceği bir destek ve teşekkür beyanı bulunmamaktadır.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

Akdağ, B., & Ünsal, C. (2024). The mediating role of self-esteem between meaning in life and social media addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 11(1), 99-104. <https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/38/99-104.pdf>

Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekânın incelenmesi* (Tez No. 373633) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Allegro, H. N. A., & Van Vliet, K. J. (2024). The lived experience and impact of compassion for others in undergraduate students' recovery from suicidal ideation. *Emerging Adulthood*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/21676968241231025>

Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *TEBD*, 19(1), 262- 291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi* (Tez No. 527534) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, C., Kaya, M., & Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (38), 39-55. <https://doi.org/10.17120/omuifd.80248>
- Ayten A., & Acat, B. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı, değerler ve dindarlık düzeylerinin hayat memnuniyetini yordama gücü: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 847–870. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0091>
- Baydarman, M.N. (2019). *Sosyal medya bağımlılığının ergenlerde dini tutum ve davranışlarla ilişkisi* (Tez No. 584121) [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469–477. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.469>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınları.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 589–596. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90157-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90157-2)
- Çalışkan, Ş., & Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113-127. <https://doi.org/10.33206/mjss.902045>
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Tez No. 554662) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirok, İ. (2019). *Bilim ve sanat merkezlerine devam eden ortaokul öğrencilerinin yetenek ve empati ölçümleri arasında ilişkisel ve karşılaştırmalı bir inceleme* (Tez No. 565761) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631409>
- Djikic, M., Oatley, K., & Moldoveanu, M. C. (2013). Reading other minds: Effects of literature on empathy. *Scientific study of literature*, 3(1), 28-47. <https://doi.org/10.1075/ssol.3.1.06dji>
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Frankl, V. (2013). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). Okyanus Yayınları.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Routledge.

- Gezgin, D. M. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım davranışları ile okuma alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 789-806. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.809823>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P. (2016). *Human nature and suffering* (Ser. Routledge mental health classic editions). Taylor and Francis.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4),1-24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Wadsworth.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* (Tez No. 395267) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güzel, H. (2019). Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik inanç düzeylerinin internet kullanımı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (11), 225-245. <http://dx.doi.org/10.16991/INESJOURNAL.1413>
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21. <https://doi.org/10.1002/1097-4679>
- Hermanto, N., Zuroff, D. C., Kopala-Sibley, D. C., Kelly, A. C., Matos, M., Gilbert, P., & Koestner, R. (2016). Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 98, 324-332. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.055>
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus cognition and emotion. *Xp Psychology Press*, 21(7), 1577-1584. <http://dx.doi.org/10.1080/02699930701347304>
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing ethics*, 25 (8), 973-991. <https://doi.org/10.1177/0969733016680122>
- Işık, U., & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 38, 319-336. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2930>
- İliş, A., & Gülbahçe, A. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (78), 45-60. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2564868>
- İskender, M., & Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ944970.pdf>
- Kartal, B., Tural, Ö., & Kansizoglu, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin şefkat ve merhamet değerlerine sahip olma durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi*

- Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1138-1152. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3453879>
- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Tez No. 525129) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kefi, H., Mlaiki, A., & Kalika, M. (2015). *Social Networking Continuance: When Habit Leads to Information Overload*. In ECIS. ISBN 978-3-00-050284-2 http://aisel.aisnet.org/ecis2015_cr/93
- Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Self-compassion and instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6, 436-441. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00186-z>
- Kıral, B., & Başdağ, S. (2018). Sınıf öğretmenlerinin merhamet eğitimine ilişkin görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 80-96. <https://doi.org/10.24315/trkefd.366689>
- Kızgın, A., & Baştuğ, M. (2020). Okuma motivasyonu ve okuduğunu anlama becerisinin akademik başarıyı yordama düzeyi. *Journal of Language Education and Research*, 6(2), 601-612. <https://doi.org/10.31464/jlere.767022>
- Kidd, D. C., & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 342(6156), 377-380. <https://doi.org/10.1126/science.1239918>
- Koç, A. (2020). Öğrencilerin kitap okuma tutumları ile kitap okumanın DKAB öğretim programındaki değerlere etkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Amasya İlahiyat Dergisi*, (15), 275-319. <https://doi.org/10.18498/amailad.781299>
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve hayatın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631. <https://doi.org/10.33206/mjss.893201>
- Koçak, M.C., Küçük, O., & Toprak, Ö. (2022). Zaman kullanımı bağlamında internet ve kitap okuma alışkanlığı üzerine bir araştırma. *International Social Sciences Studies Journal*, 8(94), 352-359. <http://dx.doi.org/10.26449/sssj.3817>
- Kotera, Y., Aledeh, M., Barnes, K., Rushforth, A., Adam, H., & Riswani, R. (2022). Academic motivation of Indonesian University students: Relationship with self-compassion and resilience. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(10), 2092. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102092>
- Köksal, Y., & Özdemir, Ş. (2013). Bir iletişim aracı olarak sosyal medyanın tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 323-337. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/194351>
- Lindeman, M., & Verkasalo, M. (1996). Meaning in life for Finnish students. *The Journal of social psychology*, 136(5), 647-649. <https://doi.org/10.1080/00224545.1996.9714049>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2019). The role of compassion for self and others, compassion fatigue and subjective happiness on levels of well-being of mental health professionals. *Psychology*, 10, 285-304. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.103021>
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298-304. <https://doi.org/10.5152%2Falphapsychiatry.2022.22957>

- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963-981. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9239-1>
- Nas E. (2021). Pozitif psikolojide güncel bir kavram: Merhamet doyumunu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 668-684. <https://doi.org/10.18863/pgy.852636>
- Nas, E. (2020). A metaphor research: Adults' perceptions related to compassion concept. *Euroasia Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(17), 63-77. <https://doi.org/10.38064/eurssh.139>
- Nas, E. (2022). Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 46-65. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2306528>
- Nas, E. (2023). The moderator role of self-compassion in the effect of teachers' self-efficacy on life satisfaction. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, (43), 202-221. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2023.208>
- Nas, E., & Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64-84. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744>
- Nas, E., & Sak, R. (2021a). Merhamet doyumunu ölçeğinin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2019-2036. <https://doi.org/10.17755/esosder.910301>
- Nas, E., & Sak, R. (2021b). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*, 52, 477-487. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0>
- Nas, E., & Sak, R. (2022). Yetişkin merhamet ölçeği'nin geliştirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 2(535-548). <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1037168>
- Nas, E., & Sak, R. (2023). Öğretmen, hemşire ve polislerin merhamet düzeylerinin karşılaştırılması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 1-15. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1053568>
- Nas, E., Sak, R., & Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.737212>
- Neff, K. D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Owusu-Acheaw, M. (2016). Social media usage and its impact on reading habits: A study of Koforidua Polytechnic students. *International Journal of Social Media and Interactive Learning Environments*, 4(3), 211-222. <https://dx.doi.org/10.1504/IJSMILE.2016.079493>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629-662. <https://addicta.com.tr/wp-content/uploads/2019/07/ADDICTA-T-2018-0086-OnlineFirst.pdf>
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.

- Pür, İ. (2022). Lise öğrencilerinde merhamet ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21(21), 143-172. <https://doi.org/10.51553/bozifder.1103595>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sacco, T. L., & Copel, L. C. (2018). Compassion satisfaction: A concept analysis in nursing. *Nursing forum*, 53(1), 76–83. <https://doi.org/10.1111/nuf.12213>
- Sak, R., Nas, E., Şahin-Sak, İ. T., Öneren-Şendil, Ç., Tekin-Sitrava, R., Taşkın, N., Kardeş, S., Yayla, A., & Dirik, Y. (2023). Compassion as a source of satisfaction and fear in professionals who work with people. *Psychological Reports*, 126(2), 946–966. <https://doi.org/10.1177/00332941211061701>
- Salikhova, N. R. (2016). Types of meaningfulness of life and values of future teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(8), 1943-1950. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1114602.pdf>
- Saraçlar, A., Ada, Ş., & Gönenç, H. (2022). Öğretmenlerin yaşam doyumları ile özyeterlik inançları arası ilişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (31), 267-289. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1129599>
- Scannell, E. D., Allen, F. C. L., & Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4, 93–112. <https://psycnet.apa.org/record/2002-17479-009>
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760903271074>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sezgin, A., Kula, T., & Oral, B. (2022, 24-26 Kasım). *Ergani lise öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile manevî iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Sözlü sunum]. Geçmişten Günümüze Uluslararası Ergani Sempozyumu, Diyarbakır, Türkiye.
- Sezgin, A.K. (2023). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, maneviyat ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 827114) [Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sezgin, M., & Altay, I. (2021). Üniversite tercihinde sosyal medyanın aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 87-104. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbed>
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7(4), 23-32. <https://doi.org/10.18094/si.92009>
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1359219>
- Stamm, B.H. (2010). *The concise ProQOL manual*. Pocatello, ID: ProQOL.org.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>

- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Tez No. 396821) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Uslu, M. (2021), Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tarr/issue/62824/933479>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Vu, H. A., & Rivera, L. M. (2023). Self-compassion and negative outgroup attitudes: The mediating role of compassion for others. *Self and Identity*, 22(3), 470–485. <https://doi.org/10.1080/15298868.2022.2117241>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*, 25(5), 543-557. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Wong, P.T. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P. T. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalıcı Yayınevi.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-441. <http://dx.doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>