

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**ERGENLERDE SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ
KAÇIRMA KORKUSU VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİ: SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE YALNIZLIĞIN
ARACI ROLÜ**

Doktora Tezi

Süleyman ÇİFÇİ

Danışman

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN
2021

TEZ KABUL VE ONAYI

Süleyman ÇİFÇİ tarafından, Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında hazırlanan “Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Sosyal Karşılaştırma Ve Yalnızlığın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 15.11.2021 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Melek DEMİR Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye	Prof. Dr. Ercümen ERSANLI Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye	Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye	Doç. Dr. Yasin DEMİR Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Doktora tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza
25/09/2021
Süleyman ÇİFÇİ

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle Özel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Sosyal Karşılaştırma Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 25.09.2021 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 10

Tek kaynak oranı : % 2 çıkmıştır.

İmza
25/09/2021
Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

ÖZET

ERGENLERDE SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ: SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜ

Süleyman ÇİFÇİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Doktora, Kasım/2021

Danışman: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Bu araştırmada, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya, 1000 lise öğrencisi (505 kadın ve 495 erkek) katılmıştır. Araştırmada, “Eksik Kalma Korkusu Ölçeği”, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Pearson moment korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli tekniği olan yol analizi kullanılmıştır.

Korelasyon analizi sonucunda sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel iyi oluş, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Yol analizi sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Yol analizi sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın da aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının ise düzenleyici etkisi bulunmamaktadır. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Ergen, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Öznel İyi Oluş, Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık, Yol Analizi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FEAR OF MISSING OUT IN ADOLESCENTS AND SUBJECTIVE WELL-BEING: THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL COMPARISON AND LONELINESS

Süleyman ÇİFÇİ

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Guidance And Psychological Counseling Program

Ph.D., November/2021

Supervisor: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

This study examines the mediating role of social comparison and loneliness in the relationship between the fear of missing out and subjective well-being in adolescents. 1000 adolescent individuals (505 female and 495 male) participated in this research. “Fear of Missing Out Scale”, “Adolescent Subjective Well-Being Scale”, “Social Comparison Scale”, “UCLA Loneliness Scale-Short Form” and “Personal Information Form” were used in this research. Pearson product-moment correlation analysis and path analysis which is one of the structural equation model techniques were used for data analyses.

Correlation analysis’ results showed that there was a significant positive correlation between the fear of missing out, subjective well-being, social comparison and loneliness. Path analysis’ results showed that social comparison had a mediating role in the relationship between the fear of missing out and subjective well-being in adolescents. Path analysis’ results showed that loneliness also had a mediating role in the relationship between fear of missing out and subjective well-being in adolescents.

As a result of the research, gender, perceived maternal attitude, perceived father attitude, daily internet usage time and frequency of checking social media accounts do not have a moderator effect on the relationship between the fear of missing out on social media and subjective well-being in adolescents. The results of the research are discussed in the light of literature and researches, suggestions are presented.

Keywords: Adolescent, Fear Of Missing Out, Subjective Well-Being, Social Comparison, Loneliness, Path Analysis

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Ergenlerin iyi oluşları ile ilişkili olan değişkenlerin ortaya çıkarılmasında alan yazına ufak da olsa bir katkıda bulunmaktan mutlu olduğumu ifade edebilirim.

Doktora tez çalışmam boyunca beni devamlı teşvik eden, umutsuzluğa düştüğüm anlarda cesaret veren, pandemi sürecinde uzakta da olsa hep yanımda olduğunu hissettiren, bilgisi ve tecrübesiyle ufkumu açan kıymetli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a ne kadar teşekkür etsem azdır.

Gerek lisans eğitimim boyunca gerekse doktora eğitimim sırasında bana güvenini ve verdiği değeri devamlı hissettiren, bilgisine, becerisine ve nezaketine hayran olduğum değerli hocam Prof. Dr. Melek DEMİR'e teşekkürü bir borç bilirim. Tezimle hassasiyetle ilgilenen ve değerli fikirleriyle beni yönlendiren Tez İzleme Komitesi üyesi Prof. Dr.ERCÜMEND ERSANLI'ya teşekkür ederim. Hem lisans eğitimimde hem de doktora eğitimimde öğrencisi olma fırsatını yakaladığım, akademik gelişimimde en çok pay sahibi olan kişilerden olan, desteğini hep yanımda hissettiğim, saygıdeğer hocam Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e çok teşekkür ederim. Doktora eğitimim sırasında gelişimime katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya, Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ'e, Doç. Dr. Ayşenur BÜYÜKGÖZE KAVAS'a ve Doç. Dr. Nursel TOPKAYA'ya da ayrıca teşekkürlerimi iletirim.

Yardımsaverliğıyle beni kendisine hayran bırakan, enerjisiyle beni güdüleyen, çalışkanlığıyla bana model olan, arkadaşı olmaktan gurur duyduğum, değerli kardeşim Kenan POLAT'a şükranlarımı sunuyorum.

Güler yüzünü ve sabrını hiçbir zaman benden esirgemeyen, zor zamanlarımda hep yanımda olduğunu hissettiğim, en büyük destekçim, sevgili eşim Feryal ÇİFÇİ'ye, oğullarım Osman Kaan ve Yiğit'e, emeklerini asla ödeyemeyeceğim canım anneme, kız kardeşime, tüm aileme ve akrabalarımaya çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Bu zorlu süreçte desteklerini her zaman yanımda hissettiğim, bir parçası olmaktan gurur duyduğum Şehit Ebubekir Ekinci İlkokulu'nda birlikte çalıştığım idareci ve öğretmenlere teşekkür etmek isterim. Ayrıca, çalışmam boyunca yardımlarını benden esirgemeyen Sivas İl merkezindeki okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara, idarecilere ve öğretmenlere de teşekkürü bir borç bilirim.

Süleyman ÇİFÇİ

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	6
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Problem Cümlesi.....	9
1.4.1. Alt Problemler.....	9
1.5. Denenceler	10
1.6. Sayıtlar.....	10
1.7. Kapsam ve Sınırlılıklar	11
1.8. Tanımlar.....	11
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	12
2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Çerçeve.....	12
2.1.1. Pozitif Psikoloji.....	12
2.1.2. Pozitif Psikolojide İyi Oluş.....	15
2.1.3. Öznel İyi Oluş	20
2.1.3.1. Öznel İyi Oluşun Boyutları	23
2.1.3.1.1. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım	23
2.1.3.1.1.1. Duygulanımın Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi	26
2.1.3.1.2. Yaşam Doyumu.....	27
2.1.4. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	30
2.1.4.1. Uyum Kuramı	31
2.1.4.2. Erek Kuramı	32
2.1.4.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	33
2.1.4.4. Akış Kuramı	35
2.1.5. Öznel İyi Oluşla İlişkili Faktörler	36
2.1.5.1. Genetik Faktörler	36
2.1.5.2. Yaşam Şartları.....	39
2.1.5.2.1. Cinsiyet ve Öznel İyi Oluş	40
2.1.5.2.2. Yaş ve Öznel İyi Oluş	40
2.1.5.2.3. Evlilik Durumu ve Öznel İyi Oluş	41
2.1.5.2.4. Eğitim Durumu ve Öznel İyi Oluş	42

2.1.5.2.5. Para/Gelir Durumu ve Öznel İyi Oluş.....	43
2.1.5.2.6. Sağlık Durumu ve Öznel İyi Oluş.....	44
2.1.5.3. Amaçlı Eylemler	45
2.1.6. Ergenlerde Öznel İyi Oluş.....	46
2.1.6.1. Ergenlerde Duygulanım, Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluş.....	47
2.1.6.2. Ergenlerde Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması ve Öznel İyi Oluş	48
2.1.6.3. Ergenlerde Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş.....	49
2.1.6.4. Ergenlerde Bazı Demografik Değişkenler ve Öznel İyi Oluş.....	49
2.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlgili Kuramsal Çerçeve	50
2.2.1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)	50
2.2.2. GKK'nın Nedenleri.....	55
2.2.2.1. Elektronik İletişim Araçları, Sosyal Ağlar, Sosyal Medya Ve GKK.....	56
2.2.2.2. Psikolojik İhtiyaçların Giderilmesi ve GKK.....	58
2.2.2.3. Temel İhtiyaçların Giderilmesi ve GKK.....	61
2.2.2.4. Sosyal Karşılaştırma ve GKK	63
2.2.3. GKK'nın Etkileri	65
2.2.4. Ergenlerde GKK	68
2.3. Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	71
2.3.1. Sosyal Karşılaştırma Kavramı	71
2.3.2. Klasik Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	74
2.3.3. Sosyal Karşılaştırmanın Yönü	80
2.3.3.1. Yatay Yönde Sosyal Karşılaştırma	80
2.3.3.2. Aşağı Doğru Sosyal Karşılaştırma	81
2.3.3.3. Yukarı Doğru Sosyal Karşılaştırma	81
2.3.4. Sosyal Karşılaştırmanın Nedenleri.....	82
2.3.4.1. Kendini Değerlendirme İhtiyacı.....	83
2.3.4.2. Kendini Geliştirme İhtiyacı.....	84
2.3.4.3. Benlik Değerini Güçlendirme İhtiyacı.....	85
2.3.4.4. İlişki Kurma İhtiyacı	86
2.3.5. Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma.....	86
2.4. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve	89
2.4.1. Yalnızlık Kavramı.....	90
2.4.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	94
2.4.3. Yalnızlık Türleri.....	96
2.4.3.1. Duygusal Yalnızlık	96
2.4.3.2. Sosyal Yalnızlık	97
2.4.3.3. Durumsal Yalnızlık.....	97
2.4.3.4. Triad Yalnızlık.....	98
2.4.4. Ergenlerde Yalnızlık.....	98

2.5. İlgili Araştırmalar	102
2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	102
2.5.1.1. Yurt Dışında Ergenlerde GKK İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar.....	102
2.5.1.2. Yurt Dışında Ergenlerde Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	103
2.5.1.3. Yurt Dışında Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	104
2.5.1.4. Yurt Dışında Ergenlerde Yalnızlık İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar...	105
2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	106
2.5.2.1. Yurt İçinde Ergenlerde GKK İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	106
2.5.2.2. Yurt İçinde Ergenlerde Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	106
2.5.2.3. Yurt İçinde Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	108
2.5.2.4. Yurt İçinde Ergenlerde Yalnızlık İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	109
2.6. Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Açıklamaya Yönelik Modelin Alan Yazın Doğrultusunda Temellendirilmesi	111
3. YÖNTEM.....	114
3.1. Araştırmanın Modeli.....	114
3.2. Evren ve Örneklem	115
3.3. Veri Toplama Araçları	121
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	121
3.3.2. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği	122
3.3.3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	122
3.3.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.....	123
3.3.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler İçin).....	124
3.4. Verilerin Toplanması	124
3.5. Verilerin Analizi	124
3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi	125
3.5.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi	129
3.5.3. Yol Analizi.....	131
3.5.4. Yol Analizi İçin Sayılılar Ve Gereklilikler	133
4. BULGULAR.....	137
4.1. Betimsel İstatistikler.....	137
4.2. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi.....	138
4.2.1. Aracılık Etkilerinin Test Edilmesi (Mediation Effect)	139
4.2.2. Düzenleyici Etkilerin Test Edilmesi (Moderation Effect).....	143
4.2.2.1. Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişkenlerin Etkisi.....	143
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	146

5.1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum	146
5.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusunun Sosyal Karşılaştırmayı Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum	152
5.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusunun Yalnızlığı Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum	156
5.4. Sosyal Karşılaştırmının Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum	158
5.5. Yalnızlığın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum	161
5.6. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal Karşılaştırmının Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum	165
5.7. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum	166
5.8. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyet, Algılanan Anne Tutumu, Algılanan Baba Tutumu, Günlük İnternet Kullanım Süresi ve Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Sıklığının Düzenleyici Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum	169
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	172
6.1. Sonuç	172
6.2. Öneriler	172
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler	172
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler	173
7. KAYNAKÇA.....	175
EKLER	205
EK 1. Etik Kurul Onayı	205
EK 2. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni	206
EK 3. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği Kullanım İzni.....	207
EK 4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni	208
EK 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Kullanım İzni	209
EK 6. UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu Kullanım İzni	210
EK 7. Kişisel Bilgi Formu	211
EK 8. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği -Örnek Maddeleri.....	213
EK 9. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği -Örnek Maddeleri	214
EK 10. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği -Örnek Maddeleri	215
EK 11. UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu-Örnek Maddeleri	216
EK 12. Tek Değişkenli Normallik İçin Q-Q Grafiği	217
EK 13. Ki-Kare Dağılımı İçin Q-Q Grafiği	218
EK 14. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği'ne Ait Ölçüm Modeli	219
EK 15. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Ölçüm Modeli	220
EK 16. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ne Ait Ölçüm Modeli	221
EK 17. UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu'na Ait Ölçüm Modeli	222
ÖZGEÇMİŞ	223

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
GKK	Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TDK	Türk Dil Kurumu
WAS	We Are Social
EKKÖ	Eksik Kalma Korkusu Ölçeği
EÖİÖÖ	Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği
SKÖ	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
UCLA YÖ-KF	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu
MVN	Multivariate Normality
VIF	Variance Inflation Factor
q	Model Parametre Sayısı
EB	Etki Büyüklüğü
β	II. Tip Hata Olasılığı
<i>r</i>	Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı
YEM	Yapısal Eşitlik Modellemesi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
MLR	Maximum Likelihood Robust
S-B	Satorra Bentler
χ^2	Chi Square / Ki-kare
G.A.	Güven Aralığı
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
CFI	Comparative Fit Index
TLI	Tucker-Lewis Index
SRMR	Standardized Root Mean Square

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Tutarsızlık Modeli.....	92
Şekil 3.1. Hipotetik Model	114
Şekil 4.1. Yol Analizi Modeli	139
Şekil 4.2. Model A ve Model B Yol Analizi Diyagramı	140
Şekil 4.3. Model A'ya Ait Nihai Yol Analizi Modeli	141
Şekil 4.4. Model B'ye Ait Nihai Yol Analizi Modeli.....	142

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. GKK'nın Sınıflandırılması	52
Tablo 3.1. Araştırmanın Evrenine İlişkin Bilgiler	115
Tablo 3.2. Araştırmanın Örneklemine İlişkin Bilgiler	119
Tablo 3.3. Model Değerlendirmesinde Kullanılan Uyum İndekslerinin Kabul Sınır Değerleri.....	128
Tablo 3.4. Araştırma Hipotezlerinin Test Edileceği Veri Setine Ait Betimsel İstatistikler.....	135
Tablo 4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler	137
Tablo 4.2. Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Değerleri	138
Tablo 4.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyet, Algılanan Anne Tutumu, Algılanan Baba Tutumu, Günlük İnternet Kullanım Süresi ve Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Sıklığının Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	143

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi ve sınırlılıkları ele alınacaktır. Problem durumunda araştırmaya konu olan değişkenler teker teker ele alınacak, daha sonra ise değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konularak hipotetik bir model önerilecektir. Amaç bölümünde araştırmanın ana amacı ve bu ana amaca bağlı olarak ortaya çıkan alt amaçlar ifade edilecek; önem bölümünde araştırmanın önemi ve gerekliliği tartışılacak; sınırlılıklar bölümünde ise araştırmaya özgü sınırlılıklar ortaya konulacaktır.

1.1. Problem Durumu

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte kritik bir dönem olan ergenlik, yaşam akışının önemli bir parçasıdır (Dolgin, 2014: 37). Ergenlik dönemi, biyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok özelliğin, çocuksu olmaktan çıkıp yetişkin özellikleri olarak kabul edilen özelliklere doğru evirildiği bir yaşam dönemidir (Steinberg, 2013: 21). Ergenlikle birlikte, fiziksel değişimler hızla gerçekleşmeye başlar. Bu dönemde fiziksel değişikliklere uyum sağlama ve bu değişimlerin üstesinden gelme çabası ergenleri oldukça zorlayabilir (Steinberg, 2013: 21). Boyda ve kiloda ortaya çıkan artışların yanı sıra, üreme olgunluğunun göstergesi olan ikincil cinsiyet özellikleri de gözlenmeye başlanır. Ergenler, cinsiyet rollerini içselleştirip cinsel kimliklerini tamamlamaya başlar (Set, Dağdeviren ve Aktürk, 2008). Ergenlikle birlikte bilişsel açıdan da birtakım değişiklikler meydana gelir. Somut işlemler döneminin yavaş yavaş sona erip soyut düşünebilme becerisinin edinilmeye başlanmasıyla birlikte, toplumsal sözleşmelerden ve kurallardan bağımsız bir şekilde ahlaki yargılar edinilmeye başlanır (Smetana ve Villalobos, 2009; Ulus, 2018). Zaman kavramı ile ilgili farkındalıklar artar, gelecek kaygısı hissedilmeye başlanır (Derman, 2008). Ergenlik döneminde, ergenlerin duygulanımında da birtakım değişiklikler gözlenir. Bu dönemde ergenler duygusal özerkliklerini elde etme gayretindedirler (Derman, 2008). Bu dönem, çocuklukta davranışsal açıdan bir düzenleyici görevi gören ve rehberlik sağlayan, başta ebeveynler olmak üzere yetişkinlerden yavaş yavaş uzaklaşıp, akran ilişkilerinin ağırlık kazanmasıyla karakterizedir (Ulus, 2018). Akranlar tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyulması zaman zaman kaygıya yol açabilir (Derman, 2008). Her ne kadar, ergenlerin tamamı için bu periyodun fırtınalı geçtiğini söyleyebilmek mümkün olmasa da, ergenliğin birden çok alanda çeşitli değişikliklerin

yaşandığı ve birtakım uyum problemlerinin görüldüğü zorlu bir dönem olduğu söylenebilir (Dinçel, 2006).

Ergenlik dönemindeki bireyler, ebeveynlerinin ve yetişkinlerin rehberliğinden kurtulma, cinsel kimliğini fark edip kabullenme, toplum içindeki konumunu araştırma ve iş yaşantısına dahil olmaya hazırlık gayretindedirler (Derman, 2008; Öztürk, 2002: 92). Ergenler, yaşlarına özgü bu tür gelişim görevlerini yerine getirmekte güçlük çekebilirler (Dinçel, 2006). Bu durum duygusal çalkantılar ve düşünsel bocalamalara yol açabilir (Öztürk, 2002: 92). Özellikle, ergenlik döneminde çevreleri ile ilişkilerinde beklentilerin artması, kişilik organizasyonunu oluşturma çabası, zorlu olgunlaşma ve farklılaşma süreci (Blos, 1967), ergenlerden yetişkin sorumlulukları üstlenmelerinin beklenmeye başlanması, kimi ergenlerde bir takım gelişim problemlerinin ve ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilir (Eskin, 2001). Bu dönem ruh sağlığı problemlerinin belirgin bir şekilde gözlenebileceği zorlu bir geçiş süreci olabileceği gibi, gencin zihinsel becerileri ile krizlerin üstesinden başarıyla geldiği bir “fırsat çağı”na da dönüşebilir (Jach, Sun, Loton, Chin, ve Waters, 2017).

Ergenlerin içindeki buldukları krizleri fırsata çevirip çocukluktan yetişkinliğe geçişlerini kolaylaştıran optimal bir kazanım olan öznel iyi oluş (mutluluk), psikoloji araştırmalarının odak noktalarından biridir. Tarih boyunca insanlar “Mutluluk nedir?”, “Nasıl mutlu olunur?”, “Neden bazı insanlar diğerlerinden daha mutludur?” sorularının cevaplarını aramışlardır. Öznel iyi oluş kavramı, sadece “Nasıl?” sorusuna verilen yalın bir cevabı karşılamaz. Öznel iyi oluş oldukça karmaşık bir kavramdır ve entelektüel tarihin başlangıcından itibaren, teorisyenler tarafından yoğun bir şekilde tartışılmıştır (Diener, 2000; Ryan ve Deci, 2001). Filozoflar her fırsatta, mutluluk arayışının insanı harekete geçiren en önemli motivasyon kaynağı olduğunu ifade etmişlerdir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Öznel iyi oluş, yaşamın duygusal ve bilişsel yönden değerlendirilmesinin bir sonucudur. Kişilerin olumlu duygu ve deneyimleri, olumsuz duygu ve deneyimlere göre daha fazla hissetme ve yaşamlarının yanı sıra, yaşamdan da yüksek düzeyde doyum almaları olarak tanımlanabilir (Diener, 2000).

Yunan filozofları öznel iyi oluşu; zeka, cinsiyet, sağlık, eğitim, evlilik gibi değişkenlerle ilişkilendirmiş olsalar da, günümüzde öznel iyi oluşun başka pek çok değişkenle de ilişkili olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Diener, 1984). Örneğin; başa çıkma becerileri, benlik saygısı, iyimserlik ve dışadönüklük gibi

kişilik özellikleri (Costa ve McCrae, 1980; Diener vd., 2003; Lyubomirsky, 2001), kültürel faktörler (Ahuvia, 2002; Diener, 2000; Diener vd., 2003; Oishi ve Diener, 2000; Tam, Lau ve Jiang, 2012), ebeveynler ve aile ile ilişkiler (Jach vd. 2017; Stafford, Kuh, Gale, Mishra ve Richards, 2015).psikolojik ihtiyaçların giderilmesi (Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand ve Provencher, 2009; Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2001; Sheldon, Elliot, Kim ve Kasser, 2001) ve yaşam doyumu (Costa ve McCrae, 1980; Diener vd., 2003) gibi pek çok değişken öznel iyi oluşu etkileyebilmektedir.

Öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerden biri de sosyal karşılaştırmadır (Gerson, Plagnol ve Corr, 2016; Lyubomirsky, 2001; VanderZee, Bram, DeRuiter, Tempelaar, VanSonderen ve Sanderman, 1996). İnsanlar düşünce ve yeteneklerini diğer insanların düşünce ve yetenekleriyle karşılaştırma eğilimi ile dünyaya gelirler. Örneğin; kişi ne kadar zeki olduğuna ancak diğer insanlarla kendisini karşılaştırdığında karar verebilir, ya da yazdığı şiirlerin ne kadar etkileyici olduğuna diğerlerinden aldığı dönütler neticesinde kanaat getirebilir. İnsanlar bu karşılaştırmaları yaparken, genellikle düşünce ya da yetenek bakımından kendileri ile benzer özellikler gösteren bireyleri dikkate alırlar (Festinger, 1954). İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli hayal kırıklıkları, talihsizlikler ya da başarısızlıklarla karşı karşıya kalabilirler. Böyle bir durumda, insanlar kendilerini ya en az kendileri kadar kötü durumda olan ya da kendilerinden daha kötü durumda olan insanlarla karşılaştırmaya yönelirler. Bu durum kişiyi rahatlatır. Kişi kendisinden daha kötü durumdaki biriyle kendisini karşılaştırdığında kendisini daha hissedebilir. Aksi durumda ise, kişi kendinden daha iyi durumda olan biriyle kendisini karşılaştırdığında öznel iyi oluşu düşmektedir (Wills, 1981). Alanyazın incelendiğinde sosyal karşılaştırma ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara (Gerson vd., 2016; Lyubomirsky, 2001; VanderZee vd., 1996) ulaşılmaktadır.

Öznel iyi oluşu etkileyen bir diğer faktör ise yalnızlıktır. Sözlükte, tek başına olma, yanında/yakınında kimsenin bulunmaması (TDK Sözlük, 2020) olarak tanımlanan yalnızlık, Peplau ve Perlman (1982) tarafından tek başına olmaktan farklı bir durum olarak değerlendirilmektedir (Durak-Batıgün ve Hasta, 2010). Peplau ve Perlman (1982)'a göre yalnızlık, kişinin arzu ettiği sosyal ilişkilerle yaşadığı sosyal ilişkiler arasında farklar olduğunu hissetmesiyle birlikte içine düştüğü olumsuz bir ruhsal durumdur. Mutluluk, kişinin kendisiyle ilişkili olduğu kadar diğerleriyle kuracağı ilişkilere de bağlıdır. Birey çevresindekilerle ne kadar sağlıklı ilişkiler

kurabilirse o kadar mutlu olabilir (Peplau ve Perlman, 1981). Yaşamın hemen her döneminde ortaya çıkabilmesine rağmen yalnızlık özellikle ergenlikte çok daha yaygın bir şekilde gözlenebilir (Doğan ve Karakuş, 2016). Öznel iyi oluşla sosyal destek görme ve çevre ile iyi ilişkiler kurma arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık, sadece kişinin vaktini yalnız geçirmesi değil, aynı zamanda çevresi ile destekleyici ilişkiler kuramamasıdır (Peplau ve Perlman, 1998). Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluşla yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Apaolaza, Hartmann, Medina, Barrutia ve Echebarria, 2013; Kim vd., 2009; Kong ve You, 2013) olduğu görülebilir.

Filozofların iyi bir yaşamın “mutlu” bir yaşam olduğu varsayımından yola çıkılarak öznel iyi oluşun, kişinin ve toplumun yaşam kalitesinin bir göstergesi olduğu söylenebilir (Diener vd., 2003). Kişinin ya da toplumun yaşam kalitesini düşüren ve sağlıklarını tehdit eden ciddi ruh sağlığı problemleri olan depresyon (Abdel-Khalek, 2009; Cuellar, Bastida ve Braccio, 2004; Malone ve Wachholtz, 2018; Van Hemert, Van de Vijver ve Poortinga, 2002; Zheng, 2016) ve anksiyete (Machado, Nunes, de Santana, Araujo ve Cantilino, 2018; Burns, Anstey ve Windsor, 2011; Malone ve Wachholtz, 2018; Sheridan, Boman, Mergler ve Furlong, 2015) gibi problemlerle öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

Kaygının farklı bir türü olan ve diğer insanlar bir yerlerde ödüllendirici deneyimler yaşarken bu deneyimlerden mahrum kalıp ödülleri kaçıracağını düşünerek kişinin, diğer kişilerle devamlı bağlantıda kalmaya çalışmasıyla karakterize bir sosyal kaygı türü olarak tanımlanabilecek “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)” (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell 2013) da öznel iyi oluşu negatif yönde etkileyebilmektedir (Przybylski vd., 2013; Reer, Tang ve Quandt, 2019; Giagkou, Hussain ve Pontes, 2018). İnsanlar kendilerinden önceki nesillerle kıyaslandığında, günümüzde çok daha kolay bir şekilde sosyal medya araçlarına ulaşabilmektedir (De Vries ve Kühne, 2015). Sosyal medya araçlarının yaygın olarak kullanılmaya başlanması, kişilerin günlük yaşam aktivitelerinin kolayca takip edilmesine olanak sağlamıştır (Przybylski vd., 2013). Diğerlerinin sahip olduğunu düşündüğü şeye kişinin kendisinin de sahip olmak istemesi ve bir şeyleri kaçırma korkusu GKK’nın tipik belirtileri olmakla birlikte, çoğu kimsenin diğerlerinin neye sahip olduğuna, kendisinin ise neyi kaçırdığına dair genellikle bir fikri yoktur (Fox ve Moreland, 2015). GKK, insanların uzun süreler boyunca sosyal medya kullanmalarının ardında yatan temel etkidir (Przybylski vd., 2013). Bununla birlikte,

insanlar bir yandan diğeleriyle bağlantıda kalmayı yoğun bir şekilde arzularken, diğey yandan sosyal medyada zaman geçirebilmek için kendilerini izole etmelerinden dolayı giderek yalnızlaşmaktadır (Dossey, 2014).

Bu tezata rağmen insanların gündemi kaçırma korkusuyla yoğun bir şekilde sosyal medya kullanmaları birçok faktörle ilişkili olabilir. Bu faktörlerden birisi sosyal karşılaştırmadır (Burnell, George, Vollet, Ehrenreich ve Underwood 2019; Fox ve Moreland, 2015; Hunt, Marx, Lipson ve Young, 2018; Reer vd., 2019). Sosyal medyada daha fazla paylaşımda bulunma, daha çok takipçiye sahip olma, daha çok beğeni alma, diğey insanlardan daha eğlenceli, daha heyecan verici ya da daha ilginç paylaşımlarda bulunma arzusu; insanları sosyal medya üzerinden adeta bir “silahlanma yarışının” içine sokmuştur (Fox ve Moreland, 2015). Diğeyleriyle kıyaslandığında hayatlarının yeterince ilgi çekici ya da eğlenceli olmadığını düşünen insanların öznel iyi oluş düzeyleri de düşmektedir (Reer vd., 2019). De Vries ve Kühne (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları bu durumu destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal medya üzerinden kendilerini diğeyleriyle kıyaslayan mutlu katılımcıların kendilerine yönelik olumlu algıları azalmış ve öznel iyi oluş düzeyleri düşmüştür.

Gündemi kaçırma korkusunun ilişkili olduğu diğey bir faktör ise yalnızlıktır. İnsanlar büyümek, gelişmek ve yaşam amaçlarını gerçekleştirebilmek için özerklik, yetkinlik ve ilişki deneyimlerine gereksinim duymaktadırlar (Deci ve Ryan, 2000). Yeni beceriler kazanmak ve yeni deneyimler yaşamak için kişiler başkalarıyla bağ kurmaya oldukça heveslidir (Sheldon ve Bettencourt, 2002). Psikolojik ihtiyaçları yeterince giderilemeyen bireyler günlük hayatta kuramadıkları derin sosyal bağları, sosyal medya aracılığı ile kurma, sosyal medyayı da sosyal yeterliği geliştirme aracı olarak kullanma gayreti içine girebilirler (Przybylski vd., 2013). Ancak sosyal medya kullanımı arttıkça yalnızlık da artmaktadır (Dossey, 2014). Hunt ve diğeyleri (2018) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada elde edilen sonuçlar Dossey (2014)'in öngörüsünü doğrular niteliktedir. Hunt ve diğeyleri (2018), sosyal medya kullanımının sınırlandırmanın gelişmeleri kaçırma korkusu, yalnızlık ve depresyon üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla 143 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencileri rastgele deney ve kontrol gruplarına ayırmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerini üç hafta boyunca günlük yarım saatle sınırlandırırken, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal medya kullanımlarına ise herhangi bir sınır getirilmemiştir. Üç haftanın sonunda deney grubundaki öğrencilerin

yalnızlık ve depresyon puanlarının kontrol grubundakilere göre anlamlı bir biçimde düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın problemi ile ilgili alan yazın çalışmasını özetlemek gerekirse; sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, ergenlerin sosyal karşılaştırma, yalnızlık ve öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Benzer şekilde, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık da ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde etkilidir. Bu çalışmadan elde edilecek verilerin, en önemli yaşam dönemlerinden biri olan ergenlik dönemindeki bireylerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatalmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rollerinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, duyguların sıklıkla değiştiği (Yavuzer, 2008: 269), gelecekle ilgili endişelerin belirgin bir biçimde hissedildiği (Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013), aile ve ebeveyn ilişkilerinde problemlerin yaşanabildiği (Ronen, Hamama, Rosenbaum ve Mishely-Yarlap, 2014), ebeveyn tutumlarına bağlı olarak yaşam doyumunun artıp azalabildiği (Erol ve Kaba, 2018; Montserrat, Dinisman, Bălătescu, Grigoraş ve Casas, 2014) bir gelişim dönemidir. Yetersizlik ve değersizlik algısı, başkaları ile olan ilişkilere şüpheyle yaklaşma, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında hızlı geçişler ergenlerde yaygın olarak görülebilen diğer durumlardır (Yavuzer, 2008: 269). Akran ilişkilerine oldukça fazla önem atfedilen ve sosyal karşılaştırmalara sıklıkla başvuru bu dönemde ergenler, başta akranları olmak üzere diğer kişilerle ilişki kurma ve bağlantıda kalmaya ihtiyaç duymaktadır. Çevrimdışı dünyada bu ihtiyaçlarını gideremediklerinde ise başta internet ve sosyal medya olmak üzere çevrimiçi araçları söz konusu ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla yoğun bir biçimde kullanabilmektedir (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand ve Chamarro 2017; Wartberg, Kriston ve Thomasius, 2020).

Bilişim çağı olarak nitelendirilen günümüzde, internet ve sosyal medya kullanımı hem dünya genelinde hem de ülkemizde oldukça yaygındır (We Are Social, 2020). İnsanların yoğun bir biçimde internet ve sosyal medya kullanımlarının ardında genellikle yeni fırsat ya da deneyimleri kaçırma endişesi yatmaktadır (Baker, Krieger

ve LeRoy, 2016; Beyens, Frison ve Eggermont, 2016; Reagle, 2015). Yüzyıllardır süregelen “komşularla aşık atma” çabasının dijital teknolojilerin kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte çevrimiçi dünyaya taşınmış hali olan ve aynı zamanda insanların çevrimdışı aktivitelerini de etkileyen sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (Reagle, 2015) nerdeyse her yaş grubundan insanda görülmekle birlikte, dijital teknolojileri yaygın olarak kullanan günümüz ergenlerinin de sıklıkla yaşadıkları bir deneyimdir (Beyens, vd. 2016).

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolünün incelendiği bu çalışmanın yordayıcı değişkeni olan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu nedeniyle ergenler, yoğun bir şekilde internet, sosyal ağ ve sosyal medyayı kullanmakta (Altınay Bor, 2018; Ergin, 2020; Tanrıku, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018), yeterlik algıları azalmakta (Uzun vd., 2019), uyku düzenleri bozulmakta (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018), alışveriş alışkanlıkları değişmekte (Saavedra, ve Bautista, 2020) ve yaşam doyumları düşmektedir (Uzun vd., 2019).

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, ergenlerin ruh sağlığı üzerinde de etkilidir (Oberst vd., 2017). Fırsatları kaçırabilecekleri endişesi ile uzun süreler boyunca internet, sosyal ağ ve sosyal medya kullanmaları (Beyens, vd. 2016; Kelly, Zilanawala, Booker ve Sacker, 2019) akranlarıyla kendilerini karşılaştırmaları (Jones, 2001), sosyal ağ ve sosyal medyada yaptıkları paylaşımların beğenilmediği ve yeterince etkileşim almadığını düşünmeleri ergenlerin depresyon ve anksiyete belirtileri göstermelerine neden olmaktadır (Oberst vd., 2017).

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolünün incelendiği bu çalışmanın yordanan değişkeni öznel iyi oluştur. Yukarıda ifade edilen ergenlik dönemindeki bireylerin gelişim özellikleri, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunda olduğu gibi ergenlerin öznel iyi oluşlarını da olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte ergenlerin öznel iyi oluşları başka faktörlerden de etkilenmektedir. Bu faktörlerden bazıları temel psikolojik ihtiyaçları karşılama çabası, internet, sosyal ağ ve sosyal medyanın sık kullanımı ile birlikte sosyal karşılaştırma ve yalnızlıktır. Ergenler özellikle akranlarıyla bağlantılı kalma (Oberst, vd., 2017) ve yetkinlik ihtiyaçlarını (Uzun, Gözükara ve Bilgin, 2019) yoğun bir biçimde hissetmekte, söz konusu ihtiyaçlar giderilebildiğinde öznel iyi oluş düzeyleri

artmakta, giderilemediğinde ise öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Ergenlerin internet, sosyal ağ, sosyal medya ve dijital teknolojileri yoğun olarak kullanmalarının ardında yatan esas nedenlerden biri de temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi arzusudur (Altınay Bor, 2018; Beyens, Frison ve Eggermont, 2016). Dolayısıyla internet, sosyal ağ ve sosyal medyanın sık kullanımı sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olmakla birlikte, aynı zamanda ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini de etkileyebilmektedir. Çevrimiçi araçların sık kullanımının ardında yatan temel nedenin gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu (Baker vd., 2016) düşünüldüğünde, gelişmeleri kaçırma korkusunun ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği ifade edilebilir.

Alan yazın incelendiğinde, yetişkinlerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar (Alt, 2016; Hunt vd., 2018; Milyavskaya vd., 2018; Roberts ve David, 2019; Stead ve Bibby, 2017) olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmalarda genellikle gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Roberts ve David, 2019; Stead ve Bibby, 2017) sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, ergenlerde söz konusu ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı oldukça azdır. Bu çalışmanın alandaki bu boşluğu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yetişkinlerle ilgili yapılan çalışmalardan yola çıkılarak, internet, sosyal medya ve sosyal ağları yoğun olarak kullanan (Wartberg vd. 2020), diğer gelişim dönemlerindeki bireylerden daha fazla yalnızlık duygusu hisseden (Dolgin, 2014: 488-489), akran ilişkilerini oldukça önemseyen (Raboteg-Saric ve Sakic, 2013) ve akranlarıyla ve kendilerine medya ya da sosyal medya tarafından sunulan modellerle sıklıkla kendilerini kıyaslayan (Kraye, Ingledew ve Iphofen, 2007) ergenlerde, yetişkinlerde olduğu gibi gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Alan yazında, ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen yalnızca bir çalışmaya ulaşılabilmektedir. Kartol ve Peker (2020) çalışmalarında, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi sosyal karşılaştırma ve yalnızlık aracılığıyla inceleyen çalışmalara ise ulaşılamamıştır. İlgili yazın incelendiğinde hem sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu hem de öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülen sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın gelişmeleri kaçırma

korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğinin belirlenmesinin, yine alandaki bu boşluğun doldurulmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, yapılacak olan bu çalışmanın, çocukluktan yetişkinliğe geçişte oldukça kritik bir dönemde bulunan ergenlerin gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel iyi oluş, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık düzeylerinin ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda ergenlerde öznel iyi oluşla ilgili elde edilecek bulgulardan, ergenlerin öznel iyi oluşlarının artırılmasına yönelik psikoeğitim veya grup rehberliği programlarının geliştirilmesi aşamasında yararlanılabilir. Araştırma sonuçlarının gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlığın önlenmesine, ergenlerin sosyal, duygusal ve akademik yönden geliştirilmesine yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesine de ışık tutacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının ayrıca, ergenlerde depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı problemlerini önleme çalışmaları için de kullanılabilmesi ifade edilebilir. Bu çalışmanın, aynı zamanda pandemi süreci ile birlikte çevrimiçi araçların, özellikle sosyal medyanın yoğun olarak kullanımıyla birlikte, çeşitli bağımlılıklar ve ruh sağlığı problemleri açısından büyük bir risk altında bulunan ergenlerin desteklenmesine de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi; “Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracılık rolü var mıdır?” sorusudur. Ana probleme göre sınanacak alt problemler aşağıdaki başlıkta sunulmuştur.

1.4.1. Alt Problemler

1. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları, öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları, sosyal karşılaştırma düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları, yalnızlık düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri, öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
5. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri, öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
6. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü bulunmakta mıdır?

7. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı rolü bulunmakta mıdır?
8. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolü bulunmakta mıdır?
9. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisi bulunmakta mıdır?

1.5. Denenceler

1. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları, öznel iyi oluşlarını yordamaktadır.
2. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları, sosyal karşılaştırma düzeylerini yordamaktadır.
3. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları, yalnızlık düzeylerini yordamaktadır.
4. Ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri, öznel iyi oluşlarını yordamaktadır.
5. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri, öznel iyi oluşlarını yordamaktadır.
6. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü bulunmaktadır.
7. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı rolü bulunmaktadır.
8. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolü bulunmaktadır.
9. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisi bulunmaktadır

1.6. Sayıtlar

Bu araştırmanın uygulanmasıyla ilgili temel sayıtlar aşağıda yer almaktadır:

1. Örnekleme oluşturan 9, 10, 11 ve 12 sınıf öğrencilerinin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları kabul edilmektedir.
2. Örnekleme oluşturan 9, 10, 11 ve 12 sınıf öğrencilerinin ölçme araçlarını içten ve yansız biçimde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.7. Kapsam ve Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında Sivas il merkezinde bulunan rastgele seçilmiş devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Öğrencilerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel iyi oluş, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık düzeyleri ile ilgili toplanan veriler “Kişisel Bilgi Formu” , “Eksik Kalma Korkusu Ölçeği”, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu”nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Öğrencilerin yaş, cinsiyet, algılanan anne tutumları, algılanan baba tutumları ve günlük internet kullanım süreleri, sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığına ilişkin toplanan veriler kişisel bilgi formuna verdikleri bilgiler ile sınırlıdır.
4. COVID-19 pandemisi nedeniyle, araştırmanın veri toplama aşamasının yapıldığı tarihlerde okullarda yüz yüze eğitime zaman zaman ara verildiği için, uzaktan eğitimin yürütüldüğü tarihlerde sadece internet erişimi olan öğrencilerden veri elde edilebilmiştir.

1.8. Tanımlar

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK): Kişinin, diğer insanlar doyum sağlayıcı deneyimler yaşarken kendisinin bu deneyimlerden uzak kalacağı endişesiyle diğerleriyle bağlantıda kalma kaygısıdır (Przybylski vd., 2013).

Öznel İyi Oluş: Kişilerin olumlu yaşam deneyimleri olumsuz yaşam deneyimlerden fazla yaşaması ve yüksek düzeyde yaşam doyumunu elde etmesidir (Diener, 2000).

Sosyal Karşılaştırma: Kişinin, çevresindeki diğer kişi ya da kişilere ait özellikleri, kendi benliğiyle ilişkilendirmesi ve kendisinin hangi özelliklere ne kadar sahip olduğunu değerlendirmesi sürecidir (Wood, 1996).

Yalnızlık: Kendilik değerinin ve sosyal becerilerin de etkisiyle yaşamın hemen her döneminde görülebilen, bireyin kendini güvende hissedeceği, samimi, içten bir sosyal desteğin olmaması durumudur (Erözkan, 2004).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde sırasıyla öznel iyi oluş, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık kavramlarıyla ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Son olarak da araştırma kapsamında öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik önerilen model, alan yazındaki bilgiler ve yapılan araştırmalar ışığında temellendirilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikli olarak öznel iyi oluş kavramının kuramsal temelini oluşturan pozitif psikoloji yaklaşımı ve pozitif psikolojide iyi oluşla ilgili bilgilere, daha sonra öznel iyi oluş ve boyutlarına, öznel iyi oluş kuramlarına ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörlere ilişkin bilgilere yer verilecektir. Ardından, ergenlik döneminde öznel iyi oluşun yeri ve önemi açıklanacaktır.

2.1.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji biliminin; ruh sağlığı problemlerini sağıaltmak, insanların yaşamlarını daha üretken ve tatmin edici kılmak ve kişilerin yeteneklerini keşfedip gelişimlerini desteklemek olmak üzere üç önemli işlevi vardır (Seligman, 2002). II. Dünya Savaşı'ndan sonra, diğer iki işlev göz ardı edilerek neredeyse tamamen ruh sağlığı problemlerinin tedavisine odaklanılmıştır (Bannink, 2019:3; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Sheldon ve King, 2001).

Psikolojinin odak noktasına tedavinin oturtulmasına, geçmişte yaşanan bir takım olumsuz olayların neden olduğu söylenebilir. İnsanlar tarih boyunca savaşlar, kıtlıklar, yoksulluk ve istikrarsızlıklarla karşı karşıya kalmışlardır. Bunların neticesinde ortaya çıkan olumsuz duygular aslında nesnel tehditlerin birer yansımasıdır. Sorunların bir an önce çözülmesine odaklanılması olağan bir durum olarak kabul edilebilir. Ancak bir nevi hasar tamiri olarak nitelendirilebilecek bu süreç oldukça zahmetlidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bununla birlikte, olumluya, yaşamı anlamlı ve mutlu kılmaya odaklanmak elbette daha kolaydır. Üretkenliğe, erdeme, barışa ve iyimserliğe odaklanan toplumlar çok daha istikrarlı ve müreffeh bir hale gelmişlerdir. Örneğin demokrasi; hayatı daha değerli kılan şeyin ne olduğuna, iyi bir karakterin ve iyi davranışların nasıl olması gerektiğine yoğunlaşan M.Ö. 5. Yüzyıl Atina'sında doğmuştur. Benzer şekilde, 15. Yüzyılda Rönesans'ın başlaması, o dönemde

Avrupa'nın en büyük güçlerinden biri olan Floransa'nın sanata verdiği desteğin bir sonucudur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Hayatı yaşanmaya değer kılan şeyin ne olduğuna odaklanan teori ve araştırmalar için bir çatı kavram olarak tanımlanabilecek Pozitif Psikolojinin odak noktası da insanların güçlü yönleri ve erdemleridir (Bannink, 2019: 8; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Seligman, 2020: 29; Sheldon ve King, 2001) .

Pozitif Psikolojiden önce de “iyi yaşam”ın ne olduğu üzerine çalışanlar olmuştur. Aristoteles insanlar için en büyük iyilik halinin “mutluluk” olduğu sonucuna varmıştır (McMahon, 2004; Ryan ve Deci, 2001). Pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan öznel iyi oluş kavramı ortaya çıkarken Jeremy Bentham tarafından temeli atılan ve John Stuart tarafından geliştirilen faydacılıktan etkilenilmiştir. William James'in duygularla ilgili görüşleri ile insanların olumlu özelliklerine ve potansiyeline odaklanan ve Abraham Maslow ve Carl Rogers'ın Hümanist Psikoloji yaklaşımları Pozitif Psikolojinin etkilendiği diğer kaynaklar olarak sıralanabilir (Hefferon ve Boniwell, 2014: 8-9; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bu bakımdan “iyi yaşam”la ilgili önceki filozof ve bilim insanlarının fikirlerini ve düşüncelerini günümüze taşıyarak bize hatırlatan ve bunları geliştirip güncelleyen bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Hefferon ve Boniwell, 2014: 8).

Pozitif Psikolojinin temel amacı; psikolojinin yalnızca tedaviye odaklanmasının önüne geçip psikolojinin diğer iki işlevi olan insanların yaşamlarını iyileştirme ve yeteneklerini güçlendirmeyi de ön plana çıkarmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Sheldon ve King, 2001). Bu yapılırken psikolojinin tedavi işlevi elbette ikinci plana atılmamalıdır. Ancak, Albert Camus'nun “neden intihar etmemeliyim?” sorusunun cevabını da sadece depresyonun tedavi edilmesinde aramak yeterli olmayabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu noktada, kişilerin gördükleri zararlar onarılırken aynı zamanda bireyin yaşamını iyileştirecek olumlu özelliklerin de güçlendirilmesi gerekir (Bannink, 2019: 4; Hefferon ve Boniwell, 2014: 2; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Seligman vd., 2005; Sheldon ve King, 2001). Sağlıklı olmak demek sadece hasta olmamak olmadığı gibi (Bannink, 2019: 4) tedavi de yalnızca zararı düzeltmek değil, aynı zamanda doğru olanı da ortaya çıkarmaktır (Bannink, 2019: 4; Seligman, 2002). Bir taraftan sorunlar çözülmeye çalışılırken, diğer taraftan güçlü yönlerin fark edilip harekete geçirilmesine, duyguların kuvvetlendirilmesine, umut, cesaret ve şükran duyma gibi özelliklerin

geliştirilmesine de gayret edilmelidir (Bannink, 2019: 4). Bu noktadan bakıldığında Pozitif Psikolojinin, ruh sağlığı çalışanlarını, insanların potansiyelleri, yetenekleri ve güdülerini üzerine daha fazla eğilmelerine teşvik etmeye çalışan bir hareket olduğu ifade edilebilir (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif Psikolojiye göre; bilim insanlarının birinci görevi, yaşamı değerli kılan şeylerin neler olduğunu anlamaya çalışmak olmalıdır. Bireylerin, topluluk ve toplumların en iyi olanı nasıl gerçekleştirebileceği ancak bu şekilde anlaşılabilir ve iyi bir yaşam bu şekilde inşa edilebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif Psikoloji insanları sadece uyarıcılara tepki veren pasif varlıklar olarak değerlendirmez (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Sheldon ve King, 2001). İnsanlar, çaresizlik ve umutsuzluk gibi kötü koşullarda bile etkili kararlar verebilecek, seçim yapabilen, geliştirilebilir çeşitli yeteneklere sahip aktif varlıklardır (Eryılmaz, 2016: 3; Seligman, 2002). Hayatlarını güzelleştirme ve çeşitli yollarla yaşamlarına anlam katma eğilimi ile dünyaya gelirler. Uygun ortam ve koşullar sağlandığında var olan yeteneklerini geliştirerek bunları “iyi bir yaşam”a ulaşmak için kullanabilirler (Eryılmaz, 2016: 3). Umut, iyimserlik, inanç, dürüstlük, sebat ve cesaret gibi yetenekler yaşama anlam katmalarının yanı sıra ruh sağlığı problemleri karşısında da birer tampon vazifesi görmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Seligman, 2008).

Pozitif Psikoloji üç ana nokta üzerinde durmaktadır. Bunlardan birincisi öznel deneyimlerdir. Geçmiş deneyimler üzerinden iyi oluş ve yaşam doyumu, şimdi üzerinden mutluluk ve akış, gelecek üzerinden ise umut ve iyimserlik pozitif psikolojinin odaklandığı öznel deneyimlerdir. Pozitif Psikolojinin üzerinde durduğu ikinci nokta; bireysel özelliklerdir. Sevgi, cesaret, bilgelik, sebat, affetme, maneviyat ve özgünlük gibi olumlu özellikler pozitif psikoloji çalışmalarının odaklandığı bireysel özellikler olarak sıralanabilir. Pozitif Psikolojinin üzerinde durduğu üçüncü nokta ise; yurttaşlık erdemleri ve pozitif kurumlardır. Pozitif Psikoloji çalışmaları öznel deneyimler ve bireysel özelliklerin yanı sıra bireylerin iyi birer vatandaş olmalarına katkıda bulunan sorumluluk, fedakarlık, hoşgörü ve nezaket ve çalışma etiği gibi konulara da odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Martin Seligman'ın 1999 yılında, Amerikan Psikologlar Derneği'nin (APA) 107. Kongresinde başkan seçilmesi ve yaptığı konuşmada Pozitif Psikolojiyi

tanıtmasıyla başlanan süreçte, Pozitif Psikoloji tarafından olumlu olarak kabul edilen sebat, maneviyat, affetme ve duyarlılık gibi birçok psikolojik özelliğin doğaları gereği olumlu ya da olumsuz olmadıkları, iyi şartlarda yaşayan bireylerde söz konusu özelliklerin desteklenmesinin faydalı olabileceği ancak zor şartlarda hayatını sürdüren bireylere ise herhangi bir katkı sağlamayacağı, hatta zarar bile verebileceği, “*psikolojinin sadece psikoloji olduğu*” (McNulty, 2012), Pozitif Psikolojinin duyguları belirli bir temele oturtmadan olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirdiği, var olan olumsuz durumları ve bireysel farklılıkları göz ardı ettiği (Lazarus, 2003) gibi bazı eleştirilere rağmen, Pozitif Psikoloji her geçen gün popüleritesini artırmaktadır ve giderek artan sayıda araştırmacı Pozitif Psikoloji alanında çalışmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 12).

Özetle; Pozitif Psikoloji, ruh sağlığı alanındaki araştırmaların odağında yalnızca tedavinin değil, iyi oluşun, insanların yaşamlarını anlamlı kılacak ve onları iyi bir yaşama ulaştıracak yetenek ve özelliklerin belirlenmesinin de olması gerektiğini savunan, insanı uyarıcılara tepki veren pasif bir varlık olarak değil, yeteneklerini fark edip geliştirebilecek ve sağlıklı seçimler yapabilecek potansiyele sahip aktif bir varlık olarak gören, iyi ve sağlıklı bir toplumun mutlu bireyler üzerinden inşa edilebileceğini savunan bir psikoloji yaklaşımıdır.

2.1.2. Pozitif Psikolojide İyi Oluş

Pozitif Psikoloji, hayal gücü, akış, bilgelik, yaratıcılık ve kişilerin güçlü yanları gibi olumlu özelliklere odaklanan bir yaklaşımdır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 2). İyi oluş da Pozitif Psikolojinin üzerinde durduğu temel kavramlardan biridir (Seligman, 2002). Pozitif Psikoloji literatürü incelendiğinde, iyi olma, iyilik hali, iyi oluş, psikolojik ve öznel iyi oluş kavramları arasında hiyerarşik bir ilişki olduğu gözlenebilir (Eryılmaz, 2016: 9).

İyi olma, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) sağlık tanımıyla uyumlu bir kavramdır (Eryılmaz, 2016: 9). DSÖ'ye göre (2001) sağlıklı olmak, yalnızca kişinin hasta olmaması değil aynı zamanda bedensel, zihinsel ve sosyal yönden de iyi olmasıdır (Bannink, 2019: 4). Akıl sağlığı; sağlık tanımının ayrılmaz parçalarından biridir (DSÖ, 2005: 12) ve DSÖ'nün akıl sağlığı tanımının da iyi olma ile ilgili olduğu söylenebilir. Buna göre akıl sağlığı; kişinin kendisi, başkaları ve çevresiyle dengeli ilişkiler kurarak yeteneklerini geliştirip kullanabilmesine, günlük yaşamdaki

problemlerle baş edebilmesine, çalışıp üretebilmesine ve topluma faydalı olabilmesine katkı sağlayan, bireyin ve toplumun işlevselliğinin temelini oluşturan bir iyi olma halidir (DSÖ, 2005: 12).

Kişilerin iyi olmalarının psikolojik açıdan değerlendirildiği kavram “iyi oluştur” (Eryılmaz, 2016: 9). İyi oluş, entelektüel tarihin başlangıcından beri teorisyenler tarafından tartışılmalı bir kavramdır. Yönetim faaliyetleri, öğretim çalışmaları, ebeveyn tutumları ve terapiler genellikle insanlara daha iyi bir yaşam sunma hedefiyle gerçekleştirildiği için, ideal deneyimlerin neler olduğu, iyi bir yaşamın nasıl tanımlanması gerektiği ile ilgili tartışmalar oldukça önemlidir (Disabato, Goodman, Kashdan, Short ve Jarden, 2016; Ryan ve Deci, 2001).

İyi oluş ile ilgili yapılan tartışma ve araştırmalar genellikle iki ayrı perspektif üzerinden gerçekleştirilmektedir. Filozoflar ve araştırmacılar iyi oluşun iki boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bu boyutlardan birincisi anlamlı bir yaşam ve kendini gerçekleştirme odaklı ödömonik boyuttur (Bauer, McAdams ve Pals, 2006; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; Ryan ve Deci, 2001; Ryff 1989). İkincisi ise acı veren eylem ya da durumlardan kaçınarak, keyifli etkinlikler gerçekleştirme ve mutluluk odaklı hedonik boyuttur (Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1989).

Araştırmacılar ödömonik boyutun Aristoteles’in felsefi görüşlerine dayandığını ifade etmektedir (Bauer vd., 2006; Kashdan vd., 2006; Ryan ve Deci, 2001; Ryff 1989; Ryff ve Singer, 2006). Aristoteles, insanın çalışarak elde edebileceği en kıymetli şeyin “eudaimonia” olduğunu söylemiştir (McMahon, 2004; Ryff, 1989). Ross’un (1949 akt. Bradburn, 1969: 6) Aristoteles’in “eudaimonia” kavramını “mutluluk” olarak çevirip literatüre kazandırmasıyla birlikte (akt. Bradburn, 1969: 6), “eudaimonia” çeşitli çalışmalarda yer almaya başlamıştır. Bununla birlikte mutluluğun “eudaimonia” kavramını tam olarak karşılamadığı söylenebilir (Ryff, 1989).

Ryan ve Deci’ye göre (2001) Aristoteles, insanları arzuların esiri haline getirdiğini düşündüğü hedonik mutluluk yerine erdemli olanı eyleme dönüştürmenin gerçek mutluluğu sağlayacağını ileri sürmüştür. Bununla birlikte Bauer ve diğerleri (2006) Aristoteles’in eudaimoniasının sadece kişinin iyi ve erdemli bir insan olduğunu hissetmesi ve erdemli davranması olmadığını, aynı zamanda sahip olunan yüksek erdem derecelerini geliştirme çabası olduğunu ifade etmiştir. Bauer ve diğerlerine göre (2006) Aristoteles’in yaşadığı antik dönemlerden beri insanlar iyi yaşamın sadece

keyif almaktan ibaret olmadığını ve daha fazlasını da içerdiğini fark etmişlerdir. Söz konusu "daha fazla", yalnızca kişinin kendini ve dünyayı kavramasıyla birlikte hissetmeye başladığı anlamlılık duygusunu değil, aynı zamanda daha yüksek psikososyal bütünleşmeyi de içerir. Benzer şekilde Ryff (1989) da eudaimoniamın kişinin eşsiz potansiyeline dayalı olarak mükemmelliğe ulaşma çabası olduğunu ifade etmiştir. İnsancıl bir perspektiften beslenen eudaimonia, bütün zorluklarına rağmen yaşama katılmaktır (Ryff, Keyes ve Hughes, 2003). McMahon (2004) ise Aristoteles'in eudaimoniasının akla uygun bir yaşam sürmenin neticesinde elde edilebilecek nihai mutluluk olduğunu ileri sürmektedir. McMahon'a göre (2004) Aristoteles, insanları hayvanlardan ve diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliğin akıl olduğunu düşünmüştür. Aristoteles'e göre akıl kullanılarak gerçekleştirilen doğru muhakemelerle geçirilmiş bir yaşam erdemli bir yaşamdır. Böyle bir ömrü tamamlamak kişiyi mutluluğa diğer bir ifadeyle nihai amacına erdirtir. Ona göre mutluluk, geçici bir heves ya da duygu değil, aklın kılavuzluğunda gelişen bir varoluşun ve eksiksiz bir yaşamın toplamıdır (McMahon, 2004).

Araştırmacılar iyi oluşun iki boyutu ile ilgili farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Ryff (1989), Ryff ve diğerleri (2003), Ryff, Singer ve Love (2004), Ryff ve Singer (2006) ve Waterman (1984) ödömonik mutluluğun hedonik mutluluğa göre daha kıymetli olduğunu ileri sürmüştür. Ryff'a göre (1989) şu anda mutlu olmakla iyi oluş birbirinden farklı kavramlardır. Yaşamda bir amaca ve yön duygusuna sahip olma, diğerleriyle doyum sağlayıcı ilişkiler kurma ve kendini gerçekleştirme gibi daha kalıcı yaşam zorlukları kısa vadeli duygusal iyiliğe tercih edilmelidir. Ryff ve diğerlerine göre (2003) iyi oluş, kişinin kendini geliştirme ve gerçekleştirme mücadelesidir. Waterman (1984) kişinin kendini gerçekleştirme mücadelesinin anlık mutluluklar elde etme çabasından çok daha zorlu ve çok daha kıymetli bir görev olduğunu savunmuştur. Ödömonik mutluluğun aynı zamanda zevki de içerdiğini ifade eden Bauer, McAdams ve Pals (2006) ise, anlamlılık ve büyümenin daha kalıcı bir mutluluk türü olduğunu belirtmiştir. Bauer ve diğerlerine göre (2006) ödömonik mutluluk kişinin yaşantılarının kişiyi ne kadar mutlu hissettirdiğinin yanı sıra ne kadar anlamlı hissettirdiğine de odaklandığı için hedonik mutluluğa göre daha insana özgü bir mutluluk türüdür.

Disabato ve diğerleri (2016) ise iyi oluş biçimleri arasında anlamlı bir ayrım yapabilmenin pek de mümkün olmadığını savunmaktadır. Onlara göre, her iki iyi oluş

türü de iyi oluşun önemli parçalarıdır ve birbirlerini tamamlamaktadır. Diener, Sapyhta ve Suh'a göre de (1998) hedonik mutluluk temelli öznel iyi oluş, hem iyi oluşun hem de sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır. Diener, Oishi ve Tay (2018) de iyi oluşa ilişkin diğer yaklaşımların yanlış olduğunu söylemenin mümkün olmadığını, kişilerin öznel değerlendirmelerinin de iyi yaşamın önemli bir parçası olduğunu ifade etmiştir. Ryan ve Deci (2001) ise her iki geleneğin de insan doğasının nasıl olduğuna ve iyi bir toplumun nasıl meydana geldiğine ilişkin farklı görüşlere dayandığını belirtmiştir. Ryan ve Deci'ye göre (2011) hem ödömonik hem de hedonik gelenek, çeşitli gelişimsel ve sosyal süreçlerin iyi oluşla ilişkisinin nasıl olduğuna dair farklı sorular sormakta ve yaşama dair farklı görüşler sunmaktadır. Her iki geleneğin elde ettiği bulgular zaman zaman kesişmekte ancak aynı zamanda kritik bazı noktalarda da ayrılmaktadır.

Ödömonik mutluluğun literatürdeki karşılığı psikolojik iyi oluş kavramıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluşun altı boyutu bulunmaktadır:

a) Kendini kabul: İyi oluşun temel bileşenlerinden biri olup, kişinin olumlu ya da olumsuz özelliklerinin, yeteneklerinin, ne yapıp ne yapamayacağını farkında olup kendisini ve geçmiş yaşantılarını olduğu gibi kabul etmesidir.

b) Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak: Kişinin, sevme yeteneğini kullanarak, diğer insanlarla, sıcak ve kişiler arası güvene dayalı derin ilişkiler kurmasıdır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak aynı zamanda bir olgunluk göstergesidir. Gelişmiş ve kendini gerçekleştirmiş bireyler, diğer insanlarla ilişkilerinde empati, şefkat, sevgi ve yakınlığı da sıklıkla kullanmaktadır.

c) Özerklik: Kişinin, yeterlik algısının da gelişmiş olmasının etkisiyle iç denetim odağına sahip olması, kolektif korku ve inançlara, çevreden gelen baskılara direnebilmesi, başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendi standartları doğrultusunda kararlarını alabilmesi olarak tanımlanabilir.

d) Çevrede ustalaşma: Kişinin, gelişimini destekleyebilecek uygun ortamları seçme veya oluşturarak, yaşamını ve çevresindeki dünyayı yönetebilme yeteneğidir. Kişinin dış dünyayı, çevrenin kendisine sunduğu fırsatlardan en üst düzeyde istifade edebilmek amacıyla çeşitli fiziksel ya da zihinsel aktiviteler vasıtasıyla kontrol etme ve yönlendirme becerisi olarak da tanımlanabilir. Bireyin, çevredeki fırsatlardan ne ölçüde yararlanabildiği, iyi ve başarılı bir yaşamın önemli göstergelerinden biri olarak

kabul edilebilir. Çevreye aktif katılım ve hâkim olma, iyi oluşun önemli bileşenlerinden biridir.

e) Yaşam amaçlarının olması: Kişinin yaşamı boyunca gerçekleştirmeyi umduğu amaçlarının olması, bu amaçlara ulaşabileceğine inanması ve bu doğrultuda kararlılıkla çalışmasıdır. Amaçların olması, yaşamın yönünün amaçlara doğru çevrilmesi ve kararlılık birer iyi oluş göstergesi olmakla birlikte yaşamın anlamlı olduğu hissine de katkıda bulunan önemli faktörlerdir.

f) Kişisel büyüme: Gelişim yaşam boyu devam eder. Yaşamın her döneminde kişinin çözmesi gereken yeni problemler ve üstesinden gelmesi beklenen çeşitli gelişim görevleri vardır. Kişisel büyüme; kişinin birey olarak, var olan potansiyelini fark etmesi ve geliştirmesi, gelişmeyi yaşamı boyunca sürdürmesi demektir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, Keyes ve Hughes, 2003; Ryff ve Singer, 2006).

Ryff (1989), Ryff ve Singer (2006) psikolojik iyi oluşun altı boyutunun Aristoteles'in eudaimonia kavramıyla ifade ettiği nihai mutluluğa erişme yolunda altı mihenk taşı olduğunu belirtirken, Diener, Sapyhta ve Suh (1998) ise, Ryff ve Singer'ın (2006) iyi oluşun altı boyutu olarak paylaştığı özelliklerden birine ya da birden fazlasına sahip kişilerin, diğer bazı değişkenler göz önünde bulundurulmadan mutlu ya da erdemli olarak nitelendirilemeyeceğini öne sürmüştür. Diener, Sapyhta ve Suh (1998) bu görüşlerini Adolf Hitler örneğiyle desteklemiştir. Onlara göre Hitler de yaşam amacı olan, etrafındaki kişilerle sosyal ilişkiler kurabilen, özerkliğe ve özgüvene sahip, çevresinde ustalaşmış biriydi. Ancak iyi oluşa sahip ya da sağlıklı biri olarak nitelendirilmesi mümkün değildi (Diener, Sapyhta ve Suh, 1998).

Özetle, alanyazın incelendiğinde iyi oluşun biri ödömonik diğeri ise hedonik geleneğe dayalı olduğu ileri sürülen iki boyutu bulunduğu ileri sürülmektedir. Mutluluğun ödömonik boyutu olan psikolojik iyi oluş, Aristoteles'in iyi bir yaşamın erdemli bir yaşam olduğu görüşüne dayanmaktadır. Ödömonik görüşü savunanlara göre mutluluk erdemli bir yaşam neticesinde varılacak nihai hedeftir. Bu hedefe ulaşabilmenin yolu da; kişinin kendini kabul etmesinden, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasından, kendi kaderini tayin edebilmesinden, çevresinde ustalaşmasından, yaşama amaçlar doğrultusunda bağlanmasından ve kişisel olarak büyümesinden geçmektedir. Mutluluğun hedonik boyutu olarak ifade edilebilecek öznel iyi oluş kavramına ise aşağıda değinilecektir.

2.1.3. Öznel İyi Oluş

Mutluluk, antik çağlardan beri insanların en önemli arayışlarından biri olmuştur. Felsefe ve dinler tarihi incelendiğinde öznel iyi oluşun ne olduğuna, insanların nasıl mutlu olabileceğine dair pek çok varsayımın olduğu görülebilir (Diener, Sapyhta ve Suh, 1998, Van Hoorn, 2008). Platon'dan Epikurus'a, Buda'dan Epiktetos'a kadar birçok filozof mutluluğa nasıl ulaşılabileceği üzerine düşünmüşlerdir (Diener, Oishi ve Tya, 2018; Haidt, 2019: 113; Kashdan, Diener ve King, 2008). Aritoteles'in eudaemoniası Ross (1949 akt. Bradburn, 1969: 6) tarafından önce "mutluluk" olarak çevrilmiş, sonrasında ise "refah" olarak nitelendirilmiş ve eudaemonianın bütün hedeflerin neticesinde ulaşılabilecek nihai hedef olduğu ifade edilmiştir (Bradburn, 1969: 6; Diener vd., 1998; Helliwell, 2003; Kashdan, Diener ve King, 2008; McMahon, 2004). Buda, dünya ile insan arasında kurulan bağların mutluluktan ziyade acı getirdiğini söylemiştir (Haidt, 2019: 113-114). Buda'ya göre nirvanaya ulaşmak sadece acı döngüsünden kurtulmak değil aynı zamanda gerçek mutluluk için yola çıkmaktır (Tov ve Diener, 2009). Ona göre gerçek mutluluğa erişebilmek için dünyaya arzu penceresinden bakmamak gerekir (Haidt, 2019: 113-114). Epiktetos gibi antik stoacılar da mutluluğa ulaşabilmek için acıdan kaçınılması gerektiğini, insanların ancak kendi düşünce ya da davranışlarını kontrol edebileceklerini, kontrolleri dışındakilere değil de kontrolü kendi ellerinde olan şeylere odaklanmalarının mutluluk getireceğini ifade etmişlerdir. Buda da, Epiktetos da insanlara inzivaya çekilmelerini önermez. Bununla birlikte her ikisi de sadece servet ya da başarı odaklı çalışmanın geçici mutluluktan başka bir şey getirmeyeceğini, asıl mutluluk için kişinin iç dünyasına yatırım yapması gerektiğini söylemişlerdir (Haidt, 2019:113-114). Thomas Aquinas ise tüm tercihlerin ardında mutluluğa erişme arzusunun yattığını, kutsal kitaplarda da sıklıkla mutluluk vurgusu yapıldığını ifade etmiştir (Diener vd., 1998).

Yukarıda da belirtildiği gibi, öznel iyi oluşun ne olduğu, öznel iyi oluşa sahip olabilmek için neler yapılması gerektiği tarih boyunca tartışılmış ve bununla ilgili pek çok görüş ortaya atılmıştır. Öznel iyi oluş üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Diener (1984) öznel iyi oluşun kişilerin yaşamlarına dair yaptıkları bir değerlendirme olduğunu savunmaktadır. Diener'e göre (1984) öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını değerlendirdiğinde; evlilik, iş ya da yaşamın genelinden doyum elde ettiğini, olumlu duygu ve ruh hallerini olumsuz duygu ve ruh hallerinden daha fazla yaşadığını düşünmesidir. Bu tanımdan yola çıkılarak öznel iyi oluşun, hem iyi oluşun hem de

sağlığın vazgeçilmez bir parçası olduğu söylenebilir (Diener vd., 1998; Diener, 2000; Diener ve Chan, 2011).

Öznel iyi oluş, hayata ilişkin bir değerlendirmedir ve bu değerlendirmeyi kişiler kendi kendilerine yaparlar (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener vd., 1998; Diener ve Ryan, 2009). Kişilerin, kendi yaşamlarını değerlendirmeleri, yaşamlarının tamamı ya da belirli bir bölümüne dair genel bir yargıya varmaları biçiminde olabileceği gibi duygulanım şeklinde de gerçekleşebilir (Diener vd., 1997; Diener vd., 1998; Diener, 2000, Diener ve Chan, 2011). Öznel iyi oluş kavramının temelinde, insanların çeşitli değerlere, yaşam amaçlarına ve bu amaçlara ulaşmalarını sağlayabilecek çeşitli güçlere sahip oldukları varsayımı yatar (Diener vd., 1998). İnsanların çoğu, yaşadıklarının iyi mi ya da kötü mü olduğunu değerlendirebilecek kapasiteye sahiptirler. Dolayısıyla, yaşamları hakkında iyi ya da kötü gibi yargılarda bulunabilirler (Diener ve Chan, 2011). Ayrıca, insanlar neredeyse yaşamlarının tamamında olumlu ya da olumsuz durumların yansıması olan duyguları yaşayıp olumlu ya da olumsuz ruh halleri içine girebilirler. Bu nedenle, bilinçli olarak bunun üzerine düşünmeseler bile, belirli bir öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler ve hemen her zaman ne kadar mutlu olduklarına dair bir değerlendirme içerisindedirler (Diener vd., 1997). Bazı insanlar, yaşamda ustalaşmayı, bazıları değerleri, bazıları da diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmayı ya da amaçlarına ulaşmayı daha fazla önemseyebilir. Neye ne kadar önem atfedeceğine insanlar kendileri karar vermelidir. Kişi yaşamından memnunsa, muhtemelen önemli gördüğü şeylere büyük oranda sahip olduğu içindir (Diener vd., 1998). Benzer şekilde, kişi mutlu ya da üzgünse, bunun sebebi büyük bir ihtimalle hayatının iyi ya da kötü gitmesidir (Diener ve Chan, 2011). Dolayısıyla, kişilerin yaptıkları değerlendirmeler neticesinde, yaşamdan elde ettikleri doyum düzeyi ne kadar fazlaysa, rahatlık ve sevinç gibi olumlu duyguları ne kadar çok, korku ve kızgınlık gibi olumsuz duyguları ne kadar az sıklıkta yaşarlarsa öznel iyi oluşlarının o kadar yüksek olduğu söylenebilir (Diener, 2000; Tov ve Diener, 2009).

Diener ve diğerlerine göre (1998) öznel iyi oluş, kişilerin yeterlik algıları, yaşam amaçlarının olması ve bu amaçlarına yönelik olarak ilerlemeleri, mizaçları, ilgi çekici olan ve haz verici etkinliklere katılmaları, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmalarıyla doğrudan ilişkilidir. Emmons (1986) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları Diener ve diğerlerini (1998) destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre; geçmiş yaşantılarını çoğunlukla olumlu olarak değerlendiren kişilerin yeterlik algıları, geçmiş

yaşantılarını çoğunlukla olumsuz olarak değerlendirenlere göre daha yüksektir. Yeterlik algısı artıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Yüksek ya da düşük beklentilere sahip kişilere göre, orta düzeyde beklentilere sahip kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Emmons'a göre (1986) kişiler hedeflerine ulaşmak için ne kadar çok çaba sarf ederlerse, öznel iyi oluş düzeyleri de o kadar artmaktadır.

Öznel iyi oluşun hedonik mutluluğun bir tezahürü olduğu varsayımından yola çıkarak geçici bir mutluluk hali olduğunu iddia eden araştırmacıların aksine (Ryff, Keyes ve Hughes 2003; Ryff, Singer ve Love, 2004; Ryff ve Singer, 2006) Diener ve diğerlerine göre (1997) öznel iyi oluşu sadece keyif veren aktivitelerden sonra duyulan geçici mutluluklar olarak değerlendirmek son derece hatalıdır. Diener ve diğerlerine göre (1997) öznel iyi oluş ile fiziksel hazcılığı birbiriyle karıştırmamak gerekir. Çoğu insan için mutluluk eğlenceden ya da keyif verici aktivitelerde bulunmaktan çok daha fazlasıdır (Diener vd., 1997). Seligman da (2020) benzer şekilde düşünmektedir. Ona göre, hazcılar, yaşamları boyunca mümkün olduğu kadar çok sayıda keyif veren an yaşamak isterler. Tersine, kendilerine acı veren yaşantıların ise olabildiğince az olmasına gayret ederler. Onlara göre yaşam kalitesi, haz veren yaşantılardan acı veren yaşantıların çıkarılmasından geriye ne kaldığı ile ölçülür (Seligman, 2020: 28). Öznel iyi oluşun temelinde insanların çeşitli değerlere, hedeflere, koşullara ve güçlere sahip olduğu düşüncesi yatar. Öznel iyi oluş, kişinin içinde bulunduğu şartları değerlendirip yaşamının ne derece doyum sağlayıcı olduğuna karar vermesinin neticesinde ortaya çıkmaktadır (Diener vd., 1997). Seligman'a göre (2020: 28) anlık duyguların, geçici mutlulukların toplamı kişinin ne kadar iyi bir yaşamı olduğuyla ilgili sınırlı ve kusurlu bir bilgi sunar. Pahalı kıyafetler giyip lüks arabalara binerek keyifli bir yaşam sürülebilir, ancak bu "iyi" yaşanıldığı anlamına gelmemektedir (Diener vd., 1997) Herhangi bir çaba sarf etmeden kısa yoldan mutluluğa ulaşılacağı düşüncesi, günümüzde çoğu insanın hissettiği boşluk duygusunun ve manevi açlığın temel nedenlerinden biridir. İyi bir yaşam ve öznel iyi oluş için, kişinin geçici hazların peşinde koşmayı bırakıp hayatın her alanında kişisel güç ve erdemleri kullanması gerekir (Haidt, 2019: 113; Seligman, 2020: 30-38). Ayrıca, kişi güç ve erdemleri kullanarak elde ettiği iyi yaşamın ötesine de geçebilir. Bunun yolu da bir yaşam amacına sahip olmaktan geçer. Seligman'a göre (2020: 39) anlamlı bir yaşam, iyi bir yaşamın da bir adım ötesindedir.

Diener ve Ryan (2009) ile Layard'a göre (2010) öznel iyi oluş, kişilerin ve toplumun yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir ve insanların daha iyi bir yaşama kavuşmaları için öznel iyi oluşun ölçülmesi ve belirleyicilerinin doğru tespit edilmesi önemlidir. Layard (2010) öznel iyi oluşun kişilerin yaşamlarını değerlendirmelerinin bir neticesi olduğunu kabul etmekle birlikte, kişilerin öznel durumlarıyla ilgili paylaşımlarının iç gerçeklikleriyle ne derece bağlantılı olduğunun belirlenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Layard'a göre (2010) öznel iyi oluşun iki önemli bileşeni olan olumlu ve olumsuz duygulanımın sağ ve sol beyin aktiviteleri ile bağlantılı olup, bu alanlarla ilgili yapılacak incelemeler kişisel deneyimlerin nesnel gerçekliğe dönüşmesine ve öznel iyi oluşun anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Helliwell (2003) ise, Layard'ın (2010) aksine, olumlu ve olumsuz duygulanımın günlük yaşam olaylarına bağlı olarak kısa vadede çok fazla değişkenlik gösterebileceğini, bundan dolayı öznel iyi oluşla ilgili çalışmaların yaşam doyumu üzerinde yoğunlaşması gerektiğini ileri sürmektedir. Kahneman ve Krueger de (2006), Layard (2010) gibi, öznel iyi oluşun kişilerin öznel deneyimlerine ilişkin algıları olduğunu kabul etmekle birlikte, öznel deneyimlere ilişkin olumlu ya da olumsuz algıların ne kadar erken bir şekilde ve doğrudan bildirilirse gerçek duyguların o kadar doğru bir şekilde bilinebileceğini ileri sürmektedir. Araştırmacıların öznel iyi oluşun öznel deneyimlerin neticesinde meydana gelmesinden dolayı nesnel bir biçimde ölçülüp ölçülemeyeceği ile ilgili çeşitli endişelerinin olduğu söylenebilir. Diener ve Ryan (2009) ise öznel iyi oluşun yansımalarının sözel ya da sözel olmayan ifadeler, davranış ya da eylemler vasıtasıyla nesnel olarak ölçülebileceğini öne sürmektedir. Tov ve Diener (2009) ise bu noktada asıl zorluğun öznel iyi oluşun ölçülebilir bir nitelikte tanımlanması olduğunu bildirmişlerdir.

2.1.3.1. Öznel İyi Oluşun Boyutları

Öznel iyi oluş genellikle yaşam doyumu ile olumsuz duygulanımın azlığı ve olumlu duygulanımın göreceli sıklığının bir kombinasyonu olarak tanımlanmakta olup olumlu ya da olumsuz duygularla birlikte kişilerin yaşamlarının geneli ya da sınırlı bölümlerine dair öznel değerlendirmelerini kapsamaktadır (Cunsolo, 2017; Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde, insan hayatında duygusal ve bilişsel süreçler bir bütün olarak değerlendirilebilir (Öztürk, 2002: 291). Bu noktadan yola çıkılarak, öznel iyi oluşun (1) olumlu duygulanım, (2) olumsuz duygulanım ve (3) yaşam doyumu olmak üzere üç temel boyutu olduğu,

olumlu ve olumsuz duygulanımın öznel iyi oluşun duygusal, yaşamdan alınan doyumun ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturduğu söylenebilir (Diener, 1984). Bu başlıkta öznel iyi oluşun üç boyutu sırasıyla ele alınacaktır.

Tov ve Diener (2009) iyi oluşun mevcut üç boyutunun yanı sıra yaşam amaçları ve mutluluğun yaşam için anlamı gibi boyutların da öznel iyi oluş yapısı içinde değerlendirilebileceğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte, hem yaşam amaçları hem de yaşamın anlamı boyutları yaşam doyumunu çatısı altında değerlendirildiği için (Neugarten, Havighurts ve Tobin, 1961; Park ve Peterson, 2010) bu bölümde söz konusu boyutlara ayrıca değinilmeyecektir.

2.1.3.1.1. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım

İnsanlar genellikle, aklın kılavuzluğunda hareket eden düşünceli varlıklar olarak nitelendirilmekten hoşlansalar da, duyguların insan yaşamı üzerinde oldukça etkili olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Morgan, 2011: 194). Bununla birlikte duygunun ne olduğu ve nasıl tanımlanması gerektiği konusu oldukça tartışmalıdır (Cabanac, 2002). Morgan (2011: 194) duyguyu, ölçülebilen fizyolojik ve bedensel belirtilerle ortaya çıkan genel bir uyarılmışlık hali olarak tanımlamıştır. Frijda ve Mesquita'ya göre (1998) duygu, bireylerin olaylar ve durumlar karşısında gösterdiği çok bileşenli tepkilerdir. Seligman da (2020: 32-113) duygunun kişiliğin tekrarlanan bir özelliği değil, uyaranlara verilen anlık tepkiler olduğunu ifade etmiştir. Gerrig ve Zimbardo'ya göre ise (2002: 370) duygu, sadece bir his olarak değerlendirilmemesi gereken, kişiyi düşünüp hareket edebilmenin ötesine taşıyan, kişinin diğerleriyle ve çevresiyle girdiği etkileşimi değerli kılan, hem fiziksel hem de zihinsel bileşenleri olan deneyimlerdir.

Duygulanım ise kısaca kişinin çevresinde olan bitene duygusal tepkilerde bulunabilme yetisi olarak tanımlanabilir (Öztürk, 2002: 292). Haidt (2019: 50) duygulanımın duygunun hissedilebilen kısmı olduğunu ifade etmiştir.

Duyguların nasıl ortaya çıktığı, duyguların mı düşünceleri, düşüncelerin mi duyguları etkilediği yıllardır tartışılmaktadır. Freud, duyguların düşünceleri yönlendirdiğini ve kişilerin davranışları üzerindeki etkisinin yıllarca sürebileceğini savunurken (Rachman, 1980), Beck (2016: 3) düşüncelerin duyguları ve davranışları ortaya çıkardığını ileri sürmektedir. Frijda ve Mesquita'ya göre de (1998) duygular, davranış ve düşünceleri kontrol etme eğilimindedir. Haidt ise (2019: 48) duygularla düşünceler arasında bir bağ olduğunu, düşüncelerin duygulara duyguların da

düşüncelere neden olabileceğini ifade etmektedir Seligman da (2020: 113), çeşitli koşullar neticesinde zaman zaman duyguların düşünceleri, zaman zaman ise düşüncelerin duyguları yönettiğini belirtmiştir. Ona göre, şimdi ve burada var olan, özellikle duysal zevklerle ilgili anlık tepkiler için düşünce ve yorumlamaya ihtiyaç duyulmamaktadır. Seligman (2020: 32-33) anlık duyguların aynı zamanda sahip olunan özelliklerin birer yansıması olduğunu ileri sürer. Ona göre; olumlu duygular, olumlu özelliklerin, olumsuz duygular ise olumsuz özelliklerin kişide var olmasının neticesinde ortaya çıkar. Diğer taraftan, geçmişte yaşananlarla ilgili hissedilen duyguların neredeyse tamamı düşünce ve yorumların etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2020: 113).

Duygular arasında ayırım yapma konusu her ne kadar tartışmalı olsa da, duygular “olumlu duygular” ve “olumsuz duygular” olarak ikiye ayrılabilir (Solomon ve Stone, 2002). Aşk, mutluluk, sevinç, zevk, rahatlık, heyecan, coşku ve gurur gibi duygular olumlu (Fredrickson vd., 2000; Seligman, 2020: 30-66; Solomon ve Stone, 2002); acı, üzüntü, kaygı, korku, öfke, düşmanlık, utanç ve huzursuzluk gibi duygular ise olumsuz duygular (Seligman, 2020: 64-66; Solomon ve Stone, 2002) olarak sayılabilir.

Olumlu ve olumsuz duyguların çeşitli işlevleri vardır. Bunlardan en önemlisinin kişinin hayatta kalmasını sağlamak olduğu söylenebilir (Özgüngör, 2019: 157) Korku ve öfke gibi olumsuz olarak nitelendirilebilecek duygular, acil durumlar karşısında çeşitli fizyolojik mekanizmaları da devreye sokarak kişinin dışarıdan gelen tehditlere karşı tetikte olup yaşamını sürdürebilmesine katkı sağlamaktadır (Seligman, 2020: 62; Özgüngör 2019: 157). Hoş olmayan ve tehdit oluşturabilecek durumlar karşısında verilen tepkiler, olumlu durumlar karşısında verilen tepkilere göre çok daha çabuk ve güçlüdür (Haidt, 2019: 46). Olumlu duygular ise, kişinin çevresiyle daha iyi ve doyumlu ilişkiler kurmasına, daha açık bir zihne sahip olmasına, hoşgörülü davranmasına, hatta fiziksel açıdan daha sağlıklı olmasına katkıda bulunmaktadır (Seligman, 2020: 81). Duygular aynı zamanda kişinin diğer kişi ya da varlıklarla olan ilişkisinde aracı görevi de üstlenmektedir (Özgüngör 2019: 157). Olumlu duygular, kişinin herhangi bir başka kişi ya da varlığa yaklaşmasını, olumsuz duygular ise söz konusu kişi ya da varlıktan uzaklaşmasını sağlamaktadır (Seligman, 2020: 27-61). Duygular hafıza üzerinde de etkilidir. Çevreden gelen uyaranların işlenerek belleğe aktarılması noktasında ayırt edicilik vazifesi görür. Ayrıca, uyarıcıların

anlamlandırılması ve uyarıcılar karşısında verilecek tepkiler konusunda da duyguların etkisi hissedilmektedir (Özgüngör 2019: 157-160).

2.1.3.1.1.1. Duygulanımın Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi

Duygular, insanların kişi içi ve kişiler arası yaşamlarının başlıca bileşenleri olup yaşam üzerinde hem olumlu hem de olumsuz yönde oldukça güçlü etkilere sahiptir (Nezlek ve Kuppens, 2008). Olumlu duygulanmaları çok olan kişiler genellikle kendilerini daha iyi hissetmektedir (Seligman, 2020: 66). Olumlu duygular, kişilerin daha sosyal olmalarına katkı sağlarken, olumsuz duygulanımları fazla olan kişiler ise genellikle toplumla daha az temasta bulunmakta ve yalnızlığa meyilli olmaktadır (Seligman, 2020: 86).

Seligman'a göre (2020) önemli olan yalnızca olumlu duygulara sahip olmak değildir. Ona göre, insanlar alışveriş yaparak, televizyon izleyerek ya da çikolata yiyerek de kendilerini iyi hissedebilmektedir. Önemli olan olumlu duygulara sahip olmak için çaba sarf etmek ve bu duyguları hissetmeyi hak etmektir. Bunun yolu da kişisel güç ve erdemleri kullanmaktan geçer (Seligman, 2020: 30-84). Heidt de (2019: 113) olumlu duygular yaşayabilmek için haz peşinde koşmayı kafesteki bir çarkın içinde dönüp durmaya benzetmektedir. Ona göre geçici keyifler, kişiyi olduğu noktadan bir adım ötesine taşıyamaz.

Diener, Sandvik ve Pavot (2009) öznel iyi oluş için, olumlu duygulanımın gerekli olduğunu, bununla birlikte duygulanımın yoğunluğundan çok sıklığının öznel iyi oluşla ilgili belirleyici olduğunu savunmuştur. Olumlu duyguların yoğun olarak hissedilmesi öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkili değildir. Yoğun olumlu deneyimler ancak olumlu deneyimleri sıklıkla yaşayan kişilerin öznel iyi oluşlarını artırabilir. Yoğun olumlu deneyimler aynı zamanda daha sonraki deneyimlerin, olduğundan daha az olumlu olarak değerlendirilmesine neden olabilir. Ayrıca, olumlu ya da olumsuz duygulanımın sıklığı, yoğunluğuna göre daha doğru bir şekilde ölçülebileceği için öznel iyi oluşla ilgili daha nesnel geri bildirimler alınmasını sağlayabilir (Diener vd., 2009).

Alanyazın incelendiğinde; olumlu ve olumsuz duygulanım ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çeşitli çalışmalar olduğu görülmektedir. Costa ve McCrae (1980) tarafından 1100 erkekle gerçekleştirilen çalışmada, her 24 vakanın 23'ünde, olumlu ve olumsuz duygulanım ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wirtz ve diğerleri (2009) tarafından Avrupa, Asya ve Hispantik kökenli 76 Amerikalıyla gerçekleştirilen bir çalışmada olumlu ve olumsuz duygulanımın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hem olumlu duygulanımın sıklığı hem de olumsuz duygulanımın azlığının öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde, Avrupa kökenli Amerikalıların öznel iyi oluşlarını daha çok olumlu duygulanımlarının varlığı, Asya kökenli Amerikalıların ise olumsuz duygulanımlarının olmaması üzerinden değerlendirdiği gözlenmiştir. Olumlu ve olumsuz duygulanım, aynı zamanda öznel iyi oluşun üç bileşeninden biri olan yaşam doyumunu üzerinde de etkilidir. Kuppens, Realo ve Diener (2008) 46 ülkeden 8557 kişiyle yaptıkları çalışmada, olumlu duygulanımın sıklığının olumsuz duygulanımın azlığına göre yaşam doyumunu ile daha fazla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, ayrıca negatif duygulanımın bireyci toplumlarda toplulukçu toplumlara göre yaşam doyumunu daha fazla etkilediğini, pozitif duygulanımın ise hayatta kalma mücadelesinin daha yoğun olarak yaşandığı toplumlarda, ifade özgürlüğünün önemsendiği toplumlara göre yaşam doyumunu daha az etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Cohn ve diğerleri de (2000) 86 öğrenci ile 1 ay boyunca gerçekleştirdikleri ve olumlu duyguların yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında benzer sonuçlarla karşılaşmışlardır. Yapılan çalışmada öğrencilerin olumlu duygulanımlarının yaşam doyumlarını ve dirençlerini artırdığı belirlenmiş, olumsuz duygulanımların ise yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin yok denecek kadar az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak, olumlu ve olumsuz duygulanımın öznel iyi oluşun temel parçalarından olduğu, olumlu duygulanımın sıklığının, olumsuz duygulanımın ise azlığının öznel iyi oluşu artırdığı söylenebilir.

2.1.3.1.2. Yaşam Doyumu

Olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken, yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Cunsolo, 2017; Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu; bireylerin yaşamlarına dair öznel değerlendirmeleridir (Myers ve Diener, 1995). Neugarten, Havighurts ve Tobin (1961) yaşam doyumunu, kişinin yaşamıyla ilgili ulaşmak istediği hedeflere ulaşabilme derecesi olarak tanımlamaktadır. Diener'e göre (1984) yaşam doyumunu kişilerin ne kadar olumlu bir yaşamları olduğu sorusuna verdikleri cevaptır. Duygulanımdan etkilenmektedir ancak doğrudan bir duygu göstergesi

değildir. Bununla birlikte yaşam doyumu, öznel iyi oluşun en tutarlı ve istikrarlı değişkenidir. Veenhoven da (2014) yaşam doyumunu kişinin yaşamı ile ilgili yaptığı bir değerlendirme olarak tanımlamaktadır. Bu değerlendirme, kişinin nasıl hissettiği, beklentilerinin ne kadarını karşılayabildiği, hayatının “arzu edilen bir hayat” olup olmadığı gibi farklı ölçütleri içermektedir. Ona göre yaşamla ilgili memnuniyet değerlendirmesine hem duygular hem de düşünceler kaynaklık etmektedir.

Veenhoven’e göre (2014) yaşam doyumu yaşam kalitesi ile ilgilidir ancak yaşam kalitesi yaşam doyumunun bir göstergesi değildir. Kişi kaliteli bir yaşama sahip olsa da yaşamdan doyum elde edemeyebilir. Tersine, nispeten yaşam kalitesi düşük kişiler yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirebilmektedir. Benzer bir durum memnuniyet değerlendirmesinde de söz konusudur. Yaşam doyumu değerlendirilirken yaşamın genelinden ne kadar memnun olunduğunun değerlendirilmesi önemlidir. Örneğin kişi doyum sağlayıcı bir evliliğe sahip olabilir ama yaşamın genelinden elde ettiği doyumunu düşük olarak değerlendirebilir ya da evlilik doyumunu düşük olsa da kişi yaşamını bütün olarak değerlendirdiğinde doyumunun yüksek olduğunu düşünebilir.

Yukarıda da belirtildiği gibi, insanların nasıl ya da ne kadar mutlu olduklarını ve öznel iyi oluşlarını nasıl kazanıp sürdürdüklerini anlamamanın yolu yaşamlarını bir bütün olarak nasıl algıladıklarının bilinmesinden geçer (Prector, Linley ve Maltby, 2009). Neugarten, Havighurts ve Tobin (1961) yaşam doyumu ile ilgili değerlendirmelerin, kişilerin açıkça gözlenen davranışları ve sosyal ilişkileri ile memnuniyet ve mutlulukları gibi içsel deneyimlerinin göz önünde bulundurulması gerektiğini ileri sürmektedir. Neugarten, Havighurts ve Tobin’e göre (1961) yaşam doyumunun beş ölçütü vardır. Bu ölçütler (1) kişinin günlük yaşam aktivitelerinden keyif alması, (2) yaşamın anlamlı bulunması ve kabul edilmesi, (3) kişinin belirlediği yaşam amaçlarına çoğunlukla ulaştığını varsayması, (4) olumlu bir benlik algısına sahip olması ve (5) hayata mutlu ve iyimser bir bakış açısıyla bakabilmesi ve bunu sürdürebilmesidir. Park ve Peterson (2010) ABD’de gerçekleştirdikleri, anlam arayışı ve hayatın anlamlı olduğuna inanma ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, hayatın anlamlı olduğuna inanma ve anlam arayışı ile olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, Havighurts ve Tobin’in (1961) yaşam doyumu ölçütleri ile uyumludur.

Edwards ve Klemmack (1973) ise yaptıkları çalışmada yaşam doyumunun en önemli belirleyicisinin sosyoekonomik durum, özellikle ailenin gelir düzeyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyoekonomik durumu sırasıyla, sağlık ve aile dışındaki kişilerin desteği takip etmektedir. Song ve Appleto da (2008) yaşam doyumunu sosyoekonomik faktörlerin bir işlevi olarak modelledikleri çalışmalarında, yaşam doyumunun altı bileşeni olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bileşenler; (1) aylık kazanç, (2) mesleki ve sosyal durum (3) kişinin sahip olduğu fırsatlar ve sosyal yönden hareketli bir hayatı olup olmaması (4) refah düzeyi (5) hükümet politikaları ve çevrenin etkisi (6) aile ve sosyal bağlantılardır. Song ve Appleto (2008), bu bileşenlerle ilgili olarak, mevcut gelirin önceki gelir düzeyi ve diğer insanların gelirleriyle karşılaştırılması, kariyer başarısı, kariyerin kişisel gelişimi destekleyip desteklememesi, iş güvenliği, ekonomik güvence, şehrin kamu alt yapısı, evlilik ve eşle iletişim gibi değişkenlerin de yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Alfonso (1996) kişinin yaşam doyumunu ile ilişkili altı yaşam alanı olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar; (1) iş, (2) aile ile ilişkiler, (3) eğlence, (4) özdeğer, (5) çevre ile ilişkiler ile komşuluk ve (6) yönetim faaliyetleri olarak sıralanabilir. Alfonso'ya göre (1996) öğrencilerle ilgili bir yaşam doyumunu değerlendirmesi yapılacaksa eğer, okul memnuniyetinin de mutlaka değerlendirmede yer alması gerekmektedir. Veenhoven'a göre ise (2014) yaşam doyumunun (1) hedonik etki düzeyi ve (2) hoşnutluk olmak üzere iki bileşeni vardır. Ona göre hedonik etki düzeyi, geçici bir duygu değerlendirmesi değil kişinin uzun vadede hissettiği hoş duyguların yaşamı nasıl ve ne kadar etkilediği ile ilgilidir. Hoşnutluk ise, bireyin bilinçli olarak belirlediği isteklerinin ne kadarının karşılandığı ile ilgili kişisel algısıdır.

Evlilik ve iş yaşamı gibi kişisel faktörlerin yanı sıra yaşanılan toplum ve toplumsal koşullar da yaşam doyumunu üzerinde etkilidir. Dolayısıyla yaşam doyumunu, fertler tarafından yapılan değerlendirmelerin bir neticesi olarak toplumda neyin iyi ya da kötü olduğuna dair farklı bir bakış açısı da sağlayabilir (Diener, Inglehart ve Tay, 2013).

Alanyazın incelendiğinde, yaşam doyumunu ile stres ve duygusal zeka (Ruiz-Aranda, Extremera ve Galan, 2013), olumlu ve olumsuz duygulanım (Kuppens, Realo ve Diener, 2008; Singh ve Jha, 2008), kendini gerçekleştirme, sosyal ilişkiler, maneviyat ve araçsal mutluluk arayışı (Schütz vd.,2013), benlik saygısı ve özyeterlik (Piccolo vd.,2005), zevkli, ilgi çekici ve anlamlı faaliyetlere katılım (Peterson ve

Seligman, 2005), metanet (Singh ve Jha, 2008), aile ilişkileri ve ebeveynlik tarzları (Raboteg-Saric ve Sakic, 2013), bağlanma ve aile işlevselliği (Botha ve Booysen, 2014), yaşanılan ülke ve kültür (Gundelach ve Kreiner, 2004) gibi pek çok değişken arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca, yaşam doyumunun, mutluluk ve öznel iyi oluşla ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışmaya da ulaşılabilir. Örneğin, Selim (2007) tarafından Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada, kadınların yaşam tarzları hakkında karar verme özgürlükleri ve iş yaşamına katılımları erkeklerden daha az olmasına rağmen erkeklerin mutluluk ve yaşam doyumlarının kadınlardan daha az olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocuk sayısı arttıkça mutluluk ve yaşam doyumunun azaldığı, işsizliğin ve iş garantisi olmamasının mutluluk ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çevre ile sağlıklı ilişkiler ve çevreden alınan destek, evlilik durumu ve sağlık durumu ise mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahiptir. Argan, Tokay Argan ve Dursun (2018) tarafından yine Türkiye’de 1230 kişi ile gerçekleştirilen ve iyi oluş, yaşam doyumunu, mutluluk ve boş zaman doyumunu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, yaşam doyumunu ve boş zaman doyumunun mutluluk üzerinde önemli bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tomlinson ve diğerleri (2016) tarafından 282 çocuk ve ergenle gerçekleştirilen ve olumlu şemaların mutluluk ve yaşam doyumunu üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada ise güven, değerlilik, iyimserlik, başarı ve özgüven gibi olumlu şemalar ile yaşam doyumunu ve mutluluk arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu şemaların yaşam doyumunu ve mutluluk üzerine etkisi olumsuz şemalardan daha fazladır. Araştırmada ayrıca olumlu şemalar ile yaşam doyumunu ve mutluluk arasında yaşa göre anlamlı bir fark olmadığı, cinsiyete göre ise kadınlar lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, yaşam doyumunun boyutlarını ve yaşam doyumunu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrular niteliktedir. Sonuç olarak yaşam doyumunun, olumlu ve olumsuz duygulanım ile birlikte öznel iyi oluşun önemli bir parçası olduğu söylenebilir.

2.1.4. Öznel İyi Oluş Kuramları

Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluşun ne olduğunu, nasıl kazanılıp nasıl devam ettirildiğini açıklamaya yönelik çok sayıda yaklaşım olduğu görülebilir. Bu bölümde öznel iyi oluş kuramlarından bazılarını yönelik açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir.

2.1.4.1. Uyum Kuramı

Oldukça olumsuz deneyimler yaşamalarına rağmen, bazı insanların içinde buldukları duruma zamanla alıştıkları gözlenebilir. Organlarını ya da yetilerini kaybetmelerine rağmen neşelerini kaybetmemiş olan insanlar bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Güler ve Dönmez, 2011). Örneğin Stephen Hawking yirmili yaşlarında ALS hastalığı yüzünden hareket edemez hale gelmesine rağmen yaşama olan tutkusunu yitirmemiştir (Haidt, 2019: 112). Kişilerin olumlu ya da olumsuz duygusal alanları bulunmaktadır, çeşitli durumlar ve olaylar neticesinde bu alanlardan uzaklaşmış olsa bile zaman içinde yeniden dönülmektedir (Güler ve Dönmez, 2011). Söz konusu duygusal alanlar mutluluğun kalıtımsal yönünün birer uzantısı olabilir (Seligman, 2020: 88).

Uyum kuramına göre; İnsanlar içinde buldukları durumun iyi ya da kötü olduğuna önceki yaşantılarını temel alarak karar vermektedir. Kişinin içinde bulunduğu durumu anlamlandırma biçimi öznel iyi oluşunu da büyük ölçüde etkilemektedir (Haidt, 2019: 112; Heyink, 1993). Uyum, geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki yaşantı ve durumların, kabullenilebilir düzeyde bir iyi oluşu sağlayacak şekilde bilişsel ve duygusal açıdan yeniden anlamlandırılması süreci olarak tanımlanabilir (Heyink, 1993). Kişi olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirilebilecek yeni durum ya da olaylarla karşı karşıya kaldığında, söz konusu bu durum ya da olaylara karşı güçlü tepkiler verir. Ancak zamanla bu tepkiler gücünü kaybeder ve yeni durum ve olaylara alışılır. Alışmanın yanı sıra bilişsel değerlendirmeler neticesinde yeniden yapılandırma da yapılmaktadır (Haidt 2019: 112). Bu noktadan bakıldığında uyumun öznel iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir. Yaşam olayları ve karşılaşılan durumlar öznel iyi oluş üzerinde oldukça etkilidir. Kişiler yaşadıklarına zaman içinde alışır ve söz konusu yaşantı ve durumlar kişinin uyumlu birer parçası haline gelir (Heyink, 1993). Seligman'a göre (2020: 88) bu durum hem olumlu olay ya da durumlar hem de olumsuz olay ya da durumlar için geçerlidir. Örneğin kişilerin mutluluk düzeylerini etkilemesi bakımından işten atılmak ya da terfi almak arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Her iki durumun mutluluk üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkisi zamanla sona ermektedir (Seligman, 2020: 88). Bununla birlikte uyum süreci kişiden kişiye ya da durumdan duruma değişebilir. İnsanların uyum sağlama düzeyleri mizaçlarına ya da içinde buldukları koşullara bağlı olarak farklılık gösterebilir (Diener, Lucas ve Scollon, 2006). Ayrıca, tüm yaşam olayları için uyum

sürecinin aynı şekilde işlediğini söyleyebilmek de mümkün değildir. Örneğin eşini ya da çocuğunu kaybetmek öznel iyi oluşu önemli ölçüde azaltmaktadır. Kişiler bu gibi durumlarda ya hiç uyum sağlayamamakta ya da uyum süreci çok fazla zaman almaktadır (Seligman 2020: 89). Özetle, uyum kuramı, kişilerin kalıtım yoluyla doğuştan getirdiği bir mutluluk alanı olduğunu, olumlu ya da olumsuz yaşantılar neticesinde bu alanın dışına çıkılsa bile, bir müddet sonra kişinin karşılaştığı duruma uyum sağlayıp mutluluk alanına geri döndüğünü savunmaktadır.

2.1.4.2. Erek Kuramı

Kişilerin mutlulukları üzerinde durumsal faktörlerin ne derecede etkili olduğu sorusuna yanıt arayan Erek kuramına göre, çeşitli yaşam amaçlarına sahip olup bu amaçlara ulaşılması ve ihtiyaçların doyurulması öznel iyi oluş için ön koşul niteliğindedir (Diener ve Ryan, 2009; Eryılmaz, 2016: 43). İhtiyaçların giderilmesi yaşama uyumu kolaylaştıran önemli faktörlerdendir ve insanlar öznel iyi oluş için belli bazı temel deneyimlere ihtiyaç duymaktadır (Eryılmaz, 2016: 43; Sheldon vd.,2001).

Maslow'a göre (1943), "*insan sürekli isteyen bir hayvandır*". İnsanların hiyerarşik bir biçimde birbiriyle ilişkili beş temel ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar (1) fizyolojik ihtiyaçlar, (2) güvenlik ihtiyacı, (3) sevgi ihtiyacı, (4) saygı ihtiyacı ve (5) kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak sıralanabilir (Maslow, 1943). Maslow'a göre (1943) temel ihtiyaçların giderilmesinin engellenmesi ya da engellenme ihtimali psikolojik tehdit olarak algılanmalıdır. Maslow (1954) psikolojik ihtiyaçları ise giderilmemeleri ya da eksik giderilmeleri mutsuzluğa veya çeşitli problemlere yol açan, yeterince karşılandıklarında mutluluğu ve gelişimi destekleyen nitelikler olarak değerlendirmiştir (Akt., Sheldon vd., 2001). Bununla birlikte, ihtiyaçlarını giderememiş bir kişi temelde "*hasta*" olarak nitelendirilebilir (Maslow, 1943: 395).

Psikolojik ihtiyaçların giderilmesini temel alan yaklaşımlardan olan Öz Belirleme Kuramı, insanların sağlıklı psikolojik gelişimlerini ve iyi oluşlarını destekleyen ya da engelleyen sosyal koşullara odaklanmaktadır. Öz Belirleme Kuramına göre gelişim ve iyi oluş için insanlar, yetkinlik, özerklik ve ilişki deneyimleri yaşamaya ihtiyaç duymaktadır. Yetkinlik ihtiyacı, kişinin diğerleriyle olumlu etkileşimlerde bulunmaya, yeteneklerini geliştirebilmeye ve bunları sergileyebileceği uygun ortamlar bulabilmeye ihtiyaç duyması olarak nitelendirilebilir. Özerklik ihtiyacı, kişinin kendi iradesiyle davranabilme ve onay

görme ihtiyacıdır. İlişki ihtiyacı ise kişinin kendisi için önemli olduğunu düşündüğü kişilerle olumlu ve uyumlu ilişkileri olduğunu hissetmeye gereksinim duymasındır (Deci ve Ryan 2000). Söz konusu ihtiyaçlar, insanların yaşam tecrübeleriyle çevresel faktörlerin ortak ürünüdür (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Evrenseldirler, ancak kişilerin ihtiyaçlara yükledikleri anlam yaşadıkları toplumun ve ait oldukları kültürün bu ihtiyaçların giderilmesini ne ölçüde desteklediğine göre değişebilir. Benlik saygısı, bu üç ihtiyaca bir dördüncü olarak ilave edilebilir (Sheldon vd., 2001) Psikolojik ihtiyaçlar olumlu duygulanımla doğrudan ilişkilidir ve öznel iyi oluşu olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Deci ve Ryan 2000; Sheldon vd., 2001).

Erek Kuramına göre, kişilerin öznel iyi oluşları üzerinde ihtiyaçlarının giderilmesi kadar etkili olan diğer bir etmen ise, kişilerin ihtiyaçları paralelinde belirledikleri amaçlarının olması ve bunlara ulaşıp ulaşılmadığıdır (Erus, 2019: 39). Ödömonik mutluluk kavramıyla ilgili yaptığı çalışmalarla tanınan Ryff'e göre (1989) iyi oluşun altı bileşeninden biri de kişinin yaşam amaçlarının olmasıdır. İnsanların amaçlarının olması ve bu amaçlara ulaşabilir olduklarına kanaat getirip hedeflerine ulaşma gayreti içinde olmaları iyi oluşlarını yükseltmektedir (Ryff ve Keyese, 1995). Bununla birlikte belirlenen amaçların ulaşılabilir olması da önemlidir. Ulaşılabilir amaçlar belirlemek, kişilere aynı zamanda mücadele azmi de vermektedir. Günlük hayatta karşılaşılan problem ve engellerin aşılabildiğini gördükçe kişilerin öznel iyi oluşları da artabilmektedir (Yılmaz, 2018: 22).

2.1.4.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Öznel iyi oluşun küçük mutlulukların toplamı mı, yoksa kişilik özelliklerinin bir yansıması mı olduğu sorusu aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramlarının temelini oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2016: 43). Aşağıdan Yukarıya Yaklaşımı, nesnel yaşam koşullarının öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu (Diener, Lucas, Oishi ve Suh, 2002; Feist, Bodner, Jacops, Miles ve Tan, 1995) ve öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz deneyimler arasında kurulan bir denge olduğunu savunmaktadır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993; Diener ve Ryan, 2009). Kişinin eğer, sağlık, evlilik, iş yaşamı, aile ve çevreyle ilişkiler gibi önemli yaşam alanlarından aldığı doyum yüksekse öznel iyi oluşu düzeyi de yükselecektir (Diener, 1984; Feist vd., 1995). Diğer bir ifadeyle kişi mutluyorsa, olumlu deneyimleri fazlaca yaşadığı içindir. Tersine, kişi mutsuzsa bunu sebebi olumsuz deneyimlerinin olumlu deneyimlerinden fazla olmasıdır (Brief vd., 1993).

Yukarıdan aşağıya yaklaşımı ise, insanların sahip oldukları kişilik özellikleri doğrultusunda yaşadıkları olumlu ya da olumsuz olayları değerlendirme eğiliminde olduklarını varsaymaktadır (Brief vd., 1993; Diener ve Ryan, 2009; Feist vd., 1995). Deneyimler nesnel olarak olumlu ya da olumsuz değildir. Olayların kendisinden ziyade olaylara ilişkin öznel değerlendirmeler öznel iyi oluş üzerinde etkilidir. Kişi eğer mutlu olmaya meyilli bir kişilik yapısına sahipse yaşam olaylarını olumlu, mutsuz olmaya meyilli bir kişilik yapısına sahipse yaşam olaylarını olumsuz yönde değerlendirecektir. Kişinin öznel iyi oluş düzeyi de bu değerlendirmeleri neticesinde ortaya çıkmaktadır (Brief vd., 1993; Diener, 1984; Diener ve Ryan, 2009; Feist vd., 1995). Yaşam alanlarından ne kadar doyum elde ettikleriyle ilgili değerlendirmede bulunurken, mutsuzluk yönelimli insanlar genellikle olumsuz yaşantılarını mutlu insanlardan daha fazla dikkate alıyor olabilirler. Bu bakış açısı, bir bakıma kişinin yaşamında neyin yanlış gittiğini fark edip düzeltmesine katkı sağlayabilir (Diener vd., 2002). Buna karşılık mutluluk yönelimli insanlar ise genellikle yaşantılarının olumlu taraflarını görmeye odaklıdır ve mutluluklarının sebebi gerçekten daha fazla keyif verici deneyimler yaşamalarına sahip olmaları değil yaşamdan keyif almaya odaklanmaları olabilir (Brief vd., 1993; Diener, vd., 2002). Bu da onların hem özgüven kazanmalarına hem de yaşamdan daha fazla doyum elde edebilmek için aktif olmalarına katkı sağlamaktadır (Diener vd., 2002).

Yukarıdan aşağıya yaklaşıma göre öznel iyi oluşun bir sebep, aşağıdan yukarıya yaklaşımına göreyse bir sonuç olduğu söylenebilir (Feist vd.,1995). Diener ve diğerlerine göre (2002) hem aşağıdan yukarıya hem de yukarıdan aşağıya yaklaşımlarının öznel iyi oluşla ilgili görüşlerinde bazı eksik noktalar bulunmaktadır. Onlara göre; aşağıdan yukarıya yaklaşımı doğru kabul edilirse, kişinin tüm yaşam alanlarında hangi noktada olduğundan yola çıkılarak genel iyi oluşunun tahmin edilebilir olması gerekir. Mutlu bir kişinin öznel iyi oluşu kısmen aşağıdan yukarı doğru inşa edilebilir olsa da aynı şeyi mutsuz biri için söylemek mümkün değildir. Bununla birlikte, doyumla ilgili bazı durumlar yukarıdan aşağıya doğru olan süreçlerden etkilenmektedir (Diener vd., 2002). Dolayısıyla, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşun belirlenmesinde hem kişilik özellikleri hem de yaşam koşullarının birlikte değerlendirilmesi daha uygun bir yaklaşım olacaktır (Brief vd.,1993; Diener, vd., 2002).

2.1.4.4. Akış Kuramı

İyi bir yaşamın ne olduğu sorusuna, kişinin yaptığı işle bütünleşerek yaşaması olarak cevap veren (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014) akış kuramına göre, adanmışlık mutluluğun elde edilmesinde çok önemlidir (Stein ve Book, 2003: 248). Zor olan ve başarılabilmesi için tam bir yoğunlaşma gerektiren, ancak becerilerin kullanılmasına da imkan tanıyan bir işe ya da eyleme kişi tamamen kendini verdiğiğinde duyulan büyük haz “akış” olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1999; Haidt, 2019:123).

Akış için iki koşul vardır. Birinci koşul; çok kolay ya da çok zor olarak değerlendirilemeyecek, becerilerini kullanarak aşabileceğini düşündüğü bir durumla kişinin karşılaştığını hissetmesidir. Yolculuk ilkesi olarak adlandırılan ikinci koşul ise kişinin ulaşmak istediği hedefleri netleştirmesi ve hedefler doğrultusunda attığı her adımda geri bildirim almasıdır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Akış çoğu zaman, spor yaparken, yazı yazarken, araba kullanırken, resim yaparken ya da bir müzik aleti çalarken ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1999; Haidt, 2019: 123; Stein ve Book, 2003: 248). Kişi akış halindeyken, yaptığı işle farkındalığı birleşir, kendisinin farkında olma durumu ortadan kalkar, karşısındaki durumla başa çıkabileceğini inanır ve nerde ne yapması gerektiğini, nasıl tepkilerde bulunması gerektiğini bilir. Ayrıca zamanın normalden daha hızlı geçtiğini düşünür. Yaptığı faaliyetin asıl ödül olduğunun farkındadır ve nihai amacı sadece süreci başlatmak için bir bahane olarak görür (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Haidt (2019: 123) akış deneyimini, bir gezinti sırasında fil ve binicisi arasındaki uyuma benzetmektedir. Fil, içgüdüleri temsil etmektedir ve yükün büyük bölümü ondadır. Kişi akış sırasında içgüdüleri doğrultusunda hareket etmektedir. Binici ise bilincin temsilcisidir. Akış halindeyken tek vazifesi fırsatlar ve tehditleri belirleyip içgüdülere yardımcı olmaktır. Yapılan eylem, kişinin kontrolündedir ancak kişi ne yaptığını bilinçli olarak kontrol etmeye çalışmamaktadır (Csikszentmihalyi, 1999). Akış, öznel iyi oluşun birden fazla yolla elde edilebilmesinin de ardında yatan ana unsurdur. İnsanlar zor bir işte çalışırken akış yaşayıp mutlu olabilirken, lüks bir teknede dinlenen bir kişi ise akış yaşamadığı için kendini mutlu hissetmeyebilir. Bu noktada mutluluğun belirleyicisi yapılan eylem değil akıştır (Csikszentmihalyi, 1999).

Yemek yapan, bahçe işleriyle uğraşan, santranç oynayan biri de akış deneyimleyebilir, kaya tırmanışı yapan ya da cerrahi müdahalede bulunan bir başka kişi de (Csikszentmihalyi, 1999; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014; Stein ve Book, 2003: 248). Akışın yaşanmasını belirleyen şey, gerçekleştirilen eylemin zorluğu ya da kolaylığı değil, kişinin eylemle ilgili bilgisi olup olmaması ve söz konusu eylemi becerilerini kullanmak için bir fırsat olarak görüp görmemesidir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Akış tek başına mutluluk getirmeyebilir. Ancak, akış kuramına göre öznel iyi oluşu artırmanın en önemli yolu kişilerin mümkün olduğu kadar çok akış deneyimi yaşayabilecekleri eylemlere yönelmelerinden geçmektedir (Csikszentmihalyi, 1999).

2.1.5. Öznel İyi Oluşla İlişkili Faktörler

Öznel iyi oluşla ilgili alan yazın incelendiğinde öznel iyi oluşun birden çok faktörle ilişkili olduğu ifade edilebilir. Bu bölümde öznel iyi oluşla ilgili faktörlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1.5.1. Genetik Faktörler

Alanyazın incelendiğinde, genetik faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin oldukça tartışmalı bir konu olduğu görülmektedir.

Bazı çalışmalarda (Lykken ve Tellegen, 1996; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Lyubomirsky, 2007: 20-22) öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkiye sahip olan faktörün genetik faktörler olduğu ifade edilmiştir. Örneğin, Lykken ve Tellegen (1996) tarafından ikizlerle gerçekleştirilen bir çalışmada öznel iyi oluş üzerinde genetik faktörlerin etkisinin %44 ile %52 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyoekonomik durum, evlilik, eğitim gibi değişkenlerin ise öznel iyi oluş üzerindeki etkisi oldukça düşüktür. (Lykken ve Tellegen, 1996). Lyubomirsky ve diğerlerine göre (2005) genetik, yaşam şartları ve amaçlı eylemler öznel iyi oluşu etkileyen en önemli üç faktördür. Anlık dalgalanmalar bir kenara bırakılarak kalıcı deneyimler üzerinden düşünüldüğünde, genetik faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi %50'dir. Seligman (2020: 86) genetik faktörlerin öznel iyi oluş üzerinde yaklaşık %50 oranında etkili olduğu fikrini desteklemekle birlikte, öznel iyi oluş üzerinde genlerin yüksek oranda etkili olduğu görüşünün, kalıtsal bir özelliğin değiştirilemez olduğu anlamına gelmediğini düşünmektedir. Ona göre, kişi öznel iyi oluşunu artırmak istiyorsa, kendisini mutlu

hissettiren aktivitelere yönelmelidir. Seligman’a göre (2020: 88-89) yakınlarından birini kaybetmek ya da kaza gibi olayların dışındaki diğer olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisi ise sınırlıdır.

Lyubomirsky ve diğerleri (2005) sonraki yıllarda “mutluluk pastası” olarak adlandırılacak olan modellerinin, kesitsel çalışmalardan elde edilen verilerden yola çıkılarak oluşturulduğunu, genetik faktörlerin tek başına öznel iyi oluş üzerinde ne kadar etkili olduğuna ilişkin verilerin değişkenlik gösterebildiğini ifade etmiştir. Onlara göre, genetik faktörlerin etkisinin gerçek büyüklüğünü tahmin edebilmek güç olsa da herkes için “*gerçekten kronik veya karakteristik bir mutluluk seviyesi*” bulunmaktadır (Lyubomirsky vd., 2005). Haidt de (2019: 112) genlerden kaynaklı belirli bir mutluluk noktası olduğu fikrini desteklemektedir. Ona göre, uzun vadede yaşam olaylarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yok denecek kadar azdır. Kişi ne yaşarsa yaşasın bir müddet sonra öznel iyi oluş düzeyi, genleri tarafından belirlenen mutluluk seviyesine dönecektir. Seligman da (2020: 86) benzer görüşleri paylaşmakta ve bu durumu “*mutluluk tersmostatı*” olarak adlandırmaktadır. Ne var ki, Sheldon ve Lyubomirsky (2019) herkes için belirli bir mutluluk seviyesi olduğu yönündeki fikirlerini sonradan değiştirmiştir. Sheldon ve Lyubomirsky’ye göre (2019) insanlar belirli bir mutluluk noktasına değil, öznel iyi oluşlarını artırmak için “*bir dizi potansiyele*” sahiptir.

Berging (2015), Brown ve Bohrer (2019), Kashdan (2015) ve Krueger (2015) ise, Lyubomirsky ve diğerlerinin (2005) öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu savunduğu faktörlerin birbirlerinden tamamen bağımsız olmadığı için böyle bir varyans ayırımında bulunmanın doğru olmadığını ileri sürmüştür. Berging (2015), Krueger (2015) ve Brown ve Bohrer’e göre (2019) üç faktör de öznel iyi oluş üzerinde birlikte etkilidir. Ayrıca, söz konusu faktörler birbirlerini etkilemekte ve birbirlerinden etkilenmektedir. Bergink’e göre (2015) genetik, yaşam şartları ve amaçlı eylemler arasındaki yüzdeler farklıdır, bu faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini değil, iki ya da daha fazla kişinin öznel iyi oluş seviyeleri arasındaki farkın neden kaynaklandığını açıklamaktadır.

Genetik faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri doğrudan gözlenemez, bilişsel süreçler ve kişilik özellikleri ile birlikte değerlendirilebilir (Eryılmaz, 2016: 52; Lyubomirsky, 2001). Kişilik, kişiyi diğerlerinden farklı kılan, bireyin öznel değerlendirmeleri neticesinde gelişmiş olan bilişsel, duygusal ve davranışsal örüntüleri

içeren, kendine özgü uyum özellikleridir (Öztürk, 2002: 427). İnsanlar sahip oldukları kişilik özellikleri doğrultusunda yaşam deneyimlerini anlamlandırmaktadır. Bu noktada kişilerin olumlu ya da olumsuz düşünmeye meyilli, dışa dönük ya da içe dönük, duygusal açıdan dengeli ya da dengesiz olmaları öznel iyi oluşları üzerinde önemli etkiye sahiptir (Brief vd.,1993; DeNeve ve Cooper, 1998; Diener, 1984; Diener ve Ryan, 2009; Eryılmaz, 2016: 52-53; Feist vd.,1995; Schmit ve Shultz, 2008; Soto, 2015).

Hayat dolu, neşeli ve sıcakkanlı olmak olarak tanımlanabilecek dışadönüklük (McCrae ve Costa, 2013) öznel iyi oluş üzerinde en fazla olumlu etkiye sahip kişilik özelliğidir (DeNeve ve Cooper, 1998; Soto, 2015). Korku ve üzüntü gibi duyguların sıklıkla yaşanmasıyla birlikte duygusal açıdan istikrarsız olmak olarak tanımlanabilecek duygusal dengesizlik ise (McCrae ve Costa, 2013) öznel iyi oluş üzerinde en fazla olumsuz etkiye sahip kişilik özelliğidir (Çetin, Turgut ve Sözen, 2015; Doğan, 2013; DeNeve ve Cooper, 1998; Schmidt ve Shultz, 2008).

DeNeve ve Cooper (1998) yaptıkları çalışmada, kişilik özelliklerinin olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu üzerinde eşit düzeyde etkili olduğunu, ancak olumsuz duygulanımı daha az yordadığı, öznel iyi oluşla en çok ilişkili kişilik özelliklerinin güven, öz saygı, duygusal açıdan istikrarlı olma, dayanıklılık gibi özellikler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal dengesizlik yaşam doyumunu, mutluluk ve olumsuz duygulanımın en büyük yordayıcısıdır. Uyumluluk ve dışa dönüklük ise olumlu duygulanım üzerinde eşit düzeyde etkilidir. Vitterso ise (2001) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği ve duygusal istikrar, dışa dönüklük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmada, duygusal istikrarın öznel iyi oluş üzerinde dışa dönüklükten çok daha etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Steel Schmidt ve Shultz (2008) yaptıkları çalışmada, duygusal dengesizliğin öznel iyi oluşun en önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yeni deneyimlere açık olmak ise yaşam kalitesi ve olumlu duygulanımla anlamlı düzeyde ilişkili olmakla birlikte yaşam doyumunu, negatif duygulanım ve genel duygulanımla anlamlı düzeyde ilişkili değildir. Dışadönüklük ise olumlu duygulanım ve genel duygulanım, mutluluk ve yaşam kalitesinin güçlü bir yordayıcısıdır. Soto (2015) ise, dışa dönüklük, uyumluluk ve dürüstlük gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği, duygusal dengesizliğin ise öznel iyi oluş üzerinde olumsuz yönde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte araştırma sonuçlarına göre kişilik

özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki karşılıklı olduğu, öznel iyi oluşun da kişilik özelliklerini zaman içinde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda da, benzer sonuçlar elde edilmiş, duygusal dengesizlik ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyimlere açık olma ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çetin, Turgut ve Sözen, 2015; Doğan, 2013; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Alanyazın incelendiğinde, her ne kadar öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin büyüklüğü tartışmalı olsa da genetik faktörlerin öznel iyi oluşun önemli belirleyicilerinden biri olduğu görülmektedir. Özellikle, kalıtım ve çevrenin ortak bir ürünü olan kişilik özellikleri (Öztürk, 2002: 427) öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

2.1.5.2. Yaşam Şartları

Genetik faktörlerden sonra, öznel iyi oluş üzerinde etkili olan diğer bir faktör ise yaşam şartlarıdır. 1960’lı yıllarda öznel iyi oluşu dışsal koşulların nasıl etkilediği ile ilgili ciddi çalışmalar ortaya çıkmaya başlamıştır (Seligman, 2020: 91). Wilson (1967) mutlulukla hangi değişkenlerin ilgili olabileceğini araştırdığı çalışmasında, mutlu insanların dışa dönük, iyimser, endişeleri olmayan, sağlıklı, genç, iyi para kazanan, işinden memnun ve tevazu sahibi kişiler olduğunu ifade etmiştir. Günümüzde yapılan çalışmalar, yaşam şartlarıyla ilgili değişkenlerin öznel iyi oluş üzerinde Wilson’un (1967) düşündüğü kadar etkili olmayabileceğini ortaya koymaktadır. Lykken ve Tellegen (1996) yaptıkları çalışmada demografik değişkenlerin mutlulukla ilgili varyansın %3’ünden fazlasını açıklayamayacağı sonucuna ulaşmıştır. Diener (1984), demografik değişkenlerin tek tek ele alındığında öznel iyi oluşun %1’inden fazlasını nadiren açıklayabileceğini ifade etmiştir. Diener’e göre (1984) demografik değişkenlerin tamamı öznel iyi oluş varyansının en fazla %15’ini açıklayabilir. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade’e göre ise (2005) öznel iyi oluş varyansının ancak %10’unu yaşam şartları belirleyebilmektedir.

Etnik köken, yaş, cinsiyet, evlilik durumu, meslek, gelir düzeyi, eğitim durumu ve sağlık durumu gibi yaşam şartlarının öznel iyi oluş üzerinde etkili olabileceği değerlendirilmektedir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2016: 51; Haidt, 2019: 118; Seligman, 2020: 96; Steptoe, Deaton ve Stone, 2015). Öznel iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen

yaşam şartları arasında, etnik köken, cinsiyet ve yaş gibi kişinin değiştiremeyeceği olgular olduğu gibi, medeni durum ya da eğitim durumu gibi değiştirilebilir olgular da bulunmaktadır (Haidt, 2019: 118). Petersman ve Nuyts'a göre ise (2016) dini inançlar ve yaşanılan yer gibi bazı faktörler zaman zaman yaşam şartı, zaman zaman da amaçlı bir eylem olarak değerlendirilmelidir.

Aşağıda bazı yaşam şartları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yer verilmiştir.

2.1.5.2.1. Cinsiyet ve Öznel İyi Oluş

Alandaki çalışmalar incelendiğinde, cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda genellikle cinsiyetin öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Akgündüz ve Bardakoğlu, 2012; Cramm, Møller ve Nieboer, 2011; Diener ve Ryan, 2009; Çelik, 2008; Çetin, Turgut ve Sözen, 2015; Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Hansen ve Slagsvold, 2012; Şahin vd., 2012). Bununla birlikte, kadınların erkeklere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek bulunduğu (Atabil, 2019; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Inglehart, 2002; Wadsworth, 2015) ya da erkeklerin öznel iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek bulunduğu çalışmalar da (Tümkiye, 2011; Yurcu ve Atay, 2015) mevcuttur. Cinsiyetin yaşla birlikte öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Eryılmaz ve Ercan (2011) yaptıkları çalışmada 26-45 yaş arasındaki erkeklerin kadınlara göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu, diğer yaş aralıklarında ise herhangi bir anlamlı farkın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Öztürk ve Çetinkaya (2015) ise erkeklerin olumlu duygulanım düzeylerinin kadınlardan, kadınların yaşam doyumu düzeylerinin ise erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.1.5.2.2. Yaş ve Öznel İyi Oluş

Yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki yaşam doyumu, duygulanım ve yaşam amaçlarını gerçekleştirme üzerinden değerlendirilebilir (Cheng, 2004). Ryff'a (1989) göre kişinin yaşı arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Bu durumun yaşın ilerlemeye başlamasıyla birlikte kişinin daha uyumlu bir yapıya bürünmesi ve öznel iyi oluşun altı bileşeni doğrultusunda yaşam amaçlarının çoğunu gerçekleştirip ideal benliğine yaklaşmasından kaynaklandığı söylenebilir (Ryff, 1989). Bununla birlikte, yaşlanmayla birlikte kişiler, kişisel sağlıklarıyla ilgili daha az memnuniyet duymaya başlamaktadır. Ancak eğitim durumu, gelir düzeyi, fonksiyonel sağlık hizmetleri gibi

değişkenler de değerlendirmeye dahil edilip yaşamın diğer alanlarındaki olumlu ilişkiler kuvvetlendirildiği zaman kişilerin memnuniyet düzeylerinin arttığı görülmektedir (Cheng, 2004).

Yapılan çalışmalarda, olumlu duygulanım ve yaşam doyumunun ileri yaşlara kadar genellikle stabil olduğu (Chen, Peng, ve Fang, 2016; Cheng, 2004; Diener ve Suh, 1998; Hansen ve Slagsvold, 2012), olumsuz duygulanımın ise yaşla birlikte arttığı (Cheng, 2004; Diener ve Suh, 1998; Hansen ve Slagsvold, 2012) belirlenmiştir. Evlilik, aile, ilişki, eğitim, sağlık ve kişisel gelişim gibi alanlarla ilgili yaşanan pişmanlıkların genç yetişkinlere kıyasla ileri yaşlardaki yetişkinlerin olumlu duygulanım ve yaşam doyumları üzerinde negatif yönde bir etkiye sahip olduğu bulgusu (Jokisaari, 2003), yaşla öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik dikkat çekici bir başka araştırma sonucudur. Bununla birlikte yaş ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmış çalışmalar da (Atabil, 2019; Cramm, Møller ve Nieboer, 2011; Şahin, 2011) alanyazında mevcuttur.

Yaşlanma neticesinde artan sağlık sorunları kişilerin sosyalleşmeleri ve keyif veren aktivitelerde bulunmaları noktasında engel teşkil etse de, bu durumun öznel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri, yaşla birlikte gelişmiş olan duygusal zeka, ilişki ve iletişim becerileri gibi alanlar tarafından telafi edilebilmektedir (Chen, Peng, ve Fang, 2016; Cheng, 2004). Duygulanım açısından bakıldığında ise, ilerleyen yaşlarda ortaya çıkan olumsuz duygulanımın sağlıkla ilgili genel endişeler, eş kaybı ya da gelir kaybı gibi nedenlerle ilişkili olduğu söylenebilir (Hansen ve Slagsvold, 2012; Steptoe, Deaton ve Stone, 2015).

2.1.5.2.3. Evlilik Durumu ve Öznel İyi Oluş

Romantik ilişkiler tarihin her döneminde insanların gündeminde olmuştur (Kalkan ve Yalçın, 2015: 1). Kişilerin karşılıklı anlaşarak beraber yaşamaya ve yaşamı paylaşmaya başlamaları olarak kısaca tanımlanabilecek olan evlilik (Erus, 2019: 53), kimileri için bir pranga, kimileri içinse bir mutluluk kaynağıdır (Seligman, 2020: 97). Evlilik, özellikle evlenmeden beraber yaşamının onaylanmadığı kolektivist toplumlarda bir sosyal kabul aracıdır. Aynı zamanda ekonomik açıdan da bireylere katkı sağlayabilmektedir. Bu noktadan bakıldığında evliliğin yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir (Diener vd., 1999; Diener vd., 2000).

Yapılan bazı çalışmalar medeni durumun öznel iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır (Cramm, Møller ve Nieboer, 2011; Ndayambaje vd., 2020; Haring-Hidore vd, 1985; Wadsworth, 2015). Evli insanların öznel iyi oluşları genellikle bekarlardan, boşanmış veya eşini kaybetmiş olan kişilerden daha yüksektir (Cramm, Møller ve Nieboer, 2011; Diener vd., 1999; Ndayambaje vd., 2020; Haring-Hidore vd, 1985; Wadsworth, 2015). Evlilik aynı zamanda yaşam doyumunu üzerinde de olumlu etkilere sahiptir (Bailey ve Snyder, 2007; Diener vd., 2000). Wadsworth (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada problemsiz evliliklerin yaşam doyumunu artırdığı belirlenmiştir. Canbulat ve Çankaya (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, yüksek evlilik doyumunun öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, bireylerin öznel iyi oluşunun medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde değişmediği sonucuna ulaşılan çalışmalar da (Binboğa, 2019; Lykken ve Tellegen, 1996) vardır.

Seligman (2020: 98) evlilikle öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin, her ne kadar araştırmalarda genellikle evliliğin öznel iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşılmış olsa da, oldukça tartışmalı olduğunu belirtmektedir. Seligman'a göre (2020: 98), evlilik öncesinde de öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin evlenme ya da evliliğini devam ettirme ihtimali daha fazladır. Ayrıca, dışa dönük kişilik özelliklerine sahip olma ya da fiziksel açıdan çekici olma gibi bazı diğer faktörler de hem evlenme hem de evlilikten daha fazla doyum elde etme ihtimalini artırabilmektedir.

2.1.5.2.4. Eğitim Durumu ve Öznel İyi Oluş

Seligman'a göre (2020: 103) eğitim, başka pek çok durum üzerinde önemli etkilere sahip olsa da, öznel iyi oluş üzerinde oldukça küçük düzeyde bir etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalar Seligman'ın (2020: 103) görüşünü destekler niteliktedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, eğitim düzeyinin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olmadığı (Cramm, Møller ve Nieboer, 2011; Kristoffersen, 2018; Lykken ve Tellegen, 1996) görülmektedir. Ancak, eğitimle birlikte gelirin de artabileceği ve bu durumun yoksunluğu azaltabileceği düşünüldüğünde, özellikle ekonomik durumu zayıf olan toplumlarda eğitimin öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir (Cramm vd., 2011; Seligman, 2020: 103; Yakovlev ve Leguizamon, 2012). Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, bu görüşü destekler şekilde, eğitim düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılan çalışmalar (Binboğa, 2019; Witter vd., 1984; Yakovlev ve Leguizamon, 2012) olduğu

görülmektedir. Özetle, eğitim durumunun, ortalama geliri yüksek olan toplumlarda öznel iyi oluş üzerindeki etkisi sınırlıdır. Ortalama geliri düşük veya gelişmekte olan toplumlarda ise gelirin yükselmesini sağlayıp ihtiyaçların giderilmesine aracılık edebileceği için öznel iyi oluş üzerinde etkili olabileceği ifade edilebilir.

2.1.5.2.5. Para/Gelir Durumu ve Öznel İyi Oluş

Gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Cramm, Møller ve Nieboer, 2011; Edwards ve Klemmack, 1973; George ve Landerman, 1984; Song ve Appelota, 2008; Türkdöğün ve Duru, 2012). Örneğin, Wadsworth (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, hane gelirindeki her on bin dolarlık artışın yüksek düzeyde yaşam doyumu bildirilmesi ihtimalini %5,4 oranında artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özellikle genel gelir seviyesi düşük olan ülkelerde, gelir düzeyi öznel iyi oluş üzerinde etkilidir. Ancak ortalama gelir ve eğitim düzeyi yüksek ülkelerde kişinin gelir düzeyi genellikle öznel iyi oluşunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır (Howell ve Howell, 2008).

Seligman'a göre (2020 :97) kişi için ne anlam ifade ettiği, öznel iyi oluşu paranın kendisinden daha fazla etkilemektedir. Yurcu ve Atay (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, Seligman'ın (2020: 97) bu görüşünü destekler niteliktedir. Çalışanların öznel iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre, 500 TL ve altı ücret alan çalışanların öznel iyi oluş düzeyleri, 2000 TL ve üzerinde ücret alan çalışanlardan daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, Binboğa (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da 1000 lira ve altında geliri olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin, daha fazla para kazanan kişilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak, çok para kazanmanın, daha çok mutluluk getireceği anlamına gelmediği söylenebilir. Dunn, Aknin ve Norton'a göre (2008) para kazanmak kadar kazanılan paranın nereye harcandığı da önemlidir. Dunn, Aknin ve Norton (2008) yaptıkları çalışmada kazançlarının bir kısmını diğer insanlar ya da toplum yararı için harcayanların öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Özetle, konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, para ya da gelir durumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin kişilerin paraya bakış açısına, beklentilerine,

yaşanılan toplumun genel gelir düzeyine ve paranın nasıl harcandığına göre değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılabilir.

2.1.5.2.6. Sağlık Durumu ve Öznel İyi Oluş

Sağlık, iyi bir yaşamın en önemli göstergelerinden biridir (Diener ve Chan, 2011). Aynı zamanda, yaşam doyumu için de bir ön koşul niteliğindedir (Diener, 1984; Edwards ve Klemmack, 1973). Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, öznel iyi oluşla sağlık durumu arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma olduğu (Cramm, Møller ve Nieboer, 2011; Diener ve Chan, 2011; George ve Landerman, 1984; Okun, vd., 1984; Schneider vd. 2004; Steptoe, Deaton ve Stone, 2015) görülmektedir. Mutluluk ve neşe gibi olumlu duyguların yanı sıra, iyimserlik, umut gibi özelliklerle yaşam doyumunun, depresyon gibi ruh sağlığı problemlerinin ortaya çıkmasını önlediği, sağlıklı popülasyonlarda ölüm riskini azalttığı ve ortalama yaşam süresinin uzamasına katkıda bulunduğu ifade edilebilir. Ayrıca, olumlu tutumlar, hastalıkların tedavisine doğrudan etki etmese bile, kişinin yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Diener ve Chan, 2011).

Sağlıkla öznel iyi oluş ilişkisi değerlendirilirken, sağlığa ilişkin bilginin kimden edinildiği de önemlidir. Kişinin kendi değerlendirmesiyle, hekimin değerlendirmesi birbirinden farklı olabilir (George ve Landerman, 1984). Örneğin, olumlu düşünmeye eğilimli bireyler sağlık durumlarını olduğundan daha iyi olarak değerlendirebilmektedir. George ve Landerman (1984) tarafından gerçekleştirilen çalışmada hekim tarafından bildirilen sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu, kişinin kendisi tarafından bildirilen sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasında ise anlamlı düzeyde yüksek bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Schneider ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları George ve Landerman (1984) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarını doğrular niteliktedir. Söz konusu çalışmada, 1994 ve 1997 yılları arasında muayene edilen 74 hasta ile 5 yıl arayla iki kez görüşülmüş ve sağlık algıları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. 5 yıl sonraki görüşmede elde edilen bulguların önceki görüşmede elde edilen bulgularla tutarlı olduğu, ancak, nesnel sağlık durumu ile öznel değerlendirmelerin tutarlı olmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarının, öznel iyi oluşun kişinin öznel değerlendirmesinin bir sonucu (Diener, 1984) olduğuna yönelik görüşle uyumlu olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirilirken, yaş, cinsiyet, eğitim, gelir

düzeyi, etnik köken ve sosyal statü gibi pek çok değişken de hesaba katılmalıdır (George ve Landerman, 1984; Okun, vd., 1984; Steptoe, Deaton ve Stone, 2015). Örneğin, yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan sağlık problemleri yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmekte (Cheng, 2004; Steptoe, Deaton ve Stone, 2015), ya da gelir düzeyi sağlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edebilmektedir (George ve Landerman, 1984).

Sonuç olarak, sağlığın öznel iyi oluşun önemli belirleyicilerinden biri olduğu ifade edilebilir. Hem öznel iyi oluşu etkilemekte, hem de öznel iyi oluştan etkilenmektedir. Bu noktadan bakıldığında aralarında karşılıklı bir ilişki olduğu söylenebilir.

2.1.5.3. Amaçlı Eylemler

Egzersiz yapmak, bir müzik aletini çalmayı ya da araba kullanmayı öğrenmek ya da yolculuk etmek gibi tercihler doğrultusunda gönüllü olarak gerçekleştirilen aktiviteler amaçlı eylemler olarak nitelendirilebilir (Diener, 1984; Haidt, 2019: 118). Kişi amaçlı eylemlerde bulunarak öznel iyi oluşunu artırabilmektedir (Diener, 1984; Sheldon ve Lyubomirsky, 2019). Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) amaçlı eylemlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin %40'ı bulunduğunu ve öznel iyi oluşu en fazla artırma potansiyeline sahip faktörün amaçlı eylemler olduğunu bildirmiştir. Brown ve Bohrer (2019) ise diğer faktörler de göz önünde bulundurulduğunda, amaçlı eylemlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin %40'dan daha az olduğunu öne sürmüştür. Sheldon ve Lyubomirsky de (2019) öznel iyi oluş üzerinde genetik faktörlerin %50 oranında, amaçlı eylemlerin %40 oranında, yaşam şartlarının ise %10 oranında etkili olduğu fikrinin geçerliğini yitirdiğini kabul etmektedir. Sheldon ve Lyubomirsky'ye göre (2019) insanlar bilinçli bir şekilde çaba sarf ederek öznel iyi oluşlarını artırabilirler. Ancak, amaçlı eylemlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi %40'ın altındadır.

Amaçlı eylemler hem niyetin hem de çabanın ortak ürünüdür. Yaşam amaçları doğrultusunda doğru kaynakları kullanıp enerjilerini hedeflerine ulaşma yolunda harcayanlar öznel iyi oluşlarını artırma noktasında diğerlerine göre daha avantajlıdır. Öznel iyi oluşu artırmaya en fazla katkı sağlayan aktiviteler, kişinin uzun vadede kendisini geliştirmesine ve diğer insanlarla daha derin ve sağlıklı ilişkiler kurmasına katkıda bulunan ve bilinçli bir seçimin ürünü olan ödömonik mutluluğu artırmaya

yönelik eylemlerdir. Bununla birlikte, mevcut durumun olumlu olduğunu kabul etmek, minnettarlık duymak ve şikayet etmek yerine durumun tadını çıkarmak gibi hedonik adaptasyonu önlemeye yönelik eylemler de öznel iyi oluşu artırabilmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2019). Alandaki çalışmalar incelendiğinde, nefes egzersizi ve meditasyon yapmanın (Kim, Kim ve Ki, 2014), tatile çıkmanın ve tatil sonrasında deneyimlerini diğerleriyle paylaşmanın (Yu, Sirgy ve Bosnjak, 2020), sanatsal ve sportif faaliyetlere düzenli katılmanın (Wheatley ve Bickerton, 2016), otantik ilişkilerde bulunmanın (Kifer, Perunovic ve Galinsky, 2013) ve yaşam amaçları oluşturma ve bu amaçlara ulaşabilmek için plan yapıp bunları anlatmanın (Bauer ve McAdams, 2010) öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir.

2.1.6. Ergenlerde Öznel İyi Oluş

Adölesan (ergen) kelimesi, Latince olgunlaşma anlamındaki “adolescere” fiilinden gelmektedir (Dolgin, 2014: 37; Steinberg, 2013: 21; Yavuzer, 2008: 262). Ortalama olarak, onlu yaşların başlarında ortaya çıkan (Siegel, 2020: 23) ergenlik döneminin ne zaman sona erdiği konusu oldukça tartışmalıdır (Dolgin, 2014: 37). Genellikle yirmili yaşların başına kadar devam ettiği ifade edilebilir (Siegel, 2020: 23; Steinberg, 2013: 21). Fiziksel, bilişsel, psikolojik ve toplumsal pek çok değişimin ortaya çıkmaya başladığı (Steinberg, 2013: 21) ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçişi sağlayan bir köprü vazifesi görmektedir (Dolgin, 2014: 37). Ergenlik dönemiyle birlikte, birey yavaş yavaş cinsel kimliğini ve biyolojik yetkinliklerini kazanır, daha üst düzeyde düşünebilme yetisini edinir, farkındalığı artmaya başlar ve bağımsızlığını kazanır (Steinberg, 2013: 21). Ancak tüm bu süreç oldukça zahmetlidir ve ergenlik bir bocalama dönemi olarak adlandırılabilir (Öztürk, 2002: 92). Özellikle son yıllarda toplumsal beklentilerin ve aile dinamiklerinin değişmesi, ergenlik süresinin giderek uzamasıyla birlikte yetişkinliğe geçişin gecikmesi, bilgi iletişim teknolojilerinin büyük bir hızla gelişmesi, çalışma yaşamının ve çalışma şartlarının giderek zorlaşması, eğitime duyulan ihtiyacın ve bu alandaki bireyler arası rekabetin artması gibi bazı sebepler ergenliğin giderek daha zorlu bir süreç haline gelmesine neden olmuştur (Dolgin, 2014: 40-60). Dolayısıyla, ergenlerin gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmelerine destek olacak, yetişkinliğe geçiş sürecinde karşılaşılabileceği problemlerin çözümüne katkı sağlayabilecek faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir (Eryılmaz ve Atak, 2011).

Bu noktadan bakıldığında öznel iyi oluşun, ergenlerin yetişkinliğe geçiş sürecini kolaylaştıran önemli bir kazanım olduğu ifade edilebilir.

Ergenlik döneminde öznel iyi oluş, bu bölümde öncelikle yetişkinlerde olduğu gibi temel üç bileşeni olan olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu (Diener, 1984) üzerinden, ardında üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yetkinlik, ilişkililik ihtiyaçları (Deci ve Ryan, 2000) üzerinden, daha sonra kişilik özellikleri üzerinden ve son olarak yaş ve cinsiyet gibi bazı demografik değişkenler üzerinden değerlendirilecektir.

2.1.6.1. Ergenlerde Duygulanım, Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluş

Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden birisi, duygularda anlık değişimlerin sıklıkla gözlenmesidir. Ergenlik döneminde bireyler çevrelerinin beklentilerini karşılayabilmek için duygularını gizleme eğilimindedirler. Kendini yetersiz görme, karamsarlık, üzüntü ve şüphe duyma, olumlu duygulanımdan olumsuz duygulanıma doğru ani duygu değişimleri gösterme gibi durumlar ergenlerde yaygın olarak görülmektedir (Yavuzer, 2008: 269). Yapılan çalışmalar incelendiğinde ergenlerde olumlu ve olumsuz duygulanımın ailevi problemler ve kriz (Ronen vd., 2014), yaş (Ronen vd., 2014) ebeveynle ilişkiler ve ebeveyn tarafından kabul görme (Özdemir, 2012a, 2012b), ebeveyn algısı (Gök Camoğlu ve Kocayörük, 2019), içsel motivasyon (Eryılmaz, Artıran ve Kahraman, 2019), olumlu gelecek beklentisi (Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013), benlik saygısı (Tonga ve Halisdemir, 2017) gibi değişkenler tarafından etkilendiği görülmektedir.

Yaşam doyumu da ergenlerde öznel iyi oluşun önemli bileşenlerinden biridir. Bu noktada ergenlerin yaşam doyumları üzerinde aile ilişkilerinin ve önemli görülen diğer kişilerle ilişkilerin ergenlerin yaşam doyumları üzerinde etkili olduğunu, bu alanlardaki doyumun ise ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkilediğini (Eryılmaz, 2009) belirtmek gerekir. Ailelerin, ergenlik dönemindeki çocuklarına ilgi göstermeleri, davranışlarının ve düşüncelerinin kendi kontrollerinde olduğu algısını desteklemeleri, onlarla sağlıklı bir biçimde iletişim kurmaları, demokratik ebeveyn tutumları sergilemeleri, aile birliğini sağlamaları, ergenlerin özerklik ihtiyaçlarını gidermelerine katkıda bulunmaları, ergenlere ailede söz hakkı vermeleri ve birlikte aktivitelerde bulunmaları ergenlerin doyum düzeylerini artırıp öznel iyi oluşlarını yükseltmektedir

(Eryılmaz, 2012). Aile ilişkileri gibi olumlu akran ilişkileri de ergenlerin öznel iyi oluşlarını desteklemektedir (Erden ve Yılmaz, 2016).

Alandaki araştırmalar incelendiğinde, aile gelir düzeyi, ebeveynlerle ergen arasındaki iletişim ve anne-baba tutumları ve psikolojik ihtiyaçların giderilmesi, sosyal destek, ev ya da okul değişikliği ya da birlikte yaşadığı ebeveyninden ayrılma gibi değişkenlerin ergenlerin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde etkilediği (Çam ve Artar, 2014; Çivitçi, 2009; Ercan, 2019; Erol ve Kaba, 2018; Montserrat, vd., 2014; Özdemir, 2014b; Tonga ve Halisdemir, 2017; Toprak, 2019) görülmektedir. Ercan (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, demokratik ebeveyn tutumlarının ergenlerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çivitçi de (2009) yaptığı çalışmada ebeveyn tutumlarını anlayışlı-demokratik olarak algılayan ergenlerin yaşam doyumlarının ebeveyn tutumlarını ilgisiz ya da baskıcı-otoriter olarak algılayan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özdemir (2014b) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise ebeveyn gelirinin ve ebeveynle sıcak ilişkiler kurmanın ergenlerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Erol ve Kaba (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da gelir düzeyinin ergenlerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Yaş da ergenlerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olan bir değişkendir. Ercan (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin yaşları büyüdükçe yaşam doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak (Çam ve Artar, 2014; Çivitçi, 2009; Ercan, 2019) cinsiyetin de ergenlerde yaşam doyumunun belirleyicilerinden biri olduğu ifade edilebilir.

2.1.6.2. Ergenlerde Psikolojik İhtiyaçların Karşlanması ve Öznel İyi oluş

Üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tam olarak karşılanıp karşılanmaması öznel iyi oluşu olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Deci ve Ryan 2000; Ryan ve Deci, 2000; Sheldon vd.,2001). Alandaki çalışmalar incelendiğinde, psikolojik ihtiyaçlar ergenlerin hem yaşam doyumları hem de öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğu (Eryılmaz, Artıran ve Kahraman, 2019; Camoğlu ve Kocayörük, 2019; Özdemir, 2012a; Telef ve Ergün, 2013; Toprak, 2019) görülmektedir. Eryılmaz, Artıran ve Kahraman (2019) yaptıkları çalışmada ergenlerde psikolojik ihtiyaçların giderilmesi ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması ergenlerin öznel iyi oluşlarını

artırmaktadır. Özdemir (2012a) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise ilişkili olma ihtiyacının ergenlerin olumlu duygu ve yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Camoğlu ve Kocayörük (2019) tarafından gerçekleştirilen ve aile aidiyeti, ebeveyn algısı ile psikolojik ihtiyaçların ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde en fazla etkiyi psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.6.3. Ergenlerde Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş

Kişilik özellikleri öznel iyi oluşu olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dışa dönüklük ya da duygusal açıdan istikrarlı olmak gibi kişilik özellikleri öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilerken, içe dönüklük ya da duygusal dengesizlik gibi kişilik özellikleri ise olumsuz yönde etkileyebilmektedir. (Doğan, 2013; DeNeve ve Cooper, 1998; Schmit ve Shultz, 2008; Soto, 2015). Ergenlerde öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, iyimserliğin (Eryılmaz ve Atak, 2011; Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009), dış dönüklüğün (Alim, 2018; Ercan, 2019; Eryılmaz ve Ercan, 2011), uyumluluk ve sorumluluğun (Alim, 2018; Ercan, 2019; Eryılmaz ve Ercan, 2011) öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilediği, duygusal dengesizlik (Alim, 2018; Ercan, 2019; Eryılmaz ve Ercan, 2011) ve mükemmeliyetçiliğin (Alim, 2018) ise negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.6.4. Ergenlerde Bazı Demografik Değişkenler ve Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluşla demografi değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi gibi değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini oldukça sınırlı olduğu (Diener, 1984; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Lykken ve Tellegen, 1996) sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyete göre öznel iyi oluşun genellikle farklılaşmadığı (Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; Ronen, vd, 2014; Uçan ve Kıran Esen, 2015), yaşın öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu, ergenlerde yaşın büyümesi ile öznel iyi oluşun azaldığı (Bedin ve Sarriera, 2014; González-Carrasco vd., 2016; Ronen, vd, 2014), sosyoekonomik düzeye göre ise öznel iyi oluşun anlamlı düzeyde farklılaştığı (Bedin ve Sarriera, 2014; Özdemir, 2014b; Tonga ve Halisdemir, 2017) görülmektedir.

2.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle “sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu” kavramı açıklanacaktır. Ardından, sırasıyla gelişmeleri kaçırma korkusunun nedenleri, gelişmeleri kaçırma korkusunun etkileri ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili değişkenlere değinilecektir. Daha sonra ise, ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili bilgilendirmede bulunulacaktır.

2.2.1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)

Teknoloji baş döndürücü bir hızla gelişmektedir. İnsanların teknolojiye bakış açısı ve insan ile teknoloji arasındaki ilişki de yıllar içinde büyük değişikliklere uğramıştır. İnsanlar 1980’li yıllarda bilgisayarların işlerini ele geçireceğinden ya da bilgisayar kullanmayı becerememekten korkarken (Davidson ve Walley, 1985; Jordan ve Stroup, 1982) günümüzde ise akıllı telefon ve bilgisayarlarından ayrı kalmaktan (Barrios-Borjas, Bejar-Ramos ve Cauchos-Mora, 2017; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018) korkmaktadır. Söz konusu korku yeni fırsat ya da deneyimleri yakalayamama endişesinin bir yansımasıdır (Reagle, 2015). Özellikle elektronik iletişim araçlarının kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte yüzyıllardır süregelen “komşulardan geri kalmayalım” kaygısı dijital dünyaya taşınmıştır (Reagle, 2015). “FoMO (Fear of Missing Out)” olarak nitelendirilen (Przybylski vd., 2013) bu yeni fenomenin, Türkçe çalışmalarda, “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” (Gökler vd., 2016), “Gündemi Kaçırma Korkusu” (Diker ve Taşdelen, 2017), “Eksik Kalma Korkusu” (Can ve Satıcı, 2019) ve “Gelişmeleri Takip Edememe Kaygısı” (Özen ve Ortaç, 2020) olarak adlandırıldığı görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun (fear of missing out), ilk defa Kandell (1998) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada internet bağımlılığı kavramını açıklamak için kullanıldığı ifade edilebilir. Kandell’a göre (1998) üniversite öğrencileri “*gelişmeleri kaçırma korkusu*”ndan dolayı, bağlanma ihtiyaçlarını da giderebilmek amacıyla, yemek yemek ya da uyumak gibi temel ihtiyaçlarını dahi karşılama gereği duymadan, uzun süreler boyunca internete bağlı kalmaktadır. Kandell’dan sonra (1998), gelişmeleri kaçırma korkusu kavramının Herman’ın (2000) markaların pazarlama stratejileri ve tüketicilerin değişen alışveriş alışkanlıklarını konu edinen çalışmasında kullanıldığı görülmektedir. Herman (2000)

sosyal, kültürel ve psikolojik değişim süreçlerinin de etkisiyle, günümüzde müşterileri yöneten yeni motivasyonun bir şeyleri kaçırma korkusu ve var olan bütün seçenekleri tüketme isteği olduğunu ifade etmiştir. Kandell'in (1998) internet bağımlılığının belirtilerinden birisi olarak gösterdiği, Herman'ın (2000) ise yeni tüketici davranışlarının ardında yatan temel motivasyon olarak sunduğu gelişmeleri kaçırma korkusu ile Przybylski ve diğerlerinin (2013) GKK tanımını benzerlikler taşımaktadır. Przybylski ve diğerlerine göre (2013) GKK, kendisi olmadan diğer insanların keyifli deneyimler yaşayacağı ve kendisinin bundan geri kalacağı düşüncesiyle, kişinin sürekli olarak diğerleriyle bağlantıda kalma kaygısıdır. Hissedilen bu sosyal kaygının tipik belirtileri, diğerlerin sahip olduklarına sahip olma ve fırsatları kaçırmama düşüncesiyle birlikte (Fox ve Moreland, 2015) kendisinin ve diğerlerinin sosyal medya hesaplarını devamlı kontrol etme çabasıdır (Odabaşı, 2019: 36). Kaçırıldığı düşünülen fırsatlar, bir eğlence, bir konser, bir TV programı, kültürel bir etkinlik, yeni bir bakış açısı kazandıracak herhangi bir aktivite veya bir topluluğa ya da zümreye dahil olma şansı olabilir (Conlin, Billings ve Averst, 2016). Bununla birlikte, birçok kişi bu fırsatların diğerlerine ne kazandırdığını, kendisinin ise ne kaçırdığını tam olarak bilmemektedir (Aydın, 2018). Kişiler bir yandan diğerlerinin nerede ne yaptıklarıyla ilgilenmekte (Gürdin, 2019) diğer yandan yeni yerler görme, farklı lezzetler tatma, yeni birileriyle tanışma ve hiçbir şeyden geri kalmama isteğiyle devamlı bir yerlere yetişmeye çalışmaktadır (Odabaşı, 2019: 37).

İlgili yazın incelendiğinde GKK'nın yapısı ve boyutları ile ilgili çok fazla çalışma olmadığı görülmektedir. Przybylski ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada, GKK'nın tek faktörlü bir yapı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Wegmann ve diğerlerine göre (2017) GKK tek faktörlü değil, bilişler, kişisel özellikler, yatkınlık ve eğilimleri de yansıtan karmaşık bir yapıdır. Bu noktada GKK, (1) eğilimsel GKK ve (2) durumsal GKK olarak iki farklı çatı altında değerlendirilebilir. Eğilimsel GKK nispeten istikrarlı bireysel özelliklerin ve genel bir gözden kaçırma korkusunun yansımasıdır. Durumsal GKK ise internet iletişimi bağlamında gelişen, diğerlerinin çevrimiçi etkinliklerinden etkilenen, daha az kararlı bireysel özelliklerin bir yansımasıdır. Alutaybi, Al-Thani, McAlaney ve Ali (2020) ise GKK'nın türünün ve zihni meşgul etme biçiminin, kişilerin çevrimiçi etkileşim biçimlerine göre değiştiğini ifade etmektedir. Kişilerin etkileşim biçimleri üzerinden GKK'nın yapısı ve zihni meşgul etme biçimlerine ilişkin bilgiler Tablo 2.1'de sunulmaktadır.

Tablo 2.1. GKK'nın sınıflandırılması (Alutaybi vd., 2020)

1. Başkaları beklendiği gibi etkileşimde bulunmadığında GKK	
GKK türü	Zihni meşgul etme biçimi
Popülerliğini kaybetme korkusu	Katılımda düşme olduğu düşüncesi Etkileşim kaybı yaşandığı düşüncesi İtibar kaybı yaşandığı düşüncesi
İlgi çekiciliğini kaybetme korkusu	Gönderilerin yeterince ilginç olmadığı düşüncesi Profilin eskisi kadar aktif olmadığı düşüncesi
Doğru yorumları alamama korkusu	Mesajın teslim edilip edilmediği endişesi Mesajın anlaşılıp anlaşılmadığı endişesi
2. İstenilen etkileşim alınmadığında veya bağlanılmadığında GKK	
GKK türü	Zihni meşgul etme biçimi
Dosya boyutundan dolayı eksik bilgi yüklenmesi korkusu	Belirli bir gönderinin eksik olduğu düşüncesi Gerekli bilgilere ulaşamama endişesi
Birden fazla sosyal ağla başa çıkamama korkusu	Önemli olabilecek bir mesajı bulma çabası Bir an önce yanıt verme isteği Biri tarafından ya da kendiliğinden silinme endişesi
Geçici olarak mevcut bilgileri kaybetme korkusu	Belirli bir sürede yapılması gereken işlemlerde yeterince hızlı olamama endişesi Sınırlı veri kullanımından dolayı veri girişi yapılamaması endişesi
Sürelili bir etkileşimi kaçırma korkusu	Anında yanıt vermemenin yanlış anlaşılacağı düşüncesi Olumsuz izlenim bırakma endişesi
Takipçi kaybı yaşama korkusu	Profilini sık sık güncelleme isteği Sosyal paylaşım sitelerinde sürekli aktif olma çabası
Birden fazla kişiyi/hesabı takip nedeniyle bazı bilgilerden mahrum kalma ya da olayları kaçırma korkusu	Önem verilen birinin (örneğin bir ünlünün) gönderilerini kaçırmama isteği

Tablo 2.1. GKK'nın sınıflandırılması (Alutaybi vd., 2020) (devam)

3. Sosyal etkileşime girmek istenmediğinde GKK	
GKK türü	Zihni meşgul etme biçimi
Değerli bilgileri kaçırma korkusu	Özel bir amaca yönelik bilgileri kaçırmama çabası Üyesi olunan bir gruptan faydalanamama endişesi
Popülerliği koruyamama korkusu	Diğerlerini görmezden geldiği vb. gibi yanlış anlaşılmalara karşılaşma endişesi
4. Süre sınırı olmayan etkileşimlere katıldığında/buna ihtiyaç duyulduğunda GKK	
GKK türü	Zihni meşgul etme biçimi
Empati kuramama ve iyi bir izlenim bırakamama korkusu	Konuşmayla ilgilenilmediği düşüncesi Eksik öz imaj endişesi Empati eksikliği endişesi Başkalarına bir şeylerin yanlış gittiğini düşündürmeme çabası Başkalarının duygularını incitme endişesi
Başkalarının izlenimlerini bilme fırsatını kaçırma korkusu	Cevap verme ihtiyacı Takdir etme ihtiyacı Olumsuz yorumlar verilirse gönderiyi silme isteği
Popülerliği kaybetme korkusu	Hemen cevap verme telaşı İnsanların göz ardı edilmiş hissetmesine izin vermeme çabası
Değerli bir fırsatı kaçırma korkusu	Reklamları kaçırmama gayreti İstihdam fırsatlarını kaçırmama gayreti
Kendiliğinden tepkileri kaçırma korkusu	Gönderenden daha fazla bilgi alınması gerektiği düşüncesi
İlişki duygusunu yitirme korkusu	Başkalarının hayatlarında olan biteni kaçırmama isteği Özel bir amaca yönelik istekler
5. Bir çevrimiçi sosyal buluşma beklendiğinde GKK	

Tablo 2.1. GKK'nın sınıflandırılması (Alutaybi vd., 2020) (devam)

GKK türü	Zihni meşgul etme biçimi
Çevrimiçi bir etkinliğe katılma fırsatını kaçırma korkusu	Canlı sohbet fırsatını kaçırmamaya çalışma
Bağlantıda olma duygusunu yitirme korkusu	İnsanlara sosyal medyada erişilebilme imkanını yitirmeme isteği
Popülerliğini kaybetme korkusu	Sosyal statü kaybı yaşamama isteği

Tablo 2.1'de görüldüğü gibi başkaları ile girilen etkileşimlerin beklentileri karşılayıp karşılamamasına, arzulanan düzeyde etkileşimin alınıp alınmamasına veya diğerleriyle bağ kurulup kurulmamasına, kişinin herhangi bir sosyal etkileşime girip girmeme isteğine, gerçekleştirilen etkinliklerin süresinin sınırlı olup olmamasına ve çevrimiçi sosyal buluşma fırsatlarına göre GKK ve GKK'nın zihni meşgul etme biçimi değişmektedir. Örneğin, sosyal paylaşım sitelerindeki popülerliğini kaybetme korkusu, kişinin sürekli olarak tetikte kalmasına ve kendisine gelen bildirimlere anında cevap vermeye çalışmasına yol açmaktadır. Benzer şekilde değerli bir fırsatı kaçırma korkusu kişinin tüm reklam ya da ilanları takip etmeye çalışmasına neden olmaktadır. GKK kaynaklı endişeler nedeniyle kişinin zihni sürekli meşgul vaziyettedir ve kişi yoğun bir şekilde sosyal medya ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma eğilimindedir (Alutaybi vd., 2020).

GKK yoğun bir şekilde sosyal medya kullanımının ardında yatan ana sebeplerin başında gelmekle birlikte (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016) GKK'yı sadece dijital dünyayla ilişkilendirmek de uygun değildir (Oberst vd., 2017). Öğrencilerin sınıf içindeki davranışlarından (Hodkinson ve Poropat, 2014) iş yerlerinde çalışanların mesaiye kalmalarına (Rutherford, 2001), ürünlerin satış ve pazarlama stratejileri ile tüketici tutumlarından (Gürdin, 2019; Hodkinson, 2016; Odabaşı, 2019: 38-40), TV izleme alışkanlıklarına (Conlin vd., 2016) kadar pek çok konuda GKK'nın etkisinin olduğu söylenebilir. Örneğin, Tracey (2003), sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecindeki duygusal tepkilerin incelendiği çalışmasında, sporcuların söz konusu süreçte yoğun bir endişe hissettiklerini belirlemiştir. Araştırma sonucunda, sporcuların endişelerinin sanılanın aksine yeniden sakatlanmaktan ziyade gelişmeleri kaçırma, takımdaki diğerlerinden geri kalma ve yerini kaybetme korkusuyla ilgili olduğu

belirlenmiştir. Conlin ve diğerleri (2016) ise yaptıkları çalışmada GKK'nın TV izleme alışkanlıkları üzerinde de etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, kişiler diğerlerinden geri kalmamak ve programlar hakkında sohbet edebilme fırsatını kaçırmamak için, başkaları tarafından izlenmesi muhtemel TV'deki ya da dijital platformlardaki belirli programları uzun süreler boyunca ve birden fazla bölüm peş peşe olacak şekilde izlemektedir. Rutherford (2001) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, insanların işten geç çıkmalarının ve mesaiye kalmalarının ardında yatan temel sebebin, diğerlerinden geri kalmama isteği, bulunduğu konumu kaybetme ve fırsatları kaçırma korkusu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hodkinson ve Poropat ise (2014) yaptıkları çalışmada, Çinli öğrencilerin sınıf içindeki utangaç görüntülerinin ardından yatan nedenin, yoğun bir rekabetçilikten kaynaklanan Kiasu temelli davranışlar olduğunu belirlemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin soru sormamasının ya da sorulan sorulara cevap vermemesinin nedeni öğretmen ya da diğer öğrencilerden çekinmeleri veya sorulan şeyi bilmemeleri değil, soru sorarak ya da bir soruya cevap vererek, sahip oldukları bir avantajı kaybetmek istememeleri ve diğerlerine avantaj kazandırıp onlardan geri kalmama düşüncesidir.

Sonuç olarak, GKK'nın, başkalarıyla rekabet etme arzusu ve diğerlerinden geri kalmama düşüncesinden kaynaklanan ve yoğun bir şekilde hissedilen bağlantıda kalma kaygısı olduğu ifade edilebilir. Elektronik iletişim araçlarının yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmasıyla, diğer birçok durumda olduğu gibi bu sosyal kaygı türü de dijital dünyaya taşınmıştır. Bununla birlikte, alışveriş alışkanlıklarından, sosyal etkinliklere kadar birçok konuda çevrimdışı dünyada da insan davranışlarını etkilemeye devam etmektedir.

2.2.2. GKK'nın Nedenleri

GKK'nın nedenleri ile ilgili alan yazın incelendiğinde, elektronik iletişim araçları, sosyal medya ve sosyal ağ sitelerinin yaygın olarak kullanılması (Alt, 2015; Baker vd., 2016; Beyens vd., 2016; Gürdin, 2019; Wegmann vd., 2017), psikolojik ihtiyaçların giderilme çabası (Beyens vd., 2016; Elhai vd., 2016; Kuss ve Griffiths, 2017; Przybylski vd., 2013), temel ihtiyaçların giderilme çabası (Alt, 2015; Beyens vd., 2016; Hopp, 2015, Oberst vd., 2017) gibi pek çok faktörün GKK'nın nedeni olarak gösterildiği görülmektedir. Ayrıca sosyal karşılaştırmanın da GKK ile ilişkili olduğu ifade edilebilir (Müller vd., 2020; Piteo ve Ward, 2020; Odabaşı, 2019). Bu bölümde GKK'ya yol açtığı düşünülen faktörler sırasıyla ele alınacaktır.

2.2.2.1. Elektronik İletişim Araçları, Sosyal Ağlar, Sosyal Medya Ve GKK

Teknoloji kullanımının hızla yayılması, internetin, sosyal ağların ve sosyal medya kullanımının da yaygınlaşmasına neden olmuştur (Güney, 2017). We Are Social'ın (WAS), Hootsuite ile birlikte gerçekleştirdiği (2021) araştırma sonuçlarına göre, dünya genelinde 5.22 milyar insan cep telefonu kullanmaktadır. Dünya genelinde, 4.66 milyar internet kullanıcısı, 4.20 milyar ise aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Cep telefonu, internet ya da sosyal medya kullanıcı sayıları her geçen gün artmaya devam etmektedir. Örneğin, 2020 yılı Ocak ayı ile 2021 yılı Ocak ayı arasında geçen sürede, dünya genelinde cep telefonu kullanıcı sayısı 93 milyon kişi, internet kullanıcısı sayısı 316 milyon kişi, aktif sosyal medya kullanıcısı sayısı ise, 490 milyon kişi artmıştır (WAS, 2021). Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, Türkiye'deki durumun dünya geneli ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Türkiye'de 2021 yılı itibariyle, 65,80 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır. 2020 ile 2021 yılları arasında 3.7 milyon kişi daha internet kullanmaya başlamıştır. Bu kullanıcıların %77.7'si internete giriş yapmıştır (WAS, 2021). Bu konuda dünya ortalaması %59'dur (WAS, 2020). Türkiye'de 60 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Ocak 2020 ile Ocak 2021 arasında 6 milyon kişi daha sosyal medya kullanmaya başlamıştır. Türkiye'deki 16-64 yaş arasındaki internet kullanıcıları günlük ortalama 7 saat 57 dakika boyunca internet kullanmaktadır. Bu süre yine 6 saat 54 dakika olan dünya ortalamasının üzerindedir. Ayrıca, Türkiye'deki 16-64 yaş arasındaki sosyal medya kullanıcılarının günlük ortalama sosyal medya kullanım süreleri 2 saat 57 dakikadır (WAS, 2021).

Teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte, elektronik iletişim araçları, internet, sosyal ağlar ve sosyal medya kullanımı kişilerin erişilebilirliğini (Polat, 2017) ve haberleşme imkânlarını (Güney, 2017) artırmıştır. Kişilere pek çok konuda büyük kolaylıklar sağlayan bu araçlar (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018) günümüzde yaşamın hemen her alanında insanların vazgeçilmezleri arasına girmiştir (Güney, 2017). Bununla birlikte, elektronik iletişim araçlarının, internetin, sosyal ağların ve sosyal medyanın yoğun olarak kullanılması Nomofobi (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016), Phubbing (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018), Netlessfobi (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018) gibi pek çok sorunu da beraberinde getirmiştir. Bu durum hem kişilerin ruh sağlığı hem de toplum için büyük bir tehdit unsurudur (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018).

Geleneksel rekabetçilik anlayışının dijital dünyaya taşınmış yeni formu olarak (Reagle, 2015) gösterilen GKK da, elektronik iletişim araçları, sosyal medya ve sosyal ağ sitelerinin yoğun olarak kullanılmasıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir (Alt, 2015; Baker vd., 2016; Beyens vd., 2016; Elhai vd., 2016; Fox ve Moreland, 2015; Gürdin, 2019; Wegmann vd., 2017; Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). İnsanlar söz konusu araçları kullanarak nerede ve ne zaman hangi etkinliğin düzenlendiğini (Polat, 2017), diğer insanların nerede olduğunu ve ne yaptığını (Gürdün, 2019), neleri izleyip nasıl eğlendiğini (Odabaşı, 2019: 37) kolaylıkla takip edebilmektedir. Kişiler fırsatları kaçırmamak (Odabaşı, 2019: 37), güncel kalmak (Sarıbay ve Durgun, 2020) beğenilmek (Gürdün, 2019) ve kabul görmek (Güney, 2017) için sosyal ağlara bağlı kalmaya ve hem kendilerinin hem diğerlerinin sosyal medya hesaplarını düzenli bir şekilde kontrol etmeye çabalamaktadır (Odabaşı, 2019: 36). İnsanlar, sadece neler olup bittiğini kısa süreliğine kontrol etmek için sosyal medyayı kullandıklarını ifade etseler de, genellikle farkında bile olmadan sosyal medyayı uzun süreler boyunca kullanmaktadır (Albayrak, 2020). Yoğun bir şekilde sosyal medya kullanımı ve takibi kişinin bağlantıda kalma ihtiyacını gidermesine yardımcı olsa da (Güney, 2017) diğer insanların nerede olduklarından haberdar olmak, diğerlerinin ondan önce bir takım şeyleri yaptığını görmek genellikle sosyal karşılaştırmaya (Reagle, 2015) kişinin kendisini kötü hissetmesine (Gürdün, 2019) ve geç kaldığı yönünde endişe duymasına yol açmaktadır (Odabaşı, 2019: 36). Bu durumda insanlar diğerlerinden haberdar olmak ve geç kalmamak için yoğun bir şekilde sosyal ağları ve sosyal medyayı kullanmaya yönelmekte (Dossey, 2014), sosyal ağları ve sosyal medyayı kullanmaya devam ettiğindeyse diğerlerinden eksik kalma ve gelişmelerden haberdar olamama korkusunu daha fazla yaşamaktadır (Beyens vd., 2016).

Elhai ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada GKK'nın akıllı telefon ve sosyal medyanın aşırı kullanımı ile en fazla ilgili olan değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wegmann ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, özellikle sosyal medyaya mobil cihazlardaki uygulamalar üzerinden kolayca ulaşılabilmesinin GKK üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, mobil cihazlardaki uygulamaların sık kullanımı, söz konusu uygulamalar diğer kullanıcıların çevrimiçi etkinliklerini kolayca takip edebilme imkanı sağladığından GKK'nın tetiklenmesine ya da artmasına neden olabilmektedir. Baker ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir başka

çalışmada, çalışmaya katılanların %95'inden fazlasının sosyal medya kullanıcıları olduğu, sosyal medya geçirilen süre arttıkça GKK'nın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Beyens ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş, sosyal medyaya sürekli erişim ve diğerleriyle sürekli bağlantı kurabilme imkanının kişilerin GKK düzeyini artırmaktadır.

Müller ve diğerleri (2020) ise, GKK ile elektronik iletişim araçları arasındaki ilişkiye “*sosyal zapping*” olarak adlandırdıkları bir çerçeveden bakmıştır. Müller ve diğerlerine göre (2020) sosyal zapping, kişilerin akıllı telefon, tablet ya da dizüstü bilgisayarlar gibi elektronik iletişim araçlarını kullanarak, TV izleyicilerinin kanal değiştirmesine benzer şekilde, sosyal bağlantılar veya randevular arasında geçiş yapmasıdır. Bu noktada kişi bazen son anda bir etkinliğe katılmaktan vazgeçip bir başkasına geçebilir. Sosyal açıdan düşünüldüğünde oldukça problemlilik olabilecek bu davranış biçiminin ardında çevrimiçi mesajlar vasıtasıyla iptallerin kolaylaşmış olmasının kişinin kendisi için daha fazla yarar sağlayabileceğini düşündüğü alternatifleri kaçırmama isteği yatmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre, GKK ile sosyal zapping arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak elektronik iletişim araçları, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyanın sık kullanımını GKK üzerinde etkili olduğu, GKK'nın da söz konusu araçların kullanımının ardında yatan ana nedenlerden biri olduğu söylenebilir. Kişiler diğerleri ile rekabet edebilme ve onlardan eksik kalmama kaygısıyla elektronik iletişim araçları, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadır. Ancak, diğerlerinin paylaşımları görmek kişilerin kaygılarını azaltmak yerine daha da artırabilmektedir. Bu da daha fazla GKK hissetmelerine ve daha yoğun bir şekilde elektronik iletişim araçları, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyayı kullanmalarına yol açmaktadır. Bu noktadan bakıldığında, GKK ile elektronik iletişim araçları, sosyal ağ siteleri ve sosyal medya arasındaki ilişkinin bir kısır döngü haline geldiği ifade edilebilir (Beyens vd., 2016; Dossey, 2014).

2.2.2.2. Psikolojik İhtiyaçların Giderilmesi Ve GKK

Sosyal koşulların insan doğası ve davranışları üzerine etkisine odaklanan bir yaklaşım olan Öz Belirleme Kuramı, insanların üç temel psikolojik ihtiyaç olan yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile dünyaya geldiklerini ileri sürmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Söz konusu ihtiyaçlar evrensel olup (Sheldon vd.,2001) öz

motivasyon, sosyal işlevsellik ve öznel iyi oluş için birer ön koşul niteliğindedir (Ryan ve Deci, 2000). Öz Belirleme Kuramına göre, insanlar bu koşulları yerine getirebilmek arzusuyla, kişilik ve bilişsel yapılarının gelişimini destekleyebilecek alanlar bulma ve ilişkiler kurma gayretindedir (Hopp, 2015). Temel psikolojik ihtiyaçlar yeterince giderildiği takdirde aktif, özümseyici ve bütüncül bir gelişimle birlikte optimal bir öznel iyi oluş düzeyine ulaşılabilir (Diener ve Ryan 2009). Ancak, sosyal koşulların da etkisiyle temel psikolojik ihtiyaçlar giderilemezse sağlıklı psikolojik gelişim engellenmiş olur (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000). Yapılan çalışmalarda temel psikolojik ihtiyaçların, yaşam doyumu (Çivitci, 2012), öznel iyi oluş (İlhan ve Özbay, 2010), motivasyon (Durmaz ve Akkuş, 2016), özyeterlik (Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011), saldırganlık (Şahin ve Korkut-Owen, 2009), depresyon (Bayraktar, 2011), internet bağımlılığı (Canoğulları, 2014), akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (Yıldırım, 2019) ve dijital oyun bağımlılığı (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2019) üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Przybylski ve diğerleri (2013) insan davranışlarının ardında yatan motivasyonu temel psikolojik ihtiyaçlar çerçevesinde ele alan Öz Belirleme Kuramının GKK için de amprik bir temel oluşturabileceğini öne sürmektedir. Przybylski ve diğerlerine göre (2013) GKK insanların çevrimdışı dünyada gideremedikleri temel psikolojik ihtiyaçlarını çevrimiçi dünyada karşılama isteklerinden kaynaklanmaktadır. Elektronik iletişim araçları, sosyal ağ siteleri ve sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşması (WAS, 2020) ve özellikle sosyal medyaya mobil cihazlar üzerinden kolayca ulaşabilmesi, kişilerin tanıdıklarıyla bağlantı kurma ve paylaşımında bulunma ihtimallerini yükseltmektedir (Wegmann vd., 2017). Bu bakımdan sosyal ağlar ihtiyaç tatmini hissini artırabilir (Oberst vd., 2017; Rozgonjuk, Elhai, Ryan ve Scott, 2019). Bu noktada kişilerin çevrimiçi dünyada temel ihtiyaçlarını giderme çabaları iki şekilde gerçekleşebilir. Birincisi, çeşitli sosyal koşullardan ve engellemelerden dolayı temel psikolojik ihtiyaçlarını yeterince giderelememiş olan kişiler doğrudan yoğun bir şekilde başta sosyal medya olmak üzere elektronik iletişim araçları ve sosyal ağ sitelerini kullanabilirler. İkincisi, ihtiyaçların giderilmesi noktasında GKK yoğun sosyal medya kullanımına aracılık edebilir (Przybylski vd., 2013).

Öz Belirleme Kuramına göre, insanlar bir şeyi önemsedikleri ya da dışardan bir baskıya maruz kaldıkları veya ödüllendirildikleri için herhangi bir davranışı gerçekleştirebilmekte, kendilerini üstün görme çabaları ya da diğerleri tarafından

gözlendiklerini düşünmeleri insan davranışlarını etkileyebilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Sosyal medyada yapılan paylaşımlar sonrasında alınan geri bildirimler, beynin ödül mekanizmasını harekete geçirmektedir (Odabaşı, 2019: 36). Diğerlerinden alınan geri bildirim ya da ödüller içsel motivasyonu artırabilmekte ve kişilerin özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarını gidermelerine de katkı sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Kişiler sosyal medya paylaşımlarına beğeni aldıkça paylaşımda bulunma istekleri daha da artmaktadır (Sarıbay ve Durgun, 2020). Bu noktadan bakıldığında kişilerin özellikle sosyal medya üzerinden yoğun bir şekilde paylaşımda bulunmalarının özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik bir çaba olduğu ifade edilebilir (Przybylski vd., 2013). Kendilerini yetkin ve özerk görmeyen insanlarda GKK'nın daha yaygın bir şekilde görülmesi (Odabaşı, 2019: 38) Przybylski ve diğerlerinin (2013) bu görüşünü destekler niteliktedir.

İnsanların sosyal ağlar üzerinden gidermeye çalıştıkları bir diğer psikolojik ihtiyaç ise diğerleriyle ilişkili olma ihtiyacıdır (Przybylski vd., 2013). İnsanlar ilişkili olma ihtiyaçlarını sosyal ağlar ve sosyal medya olmadan önce fiziksel olarak bir araya gelip birlikte yaşayarak giderirken (Çınar ve Mutlu, 2018) sosyal ağ ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bağ kurma ihtiyaçlarını da çevrimiçi dünyada karşılamaya çalışmaktadır (Güney, 2017). Özellikle sosyal medya bir iletişim kurma ve ilişkileri derinleştirme aracı olarak görülmektedir (Przybylski vd., 2013). Bunun neticesinde insanlar ilişki ve bağlantıda olma duygularını yitirme korkusuyla sosyal medya ve diğer dijital ağlar üzerinden diğerlerini devamlı takip etme, yapılan paylaşımları kaçırmama ve paylaşımda bulunma gayreti içine girmektedir (Alutaybi vd., 2020).

Elhai ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada GKK'nın yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçları ile ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçları düşük düzeyde giderilen kişilerde yüksek düzeyde GKK olduğu belirlenmiştir. Kuss ve Griffiths (2017) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, zaman ve mekan sınırlamaması olmadan kişilere birbirleriyle çevrimiçi olarak bir araya gelme imkanı sağladığı için sosyal medya kullanımının önemli bir boş zamanı değerlendirme etkinliği haline geldiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya kullanımının ardında yatan ana sebep, insanların yoğun bir şekilde hissettikleri bağlantı kurma ihtiyacıdır (Kuss ve Griffiths, 2017).

Yapılan çalışmalardan yola çıkılarak, GKK'nın ardında yatan ana sebeplerden birinin, kişilerin çevrimdışı dünyada yeterince gideremedikleri temel psikolojik ihtiyaçlarını çevrimiçi dünyada giderme çabası olduğu ifade edilebilir. Kişiler kendi kararlarını alabilme, yeterli ve verimli görme, başkalarını önemsendiğini ve başkaları tarafından önemsendiğini hissetme ve diğerleriyle ilişkide olma ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla sosyal ağları yoğun bir şekilde kullanmaktadır.

2.2.2.3. Temel İhtiyaçların Giderilmesi Ve GKK

Maslow'a göre (1943) insan davranışları "*biyolojik, kültürel ve durumsal*" pek çok nedenden etkilenmektedir. Bununla birlikte insan davranışlarının ardında yatan ana motivasyonun fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi olduğu ifade edilebilir. Fizyolojik ihtiyaçlar giderilmediği takdirde diğer tüm ihtiyaçlar devre dışı kalmakta, giderildiğindeyse güvenlik, sevgi, değer ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır (Maslow, 1943). Temel ihtiyaçların giderilmesi ruh sağlığı ile ilişkili olmakla birlikte, özellikle sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının giderilmesi psikolojik tehdit algılarının ortadan kalkmasına ve ruhsal bütünlüğün korunmasına katkıda bulunmaktadır (Maslow, 1954, akt. Sheldon vd., 2001). İnsanlar genellikle şefkatli ilişkilere ihtiyaç duymaktadır. Sevgi aynı zamanda, uyumlu ilişkiler için de bir gerekliliktir. Bununla birlikte sevgi ve ait olma ihtiyacı ile kastedilen şey sadece sevildiğini ve ait olduğunu hissetmek değil, aynı zamanda sevmek ve diğerlerine aidiyet hissini yaşatabilmektir (Maslow, 1943). Maslow'a göre (1943) temel ihtiyaçlara ek olarak insanların bir takım bilişsel ihtiyaçları da bulunmaktadır. Bilme ve anlama bu ihtiyaçların başında gelmektedir. Merak, keşfetme ve gerçeklere ulaşma arzusu temel ihtiyaçların giderilmesine de katkıda bulunmaktadır (Maslow, 1943).

Birçok ihtiyacın çevrimiçi araçlar vasıtasıyla giderildiği günümüzde (Sarıbay ve Durgun, 2020), başta sevme, ait olma ve bilme ihtiyaçları olmak üzere temel ihtiyaçları giderme arzusu GKK'nın önemli belirleyicileri arasında gösterilebilir (Alt, 2015; Beyens vd., 2016; Hopp, 2015, Oberst vd., 2017). İnsanlar günümüzde temel fizyolojik ihtiyaçlardan olan yemek yeme ihtiyaçlarını gidermek için bile mobil cihazları kullanmaktadır (Sarıbay ve Durgun, 2020). Özellikle ergenlerin sosyal ağlar ve sosyal medyayı sevme ve ait olma ihtiyaçlarını gidermek için yoğun bir şekilde kullandığı ifade edilebilir (Oberst vd. 2017). Uzun ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada GKK yaşayan kişilerin kendilerini yalnız olarak nitelendirdikleri, diğerleriyle olan ilişkilerinde sevgi ve şefkat eksikliği yaşadıkları

belirlenmiştir. Bu sonuç Maslow'un (1943) insanların şefkatli ilişkilere ihtiyaç duyduğu yönündeki görüşü ile uyumludur.

Beyens ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada artan Facebook kullanımının aidiyet ve popülerlik ihtiyaçları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal ağlarda ve sosyal medyada neredeyse sınırsız sayıda bilgi, bağlantı ve çevrimiçi etkinlik imkanı sunulmaktadır. Bununla birlikte diğer kullanıcılar da bu sınırsız bilgi ve bağlantı kaynağından faydalanmaktadır. Kişi kendisine kıyasla diğerlerinin söz konusu imkanlardan daha fazla yararlandığı, kendisinin ise bazı deneyimleri kaçırdığı hissine kapıldığında ihtiyaç doyumu azalacaktır. Sevme ve ait olma ihtiyacını giderme çabaları başarısız olduğunda ise insanlar anksiyete riski ile karşı karşıya kalmaktadır (Oberst vd. 2017). İhtiyaçların yeterince doyurulmadığı hissi GKK ile doğrudan ilişkilidir (Beyens vd., 2016). Bu noktada sosyal ağlar ve sosyal medya kişiyi bir kısır döngü içine sokabilmektedir. Artan çevrimiçi aktivite yeterince bağlı kalınmadığı hissini doğurabilmekte ve kişi bu durumu telafi edebilmek için daha fazla çevrimiçi aktivitede bulunabilmektedir (Oberst vd. 2017).

GKK'nın, aynı zamanda bilme ihtiyacının bir yansıması olduğu da ifade edilebilir. Bilişim çağı olarak nitelendirilen günümüzde, 2000 yıllık tarih boyunca insanlığın üretmiş olduğu tüm bilgiye yaklaşık iki gün içinde ulaşabilmek mümkündür (Özen ve Ortaç, 2020). Diğer insanların nerede olduğu, ne yaptığı, nasıl yaşadığına dair yoğun olarak hissedilen merak duygusu GKK'nın tipik belirtilerinden olup (Gürdün, 2019; Odabaşı, 2019: 37) insanlar gerekli olsun ya da olmasın diledikleri bilgilere kolaylıkla ulaşabilmekte ve merak duygularını giderebilmektedir (Özen ve Ortaç, 2020). Bu noktada, yazılı ve görsel medyanın insanların bilme ve bağlı kalma ihtiyaçlarını tetiklediği ifade edilebilir. Özellikle mobil cihazlara gelen anlık iletiler (Rozgonjuk vd., 2019), ekranlardaki "*son dakika*" başlıklı bildirimler (Çınar ve Mutlu, 2020) veya çeşitli amaçlarla oluşturulmuş olan hastagler (Hayran, Anik ve Gürhan-Canlı, 2016) kullanıcıların bilinçdışına "*sürekli takipte kal*" mesajı göndermekte ve GKK'yı tetikleyebilmektedir. (Çınar ve Mutlu, 2020; Hayran vd., 2016). İnsanlar diğerlerinin haberdar olduğu bir şeyi kaçırdıklarını düşündüğünde, aidiyet duyguları zayıflayabilmekte ve çemberin dışında kaldıkları hissine kapılabilmektedir (Çınar ve Mutlu, 2020).

GKK ile temel ihtiyaçların giderilmesi ilişkisine "kıtlık" kavramı üzerinden de bakılabilir. Kıtlık, talep karşısında arzın yetersiz kalmasıdır (Türk Dil Kurumu Güncel

Türkçe Sözlük, 2020) Herhangi bir ürünün, etkinliğin ya da deneyimin benzersiz olduğu düşüncesi (Aydın, 20018) o ürüne, etkinliğe ya da deneyime ulaşamama endişesini de beraberinde getirmektedir (Hodkinson, 2016). Zaman da bu noktada kıtlıkla ilgili bir kavram olarak değerlendirilebilir. Zamanın yetersiz olduğu düşüncesiyle bir deneyimi diğerine tercih etmek GKK'nın tipik belirtilerinden olan fırsatları kaçırma endişesinin yaşanmasına neden olmaktadır (Hodkinson, 2016). Aydın (2018) tarafından 223 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada, kıtlık algısının GKK ve içgüdüsel satın alma davranışı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.2.4. Sosyal Karşılaştırma Ve GKK

Alandaki çalışmalar incelendiğinde, Öz Belirleme Kuramı ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı gibi GKK ile ilişkilendirilen kuramlardan bir diğerinin “Sosyal Karşılaştırma Teorisi” olduğu görülmektedir. Festinger (1954) tarafından ortaya atılan Sosyal Karşılaştırma Teorisine göre, insanlar fikir ve yeteneklerini başkalarının fikir ve yetenekleriyle kıyaslama dürtüsüyle dünyaya gelmektedir. Festinger'e göre (1954) bazı yetenek ve fikirler için belli bazı kişi ya da grupların ölçüt olarak algılanan birtakım özellikleri, kişilerin yetenek veya görüşleri üzerinde etkilidir. Gruptakiler söz konusu özelliklere sahip olmak ya da söz konusu kişi ya da gruplara benzeyebilmek için yoğun bir çaba gösterebilmekte, bu da grupları tekdüzeliğe doğru sürükleyebilmektedir (Festinger, 1954).

Sosyal Karşılaştırma Teorisine göre, insanların bazı gruplara katılmak bazılarında ise ayrılmak istemesinin ardında yatan ana sebep de karşılaştırmadır. Kişi kendisine yakın gördüğü gruplara katılmaya çabalarırken, kendisine benzemeyenlerden ise uzaklaşma gayretindedir. Bazı durumlarda kişinin fikirleriyle dahil olduğu grubun fikirleri birbirine benzemeyebilir. Böyle durumlarda, eğer diğerleri tarafından gözde olarak nitelendirilen bir gruba dahilse ve gruba üye olmak kişiye ödüllendirici deneyimler kazandırıyorsa, kişi genellikle gruptan ayrılmayı göze alamamaktadır. Benzer durumlarda, aynı fikirde olunmasa dahi gruba uyma davranışı yaygın bir biçimde gözlenmektedir (Festinger, 1954).

GKK'nın başkalarından geri kalmama arzusunun bir sonucu olduğu ifade edilebilir (Hodkinson ve Poropat, 2014). Bu durum bir bakıma Festinger'in de (1954) işaret ettiği, kişinin başkalarıyla kendisini karşılaştırma dürtüsünün bir tezahürüdür.

Rekabet ve geri kalmama arzusunun zaman zaman imrenme veya kıskançlık da eşlik edebilmektedir (Müller, Wegmann, Stolze ve Brand, 2020; Reagle, 2015). Kişiler kendileri için değerli olabileceğini düşündükleri bir şeyi kaçırdıklarını ya da seçenekler arasından en ideal olanı seçemediklerini, diğerlerinin ise buna sahip olduğunu düşündüklerinde imrenme veya kıskançlık duyabilmektedir (Müller vd., 2020). Bu durumda, kişilerin sosyal ağlar ve sosyal medya hesapları üzerinden yaptıkları paylaşımlar da son derece etkili olmaktadır (Albayrak, 2000). Sosyal medya üzerinden bir kişinin tatil fotoğraflarını görmek, tatile gidememiş birinin onu kıskanmasına yol açabilmekte veya fotoğrafa gelen olumlu yorumlar neticesinde kişinin aldığı sosyal onay da kıskanılabilir (Reagle, 2015).

Konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde sosyal karşılaştırma ile GKK ilişkisini ve bunların sosyal ağlar ve sosyal medya kullanımıyla ilişkilerini araştıran çok sayıda çalışma (Bais ve Reyes, 2019; Ghaiomy Anaraky, Freeman, Aragón, Knijnenburg ve Tallapragada, 2019; Giagkou vd., 2018; Müller vd., 2020; Piteo ve Ward, 2020; Reer vd., 2019) olduğu ifade edilebilir. Ghaiomy Anaraky ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal karşılaştırma ve GKK'nın düşük özsaygı ve esneklikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal karşılaştırma, sosyal medya kullanıcılarının öznel iyi oluşlarını ve eğlence hissini azaltmaktadır. Kullanıcılar, diğerlerinin sosyal medyada paylaştıkları eğlenceli anları gördüğünde kendilerinin eğlencenin dışında bırakıldığını düşünüp yalnızlık ve güven kaybı da yaşayabilmektedir. Piteo ve Ward (2020) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerde sosyal ağ sitelerinin kullanımıyla depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada ise, sosyal ağ sitelerinin yoğun kullanımı ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında ilişki olduğu, sosyal karşılaştırma ve GKK'nın ise söz konusu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Reer ve diğerleri (2019) tarafından 14-39 yaş arasındaki Alman internet kullanıcıları ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, sosyal karşılaştırma ve GKK arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal karşılaştırma ve GKK aynı zamanda, psikososyal iyi oluşla sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye de aracılık etmekte, katılımcıların psikososyal iyi oluş düşüklüğüne sosyal karşılaştırma ve GKK düzeyi artmaktadır. Bais ve Reyes (2019) ise Facebook bağımlılığının psikolojik yordayıcılarını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, GKK ile Facebook bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal karşılaştırma ile

Facebook bağımlılığı arasında ise negatif yönde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak sosyal karşılaştırma ve GKK arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, diğerlerinden eksik kalma ve fırsatları kaçırma korkusuyla sosyal ağların ve sosyal medyanın yoğun olarak kullanımının sosyal karşılaştırmaya yol açtığı, sosyal karşılaştırmaların ise sosyal ağların ve sosyal medyanın daha yoğun bir şekilde kullanılmasına neden olduğu, bu durumun ise GKK'yı tetiklediği ifade edilebilir. Özetle sosyal karşılaştırma ve GKK birbirini etkilemekte ve birbirinden etkilenmektedir.

2.2.3. GKK'nın Etkileri

Genellikle GKK'nın sadece yoğun sosyal medya kullanımı ya da tüketicilerin alışveriş alışkanlıkları üzerinden etkili olduğu düşünülse de, internet, sosyal ağ, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığından (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Kuss ve Griffiths, 2017; Hunt vd., 2018; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks ve Elhai, 2018) eğitime (Hodkinson ve Poropat, 2014, Alt, 2015), motivasyondan (Alt, 2015) TV izleme alışkanlıklarına (Conlin vd., 2016) yüz yüze iletişimin önüne geçmesinden (Wegmann vd., 2017) pazarlama stratejileri ve tüketici davranışlarına (Aydın, 2018; Hayran vd., 2016; Jupowicz-Ginalska, 2019), ihtiyaçların giderilmesi ve duygusal problemlerden (Beyens vd., 2016; Elhai vd., 2016; Oberst, vd, 2017; Wegmann vd., 2017) ruh sağlığı problemlerine (Baker vd., 2016; Elhai vd., 2016; Kartol ve Peker, 2020; Wegmann vd., 2017) kadar birçok alanda GKK'nın etkileri görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda GKK'nın internet, sosyal ağ, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığını artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Blackwell, Leaman, Tramosch, Osborne ve Liss, 2017; Elhai vd., 2016; Kuss ve Griffiths, 2017). Özellikle bağlanma ihtiyacı duyan ve çevrimiçi araçlardaki ödüllendirici deneyimlerden mahrum kalacakları endişesini hisseden kişilerde zamanla bağımlılığa dönüşebilecek dürtü kontrol problemleri gözlenebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017; Wolniewicz vd., 2018). Bu noktadan bakıldığında GKK'nın özellikle sosyal ağ, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının potansiyel bir öngörücüsü ve önemli bir bileşeni olduğu ifade edilebilir (Blackwell vd., 2017; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Elhai ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada sorunlu akıllı telefon kullanımının en çok dokunma

ihtiyacı ve GKK ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da GKK'nın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ve öz kontrol, akıllı telefon bağımlılığının diğer iki yordayıcısıdır. Blackwell ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise GKK'nın kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri ile birlikte sosyal medya bağımlılığının önemli yordayıcılarından biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hunt ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada ise, 3 hafta boyunca, günlük Facebook, Instagram ve Snapchat kullanımları 10 dakika ile sınırlandırılan deney grubundaki kullanıcıların depresyon, anksiyete, GKK ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü sonucuna ulaşılmıştır

Sosyal ağların ve sosyal medyanın yoğun olarak kullanımı bazı patolojik belirtileri tetiklemekte (Wegmann vd., 2017), depresyon ve anksiyete problemlerini olumsuz yönde etkileyebilecek döngüsel deneyimlere neden olmaktadır. Bu noktada GKK'nın ruhsal problemlere yol açabildiği ifade edilebilir (Kuss ve Griffiths, 2017). GKK'nın ruhsal problemlere yol açabilmesi gibi anksiyete, yalnızlık ve sosyal kaygı gibi problemler de GKK'ya neden olabilmektedir (Wegmann vd., 2017). Sosyal medya hesaplarında yeterli sayıda takipçi olmadığını ya da gönderilerinin beğenilmediğini, popülerite ve itibar kaybı yaşadıklarını düşünen kullanıcılar kendilerini değersiz ve yetersiz hissedebilmektedir (Alutaybi, vd., 2020). Kullanıcıların çevrimiçi dünyada aidiyet ihtiyaçları gideremediklerini ve paylaşılan bazı önemli deneyimleri kaçırdıklarını düşünmeleri ise kaygılanmalarına neden olmaktadır (Oberst vd., 2017). İnsanların, ilişki duygularını yitirmemek (Alutaybi, vd., 2020) ve sosyal ihtiyaçlarını giderilmek için yoğun bir şekilde çevrimiçi araçları kullanması durumsal GKK'nın ortaya çıkmasının başlıca sebeplerindendir (Wegmann vd., 2017). Baker ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yüksek düzeyde GKK'su olanların, diğer kişilere göre daha fazla fiziksel ve depresif belirti gösterdikleri, ayrıca bilinçli dikkat düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wegmann ve diğerleri (2017) gerçekleştirdikleri bir başka çalışmada ise GKK'nın internet iletişim bozukluğu ile depresyon, sosyal kaygı ve kişilerarası duyarlılık gibi psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışma bulgularına göre, katılımcılar internet uygulamalarını genellikle olumsuz duygulanımdan uzaklaşmak için kullanmaktadır. İnternet uygulamalarını

kullanamadıklarında ya da kullanamayacaklarını düşündüklerinde ise kaçırma korkusu yaşamaktadır. Kartol ve Peker (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada, anksiyetenin GKK'nın % 22'sini açıkladığı; ancak depresyonun GKK üzerinde yordayıcı rolünün olmadığı bulunmuştur.

GKK aynı zamanda sosyal ve psikolojik ihtiyaçların doyumunu üzerinde de etkilidir (Beyens vd., 2016; Wegmann vd., 2017). Yapılan çalışmalar (Beyens vd., 2016; Elhai vd., 2016; Oberst, vd., 2017; Wegmann vd., 2017) sosyal ağ ve sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanımının sebeplerinden birinin çevrimdışı dünyada giderilemeyen bir takım ihtiyaçları çevrimiçi dünyada giderme çabası olduğunu ortaya koymaktadır. GKK ise genellikle bu noktada aracı değişken rolündedir. Beyens ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerin Facebook kullanımı ile aidiyet ve popülerlik ihtiyaçları arasındaki ilişkilerde GKK'nın aracı rolünü inceledikleri çalışmanın sonuçları oldukça ilgi çekicidir. Araştırma bulgularına göre, GKK ergenlerin Facebook kullanımı ile sosyal ihtiyaçları arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. GKK aradan kaldırıldığında ise Facebook kullanımı ile sosyal ihtiyaçların giderilmesi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki kurulamamaktadır.

GKK insanların alışveriş davranışları üzerinde de belirleyici bir role sahiptir (Aydın, Selvi, Kandeger ve Boysan, 2019; Çelik, Eru ve Cop, 2019; Jupowicz-Ginalska, 2019; Hayran vd., 2016; Hodgkinson, 2016; Odabaşı, 2019: 38). İnsanlar, başkalarından eksik kalmamak ve fırsatlar kaçırmamak için, ihtiyaçları olmasa bile, diğerlerinin satın aldıklarının aynısını ya da daha iyisini satın alma eğilimi gösterebilmektedir (Odabaşı, 2019: 40). Bu noktada, ihtiyaçtan fazlasını ya da hiç ihtiyaç duyulmayan bir şeyi satın alma davranışının ardında GKK'nın olduğu ifade edilebilir (Aydın, 2018). İnsanlar diğerlerinde olan şeylerin aynısını ya da daha iyi veya daha pahalısını aldıklarında kendilerini ispat ettiklerini, girdikleri rekabeti kazandıklarını, diğerlerinden geride kalmadıklarını düşünüp kendilerini başarılı addetmektedir (Odabaşı, 2019: 40). Pazarlamacılar ve reklam şirketleri de yaptıkları reklam ya da kampanyalarla insanların eksik kalma korkularını körüklemektedir (Aydın, 2018; Çelik vd., 2019; Odabaşı, 2019: 41). Sıklıkla kullanılan “*sakın kaçırmayın*”, “*fırsat ayağınıza geldi*”, “*kaçırılmayacak bir fırsat*” ya da “*tükenmeden alın*” gibi uyarıcı mesajlar tüketicilerin gündemi kaçırma ya da diğerlerinden geride kalma korkularını tetikleyen pazarlama stratejilerinden bazılarıdır (Aydın, 2018; Odabaşı, 2019: 40). Çelik ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada

GKK'nın satın alma dürtüsü üzerinde önemli bir etkisini olduğu, satın alma sonrasında yaşanan pişmanlığı ise kısmen etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aydın ve diğerleri (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada da GKK ve dürtüsellüğün kompulsif satın alma davranışı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çevrimiçi araçları kullanma sıklığı, yenilikleri takip etme ve ödüllendirici deneyimler yaşama arzusu GKK ile kompulsif satın alma davranışı ilişkisinde etkili olan diğer faktörlerdir. Jupowicz-Ginalska (2019) tarafından Polonyalı internet kullanıcılarının markaların sosyal medyadaki faaliyetlerine ilişkin tepkilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, kullanıcıların %25'inin beğendikleri markaları takip etmek için sosyal medyayı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, GKK'su yüksek olanların diğer internet kullanıcılarına göre markaları daha fazla takip ettikleri ve markalarla ilgili daha fazla paylaşımda buldukları sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.4. Ergenlerde GKK

1990'ların sonu ile 2000'lerin başından itibaren dünyaya gelen insanlar “Z Kuşağı” olarak adlandırılmaktadır (Dimitriou ve AbouElgheit, 2019). 2019 yılı itibariyle, Türkiye’de 0-17 yaş arasında bulunan 22 milyon 876 bin 798 kişi yaşamaktadır. Bu sayı Türkiye’nin genel nüfusunun yaklaşık %27,5’ine denk gelmektedir. 2019 yılı itibariyle, 15-24 yaşları arasında bulunan kişi sayısı ise 12 milyon 955 bin 672 kişidir. Bu sayı Türkiye nüfusunun yaklaşık %15,6’sını oluşturmaktadır. Avrupa ülkelerinde ise 2019 yılı itibariyle nüfusun ortalama olarak %10’7’si gençlerden oluşmaktadır (TÜİK, 2020). Günümüzde ergenlik döneminde olan bireylerin birçoğu Z kuşağındandır.

“Dijital yerliler” olarak nitelendirilebilecek (Taş, Demirdöğmez ve Küçükkoğlu, 2017) Z kuşağındaki ergenlerin adeta teknolojinin kucağına doğdukları ifade edilebilir (Aydın vd., 2019). 2000’li yıllardan sonra, bilişim teknolojilerinde önemli gelişmelerin yaşandığı, mobil cihazlar, sosyal ağlar ve sosyal medya kullanımının hayatın vazgeçilmezleri arasına girdiği ve bilgiye erişimin hiç olmadığı kadar kolaylaştığı görülmektedir (Taş ve Kaçar, 2019). Dijital teknolojiler, mobil cihazlar, sosyal ağlar ve sosyal medya kullanımı önceki nesillere kıyasla Z kuşağında yer alan ergenler arasında oldukça yaygındır. Z kuşağının adeta hayata “parmak uçlarıyla” bağlı oldukları ifade edilebilir (Tuncer, 2016). Dijital teknolojilerin ergenler tarafından yoğun olarak kullanılması GKK gibi birtakım problemleri de beraberinde

getirmektedir (Beyens, vd. 2016; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Milyavskaya ve diğeri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ergenlerin % 16'sının GKK deneyimi yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde GKK'nın öncelikli belirleyicisinin dijital teknolojiler, sosyal ağlar ve sosyal medyanın kullanım sıklığı olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte, GKK da bu araçların kullanım sıklığı, bağımlılığı ve bu araçlara ulaşamama korkusu üzerinde etkilidir (Beyens, vd. 2016; Altınay Bor, 2018; Ergin, 2020; Tanrikulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Altınay Bor (2018) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada ergenlerde GKK düzeyinin sosyal medya kullanım sıklığına göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Her gün birden çok kez sosyal medyayı kullanan ergenlerin GKK düzeyi, bir kez kullanan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Tanrikulu (2018) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ergenlerde GKK ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tomczyk ve Selmanagic-Lizde (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları da ergenlerde GKK ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ergin (2020) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise GKK'nın Nomofobinin önemli belirleyicilerinden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde GKK'nın ilişki kurma ihtiyacı ile ilişkili olduğu ifade edilebilir (Oberst vd., 2017). Dijital teknolojiler ve internet ergenlerin sosyal ilişkileri deneyimledikleri önemli alanlardır (Tuncer, 2016). Günlük yaşamlarında ilişki kurma ve sosyalleşme ihtiyaçlarını gideremeyen bireyler, bunları dijital teknolojiler vasıtasıyla giderme çabasına girmektedir (Oberst vd. 2017; Wolniewicz vd., 2018). Çevrimiçi ilişkiler, çevrimdışı dünyada ergenlerin ilişki başlatma, devam ettirme ve sonlandırma davranışları üzerinde de etkilidir (Uzun vd., 2019). Sosyal ağların dışında kaldıklarını ya da yeterince kullanılmadıklarını düşündüklerinde ergenler zaman zaman agresif davranışlar sergileyebilmektedir (Tuncer, 2016).

Ergenlerde GKK'nın bir diğer belirleyicisinin gruba ait olma ve paylaşımda bulunma ihtiyacı olduğu ifade edilebilir (Beyens vd., 2016; Altınay Bor, 2018). Diğerlerinin paylaşımlarını takip etme ve benzer şekilde paylaşımda bulunma isteği GKK'nın tipik belirtileri arasındadır (Przybylski vd., 2013). Yaptıklarıyla ilgili alınan olumlu geri dönüşler kişilerin kendilerini daha yetkin hissetmesini sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Paylaşımlarına gelen olumlu tepkiler ergenlerin kendilerini daha iyi

hissetmesine katkıda bulunmaktadır. Bu durum aynı zamanda ergenlerin, bir arkadaş grubuna kabul edilmesini ya da arkadaşları arasında popülaritesinin artmasını kolaylaştırabilmektedir (Kartol ve Peker, 2020). Etkileşimde buldukları kişi ve takipçi sayıları da ergenlerin yeterlik algısını etkilemekte ve eksik kalma korkularını tetikleyebilmektedir (Uzun vd., 2019). Altınay Bor (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada paylaşım ihtiyacı ile GKK arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ayrıca sosyal kaygı ile GKK arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu da belirlenmiştir. Tanrıkulu (2018) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Uzun ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise takipçi sayısı arttıkça ergenlerin eksik kalma korkularının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçların yeterince tatmin edilememesi aynı zamanda ergenlerde GKK ve tüketim tarzları arasındaki ilişkiyi de etkilemektedir. Ergenler, arkadaş grubundakilerden ya da grup dışındaki diğer ergenlerden geri kalmamak için lüks giyinmeye çalışmaktadır (Saavedra ve Bautista, 2020).

GKK ergenlerin yaşam doyumları üzerinde de etkilidir (Uzun vd., 2019). Uzun ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin yaşam doyumları düştükçe, GKK düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde GKK aynı zamanda ruh sağlığı problemleri ile de ilişkili olabilmektedir (Oberst vd., 2017). Yapılan çalışmalarda özellikle depresyon (Oberst vd., 2017) ve anksiyetenin (Kartol ve Peker, 2020; Oberst vd. 2017) GKK üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaptıkları paylaşımların beğenilmeyeceği, yeterince takipçilerinin olmadığı düşüncesi, sosyal ağları ve sosyal medyayı kullanırken akranlarından eksik kalacakları endişesi ergenlerde depresyon ve anksiyete belirtilerini artırabilmektedir (Kartol ve Peker, 2020; Oberst vd. 2017). Bununla birlikte ergenler söz konusu patolojik belirtilerden kaçınmak için de yoğun bir şekilde sosyal ağ ve sosyal medya kullanımına yönelebilmektedir (Oberst vd. 2017).

GKK aynı zamanda ergenlerin uyku düzenini de bozmaktadır. Milyavskaya ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ergenlerin özellikle günün ilerleyen saatlerinde sık sık GKK yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre GKK strese ve uyku süresinin düşmesine yol açmaktadır. Scott ve Woods (2018)

tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise GKK'nın, ergenlerin geceleri sosyal medyayı kullanmalarının başlıca nedeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, GKK hem uyku öncesinde hem de yatakta, bilişsel ve davranışsal uyarılmaya yol açmaktadır. Araştırmaya katılan ergenlerin %95'i, gündemi kaçırma korkusuyla geceleri sosyal medyayı kullandığını bildirmiştir (Scott ve Woods, 2018)

Ergenlerde GKK ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bazı çalışmalarda GKK ile yaş (Altınay Bor, 2018; Tanrıkulu, 2018; Uzun vd., 2019), cinsiyet (Milyavskaya vd., 2018; Tanrıkulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Uzun vd., 2019) gelir durumu (Altınay Bor, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018) ve ebeveyn eğitim durumu (Altınay Bor, 2018) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte GKK'nın cinsiyet (Kartol ve Peker, 2020) ve ebeveyn eğitim durumuna (Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018) göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır. Kartol ve Peker (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kızlarda GKK'nın erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tomczyk ve Selmanagic-Lizde (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise ebeveyn eğitim durumu yükseldikçe ergenlerin GKK düzeylerinin düştüğü, ebeveyn eğitim durumunun bu noktada koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, GKK'nın ergenlerde sıklıkla görüldüğü, sosyal ağ, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının ve psikolojik ve temel ihtiyaçları giderme çabasının ergenlerde GKK oluşması ihtimalini artırdığı, GKK'nın ergenlerin yaşam doyumlarını azalttığı, uyku süresini düşürdüğü, depresyon ve anksiyete gibi problemlere neden olduğu ifade edilebilir.

2.3. Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle “sosyal karşılaştırma” kavramı ile ilgili bilgilere yer verilecektir. Daha sonra Sosyal Karşılaştırma Kuramı ve sosyal karşılaştırma nedenlerine ilişkin bilgilendirmede bulunulacaktır. Ardından, ergenlik döneminde sosyal karşılaştırmanın yeri ve önemi açıklanacaktır.

2.3.1. Sosyal Karşılaştırma Kavramı

İnsan davranışların tamamının temel ihtiyaçlar tarafından belirlendiği söylenemese de (Maslow, 1943), davranışların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçları giderme çabasından (Erözkan, 2004) ve içinde bulunan sosyal koşullardan

etkilendiği ifade edilebilir (Ryan ve Deci, 2000). İnsanlar ihtiyaçlarını gidermeye çalışırken ister istemez diğer insanlarla etkileşime girmekte (Erözkan, 2004), bilerek ya da bilmeyerek kendilerini diğerleriyle karşılaştırmaktadır (Suls, Martin ve Wheeler, 2002). Sözlük anlamıyla karşılaştırma, “*kişi veya nesnelere benzer veya aynı yanlarını incelemek için yapılan kıyaslama*”dır (TDK, 2020). İnsanlar başka insanların davranışlarını genellikle kendi davranışlarından yola çıkarak değerlendirirken (Dunning ve Hayes, 1996), kendi davranışlarını da başkalarının davranışlarıyla kıyaslayarak değerlendirme eğilimindedir (Festinger, 1954). İnsanların diğer insanlarla kendilerini karşılaştırmaları, kendileri ile ilgili bilgi sahibi olabilmeleri ve durumlarını değerlendirebilmelerine olanak sağlamaktadır (Gemlik, Sığırı ve Sur, 2007; Wood, 1989). Başkalarıyla yapılan kıyaslamalar kişinin kendisine bakışını da önemli ölçüde etkilemektedir (Klein, 1997).

Sosyal karşılaştırma kavramı ilk olarak Festinger (1954) tarafından kullanılmıştır. Ancak sosyal karşılaştırma ve karşılaştırma ile ilgili görüşler Festinger’den (1954) çok daha eskiye dayanmaktadır. Suls ve Wheeler (2000: 3) Platonculara göre kişinin kendisini anlamasının yolunun mutlak standartlara bağlı olarak kendini değerlendirmesinden geçtiğini, “*Rousseau'nun toplumsal eşitsizlik söylemi*”nin de “*Kant'ın ahlaki akıl yürütme eleştirisi*”nin de karşılaştırmalarla ilgili olduğunu belirtmiştir.

Festinger (1954) sosyal karşılaştırmaların insanın doğasında olduğunu ifade etmiştir. Klein (1997) sosyal karşılaştırmayı, görüş ve yetenek gibi boyutlarda kişinin durumunun diğer kişilere kıyasla nasıl olduğunu ortaya koyan bilgileri edinme süreci olarak değerlendirmektedir. Wood’a göre (1996) sosyal karşılaştırma kişinin kendisiyle ilgili olarak, bir veya daha fazla kişi hakkındaki çeşitli bilgileri düşünme sürecidir. Bu noktada düşünmeden kastedilen şey kendisi ile diğerleri arasındaki benzerlik ve farklılıkları bulmaya çalışması ve bunları tanımlamasıdır. Ancak kişi bu kıyaslamayı kasıtlı bir şekilde yapmamaktadır (Wood, 1996). Baron ve Roper (1976) sosyal karşılaştırmayı uygun bir öz imaj geliştirme ve yansıtmaya yönelik bir bilgi alışverişi süreci olarak değerlendirmektedir. Suls ve diğerleri (2002) ise sosyal karşılaştırmayı, kişinin benliğini geliştirmek için kendisini başkalarıyla karşılaştırması olarak tanımlamıştır. Sosyal karşılaştırmaların bilinçsiz bir şekilde yapıldığını ifade eden Wood’un (1996) aksine, Suls ve diğerlerine göre (2002) sosyal karşılaştırma hem bilinçli hem de bilinçsiz bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir.

Gerard'a göre (1963) sosyal karşılaştırma, yetenek ya da fikirler gibi benliğin bazı yönleri ile ilgili net değerlendirmeler yapılamamasından kaynaklanan rahatsızlığı giderebilmek amacıyla gerçekleştirilen bir davranıştır. Kişinin ne kadar yetenekli ya da fikirlerinin ne derece doğru olduğu ile ilgili bilgi edinebilmesinin yolu diğer insanların görüş ya da performanslarını değerlendirmektir. Böyle bir bilgi edinme imkanı ortaya çıktığında, kişi kendisini diğerleriyle karşılaştırıp bu imkanı değerlendirmeye çalışacaktır. Belirsizliğin azalması aynı zamanda kişinin rahatlamasını da sağlamaktadır.

Gordon (1966) ise sosyal karşılaştırmayı diğerleriyle bağlantıda kalma arzusunun ardında yatan önemli motivasyon kaynaklarından biri olarak değerlendirmektedir. Gordon'a göre (1966), insanlar fikirlerinin ne derece doğru ya da yanlış olduğunu bilmeyi, etkin olmayı ve diğer insanlar tarafından etkin bireyler olarak görülmeyi arzulamaktadır. Fikirlerin ne derece doğru olduğu diğerlerinin fikirleri ile karşılaştırılarak, sosyal ortamlarda ne kadar etkin olunduğuna ilişkin değerlendirmeler ise diğer insanlarla etkileşimde bulunarak belirlenebilmektedir.

Shrauger ve Jones (1968) ise sosyal karşılaştırmının sosyal destek görme ve onaylanma ihtiyacının bir tezahürü olduğunu ileri sürmektedir. İnsanlar görüş ya da yeteneklerinin diğerleri tarafından kabul görüp görmeyeceğini belirleyebilmek için bunları diğerlerinin görüş ya da yetenekleri ile karşılaştırma eğilimindedir. Kişinin sosyal destek görme ya da onaylanma ihtiyacı ne kadar yüksekse, sosyal karşılaştırma isteği de o kadar yüksektir. Bununla birlikte, sosyal karşılaştırma genellikle kişiyi olumsuz yerine olumlu olarak değerlendiren kişiler üzerinden gerçekleştirilmektedir.

Sosyal karşılaştırmının rekabetçiliğin önemli nedenlerinden biri olduğunu ileri süren Garcia, Tor ve Schiff'e göre (2013) ise sosyal karşılaştırma standartlara yakınlık ve teşvik yapısı gibi durumsal faktörlerden ve ilgi, benzerlik ve bireysel farklılıklar gibi kişisel faktörlerden etkilenmektedir. Sosyal karşılaştırma arttıkça kişiler arası rekabet de artmaktadır. Klein (1997) ise özellikle batı toplumlarının rekabetçiliği teşvik ettiğini, söz konusu toplumlarda başarının diğerlerinden daha iyi olmak anlamına geldiğini ifade edip, rekabetçi anlayışın sosyal karşılaştırmaya yol açtığını öne sürmektedir. Sosyal karşılaştırmının yaşamın her alanında var olduğu belirten Buunk ve Gibbons (2007) ise sosyal karşılaştırma neredeyse herkesin, hemen her zaman gerçekleştirdiği, kişinin sosyal dünyanın neresinde durduğuna dair bilgi sahibi olmasını sağlayan, zorlu durumlarla nasıl başa çıkabileceği ve uyum sağlayabileceğini

öğrenmesine katkıda bulunan ve kişinin daha iyi hissetmesine yardımcı olan bir sosyal fenomendir.

Sonuç olarak, sosyal karşılaştırmanın, insan doğasında doğuştan var olan karşılaştırma yapma eğiliminin bir yansıması olduğu, hayatın birçok alanında kişilerin mevcut durumlarını belirleyebilmek amacıyla diğer kişilerle kendi davranışlarını mukayese ettiği, yapılan mukayesenin bir yandan rekabetçiliğe yol açabileceken diğer yandan kişilerin zorlu durumlara uyum sağlamasına katkıda bulunabileceği ifade edilebilir.

2.3.2. Klasik Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Bir önceki başlıkta da ifade edildiği gibi, sosyal karşılaştırma kavramı ilk kez Festinger (1954) tarafından kullanılmıştır. Sosyal Karşılaştırma Kuramı, kişilerin hangi süreçleri kullanarak görüş ve yeteneklerini nasıl değerlendirdikleriyle ilgilenmektedir (Jellison ve Davis, 1973). Kişinin kendisiyle ilgili en önemli bilgi edinme kaynağının diğer kişiler olduğu fikrinden yola çıkarak Sosyal Karşılaştırma Teorisi'ni ortaya atan Festinger'e göre (1954: 117) insanlar görüşlerinin ne derece doğru olduğu, herhangi bir konuda ne kadar yetenekli oldukları ile ilgili güvenilir yargılara ulaşma eğilimi ile dünyaya gelmektedir.

Festinger'e göre (1954: 117) görüş ve yetenekler ilk bakışta birbiriyle bağlantılı görünmeseler de, insan davranışlarını birlikte etkilemektedir. Kişinin mevcut durumunu bilmesi ve neler yapabileceğini kavrayıp bunu eyleme dönüştürmesi noktasında hem görüşler hem de yetenekler devreye girmektedir. Ancak yeteneklerin değerlendirilmesi noktasında, kişinin kendi görüşleri doğuştan getirdiği nesnel değerlendirmelerde bulunma arzusunun önüne geçebileceği için kişi herhangi bir alandan gerçekte ne kadar becerili olduğunu belirlemek için diğerlerinin görüşlerine başvuracaktır.

Festinger (1954: 120) objektif ölçme araçlarına ulaşabildiği müddetçe kişilerin öznel değerlendirmeleri bu araçları kullanarak gerçekleştireceğini ileri sürmektedir. Objektif olan araçlara ulaşma imkanı bulamadığında ise kişi, diğer insanların görüş ve yeteneklerini kullanarak kendisini değerlendirecektir. Özellikle görüşlerin nesnel ölçme araçları kullanılarak değerlendirilmesi mümkün olmadığı için, çoğu insan ne kadar geçerli görüşlere sahip olduğunu belirlemek için diğer insanların görüşlerini ölçüt olarak kullanmaktadır. Bu durum yetenekler için de söz konusudur. Kişiler

fiziksel ya da sosyal değerlendirme imkanlarından yoksun olduklarında ise kendi yetenek ve görüşlerine ilişkin öznel değerlendirmeleri değişkenlik gösterebilmektedir (Festinger, 1954: 118-119). Griffitt (1966), Festinger'in (1954: 118-119) görüşlerine ilaveten kişilikle ilgili değerlendirmelerin de, görüş ve yeteneklerin değerlendirilmesinde olduğu gibi, kişilerin diğer kişilerle gerçekleştirdiği kıyaslamalar yoluyla yapılabileceğini ifade etmiştir.

Festinger'e göre (1954: 121) kişiler, birden fazla kişiyle karşılaştırma yapma imkanı varsa, kendi görüş ve yeteneklerine yakın kişilerle kendilerini mukayese etme eğilimindedir. Kişinin kendisinden çok daha yetenekli biriyle kendisini kıyaslaması objektif sonuçlar elde etmesini engelleyeceği için, karşıdaki kişi ile arasında görüş ve yetenek farkı arttıkça kişinin kıyaslama isteği azalır. Başka biriyle mukayese etme imkanı olmadığından kişi kendisinden oldukça farklı biriyle kendisini mukayese ettiğinde kendi görüş ve yetenekleriyle ilgili net bir fikre ulaşamayacak ve zamanla söz konusu fikrini değiştirmeye yönelecektir. Ayrıca kişiler kendilerine görüş ve yetenek olarak yakın olan kişilerden daha fazla etkilenmektedir (Festinger, 1954: 120-121). Gerard (1963), Festinger'in (1954: 120-121) bu hipotezinden hareketle, sadece görüş ve yetenekler arasındaki karşılaştırmaların değil, duygular arasındaki karşılaştırmaların da kişilerin kendilerine duygusal düzey açısından yakın gördüğü kişiler üzerinden yapılacağını öne sürmüştür. Gerard (1963) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen deneysel çalışmada, üzerinde "*dikkat yüksek voltaj*" yazılı bir ekranın da olduğu dört kişilik odalara alınan öğrencilerin kullanmadıkları ellerine bir çift polarize elektrot takılmış, kolları bir kolçağa sabitlendikten sonra, kendilerine elektroşok verileceği, şok öncesi ve sonrasında verdikleri tepkilerin ve duygusal durumlarının ölçüleceği, önlerindeki sayaçlardan duygusal durumlarını takip edebilecekleri, sayaçtaki 0 noktasının tamamen sakinliği, 100 noktasının ise aşırı duygusal tepkileri ifade ettiği bildirilmiştir. Bu noktada sayaçlar tamamen tesadüfi bir şekilde hareket ettirilmiştir. Başlangıçta deneklere sadece kendi ortalamaları, sonrasında ise karşılaştırma yapabilmeleri için odadaki diğer üç denegin duygusal ortalamaları gösterilmiştir. Sonuçta deneklerin, kendilerinden çok daha yüksek düzeyde duygusal tepkiler veren diğer deneklerle değil, kendilerinden düşük düzeyde duygusal tepkiler veren deneklerle kendilerini karşılaştırdıklarını ortaya koymuştur. Bandura ve Whalen (1966) tarafından gerçekleştirilen ve önlerinde karşılaştırma modelleri bulunan ya da bulunmayan çocukların kendilerini ödüllendirme

davranışlarının incelendiği bir başka çalışmanın sonuçları da Festinger'in (1954: 120-121) görüşlerini destekler niteliktedir. Yapılan deneysel çalışmada kendilerinden daha yüksek düzeyde performans sergileyen modellere maruz bırakılan çocukların, modellerin gösterdiği pekiştirme standardını reddedip, performanslarıyla orantılı daha düşük bir pekiştirme standardını tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu sonuç kişilerin kendilerini, yetenek ve görüş açısından kendilerinden belirgin biçimde üstün konumdaki kişilerle değil, daha yakın kişilerle kıyaslama eğiliminde oldukları yönündeki hipotezi destekler niteliktedir. Samuel (1973) tarafından gerçekleştirilen başka bir deneysel çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş, üstün ya da düşük düzeyde performans gösteren deneklerin kendilerini, kendilerine yakın düzeyde deneklerle kıyaslama isteğinde oldukları belirlenmiştir.

Festinger (1954: 124-125) aynı zamanda yetenek ve görüşler arasında da sosyal karşılaştırma açısından yönelim farklılıkları olduğunu ileri sürmektedir. Festinger'e göre (1954: 124) özellikle başarıya odaklanılan kültürlerde yetenekler her zaman daha iyisini yapmak için güdülenmektedir. Dolayısıyla yetenekler konusunda kişiler kendilerini, kendilerinden daha iyi durumda gördükleri kişilerle kıyaslama yönelimindedir. Bununla birlikte, kişiler diledikleri zaman görüşlerini değiştirebilirken, ne kadar uğraşırlarsa uğraşınlar yeteneklerini değiştirmelerinin önünde başka engeller bulunabileceği için bunu başaramayabilir (Festinger (1954: 125). Johnston (1967) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada deneklerden performanslarını değerlendirmeleri istenmiş, denekler kendilerine sunulan ortalama puanlardan, kendi performanslarını ortalama 10 puan yüksek olarak değerlendirmişlerdir. Çalışmada, bu durumun Festinger'in (1954: 124) başarı odaklı toplumlarda kişilerin her zaman daha iyisini yapmaya güdülendiği yönündeki görüşü ile uyumlu olduğu ifade edilmiştir.

Festinger (1954: 124) ayrıca görüş ve yetenek benzerliğinin grupları da etkilediğini öne sürerek, herhangi bir grupta yetenek ya da görüş açısından farklılaşmalar ortaya çıktığında bazı grup üyelerinin farklılaşmaları önlemeye çalışacağını ifade etmiştir. Festinger'e göre (1954: 126) kişiler de yetenek ve görüşlerini grupta uyumlu hale getirmeye çalışmaktadır. Bu noktada asıl amacın karşılaştırılabilirliğin korunması olduğu ifade edilebilir. Bu durum üç şekilde gerçekleştirilmektedir. Birincisinde, kişi mevcut durumunu gruptakilerle uyumlu hale gelmek için değiştirmekte, ikincisinde ise gruptakileri kendisine benzetmeye

çalışmakta, üçüncüsünde ise kendisine göre çok farklı olan grup üyeleriyle kıyaslama yapmayı bırakmaktadır. Jones ve Regan (1974) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bu hipotezi destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Söz konusu çalışmada, 60 lise öğrencisi bilişsel esneklik testine alınmış, daha sonra ikinci aşamada kendilerine birer partner seçebilecekleri ifade edilmiştir. Deneklerin yaklaşık %80'i kendilerine benzer kişilerle partner olmayı tercih etmiştir. Jones ve Regan'a göre (1974) kişilerin kendilerine benzer kişileri seçmesi, kişilerin “*aynaya bakıyormuş gibi*” hissetmesini sağlamaktadır. Gordon (1966) ise Festinger'in (1954: 124-126) belirli gruplarda görüş tutarsızlığının olmasının grup üyeleri arasında karşılaştırma yapma imkanını ortadan kaldırdığı için bu durumun gruba üye olma arzusunu azalttığı, bunun önüne geçebilmek için grup üyelerinin birbirleri ile uyumlu hale gelmeye veya getirilmeye çalışıldığı yönündeki hipotezini desteklememektedir. Gordon'a göre (1966) kişilerde, diğer kişileri etkileme eğilimi olduğundan, görüş tutarsızlığının yoğun olduğu gruplarda kişiler bu durumu diğerlerini etkileme fırsatı olarak görmekte ve gruba dahil olma arzusu artmaktadır. Gordon (1966) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği deneysel çalışmada bu hipotezini doğrulamaya çalışmıştır. Deneyde, denekler gruplara ayrılıp üç vaka çalışması gerçekleştirilmiş, her bir vaka çalışmasında deneklere konu ile ilgili sorular sorulmuştur. İlk iki çalışmada deneklere verdikleri cevapların doğru ya da yanlış olduğuna ilişkin bilgilendirmede bulunulmuştur. Üçüncü çalışmada ise mutlak doğru cevapların olmadığı bildirilmiş, ayrıca deneklere verdikleri cevapların grubun cevabı ile tutarlı olup olmadığı bildirilmiştir. Deney sonucunda, cevaplarının doğruluğundan emin olan deneklerin, grup cevaplarının büyük tutarsızlıklar gösterdiğini gördüklerinde kendi fikirlerini gruba paylaşmaya yönelik büyük bir istek duydukları belirlenmiştir. Diğer taraftan yanlış cevap verenler diğerlerini dinleme eğilimi göstermiştir. Tutarsızlığın az olduğu durumlarda, doğru cevap veren kişiler başkalarını dinlemeyi tercih etmiştir. Yanlış cevap verenler ise kendilerine benzer şekilde cevap verenlerle bir grupta olmayı istemiştir. Deney sonucunda etki teorisinin desteklendiği, grup içinde tutarsızlık azaldıkça grupta yer alma arzusunun arttığı belirlenmiştir. Sonuç olarak deney hem kısmen Festinger'in (1954) hem de Gordon'un (1966) hipotezlerini desteklemektedir.

Festinger (1954) teorisinde, karşılaştırmanın hangi durumlarda ortadan kalkabileceğine ilişkin bir hipotez de sunmuştur. İnsanların karşılaştırma yapmaya karşı büyük bir eğilimleri olsa da (Festinger, 1954), bazı durumlarda kişilerin

karşılaştırma yapma yönelimleri ortadan kalkabilmektedir (Festinger, 1954: 129). Özellikle, karşılaştırma yapmayı sürdürmenin düşmanlık gibi istenmeyen sonuçlara yol açabileceği durumlarda kişiler karşılaştırma yapmayı sona erdirmektedir (Festinger, 1954: 129).

Festinger (1954: 130-133) kuramında, belli bir grup içindeki görüş ve yeteneklerin tek tip olması ile ilgili hipotez ve görüşlere de yer vermiştir. Festinger'e göre (1954: 130-133) önemli görülen belli bir faktör, o grubun içinde o faktörle ilgili görüş ve yeteneklerin tek bir formda olması yönündeki baskıyı artıracaktır. Grup ne kadar gözdeyse, bir görüş ya da yeteneğin grupta ne kadar ilgiliyse, grup içi görüş ve yeteneklerdeki tek tip olma baskısı o kadar fazla olacaktır. Festinger (1954: 134-135) ayrıca, grup içinde birden çok birbirinden farklı yetenek ve görüşte insan olduğunda, tek tip olma yönündeki baskıyı en fazla hissedecek olanların, grubun moduna en yakın üyeler olacağını ileri sürmektedir.

Festinger'in (1954: 133) ileri sürdüğü bir diğer hipotez ise, yetenek ve görüş olarak farklı görülen kişiler, zeka gibi tutarlı nitelikler açısından da farklı olarak görüldüğü takdirde kişinin söz konusu kişilerle karşılaştırma yapma eğiliminin azalacağıdır. Diğer bir ifadeyle, kıyaslama yapılan kişi, kıyaslanan nitelikler haricindeki, belli bazı nitelikler açısından da büyük farklılıklar gösterdiği takdirde, kişinin kendisini söz konusu kişi ile kıyaslama ihtimali azalmaktadır.

Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramı, sosyal psikoloji ile ilgili en önemli teoriler gösterilmekte olup (Albert, 1977) kuramla ilgili doğrudan ya da dolaylı pek çok çalışma yapılmıştır (Buunk ve Gibbons, 2007). Festinger'in (1954) hipotezlerini destekleyen çok sayıda çalışma (Bandura ve Whalen, 1966; Baron, ve Roper, 1976; Griffitt 1966; Jones ve Regan, 1974; Johnston, 1967; Samuel 1973; Shrauger ve Jones, 1968) olmakla birlikte söz konusu hipotezleri eleştiren ya da genişletilmesi veya güncellenmesi gerektiğini belirten çalışmalar (Albert, 1977; Buunk ve Gibbons, 2007; Gerard, 1963; Jellison ve Davis, 1973; Jones ve Regan, 1974; Klein, 1997) da alanyazında mevcuttur.

Örneğin; Jellison ve Davis (1973) Festinger'in (1954: 124-125) olan sadece yeteneklerde yukarı doğru tek yönlü bir güdülenme olduğu yönündeki dördüncü hipotezine karşı çıkmış, yeteneklerde olduğu gibi görüşlerde de yukarı yönde bir güdülenme olabileceğini ileri sürmüştür. Jellison ve Davis'e göre (1973) bazı

durumlarda görüşler birer yetenek göstergesi gibi algılanabilmektedir. Söz konusu durumlarda uç noktalarda bulunan görüşlerin yüksek düzeyde yeteneğe işaret ettiği düşünülürse uç noktalardaki fikirlere doğru bir yönelim ortaya çıkabilmektedir.

Albert (1977), Soysal Karşılaştırma Kuramının insan deneyiminin zaman boyutunu göz ardı ettiğini, insanların görüş ya da yeteneklerine ilişkin bilgileri sadece diğer insanlarla yapılan mukayeselerle değil, zaman içinde kendini değerlendirerek de edinebileceğini öne sürmüştür. Albert'in (1977), Festinger'in (1954) kuramından yola çıkarak geliştirdiği ve "*Zamansal Karşılaştırma Teorisi*" olarak adlandırdığı bu yaklaşıma göre kendiliğin korunması için, kişinin zaman içinde bir kimlik duygusu oluşturmasına ve bunun sürdürmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Kimlik duygusunu sağlayabilmek için nesnel ölçütler olmadığında kişi, şimdiki kendi tanımlamasını geçmişten biriyle karşılaştırmak için zamansal bir yolculuğa çıkacaktır. Kişi söz konusu karşılaştırmayı öncelikle yakın geçmişten biriyle gerçekleştirmeye çalışacaktır. Eğer bu gerçekleştirilemezse daha uzak geçmişten biriyle karşılaştırma yapılacaktır. Karşılaştırma için gidilen geçmiş, bugünden ne kadar uzaksa, kişinin öz kimlik duygusunu sürdürmesi o kadar zorlaşacaktır.

Jones ve Regan (1974) Festinger'in (1954: 121) kişilerin görüş ve yeteneklerini benzer diğer kişilerle mukayese etme eğiliminde olduğu yönündeki hipotezini desteklemekle birlikte, duygusallık veya çekicilik gibi kişisel özelliklerin de benzer şekilde karşılaştırılabileceğini öne sürmektedir.

Buunk ve Gibbons'a göre (2007), Festinger (1954) objektif değerlendirmelerin arka planda kaldığı varsayımıyla sosyal karşılaştırmaları hafife almıştır. Klein (1997) Festinger'in (1954: 120) öne sürdüğünün aksine, kişilerin objektif ölçme araçlarını kullanarak nesnel değerlendirme yapma imkanına sahip olsalar bile, yine de kendileri ile ilgili fikir sahibi olabilmek için sosyal karşılaştırma yapacaklarını ileri sürmektedir. Klein'a göre (1997) insanlar objektif ölçme araçlarıyla elde edilen sonuçları genellikle anlamlandırmakta zorlanmakta, söz konusu sonuçları anlamlandırabilmek için gene sosyal karşılaştırmaya başvurmaktadır. Klein (1997) iddiasını zeka testi örneğiyle açıklamıştır. Klein'a göre (1997), insanlar zeka testinden elde ettikleri sonuçların neyi ifade ettiğini ancak teste girmiş diğer kişilerin performanslarını gözlemleyerek anlamlandırabilecektir.

Sonuç olarak, Sosyal Karşılaştırma Kuramının sosyal psikoloji alanında önemli bir mihenk taşı olduğu ifade edilebilir. Kuram zaman zaman çeşitli eleştiriler almış olsa da özellikle objektif ölçme araçlarına ulaşamadığında yetenek ve görüşlerin nasıl değerlendirildiği ve belirli gruplarda çeşitli görüş ve yeteneklerin üyelerce nasıl algılandığı ile ilgili çeşitli hipotezler ortaya koymuş, konuyla ilgili çok sayıda çalışma için bir yol haritası vazifesi görmüştür.

2.3.3. Sosyal Karşılaştırmanın Yönü

Sosyal karşılaştırmalar, karşılaştırma yapan kişilerin kendilerini nasıl değerlendirdiklerine göre yatay, aşağı yönde ya da yukarı yönde gerçekleştirilebilmektedir (Buunk ve Gibbons, 2007; Festinger, 1954; Suls vd., 2002; Wheeler, Martin ve Suls, 1997; Wills, 1981). Bu bölümde kısaca sosyal karşılaştırma biçimleri açıklanmıştır.

2.3.3.1. Yatay Yönde Sosyal Karşılaştırma

Bir önceki bölümde detaylı bir biçimde ele alındığı gibi, Festinger (1954) klasik sosyal karşılaştırma kuramında kişilerin kendilerine benzer özelliklere sahip kişilerle kendilerini mukayese etme eğiliminde olduklarını ifade etmiştir. Kişinin kendisini yine kendisine benzeyen kişilerle kıyaslaması yatay yönde sosyal karşılaştırmalar olarak adlandırılabilir (Wills, 1981). Yapılan çeşitli çalışmalar kişilerin kendileri ile ilgili gerçekçi bilgiler edinmek için benzer kişilerle kendilerini mukayese ettiğini ortaya koymuştur (Bandura ve Whalen, 1966; Gerard, 1963; Samuel, 1973). Bununla birlikte, kişilerin endişelendiklerinde veya kendilerini tehdit altında hissettiklerinde de yatay yönde karşılaştırma yapmaktadır. Özellikle, kendilerini olumsuz yönde değerlendiren kişiler, yine olumsuz olarak gördükleri özelliklere sahip diğer kişilerle kendilerini mukayese ederek rahatlamaya çalışmaktadır (Wood, 1989). Wheeler ve Miyake'ye göre (1992) ise, kişiler yakından tanıdıkları kişilerle kendilerini mukayese ederken yatay yönde bir kıyaslama gerçekleştirmektedir. Tanımadıkları kişiler içinse kıyaslamaların yönü yukarı ve aşağı yönde olmaktadır. Wheeler ve Miyake (1992) yaptıkları çalışmada, yatay yönde karşılaştırmalarda kişilerin yakın arkadaşlarıyla olan benzerliklerinden ziyade kendilerini yakınlarıyla yukarı ya da aşağı yönde kıyaslamama isteğinin yattığını ileri sürmüştür. Ayrıca birbirlerini yeterince tanımayan ya da birbirlerine yakınlık

duymayan sınıf arkadaşları arasında ise genellikle aşağı yönde bir karşılaştırma olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.3.3.2. Aşağı Doğru Sosyal Karşılaştırma

Aşağı doğru sosyal karşılaştırma kavramı, Wills (1981) tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Wills (1981) karşılaştırmaların bazen kişinin benliği için bir tehdit algısı olarak görülebileceğini, kişinin bu algıdan kurtulmak ve benlik değerini korumak için kendisini, kendisinden daha düşük konumda gördüğü kişilerle mukayese etme eğilimine girdiğini ifade etmiştir. Wills'e göre (1981) aşağı doğru yapılan karşılaştırmalar kişinin öznel iyi oluşunu artırmaktadır.

Wheeler ve Miyake (1992) ise, kişiler benliklerini tehdit altında hissettiklerinde, özdeğerleri ve öznel iyi oluşları düştüğünde diğer kişileri kendilerinden daha yüksek bir konumda görmeye başlamaktadır. Bu noktada kişi diğerlerini daha üst bir konumda algıladığı için gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmanın yukarıya doğru yapıldığı varsayılabilir. Aksine, kişi yüksek özdeğer ve öznel iyi oluşa sahip olduğunda, aşağıya doğru sosyal karşılaştırma yapma eğilimine girmektedir.

Buunk ve Gibbons (2007) da benzer şekilde düşünmektedir. Onlara göre, aşağı doğru karşılaştırmalar sadece düşük öznel iyi oluşla ilişkili değildir. Ayrıca sadece benlikleri tehdit altında olan kişilerde değil, diğer kişilerde de uyumu artırmak için aşağı yönde karşılaştırmalar kullanılmaktadır.

2.3.3.3. Yukarı Doğru Sosyal Karşılaştırma

Kişinin kendisini geliştirme arzusuyla, kendisinden daha üstün bir konumda gördüğü kişi ya da kişilerle kendisini mukayese etmesi yukarı doğru karşılaştırma olarak nitelendirilebilir (Wheeler, 1966). Festinger (1954) özellikle yeteneklerin karşılaştırılması noktasında daima yukarı yönde bir karşılaştırma eğilimi olduğunu öne sürmüştür. Bu durumun rekabetçilik anlayışından (Klein, 1997) ya da kendini geliştirme ihtiyacından (Wood, 1989) kaynaklandığı ifade edilebilir. Yukarı doğru yapılan karşılaştırmaların genellikle yetenek, görünüm ya da sosyal becerilere ilişkin gerçekleştirildiği (Wheeler ve Miyake, 1992), daha iyi bir performans gösterme motivasyonundan kaynaklandığı (Wheeler, 1966), düşük özgüvenle ilişkili olduğu (Buunk ve Gibbons, 2007) ve çoğu zaman öznel iyi oluşu düşürdüğü (Wills, 1981) ifade edilebilir. Wayment ve Taylor (1995) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada,

kendilik değeri düşük olan bireylerin, kendilik değerleri daha yüksek olan bireylere göre öz değerlendirme için özellikle yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalardan elde edilecek bilgilerine daha fazla bağımlı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Wayment ve Taylor'a göre (1995) sosyal karşılaştırmaların kendilik algısı düşük bireylerin kişisel standartlarının güçlenmesine yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Gergen ve Morse (1970) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışma aşağı ve yukarı yöndeki karşılaştırmaların insanları nasıl etkilediğine dair iyi bir örnek olarak gösterilebilir. Gergen ve Morse (1970), yarı zamanlı bir iş için kendilerine başvuran üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, iş başvurusuna gelen öğrencilerden özgüvenle ilgili soruların olduğu bir formu doldurmalarını istemiştir. Bir kısım öğrenci formu doldururken, odaya “*bay kirli*” olarak nitelendirilen ve aslında deneyi gerçekleştiren ekipte yer alan, dağınık kıyafetleri olan, kötü kokulu, bakımsız ve özgüveni düşük olan biri girmiş ve onun da iş başvurusu için geldiği öğrencilere iletilmiştir. Bir kısım öğrenci ise o da deneyin bir parçası olan ve “*bay temiz*” olarak adlandırılan, takım elbiseli, çanta taşıyan, kendine güvenen ve bakımlı biri ile beraber iş başvurusunda bulunmuştur. Yapılan çalışma sonunda “*bay kirli*” ile işe başvuran öğrencilerin aşağı doğru karşılaştırma yaparak yüksek özgüven bildirdikleri, “*bay temiz*” ile işe başvuran öğrencilerin ise yukarı doğru karşılaştırma yaptıkları için özgüvenlerinin düştüğü belirlenmiştir.

Genel olarak, sosyal karşılaştırmanın yatay, aşağı ve yukarı yönde gerçekleştirilebileceği, aşağı yönde karşılaştırmaların kişilerin özgüven ve öznel iyi oluşlarını olumlu, yukarı yönde karşılaştırmaların ise olumsuz yönde etkileyebileceği, sosyal karşılaştırmanın yönü ile birlikte karşılaştırma yapan kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğinin de kişinin benlik algısı üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

2.3.4. Sosyal Karşılaştırmanın Nedenleri

Sosyal karşılaştırmalar günlük yaşamda sıklıkla gerçekleştirilen (Bilbek ve Yılmaz, 2014), kişinin benliği ile ilgili gerçekçi bilgiler edinebilmesine (Suls vd., 2002) ve kendisini geliştirmesine katkıda bulunan (Çakmak ve Sakarya, 2020), karar ve davranışlar üzerinde etkili olan temel psikolojik mekanizmalardan biridir (Corcoran, Crusius ve Mussweiler, 2011). Bununla birlikte insanlar yalnızca kendilerini değerlendirmek için değil, aynı zamanda ihtiyaçlarını giderme motivasyonu ile da sosyal karşılaştırmada bulunabilmektedir (Teközel, 2007: 13). Bu bölümde, sosyal karşılaştırmanın temel nedenleri olarak gösterilen kendini

değerlendirme ihtiyacı, kendini geliştirme ihtiyacı, benlik değerini güçlendirme ihtiyacı (Wood, 1989) ve ilişki kurma ihtiyacı (Taylor, Peplau ve Sears, 2006: 124) arasındaki ilişkiler incelenecektir.

2.3.4.1. Kendini Değerlendirme İhtiyacı

“*Ben kimim?*” sorusu neredeyse insanların tamamının cevabını aradıkları önemli sorulardan biridir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 248). Klasik Sosyal Karşılaştırma Kuramı başlığında da ifade edildiği gibi insanlar kendileriyle ilgili objektif bilgiler edinmeyi arzulamaktadır (Festinger, 1954). Özellikle yeteneklerin (Mabe ve West, 1982), duyguların (Gerard, 1963) ve kişisel özelliklerin (Jones ve Regan, 1974) değerlendirilmesi söz konusu olduğunda objektif ölçme araçlarına ulaşabilmek oldukça güçtür. Ulaşılabilsen bile, bir kişinin gerçekte ne kadar yetenekli, zeki veya duygusal olduğu ancak diğerleriyle mukayese edildiğinde öğrenilebilir (Gerard, 1963; Klein, 1997; Mabe ve West, 1982). Örneğin, 100 metreyi 15 saniyede koşan bir atletin ne kadar yetenekli olduğuna, ancak diğer atletlerin 100 metreyi kaç saniyede koştuklarına bakarak karar verilebilir.

İnsanların kendileriyle ilgili güvenilir bilgilere ulaşma arzusu kendini değerlendirme ihtiyacı olarak nitelendirilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 253). Wayment ve Taylor (1995) insanların kendilerini değerlendirme ihtiyaçlarını nesnel ölçme araçlarını kullanarak, aşağı doğru, yukarı doğru ve benzerleri ile sosyal karşılaştırmalar yaparak ya da geçici karşılaştırmalarda bulunarak giderebileceklerini ifade etmiştir. Wayment ve Taylor’a göre (1995) Festinger’in (1954) ileri sürdüğünün aksine insanlar kendilerini değerlendirme ihtiyaçlarını en çok kendi bilgi ve tecrübelerinden yola çıkarak geliştirdikleri kişisel standartlarını kullanarak gidermektedir. Bununla birlikte, sosyal karşılaştırmalar yoluyla kendini değerlendirme arzusunun öz değerlendirmenin geçerliğini artırabileceği ifade edilebilir (Mabe ve West, 1982).

Albert (1977) kişinin kendisi ile ilgili en doğru değerlendirmeleri geçmişteki kendisi ile şimdiki kendisi arasındaki farkı kıyaslayarak elde edebileceğini ileri sürerken, Markus ve Nurius (1986) ise mevcut benlikleri ile gelecekte nasıl olmak istedikleri, nasıl olabilecekleri ve nasıl olmaktan korktukları arasındaki karşılaştırmanın en doğru bilgi edinme yolu olduğunu ifade etmiştir.

Suls ve diğeri (2002) ise, kişilerin kendileri ile ilgili değerlendirmelerini görüş ve yeteneklerin değerlendirilmesi olarak ayrı ayrı ele almaktadır. Suls ve diğeri (2002) görüşlerinin değerlendirilmesinde üçlü bir model önermektedir. Üçlü modele göre, görüşler de şimdiki tercihler, inançlar ve gelecekteki tercihler olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Şimdiki tercihler, beğenme veya uygun görme ile ilişkili olup “*X’ten hoşlanıyor muyum?*” sorusuna verilen cevaptır. Suls ve diğeri (2002), kişiye dünya görüşü ya da diğeri özellikler açısından benzeyen kişilerin, kişinin şimdiki tercihleri üzerinde etkili olacağı iddia etmektedir. İnançlar ise doğrulanabilir gerçeklerle ilişkili olup “*X doğru mu?*” sorusuna verilen cevaptır. Suls ve diğeri (2002), burada herhangi bir şeyin doğrulanması noktasında uzman görüşlerinin etkili olduğunu, ancak kişinin inandığı doğrularla benzerlik göstermeyen uzman görüşlerinin kişi tarafından çok da dikkate alınmayacağını ileri sürmektedir. Gelecekteki tercihler ise, tahminlerle ilgili sezgisel bir strateji olup “*X’i sevecek miyim?*” sorusuna cevap arama niteliğindedir. Suls ve diğeri (2002), kişinin geçmişte benzer tercihlerde bulunduğu ve yeni uyarı daha önce deneyimlemiş olan kişinin görüşünün kendisine referans olacağını ileri sürmektedir.

Wheeler ve diğeri (1997) yeteneklerin karşılaştırması konusunda ise Proxy (temsilci) modeli olarak adlandırdıkları başka bir model çerçevesinde sosyal karşılaştırmaların gerçekleştirildiğini öne sürmüştür. Aday modeli olarak da adlandırılan (Teközel, 2007) Proxy modeline göre, kişinin daha önce gerçekleştirmediği herhangi bir eylemde ne kadar başarılı olabileceğine ilişkin tahminde bulunurken sosyal karşılaştırmadan faydalanması olup, “*X’i yapabilir miyim?*” sorusuna kişinin yanıt aramasıdır (Wheeler vd., 1997). Bu noktada, asıl belirleyici olan kişinin seçtiği temsilci ile kişi arasındaki benzerlik ile temsilcinin söz konusu eylemi gerçekleştirirken tüm gücünü ortaya koyup koymamasıdır (Suls vd., 2002).

2.3.4.2. Kendini Geliştirme İhtiyacı

Kendini değerlendirme arzusu ile birlikte insanlarda doğuştan var olan diğeri bir arzu ise yetkinlik algısını geliştirme arzusudur (Festinger, 1954). Bu arzunun üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olan yetkinlik ihtiyacı (Ryan ve Deci, 2000) ile de ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Sosyal karşılaştırmalar kişilerin olumlu özellikleri ve yeterliliklerini fark etmelerini sağladığı kadar, olumsuz özelliklerini fark etmelerini de sağlamaktadır (Wood, 1989). Çoğu insan olumlu özelliklerini doğru bir şekilde değerlendirme arzusunu yoğun bir şekilde hissederken, aynı arzunun olumsuz özelliklerin değerlendirilmesi için de hissedildiğini söylemek oldukça güçtür (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 253). Sosyal karşılaştırmalar neticesinde kişiler yoğun bir biçimde kendilerini geliştirme kaygısı hissedebilmektedir (Wood, 1989). Wills (1981) kişilerin tehdit altında olduklarını hissettiklerinde kişiler arası karşılaştırma yapma isteklerinin arttığını ifade etmiştir. Ancak bu karşılaştırmalar yukarı doğru değil genellikle aşağı doğru (Buunk ve Gibbons, 2007; Wills, 1981) veya yatay bir yönde (Wood, 1989) gerçekleştirilmektedir. Söz konusu durumlarda, kişi rahatlamak ve kendisini daha yetkin hissetmek için, çevredeki boyutları manipüle etmeyi, beklenti ve hayallerini küçültmeyi, diğerlerinden daha avantajlı olduğu bir boyutta karşılaştırma yapmayı ya da sosyal karşılaştırmalardan tamamen kaçınmayı seçebilmektedir (Wood, 1989). Bununla birlikte, yukarı doğru karşılaştırmalar da kişinin kendisinden daha iyi durumda olan kişileri görüp, kendini geliştirme isteğinin artmasını sağlayabilmektedir (Teközel, 2007; Wheeler, 1966).

2.3.4.3. Benlik Değerini Güçlendirme İhtiyacı

Sosyal karşılaştırmaların ardında yatan diğer bir neden de benlik değerini güçlendirme ihtiyacıdır (Gibbons ve Buunk, 1999; Suls vd., 2002; Wayment ve Taylor, 1995). Kişinin kendisi ile ilgili olumlu bir kanaate sahip olma çabası olarak nitelendirilebilecek benlik değerini güçlendirme ihtiyacı (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 253) özellikle insanlar kendilerini başarısız, yetersiz veya tehdit altında hissettiklerinde sosyal karşılaştırma yapmaları için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Teközel, 2007).

Wills (1981) insanların kendilerinden daha kötü durumda olan kişilerle yaptıkları sosyal karşılaştırmaların kendilerini daha iyi hissettirdiğini ve olumlu benlik algılarını güçlendirdiğini ifade etmiştir. Suls ve diğerlerine göre (2002), Wills'in (1981) yaklaşımı kısmen doğru olmakla birlikte, bir karşılaştırmaların duygusal sonucu karşılaştırmaların yönüyle doğrudan ilgili değildir. Kişinin yukarı doğru yaptığı karşılaştırma, birincisi kişinin nispeten dezavantajlı olduğunu düşünmesine veya iyileştirebileceği yönleri olduğunu fark etmesine neden olabilir. Bu noktada benliğin değerini güçlendirme ile ilgili olarak karşılaştırmaların yönünden

ziyade, kişinin karşılaştırmaya yüklediği anlamın önemli olduğu ifade edilebilir (Suls vd., 2002). Wayment ve Taylor (1995) da benlik değerinin düşük ya da yüksek olmasının nedeninin kişinin öz değerlendirme stratejileri olduğunu ifade etmiştir. Wayment ve Taylor'a göre (1995) benlik değeri düşük olan bireyler kendileri ile ilgili sahip oldukları bilgi kaynaklarına benlik değeri düşük bireylere göre daha az güvenmektedir. Benlik değeri yüksek olan bireyler ise sahip oldukları bilgi kaynaklarını daha yararlı olarak kabul ettikleri için, bunları kendilerini geliştirmek için kullanabilmektedir.

2.3.4.4. İlişki Kurma İhtiyacı

İnsanların sosyal karşılaştırma yapmalarının ardındaki nedenlerden bir diğeri de ilişki kurma ihtiyacıdır. Sosyal karşılaştırma bir nevi bilgi alışverişi sürecidir (Buunk ve Gibbons, 2007; Gemlik vd., 2007; Wood, 1989). Kişiler benlikleriyle ilgili herhangi bir fikre sahip olmadıklarında diğerleriyle iletişim kurma ihtiyacı da hissetmemektedir. Bu bakımdan benliğin kişinin hayatta kalmasını sağladığı (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 248), dolayısıyla üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olan ilişki kurma ihtiyacının (Deci ve Ryan, 2000) da insanların hayatta kalma isteğinin bir yansıması olduğu ifade edilebilir.

İlişki kurma ihtiyacı ise kişinin diğerleriyle olumlu yönde ilişkileri olduğunu hissetmeye gereksinim duymasıdır (Deci ve Ryan 2000). Kişinin hem kendisini değerlendirebilmek (Festinger, 1954), hem de benlik algısını güçlendirebilmek için (Gibbons ve Buunk, 1999; Wayment ve Taylor, 1995) için diğerleriyle ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. Başkalarını yaşamına dahil etme, başarılarını kutlayıp başarısızlıkları birlikte gözden geçirme, yaşamın zorluklarına karşı beraber mücadele etme eğilimi hem kadınlar hem de erkeklerde gözlenmektedir. Bu noktadan hareketle, sosyal karşılaştırmanın yalnızca kişinin kendisini tanıması, geliştirmesi ve güçlendirmesinden dolayı değil başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacından da kaynaklanabildiği söylenebilir (Taylor vd., 2006: 124).

2.3.5. Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma

İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli sebeplerle sosyal karşılaştırmalara sıklıkla başvurmaktadır (Buunk ve Gibbons, 2007). Ergenlik dönemindeki kişilerin de sosyal karşılaştırmayı hem çevrimiçi ortamlarda (Nesi ve Prinstein, 2015; Özcan, 2019) hem de çevrimdışı dünyada (Aydınlı, 2014; Güven, 2008; Hu vd., 2021;

Mueller vd., 2010; Yılmaz, 2010) öz değerlendirme amacıyla kullandıkları ifade edilebilir. Ergenlik dönemindeki kişiler, özellikle akranlarıyla kendilerini kıyaslamakta (Mueller vd., 2010; Kaya ve Savaşlı, 2020; Kraye vd., 2007) ve kıyaslama sonucunda elde ettiği bilgilerden dolayı duyguları değişkenlik gösterebilmektedir (Çakmak ve Sakarya, 2020).

Alanyazında ergenlerde sosyal karşılaştırma ile ilgili çok çeşitli çalışmalar (Byrne, 1988; Hu vd., 2021; Jones, 2001; Takata, 1993) olduğu görülmektedir. Ergenlerde sosyal karşılaştırma ile ilgili çalışmaların genellikle beden imajı (Çakmak ve Sakarya, 2020; Jones, 2001; Kraye vd., 2007; Martin ve Kennedy, 1993), öz yeterlik algısı (Güven, 2008; Kaya ve Savaşlı, 2020; Özkan, 2019), ihtiyaç doyumu (Gül, 2016) medya ve sosyal medyanın etkisi (Nesi ve Prinstein, 2015; Özcan, 2019), depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisi (Erözkan, 2004; Hu, vd., 2021; İbili, 2020; Yılmaz, 2010) konularında yapıldığı görülmektedir.

Ergenlik dönemi toplumsal mesajlar (Kraye vd., 2007) ve çevrenin de etkisiyle dış görünüşe çok fazla önem atfedilen bir gelişim dönemidir (Çakmak ve Sakarya, 2020). Kraye ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin giyinme tarzı ve genel görünümünü kişiliğin bir yansıması olarak algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Görünümlerine buldukları kusurlar ergenler için genellikle önemli bir sorun olarak görülmekte, diğerleri tarafından yapılan değerlendirmelerle kendilerinin yapmış oldukları karşılaştırmalar kaygılanmalarına yol açabilmektedir (Çakmak ve Sakarya, 2020). Gül (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptanmıştır. Medyanın (Kraye vd., 2007) ve sosyal medyanın da ergenlerin sosyal karşılaştırmaları üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir (Özcan, 2019). Ergenlere sunulan modeller, edinmek ya da geliştirmek istedikleri özellikler için birer ilham kaynağı olarak görülmektedir (Kraye vd., 2007). Özellikle özsaygıları düşük olan ve fiziksel açıdan kendilerini çekici bulmayan ergenlerin kendilerini medyadaki (Kraye vd., 2007) ve reklamlardaki modellerle kıyaslama eğilimleri daha fazladır (Martin ve Kennedy, 1993). Bu noktada ergenler medya görüntüleri ve mesajlarını akranları üzerinden anlamlandırmaktadır (Kraye vd., 2007). Martin ve Kennedy (1993) tarafından gerçekleştirilen çalışmada reklamlardaki modellere maruz kalmanın fiziksel çekicilik konusunda ergenlerin karşılaştırma standartlarını

yükselttiği tespit edilmiştir. Buradan hareketle, ergenlerin kendilerini geliştirme arzularından dolayı yukarı yönde bir karşılaştırmada buldukları ifade edilebilir. (Martin ve Kennedy, 1993).

Ergenlerde sosyal karşılaştırmanın öz yeterlik algısı üzerinde de etkili olduğu ifade edilebilir. Özkan (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal karşılaştırmanın ergenlerin öz yetkinlik algısını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Güven (2008) tarafından gerçekleştirilen ve çıraklık eğitimi kapsamında bir hazır giyim firmasında çalışan öğrencilerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada da, sosyal karşılaştırma eğiliminin ergenlerin performansla ilgili öz yeterlik algılarını önemli düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin ihtiyaçlarının karşılanması noktasında da sosyal karşılaştırmanın etkili olduğu görülmektedir. Gül (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla kendilik algısı düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığı, ancak mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı düzeylerindeki artışın sosyal karşılaştırmalar neticesinde ortaya çıkan olumsuz kendilik algısına yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde sosyal karşılaştırmalar, aynı zamanda depresyon (Erözkan, 2004; Hu vd., 2021) ve kaygı (İbili, 2020) belirtileri ile ilişkilidir. Erözkan (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerde depresyon ve sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal karşılaştırmaların ergenlerde olumsuz benlik algısının oluşmasına yol açtığı, bu durumun ise depresyona neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hu ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da sosyal karşılaştırma ve depresif duygu durumun ilişkili olduğu, ergenlerin duygularının yanı sıra bilişsel önyargıları ve sosyal faktörlerin de sosyal karar verme üzerinde etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. İbili (2020) ise çalışmasında, ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, sosyal karşılaştırmalar yoluyla edindikleri kendilik değeri arttığında ise kaygı düzeylerinin azaldığı saptamıştır.

Yapılan çalışmalarda (Erözkan, 2004; İbili, 2020; Kaya ve Savaşlı, 2020, Krayer vd., 2007; Yılmaz, 2010) ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve aile gelir düzeyi gibi değişkenlerle ilişkisine de bakıldığı belirlenmiştir. Örneğin, Yılmaz (2010) çalışmasında, algılanan aile gelir düzeyine göre sosyal

karşılaştırmanın anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Kaya ve Savaşlı (2020) ise, aile gelir düzeyini orta düzeyde olarak algılayan ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin, gelir düzeylerini hem yüksek hem de düşük olarak algılayan ergenlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. İbili (2020) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada aile gelir düzeyini yüksek olarak algılayan ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin, aile gelirlerini orta ya da düşük olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erözkan (2004) da, çalışmasında aile gelir düzeylerinin yüksek olduğunu bildirenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin de yüksek olduğunu saptamıştır. Erözkan'a göre (2004) yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla sosyal karşılaştırmada bulunmaları kendilerini diğerlerine göre daha iyi hissetmelerinden ve yüksek özgüvenden kaynaklanmaktadır. Güven (2008) de ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada gelir düzeyi yükseldikçe ergenlerin öz yeterlik inançlarının da yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun Wheeler ve Miyake'nin (1992) yüksek özdeğer ve öznel iyi oluşa sahip bireylerin aşağıya doğru sosyal karşılaştırma yapma eğilimine girdikleri yönündeki görüşü ile uyumlu olduğu ifade edilebilir. Sosyal karşılaştırma ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında, İbili (2020) ve Kaya ve Savaşlı (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda erkeklerin sosyal karşılaştırma düzeyinin kızlardan fazla olduğu, Kraye ve diğerleri (2007) ise kızların erkeklere göre daha fazla sosyal karşılaştırma yaptıklarını belirlemiştir. Erözkan (2004) ve Yılmaz (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise cinsiyete göre anlamlı farklılık görülmediği saptanmıştır. Ergenlerin yaşları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında ise, Kaya ve Savaşlı (2020) ile Yılmaz (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda yaşa göre sosyal karşılaştırma düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir.

Özetle, sosyal karşılaştırmaların ergenlerin öz değerlendirmeleri üzerinde oldukça etkili olduğu, akranlarıyla ve diğerleriyle yaptıkları sosyal karşılaştırmaların ergenlerin benlik algılarını etkilediği, özellikle sosyal medya ve medya tarafından sunulan rol modellerin ergenlerin kendilik algıları üzerinde olumlu veya olumsuz yönde etkili olduğu ifade edilebilir.

2.4. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle “yalnızlık” kavramı ile ilgili bilgilere yer verilecektir. Daha sonra yalnızlıkla ilgili kuramsal açıklamalara ve yalnızlık türlerine ilişkin

bilgilendirmede bulunulacaktır. Ardından, ergenlik döneminde yalnızlığın yeri ve önemi açıklanacaktır.

2.4.1. Yalnızlık Kavramı

İnsan yaşamı sosyal ilişkiler üzerine kuruludur (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Yalnızlık ise insanlar arasında yaygın olarak gözlenen (Dahlberg, 2007; Perlman ve Peplau, 1981; Rubins, 1964) evrensel bir durumdur (Burton, 1961). Yalnızlığın kentleşme ve teknolojinin insan yaşamına girmesiyle birlikte varlığını hissettiren (Bowman, 1955), postmodern eğilimler ve zenginleşme ile birlikte daha da yoğunlaşan bir problem olduğu düşünülebilir (Yahyaoğlu, 2019: 30). Ancak yalnızlığın tarihi çok daha eskidir. İnsanlar tarih öncesi dönemlerden beri yalnızlık üzerine düşünmüşlerdir. Örneğin, Aristo insanların varlıklarını devam ettirebilmek için diğer insanlarla bir arada olmaya ihtiyaç duyan “*sosyal hayvanlar*” olduğunu düşünmektedir (Perlman ve Peplau, 1998). Thomas Hobbes insan yaşamının savaş, korku ve yalnızlıktan ibaret olduğunu savunmaktadır (Gülgeç, 2015). Ortega ise, insanların “*kendi hayatlarını yaşamakla yükümlü*” olduklarını, hiç kimsenin bir başkasının yaşamını üstlenemeyeceğini, hayatın kişinin kendi düşünceleri, arzuları ve kararları doğrultusunda devam ettiği ileri sürmüştür (Gasset, 1999: 44-45). Gasset’e göre (1999: 45), bir başkasına devredilemeyeceğini için, yaşam özünde “*kökten bir yalnızlıktır*”. Krishnamurti (2000: 36) ise çoğu insan için yaşamın bir içe kapanma, soyutlanma ve bir modele uyma süreci olduğunu ifade etmiştir. Yalnızlık ise içe kapanma süreci ile birlikte oluşan boşluk duygusudur. İnsanlar bu boşluk duygusundan kurtulmak için okuma, bilgi edinme, para, zenginlik ve statü kazanma telaşındadırlar. Ancak bunlar çoğu zaman boşluğun daha da büyümesine yol açmaktadır. Yalnızlıktan kurtulmanın yegane yolu, soyutlamanın ötesine geçip, sevmektir (Krishnamurti, 2000: 36-39).

Sözlük anlamıyla yalnızlık, kişinin yakınında kimsenin olmaması hali (TDK, 2020) olarak tanımlanmaktadır. Ancak, tek bir tanımı olmadığı gibi (Mullins, Woodland ve Putnam, 1989; Rubins, 1964) yalnızlık sadece diğerlerinden uzak olmak anlamına da gelmemektedir (Peplau, 1955). Kimi zaman yalnızlık kişi için hoş bir deneyim olabilirken kimi zamansa dayanılmaz bir sıkıntı olarak görülebilir (Peplau, 1955). Bazen korkulu bazen de ödüllendiricidir (Burton, 1961).

Peplau (1955) yalnızlığı, kişinin diğerleriyle beraber olmayı arzularken, arzuladığı arkadaşlıklardan mahrum kalması olarak tanımlamıştır. Peplau'ya göre (1955) yalnızlık esasında kişinin kendisini diğerlerine daha yakın görme arzusunun bir yansımasıdır. Kişi yalnızlığı arkadaş grubundan uzaklaştığında veya grubun içindeyken arzu ettiği yakınlığı diğerlerinden göremediğinde hissetmektedir. Arkadaşsız olmak da, yaşamla ilgili önemli kararlar alırken danışacak birini bulamamak da yalnızlık çatısı altında değerlendirilebilir (Peplau, 1955). Peplau (1955) ayrıca yalnızlığın genellikle doğrudan hissedilemediğini, kaynağı belli olmayan bir korku, nedensiz bir huzursuzluk ve çaresizlikle birlikte yaşandığını öne sürmüştür. Bu durumda yalnızlık kişiyi yönetmeye başlar ve bir an önce birileriyle temasa geçmeye yönlendirir.

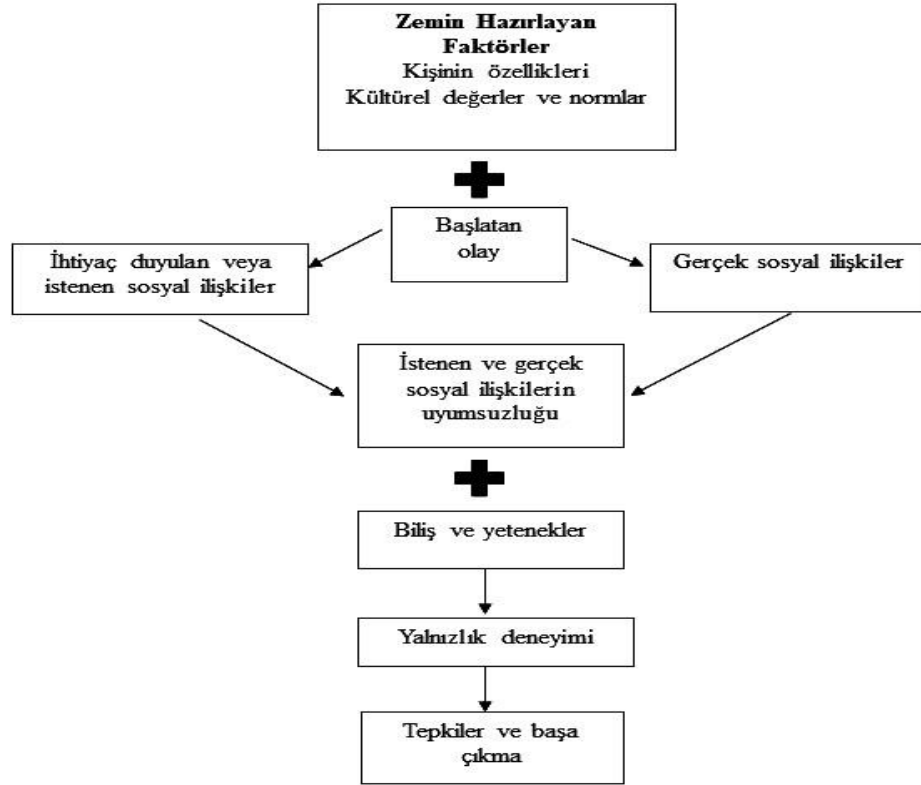
Weigert'e göre (1960) yalnızlık, kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerinde yaşadıkları güven kaybı veya hissettiği izolasyon tehdidi neticesinde ortaya çıkan kaygı ve derin utanç duygularının eşlik ettiği acı bir deneyimdir. Weigert (1960) da Peplau (1955) gibi, insanların doğrudan yalnızlık hissini nadiren duyduğunu öne sürmüştür. Weigert'e göre (1960) yalnızlık genellikle kaygının ardına saklanmaktadır. İnsanlar yalnızlıkla birlikte, terk edildiklerini, mutlu olamayacaklarını ve varoluşlarının bir anlamının kalmadığını düşünüp yoğun bir biçimde kaygılanmaktadır.

Rubins (1964) yalnızlığı sadece kişinin etkileşimde bulunabileceği insanlardan yoksun olup olmamasından değil aynı zamanda kişinin intrapsişik yapısından da kaynaklanabilen, tek bir duygu değil birden fazla duygunun birleşiminden oluşan bir deneyim olarak değerlendirmiştir. Rubins'e göre (1964) yalnızlık son derece öznel bir deneyimdir. Yalnızlığın birçok farklı kişi tarafından farklı biçimlerde tanımlanması öznelliğinden kaynaklanmaktadır. Anlık ya da geçici bir his olabileceği gibi kronik bir hal de alabilmektedir. Çok hafif ya da çok yoğun olarak hissedilebilir. Çoğunlukla bir kişinin ya da sosyal bir ortamın eksikliği veya yokluğuyla alakalıdır, ancak doğrudan eksiklikten kaynaklandığı ifade edilemez. Kişi kimi zaman kalabalıklar içinde ya da sevdikleriyle birlikteyken de kendisini yalnız hissedebilir (Rubins, 1964).

Burton (1961) ise yalnızlığı parça-bütün ilişkisi çerçevesinde değerlendirmiş ve bilincin bir işlevi olarak gördüğü yalnızlığın insanın fiziksel ve ruhsal dünya ile bütünleşme ihtiyacının engellenmesi neticesinde ortaya çıkan bir duygusal tepki olduğunu ileri sürmüştür. Burton'a göre (1961) parçanın bütünle, bütünün de parçayla

ilişkinin ne olduğu tam olarak bilinemese de, parçalar bütünle ilişkili olduklarını hissetmediklerinde sistemde gerilim meydana gelmektedir. Hayatın bir bütünlük olduğu varsayımından yola çıkılarak, dünyada bulunan birinin söz konusu bütünlüğün bir parçası olduğu ifade edilebilir. İnsanlar, geçmiş, şimdi ve gelecek bağlamında bu bütünlüğü hissedemezlerse, yabancılaştıkları düşüncesine kapılıp yalnızlık hissetmektedir (Burton, 1961).

Perlman ve Peplau (1998) ise “*Tutarsızlık modeli*” olarak adlandırdıkları bir model üzerinden yalnızlığı açıklamaktadır. Tutarsızlık modelinin temelini yalnızlığın arzu edilen ilişkilerle gerçek yaşamdaki ilişkilerin tutarsızlığından doğduğu fikri oluşturmaktadır. (Perlman ve Peplau, 1998). Yalnızlık deneyimi ile ilgili tutarsızlık modeline ilişkin bilgiler Şekil 2.1’de sunulmaktadır.



Şekil 2.1. Tutarsızlık modeli (Perlman ve Peplau, 1998)

Perlman ve Peplau’ya göre (1981) tutarsızlık modelinin “*sosyal ihtiyaçlar perspektifi*” ve “*bilişsel tutarsızlık perspektifi*” iki ayrı perspektifi bulunmaktadır. Sosyal ihtiyaçlar açısından yalnızlık temel insani ihtiyaçların sosyal yaşamda karşılanamamasının neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bilişsel açıdan ele alındığında ise yalnızlık, kişilerin arzu ve beklentilerinin sosyal gerçeklikle uyumsuzluğunun bir

tezahürüdür (Perlman ve Peplau, 1981). Bununla birlikte utangaçlık veya sosyal becerilerin zayıf olması gibi bireysel faktörlerle kişinin içinde yaşadığı toplumun bireyci ya da toplulukçu olup olmaması ya da zaman, mesafe ve para gibi durumsal faktörler de yalnızlık eğilimini artırmaktadır. Boşanma, ayrılık, taşınma ya da yakınlardan birinin kaybı gibi olaylar ise yalnızlığı tetikleyebilmektedir. Bu noktada kişinin içinde bulunduğu durumu nasıl değerlendirdiği de kendini yalnız hissedip hissetmeme noktasında oldukça önemlidir. Bu anlamda sosyal karşılaştırmanın da yalnızlık üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir (Perlman ve Peplau, 1998).

Dahlberg (2007) ise, yalnızlığı şekil zemin ilişkisi çerçevesinde değerlendirmiştir. Dahlberg'e göre (2007) yalnızlık, değer atfedilen kişilerle kurulan dostluk zemini üzerindeki şekildir. Yalnızlığı ve kişi için ne anlama geldiğini anlamak için kişinin ilişkilerinin ve bu ilişkilerle yalnızlık arasındaki bağın incelenmesi gerekir. Kişi herhangi bir değer atfetmeden ya da bağ kurmadan insanlarla birlikte olabilirken hayatında olmalarını önemseydiği kişi ya da kişilere karşı aidiyet duygusu geliştirmektedir. Bu anlamda yalnızlık kişinin önem atfedeceği ve aidiyet duygusu geliştireceği insanların hayatında olmamasıdır. Dolayısıyla fiziksel olarak bir arada bulunduğu ve iletişimde olduğu onlarca insan varken hissedilen yalnızlık kilometrelerce ötedeki birine aidiyet duygusuyla bağlanıldığında bir anda ortadan kalkabilmektedir (Dahlberg, 2007).

Yalnızlığın psikolojik boyutları olduğu kadar sosyolojik boyutlarının da olduğunu düşünen Bowman'a göre (1955) yalnızlık modern yaşamın insanlar arasındaki iletişimi azaltmasının bir sonucudur. Değişen iş ve yaşam koşulları neticesinde ortaya çıkan stres, rekabet ve hareketlilik insan ilişkileri üzerinde parçalayıcı bir etkiye sahiptir. Bowman (1955) hareketli yaşam tarzına sahip kişilerin ruh hallerini geçici bir süreliğine bir yerleri ziyaret eden turistlerin ruh hallerine benzetmiştir. Bir yerden bir yere sürekli hareket halinde olan insanlar turistik bir ruh haliyle, birlikte oldukları insanlar ve gruplarla aidiyet duygusundan yoksun bir biçimde derin ilişkiler kurmadan hayatlarını sürdürmektedir. Bu durum özellikle grup yaşamının önemli bir parçası olan duygusal değerlerin yok olmasına ve kişilerin büyük bir hayal kırıklığıyla birlikte kendilerini izole etmelerine yol açmaktadır. Bowman'a göre (1955) bir sosyal sınıftan diğerine geçmek de önceki sosyal bağları zayıflattığı için, yalnızlığın artmasına neden olmaktadır.

Yalnızlıkla ilgili yazın incelendiğinde, yalnızlık, tek başına olma, izolasyon ve yabancılaşma kavramlarının zaman zaman birbiriyle karıştırıldığı görülmektedir (Mullins, vd., 1989; Rubins, 1964). Söz konusu kavramlar deneyimlenme biçimleri üzerinden birbirinden farklıdır. Burada asıl ayırt edici nokta ise yalnızlığın gönüllü bir tercih mi yoksa bir mecburiyet mi olduğudur (Rubins, 1964). Tek başına olma, duygusal anlamada tekdüze bir durağanlığı ifade etmekte olup, kişinin herhangi bir rahatsızlık duymadan, gönüllü olarak yalnızlığı bir yaşam biçimi haline getirmesidir (Yahyaoglu, 2019: 31). Yabancılaşma ise, kişinin sosyal ilişkilerde bulunduğu kişilerin ya da yaşadığı toplumun kültürel değerlerinden uzaklaşmasıdır (Bowman, 1955). Yabancılaşma kişinin kendisini bulunduğu ortama ait hissetmemesi (Erol, 2018: 26) ve kişi ile diğerleri arasında duygusal mesafe girmesidir (Rubins, 1964) Bu anlamda yabancılaşma yalnızlığın sebepleri arasında gösterilebilir (Bowman, 1955). İzolasyon ise yalnızlığın boyutlarından birisi olup kısaca kişinin başkalarının yaşamında yerinin olmaması, kişinin de bağ kurduğu herhangi birinin bulunmaması olarak tanımlanabilir (Mullins, vd., 1989). Rubins (1964) ise izolasyonu diğerleriyle sınırlı bir temas durumu olarak nitelendirmektedir.

2.4.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Yalnızlıkla ilgili yazın incelendiğinde, yalnızlığın farklı kuram ve kuramcılar tarafından farklı biçimlerde ele alındığı görülmektedir. Freud (1946) doğrudan yalnızlıkla ilgili bir tanımlamada bulunmak yerine melankoli kavramı üzerinden yalnızlığı anlatmıştır. Melankoli ise depresif bir durum olup sevilen ve idealize edilmiş olan bir kişinin kaybindan dolayı meydana gelmektedir. Kişinin öz saygısının zayıflamasıyla, başta sevilen ancak kaybedilen kişiye yönelik çatışmalı bir düşmanlık beslenmesi, kişinin ise benliğini aşağılaması biçiminde ortaya çıkmaktadır (Ak. Rubins, 1964: 154). Yalnızlığın korkunç bir deneyim olduğunu ifade eden Sullivan (1953) ise bebeklik ve çocukluk yaşantıları neticesinde ortaya çıktığını savunmaktadır. Sullivan'a göre (1953) bebeklik döneminde yakınlık kurma ihtiyacı anne ile bağ kurularak giderilmeye çalışılmaktadır (Ak. Perlman ve Peplau, 1998: 572-574). Erken çocukluk dönemindeki çocuklar ise, oynadıkları oyunlar ve yaptıkları davranışlarla yetişkinlerin dikkatini çekmeye çabalamaktadır. Bu çabaların dikkate alınmaması, yanlış değerlendirilmesi ya da cezalandırılması çocukların sosyalleşme çabalarına set çekmektedir. İlerleyen yıllarda çocukların akranlarıyla iletişim kuramamalarının altında yatan sebep erken çocukluk dönemi yaşantılarıdır. İnsanlar yetişkinlikte de

reddedilecekleri ya da cezalandırılacakları korkusuyla kendilerini sosyal yaşamdan izole etmektedir (Ak. Peplau, 1955: 1476-1477). Horney (1937) de yalnızlığı olumsuz çocukluk yaşantıları ve reddedici ebeveyn tutumları neticesinde, çocuğun düşman olarak gördüğü dünyadan kendini izole etmesi olarak değerlendirmektedir (Ak. Rubins, 1964: 155). Horney'e göre, ebeveynleri tarafından sevilip kabul gördüğünü hisseden çocuklar ise, diğer insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilir. Dilediğinde insanlarla bir arada olur, dilediğinde uzaklaşabilir. Uzaklaştığında ise yalnızlık hissetmez (Akt. Geçtan, 1998: 240). Fromm ise yalnızlığı ahlaki bir çerçevede ele almaktadır. Fromm'a göre, etik öneme sahip olan ve yaşamı etkileyebilecek herhangi bir konuda bir karar vermek durumunda kalan her insan yalnızdır. Geleneklerden farklı bir seçimde bulunmak isteyen insanlar, yalnızlığı tercih edebilmektedir (Ak. Peplau, 1955: 1476). Fromm'a göre yalnızlığın bir diğer nedeni ise bireyselleşmedir (Akt. Geçtan, 1998: 305). Çocuklar, ebeveynleri ile arasındaki temel bağları koparıken diğer insanlardan ayrı biri olduğunun farkına varıp, kendisini yalnız ve çaresiz hissedebilmektedir. Bu noktada çocuk bireyselliğinden vazgeçip yalnızlık duygusundan kurtulma çabasına girebilmektedir (Akt. Geçtan, 1998: 303-305).

Yalnızlığa varoluşçu bir çerçeveden bakan Moustakas (1961) ise, yalnızlığı kişinin hissettiği benlik ile yakın bir ilişki içine girdiğinde hissettiği deneyimin yaratıcı yönü olarak değerlendirmiştir (Ak. Rubins, 1964: 158). Yalom'a göre (2012: 18) yalnızlık kişi ile diğerleri arasında tatmin edici ilişkiler olsa bile aşılabilir olan derin bir varoluşsal boşluktur. Bu durum, insanların sosyal becerilerden yoksun olmalarından ya da kişilik özelliklerinden kaynaklanan sosyal alanlardaki yalnızlıktan ve benliği oluşturan parçalarının birbirleriyle olan bağlarının kopması olan kişi içi yalnızlıktan farklıdır (Yalom, 2012: 18-19). Varoluşçu yaklaşıma göre, insan doğduğu andan itibaren yalnızdır. Varoluş bilincine sahip olmak aynı zamanda hiçliğin bilincine de sahip olmaktır. Ölümün kaçınılmaz olduğunu fark eden insan, boşluk ve yalnızlık duygularını yaşamaya başlamaktadır. Bu da diğer insanlardan soyutlanmayı beraberinde getirmektedir (Geçtan, 1998: 331).

Bilişsel açıdan bakıldığında ise yalnızlık kişinin ihtiyaç duyduğu ya da istediği sosyal ilişkilere ne derece sahip olduğunu bilişsel becerilerini kullanarak değerlendirmesi neticesinde ortaya çıkan, kişinin beklentileri ile halihazırdaki durumu arasındaki farktan kaynaklanan bir deneyimdir (Perlman ve Peplau, 1998).

Rogers ise yalnızlığı kişinin kendisiyle ve çevresindeki diğer insanlarla kurduğu gerçekçi olmayan ilişkilerin ve zayıf uyumun bir yansıması olarak değerlendirmektedir (Yahyaoğlu, 2019: 31).

2.4.3. Yalnızlık Türleri

Varoluşa dair bir görüngenü olan yalnızlık (Dahlberg, 2007) farklı kişiler tarafından farklı biçimlerde hissedilen (Perlman ve Peplau, 1981) ve tanımlanması çok da kolay olmayan (Rubins, 1964) güçlü (Ernst ve Cacioppo, 1999) bir duygusal deneyimdir. Yalnızlığı deneyimlememiş insan sayısı yok denecek kadar azdır (Dahlberg, 2007; Eskin, 2001). Yaşadıkları olayları ve içinde buldukları durumları nasıl anlamlandırdıklarına göre insanların yalnızlık deneyimleri farklılık gösterebilir (Perlman ve Peplau, 1981). Öyle ki, farklı zamanlarda ve farklı koşullarda aynı kişilerin yalnızlık deneyimleri de farklılaşmaktadır (Dahlberg, 2007). Yalnızlığın yoğunluğu, hissedilen duygular ve etkiler de kişiden kişiye, zamandan zamana ve koşuldan koşula değişkenlik gösterebilmektedir (Rubins, 1964). Bu bölümde yalnızlığın farklı boyutları ve yalnızlık türleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.4.3.1. Duygusal Yalnızlık

Sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımı ilk kez Weiss (1973) tarafından yapılmıştır (Akt. Perlman ve Peplau, 1981). Duygusal yalnızlık, kişinin yakınlarında herhangi bir bağlanma figürü olmamasından kaynaklanan yalnızlık türüdür (Perlman ve Peplau, 1998). Yahyaoğlu'na göre (2019: 40) insanların ruh dünyalarındaki beklentilerin karşılanamamasının neticesinde duygusal yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Perlman ve Peplau'ya göre (1998) ise duygusal yalnızlık, çocuklarda bağlanabilecekleri bir ebeveynden ya da ihtiyaçlarını giderecek bir yetişkinden yoksun olma, yetişkinler içinse arzulanan duygusal ihtiyaçların giderilmesine ve doyumlu ilişkiler kurulmasına katkı sağlayabilecek bir eş ya da yakın bir arkadaş olmaması durumunda yaşanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1998). Bağ kuracak birinin olmaması duygusal yoksunluğa neden olmaktadır (Bowman, 1955). Duygusal ihtiyaçların karşılanamaması kişinin büyük bir hayal kırıklığına uğramasına (Yahyaoğlu, 2019: 40) ve yalnızlıkla baş başa kalmasına yol açmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981). Neticede kişi duygusal açıdan kendini, yalıtılmış, üzgün ve çaresiz hissetmekte zaman zaman da öfkeye kapılabilmektedir (Erol, 2018: 24-26). Kişinin hayal kırıklığı ne

kadar büyükse, yalnızlık deneyimi ve hissettiği olumsuz duygular da o kadar yoğun olmaktadır (Yahyaoğlu, 2019: 40).

2.4.3.2. Sosyal Yalnızlık

Sosyal yalnızlık, kişinin bir sosyal ilişkiler ağına dahil olma ve toplumla bütünleşme ihtiyacını gidermesine katkıda bulunabilecek, herhangi bir eş, arkadaş ya da topluluktan mahrum olduğunda ortaya çıkan yalnızlık türüdür (Perlman ve Peplau, 1998). Diğer bir ifadeyle kişinin toplum içinde kendini yalnız hissetmesidir (Yahyaoğlu, 2019: 40). Sosyal yalnızlık, yalnızca fiziksel bir uzaklık değil sosyal etkileşimden de uzak kalma halidir (Şişman ve Turan, 2004). Kişinin tek başına olması yalnız olduğu anlamına gelmeyeceği gibi (Dahlberg, 2007), yaşamında bir veya birden çok kişinin bulunması da yalnız olmadığı anlamına gelmemektedir (Peplau, 1955). Bu noktada sosyal ilişkilerin niceliğinden ziyade niteliği ön plana çıkmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981). Kişiler taşınma, yakınlarını kaybetme ya da arkadaş grubu tarafından reddedilme gibi durumlar yüzünden de sosyal yalnızlığa düşebilmektedir (Perlman ve Peplau, 1998). Kişinin yeni bir işe başlaması, başka bir şehre taşınması, yeni bir okula başlaması gibi durumlar neticesinde ortaya çıkması muhtemel uyum sorunları da sosyal yalnızlığın diğer bir önemli sebebidir (Yahyaoğlu, 2019: 40). Sosyal yalnızlık yaşayan bireylerde sıkılganlık, diğerleri tarafından reddedileceği endişesi ve aykırı davranışlar sergileme gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir (Şişman ve Turan, 2004). Bununla birlikte, sosyal yalnızlık neticesinde hissedilen olumsuz duyguların, duygusal yalnızlıktaki kadar yoğun olmadığı ifade edilebilir (Perlman ve Peplau, 1998).

2.4.3.3. Durumsal Yalnızlık

Durumsal yalnızlık işsizlik, ayrılık, eşin ya da çocukların evden ayrılması, emekliye ayrılma gibi belirli bazı durumlarda ortaya çıkan yalnızlık türüdür (Erol, 2018: 42). Diğer bir ifadeyle durumsal yalnızlık, sosyoekonomik ve çevresel faktörlerin veya felaketler, kazalar ya da göç gibi durumların neticesinde ortaya çıkan yalnızlık türüdür (Tiwari, 2013). Çeşitli durumsal nedenler, kişilerin sosyal ilişkilerinde hem nicelik hem de nitelik açısından kayıplara yol açmakta (Çakır ve Çakır, 2011), ortaya çıkan boşluk hissi kişinin kendisinin yalnız hissetmesine neden olmaktadır (Erol, 2018: 42, Tiwari, 2013). Durumsal yalnızlığın en belirgin örneklerinden birisi, özellikle eşler arasında yoğun anlaşmazlıkların olduğu

evliliklerde çocuğun evden ayrılmasıyla ortaya çıkan boşluk hissi ve neticede yaşanan yoğun yalnızlık deneyimidir (Erol, 2018: 42).

2.4.3.4. Triad Yalnızlık

Yalnızlık, genellikle tek başına deneyimlenmez (Erol, 2018: 24), depresyon ve anksiyete ile de birleşebilmektedir (Rubins, 1964). Triad yalnızlık kişinin duygularındaki dalgalanmalar neticesinde depresyon ve anksiyete belirtileri ile birlikte hissedilen, birden fazla duygunun iç içe geçtiği yalnızlık deneyimidir (Yahyaoğlu, 2019: 41). Bu durumda, yalnızlık bazen yalnız kişiler tarafında da fark edilemeyebilir. Kişi yalnız olduğunu inkar edebilir ya da sadece depresyon veya anksiyete yaşadığını düşünebilir (Rubins, 1964). Depresyon ve anksiyetenin yalnızlık neticesinde ortaya çıktığı durumlar da söz konusudur. Bu gibi durumlarda yalnızlık belirtileri ile depresyon ve anksiyete belirtileri birlikte görülebilmektedir (Jones, Freemon ve Goswick, 1981). Yalnızlıkla birlikte gözlenen anksiyete ve depresyon belirtilerine zaman zaman öfke gibi duygular da eşlik edebilmektedir (Perlman ve Peplau, 1998). Mutsuzluk, çaresizlik duyguları ile boşluk hissi çoğunlukla yalnızlığa eşlik eden diğer duygulardır (Erol, 2018: 24-25). Söz konusu duygularla depresyon ve anksiyete belirtileri, yardım almadığı takdirde kişiyi yalnızlığa doğru sürüklemeye devam etmekte, bu durum bir kısır döngü haline gelmektedir (Yahyaoğlu, 2019: 41).

2.4.4. Ergenlerde Yalnızlık

İnsanlar yaşamları boyunca diğer insanlarla bir arada olmaya ihtiyaç duymaktadır (Karababa ve Dilmaç, 2016). Ergenlik dönemi ise diğer insanların varlığına ve desteğine en fazla ihtiyaç duyulan yaşam dönemlerinden biridir. Bununla birlikte, çoğu ergen kendisini kimsesiz hissetmektedir (Dolgin, 2014: 488). Çocukluk yıllarında ebeveyn-çocuk ilişkisi yalnızlığın en önemli belirleyicilerinden biriyken (Geçtan, 1998: 240; Perlman ve Peplau, 1998) ergenlikle birlikte arkadaş ilişkilerine ebeveyn ilişkisinden daha fazla önem atfedilmeye başlanmaktadır (Karababa ve Dilmaç, 2016). Akran ilişkilerinin ergen-ebeveyn ilişkilerinden temel farkı, ergen-ebeveyn ilişkilerinde genellikle var olan koşulsuz kabulün ortadan kalkmasıdır. Bu noktada akranlarla ilişkiler hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Eskin, 2001). Yalnız olmakla yalnız hissetmek birbirlerinden ayrı kavramlar olmakla birlikte ergenler, çocuklar ve yetişkinlerle karşılaştırıldıklarında kendilerini daha fazla yalnız hissetme eğilimindedirler. Ergenlikteki yalnızlık hissini ardında yatan ana

neden, yukarıda da belirtildiği gibi ebeveynlerden ziyade akranlardan uzak kalındığının düşünülmesidir (Dolgin, 2014: 488-489). Bunlara ilaveten, arzulanan benlikle mevcut durumdaki benlik arasında olumsuz yönde bir farklılık olduğu algısı, çevredekilerce anlaşılmadıklarının düşünülmesi, ebeveynlerden koparak bireyselliğini kazanma isteği ve bunun paralelinde hissedilen kaygı, çocukluktan yetişkinliğe adım atmanın zorlukları gibi nedenler de ergenlerin yalnızlık duygularını pekiştirmektedir (Doğan ve Karakuş, 2016). Utangaçlık, özsaygı, sosyal kaygı (Erözkan, 2009), öz yeterlik algısı ve kişilik özellikleri (Şahan ve Ceyhan, 2019) ergenlerin yalnızlıklarını etkileyen diğer faktörler olarak sıralanabilir.

Ergenlerde yalnızlıkla ilgili yazın incelendiğinde, cinsiyet (Certel, Yakut, Yakut ve Gülsün, 2016; Çakır ve Oğuz, 2017; Duyan, Çamur Duyan, Gökçearsan Çifçi, Sevin, Erbay ve İkizoğlu, 2008; Erözkan, 2009; Eskin, 2001; Köse, 2009; Oktan, 2005), gelir düzeyi (Certel vd., 2016; Duyan vd., 2008; Köse, 2009), aile ilişkileri (Duyan, vd., 2008; Köse, 2009), sosyal destek (Duyan vd., 2008; Köse, 2009), internet, sosyal ağlar, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı (Çakır ve Oğuz, 2017; Doğan ve Karakuş, 2016; Esen, 2010; Türkel ve Dilmaç, 2019; Yiğit, 2019), şiddet eğilimi (Haskan Avcı ve Yıldırım, 2014), dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık gibi kişilik özellikleri (Şahan ve Ceyhan, 2019) ve yaşam doyumu (Türkel ve Dilmaç, 2019) gibi pek çok faktörün ergenlerde yalnızlık ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bölümde bu faktörlerle ergenlerin yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler ele alınacaktır.

Ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkisi incelenen faktörlerden ilki cinsiyettir (Duyan vd., 2008; Eskin, 2001; Köse, 2009; Şahan ve Ceyhan, 2019; Yiğit, 2019). Eskin (2001) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin % 65'i kendilerini yalnız hissettiklerini bildirmişlerdir. Bu oran kızlarda %71,8 iken erkeklerde %56,4'tür. Çakır ve Oğuz (2017), Duyan ve diğerleri (2008) ve Köse (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise erkeklerin yalnızlık düzeyinin kızlarınkinden fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Certel ve diğerleri (2016), Erözkan (2009), Oktan (2005), Şahan ve Ceyhan (2019) ve Yiğit (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da yalnızlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Ergenlerde yalnızlıkla ilgili yazında, gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim durumu gibi sosyoekonomik faktörlerle ergenlerin yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin

incelendiği çalışmalar da (Duyan vd., 2008; Erözkan, 2009; Köse, 2009) bulunmaktadır. Duyan ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, gelir düzeyi arttıkça ergenlerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Duyan, vd., 2008). Köse (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, düşük gelir düzeyine sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin orta ve yüksek gelir düzeyine sahip ergenlerden anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum, ergenlerin gelir düzeylerinin artması paralelinde sosyalleşme imkanlarının da artmasıyla açıklanabilmektedir (Duyan vd., 2008; Köse, 2009). Erözkan (2009) ise çalışmasında aile gelir düzeyi ile ergenlerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

İnternet, sosyal ağlar, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı ergenler arasında oldukça yaygın olup (WAS, 2020), söz konusu dijital teknolojilerin kullanımı ergenlerin yalnızlık düzeylerini etkilemektedir (Çakır ve Oğuz, 2017; Doğan ve Karakuş, 2016; Türkel ve Dilmaç, 2019; Yiğit, 2019). Teknolojik gelişmelerin insanların birbirleriyle iletişim kurmasını kolaylaştıracağı düşünülse de (Karababa ve Dilmaç, 2016) yoğun teknoloji kullanımı beklentilerin aksine yalnızlığı artırmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017). Çakır ve Oğuz (2017) ve Yiğit (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Esen (2010) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise yalnızlıkla internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Doğan ve Karakuş (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada ergenlerin sosyal ağ kullanımlarının romantik ilişkiler ve aile ilişkilerindeki yalnızlık düzeylerini etkilediğini saptamışlardır. Türkel ve Dilmaç (2019) ise çalışmalarında sosyal medya kullanımı ile ergenlerin yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu, ergenlerde yalnızlığın artmasıyla sosyal medya kullanımının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada ayrıca ergenlerin yalnızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da azaldığı saptanmıştır.

Ergenlerde yalnızlık üzerinde etkili olan faktörlerden bir diğeri ise aile ilişkileridir (Duyan, vd., 2008; Köse, 2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aileleri ile birlikte yaşayan ergenlerin sosyal destek düzeylerinin, ailelerinden ayrı olan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, sosyal desteğin ise yalnızlıkla negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada ayrıca okulda aileleri tarafından ziyaret edilme sıklığının öğrencilerin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu, sık

ziyaret edilen ergenlerin yalnızlık düzeylerinin dönem sonlarında ziyaret edilen öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Certel (2005) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada aileden alınan sosyal destek algısının kızlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duyan ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise kardeş sayısı arttıkça ergenlerin yalnızlık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Duyan ve diğerleri (2008) bu durumu artan çocuk sayısı ile birlikte ebeveynlerin çocuklarının tamamıyla yeterince ilgilenememeleri ile açıklamıştır.

Ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olan diğer bir değişken ise sosyal destektir (Duyan vd., 2008; Köse, 2009). Etraflarında güler yüzlü, nazik, barışçı ya da yardımsever kimseler bulunduğunu düşündüklerinde, bu kişilerin kendilerine destek olduklarını hissettiklerinde ergenlerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır (Karababa ve Dilmaç, 2016). Duyan ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada empatik, bilgilendirici, maddi ya da araçsal sosyal destek gören ergenlerin yalnızlık düzeylerinin, görmeyen ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu, sosyal desteğin ergenler için yalnızlıkla ilgili koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir. Köse (2009) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, ergenlerde sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Haskan Avcı ve Yıldırım (2014) ise çalışmalarında şiddet eğilimi olan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğu, sosyal destek düzeylerinin ise düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yalnızlıkla başa çıkma stratejilerine bakıldığında ise, ergenlerin yalnızlıkla baş etmek için edilgen etkinlikler, ilişki arama, kendini geliştirme ve okuma-ders çalışma olmak üzere dört başa çıkma stratejisi kullandıkları belirlenmiştir (Eskin, 2001).

Sonuç olarak, ergenlik döneminin akran ilişkilerinin ön planda olduğu, yalnızlık deneyimlerinin yoğun olarak hissedildiği bir gelişim dönemidir. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile akran ve aile desteği, kişilik özellikleri, öz yeterlik algısı ve dijital iletişim araçlarının kullanımı gibi pek çok faktörün ilişkisi vardır. Bu kritik dönemde sosyal ihtiyaçlarının karşılanıp yeterli desteği verilmesi ergenlerin yalnızlık deneyimlerinin hafiflemesine ve yetişkinliğe doğru daha kolay yol almalarına katkıda bulunacaktır.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel iyi oluş, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık değişkenlerinin incelendiği araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir. İlk olarak yurt dışında yapılan araştırmalar, sonrasında ise yurt içinde yapılan araştırmalar açıklanmıştır.

2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.5.1.1. Yurt Dışında Ergenlerde GKK İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Fabris, Marengo, Longobardi ve Settanni (2020) tarafından, ergenlerde duygusal semptomlar, sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi sosyal medyadaki negatif reaksiyonlar ve ihmalden kaynaklı stres aracılığında incelemek amacıyla, yaşları 11 ile 19 arasında değişen 472 İtalyan ergenle gerçekleştirdikleri çalışmada; GKK'nın hem doğrudan hem de dolaylı olarak duygusal semptomlarla bağlantılı olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca GKK ile sosyal medya bağımlılığı ilişkili olduğu, ergenlerin sosyal medyadaki akranlarından gelen negatif tepkiler ya da onlar tarafından görmezden gelinmeleri neticesinde ortaya çıkan stresle de ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin sosyal medyadaki akranlarından gelen negatif tepkiler ya da onlar tarafından görmezden gelinmeleri aynı zamanda GKK ile sosyal medya bağımlılığına aracılık etmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile iyi oluş arasında ise negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

James ve Meredith (2019) tarafından, 2 aşamalı olarak gerçekleştirilen çalışmanın birinci aşamasında, 107 lise öğrencisinden oluşan bir örnekleme, GKK, Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal bağlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda GKK ile Sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılırken, GKK ile sosyal bağlar arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte GKK'nın ilginç bir şekilde, sosyal bağ kurma ile sosyal medya bağımlılığına pozitif yönde aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. 2. Aşamada ise 458 lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Çalışma sonucunda GKK ile öznel iyi oluş arasında doğrudan negatif yönde bir ilişki olduğu; GKK ile sosyal bağ kurma ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise dolaylı olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Her iki aşamanın sonucu da GKK'nın öznel iyi oluş sosyal bağ kurma ile sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

2.5.1.2. Yurt Dışında Ergenlerde Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Thomaes ve diğerleri (2017) tarafından yaşları 12 ile 17 arasında değişen 759 ergenle gerçekleştirilen ve özgünlüğün (kendileri olma arzusunun) ergenlerin öznel iyi oluşları ile olan ilişkisinin incelendiği araştırmada, özgünlüğün ergenlerin öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Stafford ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ebeveyn ve çocuk ilişkilerinin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda hem annesi hem de babası tarafından desteklenen ve daha az kontrolcü ebeveyn tutumlarıyla karşılaşan ergenlerin öznel iyi oluşları, sadece anneden ya da sadece babadan destek gören ya da kontrolcü anne-baba tutumlarıyla karşılaşan ergenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ronen ve diğerleri (2014) tarafından, İsrail’de yaşları 13 ile 17 arasında değişen 380 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen ve özdenetim ve sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre; hem özdenetim hem de sosyal desteğin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilediği, öznel iyi oluşun ise cinsiyete göre anlamlı bir biçimde değişmediği belirlenmiştir.

Gillham ve diğerleri (2011) tarafından ergenlerde karakter güçlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini belirlenmesi amacıyla 149 ergen lise öğrencisi gerçekleştirdikleri çalışmanın sonucunda; nezaket ve takım çalışması gibi karakter güçlerine sahip ergenlerin daha az depresyon belirtisi gösterdiği sonucun ulaşılmıştır. Ayrıca aşkınlığın güçlü yönlerinin (örneğin, anlam ve aşk gibi) yaşam doyumunu artırdığı belirlenmiştir. Sosyal desteğin, karakter güçleri ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği, ancak karakter güçleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği de araştırmada elde edilen bir diğer önem bulgudur.

Froh, Sefick ve Emmons (2008) tarafından 221 ergenle gerçekleştirilen ve minnettar bir bakış açısının öznel iyi oluş ve olumlu psikolojik işlevselliğin diğer sonuçları üzerindeki etkilerini inceledikleri 3 haftalık bir deneysel çalışmada; şükür nedenlerini saymanın ergenlerde minnettarlığı, iyimserliği ve yaşam doyumunu artırdığı ve olumsuz duyguları ise azalttığı belirlenmiştir.

Ben-Zur (2003) tarafından iki aşamalı olarak gerçekleştirilen çalışmanın birinci aşamasında; 97 üniversite öğrencisi ve 185 ergenle çalışılmıştır. Ergenlerde kişisel

faktörlerin ve ebeveyn faktörlerinin öznel iyi oluş ile ilişkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen birinci çalışmada ustalık ve iyimserliğin olumsuz duygulanımla negatif yönde ilişkili olduğu ve olumlu duygulanımla ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca cinsiyetler arası farklılıklara bakıldığında kızların erkeklerden daha yüksek düzeyde negatif duygulanıma sahip oldukları belirlenmiştir. Daha sonra ikinci çalışmada, 121 ergen ve ebeveynlerinden ustalık, iyimserlik ve öznel iyi oluş göstergelerini ve ergenlerin ebeveynleriyle olan ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri ölçen anketleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, ergenlerle ve ebeveynlerinin (özellikle babalarının) öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, ergenlerin ustalığı ve iyimserliğinin benzer şekilde ebeveynleriyle olan olumlu ilişkilerle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Mccullough, Huebner ve Laughlin (2000) 92 lise öğrencisinden oluşan bir örnekleme küresel benlik kavramı, yaşam olayları, öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygular ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada yaşam olaylarının olumlu-olumsuz duygular ile yaşama doyumunu, küresel benlik kavramından çok daha fazla etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, günlük olayların, ergenlerin olumlu-olumsuz duygulanımı ile yaşam doyumlarını büyük yaşam olaylarından daha fazla etkilediği bulunmuştur.

2.5.1.3. Yurt Dışında Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Van der Aar, Peters ve Crone (2018) yaşları 9 ile 25 arasında değişen 202 kişiyle gerçekleştikleri ve sosyal karşılaştırma yaparak ya da yapmadan ergenlerin kendilerini nasıl değerlendiklerini belirlemeye çalıştıkları araştırmanın sonuçlarına göre; 9-14 yaş arasındaki ergenlerin 15-17 yaş arasındaki ergenlere göre kendilerini daha pozitif değerlendikleri belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca sosyal karşılaştırmanın ergenlerin kendilerini değerlendirmeleri üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu ve 15-17 yaş arasındaki ergenler diğer yaş gruplarındakilere kıyasla sosyal karşılaştırmadan daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Krayer ve diğerleri (2007) tarafından sosyal karşılaştırmanın ergenlik döneminde ergenlere sağladığı katkı ya da tehditlerin belirlenmesi amacıyla 20 ergenle görüşme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda; ergenlerin sosyal norm ve baskıların farkında oldukları, bunlara yönelik olarak kendilerince

çeşitli durumlara uygun davranış biçimleri belirleyip bunları kullandıkları belirlenmiştir.

Jones (2001) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerin beden imajları ile sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkini belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin aynı cinsiyetteki akranlarıyla ya da modellerle karşılaştırma yaptıklarında beden imajlarından memnuniyet düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin fiziksel görünümünü hem akranları hem de ünlüler ya da modellerle kıyasladıkları, ancak kişisel ve sosyal özelliklerini ise aynı hemcins oldukları akranları üzerinden değerlendirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada hem erkek hem de kız ergenlerin vücutlarını hem akranları hem de modellerle kıyaslamalarını beden imajlarından memnun olmamalarının en önemli nedeni olduğu, kızların erkeklere göre kişisel özellikler ve hedefler noktasında daha sosyal karşılaştırma yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.1.4. Yurt Dışında Ergenlerde Yalnızlık İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Storch ve Masia-Warner (2004) tarafından 561 lise öğrencisi kızla gerçekleştirilen çalışmada açık ve ilişkiyel mağduriyet ile sosyal kaygı, yalnızlık ve toplum yanlısı davranışlar arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonucunda; açık ve ilişkiyel mağduriyet ile olumsuz değerlendirme korkusu, genel ve yeni durumların sosyal boşluğu ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, akranların olumlu sosyal davranışlarının, ilişkiyel kurbanlaştırmanın yalnızlık üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Rokach ve Neto (2000) tarafından Kanada ve Portekiz’de yaşayan ve yaşları 13 ile 18 arasında değişen 306 ergenle, yalnızlıkla başa çıkmanın ardında yatan kültürel öğelerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, 86 maddeden oluşan bir yalnızlıkla başa çıkma stratejileri anketi uygulandı. Araştırma sonucunda; Kanadalı ergenlerin %25’i, Portekizli ergenlerin ise %21 kronik yalnızlık yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca Kanadalı ergenlerin Portekizli ergenlere göre yalnızlıkla başa çıkmak için; kişisel gelişim ve anlayışlarını artırmaya yönelik stratejileri, kaçınma ve reddetmeyi, dini öğeleri ve inançlarını daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.5.2.1. Yurt İçinde Ergenlerde GKK İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Kartol ve Paker (2020) tarafından ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcıları olarak depresyon, anksiyete ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaşları 14 ile 18 arasında değişen 517 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yapılan oklu doğrusal regresyon analizi sonucunda anksiyetenin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu davranışının % 22'sini açıkladığı; ancak depresyonun sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu davranışını yordamadığı görölmüştür. Bir diğer bulgu sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu davranışı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığıdır. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından da sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu davranışının kız öğrencilerde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Uzun ve diğerleri (2019) tarafından yaşları 14 ve 25 arasında değişen 432 ergen ve genç yetişkinle, ergen ve genç yetişkinlerin bazı sosyal medya değişkenleri (takipçi sayısı, beğeni sayısı) ve yaşam doyum algıları ile GKK düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmanın sonucunda, cinsiyet, yaş, sosyal medya hesabı ve sosyal medya paylaşımlarına gelen beğeni sayıları ile GKK düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak sosyal medya hesaplarında bulunan takipçi sayısı ve yaşam doyum algı düzeyleri ile GKK düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

2.5.2.2. Yurt İçinde Ergenlerde Özneİ İyi Oluş İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Eryılmaz ve şiraz (2020) tarafından, Covid-19 bağlamında Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa ıkma Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısının incelenmesi ve Covid-19 bağlamında kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkma ve ergen özneİ iyi oluşu ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın birinci alt çalışmasında Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa ıkma Ölçeğinin sekiz faktörlü yapısının doğrulandığı bulunmuştur. 14-19 yaşları arasında 122 erkek 124 kadın olmak üzere 246 lise öğrencisi yer aldığı ikinci alt çalışmada ise

ergen öznel iyi oluşunu, Covid-19 bağlamında kötümserliği aktive eden olaylarla durumlarla başa çıkma stratejilerini anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur.

Avcı (2019) tarafından 650 lise öğrencisi ile lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri, öznel iyi oluş düzeyleri ve sanal zorbalık düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada sonuçlarına göre sanal zorbalığa uğrama boyutunun sanal ortamda cinsel zorbalık, sanal ortamda engelleme ve zarar verme ve sanal ortamda söylenti çıkarma faktörleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin öznel iyi oluş durumları arttığında sanal ortamda cinsel zorbalığa maruz kalma, sanal ortamda engellenme ve zarar görme ve sanal ortamda söylentiye maruz kalma durumları da azalma göstermektedir. Araştırmada ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı, negatif yönlü ve çok güçlü bir korelasyon bulunmuştur. Öğrencinin öznel iyi oluş durumları arttığında olumsuz değerlendirilme korkusu azalma göstermektedir.

Kaya ve Candeğer (2019) tarafından 509 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen ve ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasını amaçlayan çalışmada, öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği, ancak yaşam doyumu boyutunda alınan puanlar değerlendirildiğinde erkek ergenlerin yaşam doyumu puanlarının, kız öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ele alınan bir diğer değişken olarak algılanan gelir düzeyine bakıldığında ailesinin gelir düzeyini iyi/çok iyi olarak değerlendiren ergenlerin aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş puanlarının, gelir düzeyini düşük/orta düzeyde değerlendiren ergenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Anne-baba eğitim düzeyinin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerine etkileri incelendiğinde ise; annesi okuma yazma bilen ergenlerin yaşam doyum puanları, annesi okuma yazma bilmeyen ergenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ancak baba eğitim durumunun öznel iyi oluş açısından herhangi bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

Kök ve Akpınar (2018) tarafından 92 öğrenci ile gerçekleştirilen ve ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ergenlerin problemlili internet kullanımı ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde, anlamlı ancak orta düzeyde bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Araştırma

sonuçlarına göre; öznel iyi oluşun ve problemlili internet kullanımının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Derin (2013) tarafından lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve bazı bireysel değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 794 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada, öznel iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ilişkide doyum ve olumlu duygular artıkça internet bağımlılık olasılığının azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumunu artıkça internet bağımlılık olasılığının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile ilişkilerinde doyumun ise, internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

2.5.2.3. Yurt İçinde Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Çakmak ve Sakarya (2020) tarafından farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bazı değişkenlerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma puanlarında farklılık oluşturup oluşturmadığının belirlenmesi amacıyla, 430 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının diğer türde liselere devam eden öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu, gelir durumunun sosyal görünüş kaygısı puanlarında anlamlı bir farklılık yarattığı ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile sosyal karşılaştırma puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak sosyal karşılaştırma puanlarında lise türü, sınıf ve cinsiyet değişkenlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

İbili (2020) tarafından, Adana'da yaşayan 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 357 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre; 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal karşılaştırma puanları artarken sürekli kaygı puanları azalmaktadır. Sosyal karşılaştırma ve sürekli kaygı ölçeği toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin sosyal karşılaştırma puanları kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksekken, kızların ve durumluk kaygı ölçeği toplam puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Araştırma sonucuna göre

sosyal karşılaştırmalar ile yapılan kendilik değerlendirmeleri olumlu oldukça kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Savaşlı (2019) tarafından, ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, Van'da yaşayan 570 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği; erkek ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Erözkan (2004) tarafından 300 lise öğrencisiyle, kendilerini diğer bireylerle kıyaslamaları bağlamında sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerini cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyoekonomik düzey ve yaşanan yer açısından karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada; depresyon üzerinde cinsiyet, sosyoekonomik düzeyler ve yaşanan yerler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanılmıştı. Sosyal karşılaştırma üzerinde ise sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzeyler arasında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Yüksek sosyoekonomik düzeyli bireylerin ortalamaları düşük ve orta sosyoekonomik düzeyli bireylere göre sosyal karşılaştırma düzeyleri daha yüksektir.

2.5.2.4. Yurt İçinde Ergenlerde Yalnızlık İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

İnce ve Yılmaz (2020) tarafından ergenlik çağındaki bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile yalnızlaşma arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 417 ergenle gerçekleştirilen çalışmada, ergenlik çağındaki çocukların %94,5'i en az bir sosyal medya platformunu günlük düzenli olarak kullandığı, %48,4'ü ilgilerinin ve fikirlerinin çevresindekilerce paylaşılmadığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin %48,3'ü hiç kimsenin kendisini gerçekten iyi tanımadığını, %46,7'si ise kendisini tek başınaymış gibi hissettiğini belirtmiştir.

Hayırcı ve Sarı (2020) tarafından lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığının ortaya konulması amacıyla 284 lise öğrencisi gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yalnızlık değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Türkel ve Dilmaç (2019) tarafından ergenlerin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, 348'i kız, 252'si erke olmak üzere toplam 600 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu, yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasında ise negatif yönlü doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre; ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla birlikte sosyal medya kullanma düzeyleri de artmakta, yaşam doyumları ise azalmaktadır.

Eni (2017) tarafından gerçekleştirilen 200 lise öğrencisi ile lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımına ilişkin görüşlerinin yalnızlık algılarına etkisini değerlendirmek; bu algının deneklerin bazı kişisel özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada; öğrencilerin yalnızlık algısı puanlarının oldukça yüksek olduğu, ancak cinsiyetlerine, yaşlarına, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyi, evlerinde bilgisayar olma durumu, sınıf ve internet kullanma sıklığına göre algıladıkları yalnızlık düzeyine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Doğan ve Karakuş (2016) tarafından, lise öğrencilerinin sosyal ilişkilerinde, aile ilişkilerinde ve duygusal ilişkilerindeki yalnızlıklarının sosyal ağ sitelerinin kullanımını yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla 496 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre; romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlığın sosyal ağların kullanımını yordadığı fakat sosyal ilişkilerde yalnızlığın sosyal ağların kullanımını yordamadığı bulunmuştur.

Esen ve Siyez (2011) tarafında, ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi amacıyla, 333' ü kız, 367' si erkek 700 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada; ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde; internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; internet bağımlılığı ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından olan arkadaşan algılanan sosyal destek ve özel kişiden algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın sonucunda cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ergenlerde internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür.

Sonuç olarak; yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın yaygın olarak gözlemlendiğini, bunların ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olan öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur

2.6. Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Açıklamaya Yönelik Modelin Alan Yazın Doğrultusunda Temellendirilmesi

Alan yazın incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar olduğu (Alt, 2016; Hunt vd., 2018; Milyavskaya vd., 2018; Roberts ve David, 2019; Stead ve Bibby, 2017) görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini düşürdüğü (Alt, 2016; Hunt vd., 2018; Milyavskaya vd., 2018; Roberts ve David, 2019; Stead ve Bibby, 2017), birtakım duygusal semptomlarla ilişkili olduğu (Fabrice vd., 2020) ve depresyon ve anksiyete gibi problemlere neden olduğu (Kartol ve Peker, 2020; Kelly vd., 2019; Oberst vd., 2017) görülmektedir.

Bununla birlikte, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen yalnızca bir çalışmaya (Kartol ve Peker, 2020) rastlanılabilmektedir. Kartol ve Peker (2020) ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Uzun ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, araştırma sonucunda sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ergenlerde öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam doyumu düzeylerinin düşmesine neden olduğu saptanmıştır. Doğrudan gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmese de, gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olabilecek (Oberst vd., 2017) ergenlerde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında Derin ve Bilge (2016), öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, olumlu

duygulanımla internet bağımlılığı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olan GKK, aynı zamanda ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde de etkilidir. GKK yoğun sosyal medya kullanımının ana sebebidir (Przybylski vd., 2013). Erdoğan ve Şanlı (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada GKK ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dijital teknolojilerin uzun süreler boyunca kullanılması ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasına yol açmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017; Doğan ve Karakuş, 2016; Türkel ve Dilmaç, 2019; Yiğit, 2019). Dijital teknolojilerin kullanımının insanlar arasındaki iletişimi güçlendireceği düşünülse de beklentilerin aksine yoğun teknoloji kullanımı yalnızlığı daha da artırmaktadır (Dossey, 2014). Çakır ve Oğuz (2017) ve Yiğit (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

GKK'nın yalnızlığa yol açmasının ardından yatan diğer bir neden ise rekabetçiliktir. GKK başlığı altında ifade edildiği gibi, GKK'nın ardında yatan ana sebeplerin başında diğerlerinden geri kalmama, onlarla rekabet halinde olma arzusu gelmektedir (Müller vd, 2020; Reagle, 2015). Rekabetçilik ise, insanların diğerleriyle bağlantılı olduğu hissini azaltmakta ve yalnızlığa yol açmaktadır. Yalnızlık düzeylerinin artması ise kişilerin iyi oluşlarının azalmasına neden olmaktadır (Becker, Hartwich ve Haslam, 2021).

GKK aynı zamanda sosyal karşılaştırmaya da neden olmaktadır. Yukarıda da ifade edildiği gibi insanlar ilişkili kurma ihtiyaçlarını dijital teknolojiler üzerinden gidermeye çalışmaktadır. Dijital teknolojiler de insanların söz konusu ihtiyaçlarını gidermelerine kısmen katkı sağlamaktadır (Güney, 2017). Bununla birlikte diğer insanların yaptıklarından kolayca haberdar olmak, kişilerin kendilerini kötü hissetmelerine (Gürdün, 2019), diğerlerinin gerisinde kaldıklarını düşünmelerine (Odabaşı, 2019: 36) ve sosyal karşılaştırmaya (Reagle, 2015) neden olabilmektedir. İnsanlar, önlerine çıkabilecek fırsatları kaçırmamak (Odabaşı, 2019: 37), gündemi takip edip güncel kalabilmek (Sarıbay ve Durgun, 2020) diğerleri tarafından beğenilmek (Gürdün, 2019) ve çevredekilerden kabul görmek (Güney, 2017) için yoğun bir çaba içindedirler. İnsanlar söz konusu çabanın bir sonucu olarak uzun süreler boyunca dijital teknolojileri kullanmaya yönelmekte, dijital teknolojiler vasıtasıyla

kendi yaşamları ile diğerlerinin yaşamlarını karşılaştırarak mevcut durumları hakkında fikir sahibi olmaya çalışmaktadır. Bu noktada sosyal karşılaştırmanın, GKK'nın ardında yatan temel sebeplerden olan diğerlerinden geri kalmama arzusunun (Hodkinson ve Poropat 2014) bir yansıması olduğu ifade edilebilir. Ergenler de kendilerini değerlendirmek ve diğerlerinden geri kalmamak için, hem çevrimiçi hem de çevrimdışı dünyada sosyal karşılaştırmaya sıklıkla başvurmaktadır (Aydınlı, 2014; Güven, 2008; Hu vd., 2021; Mueller vd., 2010; Nesi ve Prinstein, 2015; Özcan, 2019; Yılmaz, 2010).

Bu araştırmada ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin sosyal karşılaştırma ve yalnızlık aracılığıyla ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu sayede, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın rolü belirlenmeye çalışılacaktır. İlgili yazın incelendiğinde, çevrimiçi ve çevrimdışı ortamlarda, özellikle akranları ve kendilerine sunulan rol modellerle yaptıkları sosyal karşılaştırmaların ergenlerin kaygılanmalarına (Çakmak ve Sakarya, 2020) ve depresif belirtiler göstermelerine (Erözkan, 2004) yol açtığı görülmektedir. Benzer şekilde yalnızlık da öznel iyi oluşu negatif yönde etkilemektedir (Yurcu ve Kocakula, 2015). Türkel ve Dilmaç (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerin yalnızlık düzeyleri arttığında öznel iyi oluşun önemli bileşenlerinden biri olan yaşam doyumlarının azaldığı belirlenmiştir.

Yukarıda da ifade edildiği gibi, hem sosyal karşılaştırma hem de yalnızlık aynı zamanda sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuyla da ilişkilidir (Beyens, vd. 2016; Hu, Zhou, Shao, Wei, Zhenying, Shike ve Maguire, 2021; Mueller, Pearson, Muller, Frank ve Turner, 2010; Kraye vd., 2007; Özcan, 2019; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Buradan hareketle bu çalışmada aracı değişkenler olarak ele alınacak olan sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusundan etkilenirken, aynı zamanda ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde de etkili oldukları ifade edilebilir.

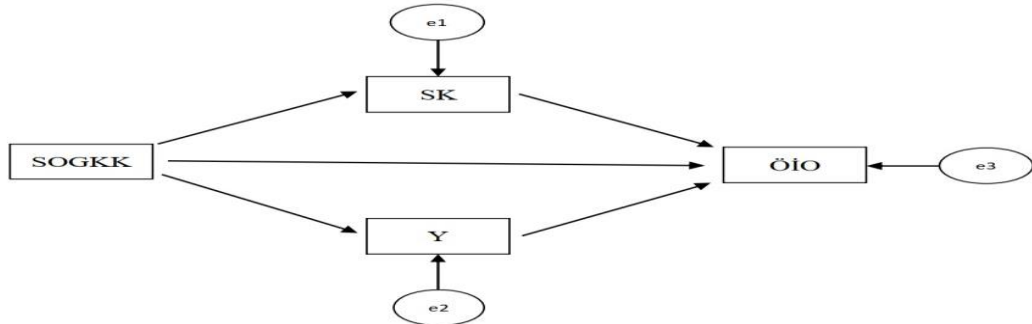
3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve veri analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolünü inceleyen ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırmalar, belirli bir durumu mümkün olduğunca eksik bir nokta bırakmadan, bütün yönleriyle tanımlamayı amaçlayan araştırmalardır. İlişkisel araştırmalar ise iki veya ikiden fazla değişken arasındaki olası ilişkileri ve bunların neden ve sonuç ilişkisi üzerindeki olası etkilerini tespit etmek amacıyla yapılan araştırmalardır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012: 12-15). Bu araştırmada ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları, öznel iyi oluşları, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık düzeyleri hakkında veriler toplanmakta ve ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırma ve yalnızlık aracılığıyla öznel iyi oluşla ne derece ilişkili olduğu araştırılmaktadır. Bu bakımdan bu çalışmanın ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolünün olup olmadığı yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu doğrultuda Şekil 3.1’de verilen hipotetik model tasarlanmıştır.



Not: SOGKK: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yordayıcı Değişken, **SK:** Sosyal Karşılaştırma, Aracı Değişken, **Y:** Yalnızlık, Aracı Değişken, **ÖİÖ:** Öznel İyi Oluş, Yordanan Değişken.

Şekil 3.1. Hipotetik Model

Bu araştırmada, veri analiz tekniği bağlamında ele alınan değişkenler, yordayıcı değişken, yordanan değişken ve aracı değişken olarak gruplandırılmıştır. Değişkenler aynı zamanda içsel ve dışsal değişkenler olarak da gruplandırılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın yordanan değişkeni öznel iyi oluş, yordayan değişkeni sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve aracı değişkenleri ise sosyal karşılaştırma ve yalnızlıktır. Öznel iyi oluş aynı zamanda içsel değişken, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ise dışsal değişkendir. Sosyal karşılaştırma ve yalnızlık ise aracı değişkenler olmalarının yanısıra içsel değişkenler ve yordanan değişkenlerdir. Ayrıca, sosyal karşılaştırma ve öznel iyi oluşun yaş, cinsiyet, algılanan anne tutumları, algılanan baba tutumları ve günlük internet kullanım sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla cinsiyet, algılanan anne tutumları, algılanan baba tutumları ve günlük internet kullanım sürelerinin de modele moderatör olarak eklenmiştir.

3.2. Evren Ve rneklem

Araştırmanın evreni Sivas il merkezindeki devlet liselerinde 9, 10, 11 ve 12.sınıflarda öğrenim gören 20698 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma evrenine ilişkin bilgilere Tablo 3.1’de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırmanın evrenine ilişkin bilgiler

Okul Türü	9.	9.	10.	10.	11.	11.	12.	12.	Genel Toplam
	Sınıf Kız	Sınıf Erkek	Sınıf Kız	Sınıf Erkek	Sınıf Kız	Sınıf Erkek	Sınıf Kız	Sınıf Erkek	
	f	f	f	F	f	f	f	f	f
Anadolu Lisesi	1937	1593	1533	1242	1358	1053	1083	926	10725
Meslek Lisesi	801	1386	612	1101	630	409	643	894	6476
İmam Hatip Lisesi	318	351	237	253	202	159	168	181	1869
Fen Lisesi	69	81	88	65	76	67	93	53	592
Sosyal Bilimler Lisesi	72	37	66	19	85	39	95	45	458
Spor Lisesi	9	89	10	56	17	70	18	71	340
Güzel Sanatlar	38	29	38	27	34	25	28	19	238
Toplam	3244	3566	2584	2763	2402	1822	2128	2189	20698

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin %51.81'i (N=10725) Anadolu lisesi öğrencisidir. Anadolu lisesi öğrencilerinin %32.91'i (N= 3530) 9. sınıfa, %25.87'si (N =2775) 10. sınıfa, %22.48'i (N=2411) 11. sınıfa, %18.73'ü ise (N=2009) 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören Anadolu lisesi öğrencilerinin %54.87'si (N=1937) kız, %45.12'si (N=1593) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören Anadolu Lisesi öğrencilerinin %55.24'ü (N=1533) kız, %44.75'i (N=1242) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören Anadolu lisesi öğrencilerinin %56.32'si (N=1358) kız, %43.67'si (N=1053) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören Anadolu lisesi öğrencilerinin ise %53.9'u (N=1083) kız, %46.09'u (N=926) erkektir.

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin %31.28'i (N=6476) meslek lisesi öğrencisidir. Meslek lisesi öğrencilerinin %33.77'si (N=2187) 9. sınıfa, %26.45'i (N=1713) 10. sınıfa, %16.04'ü (N=1039) 11. sınıfa, %23.74'ü (N=1537) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin %36.62'si (N=801) kız, %63.37'si (N=1386) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin %35.72'si (N=612) kız, %64.27'si (N=1101) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin %60.63'ü (N=630) kız, %39.36'sı (N=409) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin ise %41.83'ü (N=643) kız, %58.16'sı (N=894) erkektir.

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin %9.02'si (N=1869) imam hatip lisesi öğrencisidir. İmam hatip lisesi öğrencilerinin %35.79'u (N=669) 9. sınıfa, %26.21'i (N=490) 10. sınıfa, %19.31'i (N=1361) 11. sınıfa, %18.67'si (N=349) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin %47.53'ü (N=318) kız, %52.46'sı (N=351) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin %48.36'sı (N=237) kız, %51.63'ü (N=253) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin %55.95'i (N=202) kız, %44.04'ü (N=159) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin ise %48.13'ü (N=168) kız, %51.86'sı (N=181) erkektir.

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin %2.86'sı (N=592) fen lisesi öğrencisidir. Fen lisesi öğrencilerinin %25.33'ü (N=150) 9. sınıfa, %25.84'ü (N=153) 10. sınıfa, %24.15'i (N=143) 11. sınıfa, %24.66'sı (N=146) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören fen lisesi öğrencilerinin %46'sı (N=69) kız, %54'ü (N=81) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören fen lisesi öğrencilerinin %57.51'i (N=88) kız, %42.48'i (N=65) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören fen lisesi

öğrencilerinin %53.14'ü (N=76) kız, %46.85'i (N=67) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören fen lisesi öğrencilerinin ise %63.69'u (N=93) kız, %36.3'ü (N=53) erkektir.

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin %2.21'i (N=458) sosyal bilimler lisesi öğrencisidir. Sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %23.79'u (N=109) 9. sınıfa, %18.55'i (N=85) 10. sınıfa, %27.07'si (N=124) 11. sınıfa, %30.56'sı (N=140) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %66.05'i (N=72) kız, %33.94'ü (N=37) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %77.64'ü (N=66) kız, %22.35'i (N=19) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %68.54'ü (N=85) kız, %31.45'i (N=39) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin ise %67.85'i (N=95) kız, %32.14'ü (N=45) erkektir.

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin %1.64'ü (N=340) spor lisesi öğrencisidir. Spor lisesi öğrencilerinin %28.82'si (N=98) 9. sınıfa, %19.41'i (N=66) 10. sınıfa, %25.58'i (N=87) 11. sınıfa, %26.17'si (N=89) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin %9.18'i (N=9) kız, %90.81'i (N=89) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin %15.15'i (N=10) kız, %84.84'ü (N=56) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin %19.54'ü (N=17) kız, %80.45'i (N=370) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin ise %20.22'si (N=18) kız, %79.77'si (N=71) erkektir.

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin %1.14'ü (N=238) güzel sanatlar lisesi öğrencisidir. Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %28.15'i (N=67) 9. sınıfa, %27.31'i (N=65) 10. sınıfa, %24.78'i (N=59) 11. sınıfa, %19.74'ü (N=47) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %56.71'i (N=38) kız, %43.28'i (N=29) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %56.92'si (N=37) kız, %41.53'ü (N=27) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %57.62'si (N=34) kız, %42.37'si (N=25) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin ise %59.57'si (N=28) kız, %40.42'si (N=19) erkektir.

Araştırmanın örnekleme, seçkisiz/olasılıklı örnekleme yöntemlerinden olan tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Tabakalı örnekleme, evrenin alt boyutları belirlendikten sonra, evren içindeki yerleri oranında söz konusu alt boyutlara örnekleme yer verilmesidir (Fraenkel vd., 2012: 95). Kumar'a göre (2011: 216) bilimsel çalışmalarda tahmin doğruluğu çoğunlukla, çalışma evreninin çalışılan konuyla ilişkili özellikler bakımından heterojenliğine bağlıdır. Tabakalı örnekleme

yöntemini kullanmanın temel amacı evrenin heterojenliğini örnekleme yansıtip tahminlerdeki doğruluk ihtimalini artırmaktır (Kumar, 2011: 216). Tabakalı örnekleme yapılırken, öncelikle evren, incelenen temel değişkenle ilişkili olduğu düşünülen bir ya da birden fazla değişkene göre homojen alt gruplara ayrılır. Bu grupların her biri bir tabaka olarak kabul edilir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013: 86). Bu noktada dikkat edilmesi gereken husus, tabakalara ayırırken göz önünde bulundurulmuş değişkenlerin çalışma evreninde net bir biçimde tanımlanabiliyor olmasıdır (Kumar, 2011: 216). Tabakalar ve toplam örneklem büyüklüğü belirlendikten sonra, her bir tabakadan, belirlenmiş olan örneklem büyüklüğü kadar eleman, basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilir (Büyüköztürk vd., 2013: 87; Kumar, 2011: 217).

Bu çalışmada oranlı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Oranlı tabakalı örnekleme yöntemi, her tabaka için, o tabakanın evren içindeki dağılım oranına bağlı olarak örnekleme eleman seçilmesidir (Kumar, 2011: 217). Yapısal eşitlik modellemesinin kullanılacağı bu çalışmada oranlı tabakalı örnekleme yapılmadan önce örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Örneklem büyüklüğü, Streiner'in (2005) önerdiği gibi modeldeki değişkenlerin ve parametrelerin sayısı dikkate alınarak belirlenmiştir. Kline'a göre (2019: 16) örneklem büyüklüğü tahmin edilen her parametre için en az 10:1, eğer yeterli kişiye ulaşılabılırsa 20:1 oranında olmalıdır. Buna göre, bu çalışma için örneklem büyüklüğü 1000 kişi olarak belirlenmiştir.

Örneklem büyüklüğü belirlendikten sonra, Tablo 3.1'de bilgileri verilen, Sivas il merkezindeki devlet liselerinin 9, 10, 11 ve 12.sınıflarında öğrenim gören 20698 öğrenciden oluşan evren, 3 ayrı tabakaya ayrılmıştır. Birinci tabaka okul türü, ikinci tabaka sınıf düzeyi, üçüncü tabaka ise cinsiyettir.

Oranlı tabakalı örnekleme yapılırken öncelikle, her bir tabakanın çalışma evrenine oranına bakılmaktadır. Bu oran " $p = \text{her bir tabakadaki eleman sayısı} / \text{toplam evren büyüklüğü}$ " formülü kullanılarak hesaplanabilir. Tabakaların çalışma evrenine oranına bakıldıktan, " $\text{örneklem büyüklüğü} \times p$ " formülü kullanılarak her bir tabakadan seçilecek eleman sayısı belirlenir. Daha sonra basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle her tabakadan belirli sayıda eleman seçilir (Kumar, 2011: 217).

Yukarıda ifade edilen prosedüre uyularak, öncelikle okul türüne göre tabakalama yapılmıştır. Çalışma evrenindeki oranları göz önünde bulundurularak Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Spor Lisesi Ve Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinden örnekleme dahil edilecek öğrenci sayısı

belirlenmiştir. Daha sonra her bir okul türü için, okullardaki 9,10,11 ve 12. sınıfların oranları göz önünde bulundurularak, her bir sınıf düzeyi için örnekleme kaç öğrencinin yer alacağı belirlenmiştir. Daha sonra her bir okul türü için, her bir sınıf düzeyindeki öğrencilerin cinsiyete göre oranları göz önünde bulundurulup, her bir sınıf düzeyi için örnekleme yer verilecek kız ve erkek öğrencilerin sayısı belirlenmiştir. Bu çalışmanın örnekleme Sivas il merkezindeki devlet liselerinde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 9, 10, 11 ve 12.sınıf öğrencileri arasından oranlı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 1000 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Örnekleme oluşturan öğrencilere ilişkin bilgilere Tablo-3.2’de yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmanın örnekleme ilişkin bilgiler

Okul Türü	9.	9.	10.	10.	11.	11.	12.	12.	Genel Toplam
	Sınıf Kız	Sınıf Erkek	Sınıf Kız	Sınıf Erkek	Sınıf Kız	Sınıf Erkek	Sınıf Kız	Sınıf erkek	
	f	f	f	f	f	f	f	f	f
Anadolu Lisesi	94	77	75	60	66	51	53	44	520
Meslek Lisesi	39	67	30	52	31	19	31	43	312
İmam Hatip Lisesi	16	17	11	13	10	7	8	8	90
Fen Lisesi	3	4	4	3	4	3	4	3	28
Sosyal Bilimler Lisesi	4	2	3	1	4	2	4	2	22
Spor Lisesi	1	4	1	2	1	3	1	3	16
Güzel Sanatlar	2	2	2	1	2	1	1	1	12
Toplam	159	173	126	132	117	86	103	104	1000

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %52’si (N=520) Anadolu lisesi öğrencisidir. Anadolu lisesi öğrencilerinin %32.88’i (N=171) 9. sınıfa, %25.96’sı (N=135) 10. sınıfa, %22.5’i (N=117) 11. sınıfa, %18.765’i ise (N=97) 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören Anadolu lisesi öğrencilerinin %54.97’si (N=94) kız, %45.02’si (N=77) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören Anadolu lisesi öğrencilerinin %55.55’i (N=75) kız, %44.44’ü (N=60) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören Anadolu lisesi öğrencilerinin %56.41’i (N=66) kız, %43.58’i (N=51) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören Anadolu lisesi öğrencilerinin ise %54.63’ü (N=53) kız, %45.36’sı (N=44) erkektir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %31.2'si (N=312) meslek lisesi öğrencisidir. Meslek lisesi öğrencilerinin %33.97'si (N=106) 9. sınıfa, %26.28'i (N=82) 10. sınıfa, %16.02'si (N=50) 11. sınıfa, %23.71'i (N=74) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin %36.79'u (N=39) kız, %63.20'si (N=67) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin %36.58'i (N=30) kız, %63.41'i (N=52) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin %62'si (N=31) kız, %38'i (N=19) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören meslek lisesi öğrencilerinin ise %41.89'u (N=31) kız, %58.10'u (N=43) erkektir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %9'u (N=90) imam hatip lisesi öğrencisidir. İmam hatip lisesi öğrencilerinin %36.66'sı (N=33) 9. sınıfa, %26.66'sı (N=24) 10. sınıfa, %18.88'i (N=17) 11. sınıfa, %17.77'si (N=16) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin %48.48'i (N=16) kız, %51.51'i (N=17) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin %45.83'ü (N=11) kız, %54.16'sı (N=13) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin %58.82'si (N=10) kız, %41.17'si (N=7) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinin ise %50'si (N=8) kız, %50'si (N=8) erkektir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %2.8'i (N=28) fen lisesi öğrencisidir. Fen lisesi öğrencilerinin %25'i (N=7) 9. sınıfa, %25'i (N=7) 10. sınıfa, %25'i (N=7) 11. sınıfa, %25'i (N=7) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören fen lisesi öğrencilerinin %42.85'i (N=3) kız, %57.14'ü (N=4) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören fen lisesi öğrencilerinin %57.14'ü (N=4) kız, %42.85'i (N=3) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören fen lisesi öğrencilerinin %57.14'ü (N=4) kız, %42.85'i (N=3) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören fen lisesi öğrencilerinin ise %57.14'ü (N=4) kız, %42.85'i (N=3) erkektir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %2.2'si (N=22) sosyal bilimler lisesi öğrencisidir. Sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %27.27'si (N=6) 9. sınıfa, %18.18'i (N=4) 10. sınıfa, %27.27'si (N=6) 11. sınıfa, yine %27.27'si (N=6) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %66.6'sı (N=4) kız, %33.33'ü (N=2) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %75'i (N=3) kız, %25'i (N=1) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin %66.6'sı (N=4) kız, %33.33'ü

(N=2) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin ise %66.6'sı (N=4) kız, %33.33'ü (N=2) erkektir.

Araştırma evrenin oluşturan öğrencilerin %1.6'sı (N=16) spor lisesi öğrencisidir. Spor lisesi öğrencilerinin %31.25'i (N=5) 9. sınıfa, %18.75'i (N=3) 10. sınıfa, %25'i (N=4) 11. sınıfa, %25'i (N=4) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin %20'si (N=1) kız, %80'i (N=4) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin %33.33'ü (N=1) kız, %66.66'sı (N=56) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin %25'i (N=1) kız, %75'i (N=3) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin ise yine %25'i (N=1) kız, %75'i (N=3) erkektir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %1.2'si (N=12) güzel sanatlar lisesi öğrencisidir. Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %33.33'ü (N=4) 9. sınıfa, %25'i (N=3) 10. sınıfa, %25'i (N=3) 11. sınıfa, %16.66'sı (N=2) ise 12. sınıfa devam etmektedir. 9. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %50'si (N=2) kız, %50'si (N=2) erkektir. 10. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %66.66'sı (N=2) kız, %33.33'ü (N=1) erkektir. 11. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin %66.66'sı (N=2)) kız, %33.33'ü (N=1) erkektir. 12. sınıfta öğrenim gören güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin ise %50'si (N=1) kız, %50'si ise (N=1) erkektir.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırladığı ilgili literatürden (Avcı, 2019; Çakmak ve Sakarya, 2020; Kaya ve Candeger, 2019; Kök ve Akpınar, 2018) yararlanarak hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu”, “Eksik Kalma Korkusu Ölçeği”, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler İçin)” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, algılanan gelir durumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığı hakkında bilgi edinmek amacıyla 9 sorudan oluşturulmuştur.

3.3.2. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği

Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği 10 maddeden ve tek boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek daha önce Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olmakla birlikte; ölçeğin Türkçeye ilk uyarlama çalışması yaş ortalaması 21.4 olan 200 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada ölçeğin daha geniş yaş aralığındaki bireylerde ve sadece üniversite öğrencilerinde değil diğer gruplarda da kullanılabilmesi amacıyla, Can ve Satıcı (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan versiyonu kullanılmıştır.

Can ve Satıcı (2019) tarafından yapılan çalışma, yaşları 15 ile 72 arasında değişen 354 kişi ile gerçekleştirilmiştir. 3 ayrı grupta gerçekleştirilen adaptasyon çalışmasında ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmış, ölçeğin tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Çalışma I ($\alpha = .79$) ve Çalışma II ($\alpha = .78$) örneklerinden hesaplanan Cronbach alfa değerleri, ölçeğin iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Son olarak ölçeğin test tekrar test güvenilirliği III. Çalışmada .86 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışma neticesinde Eksik Kalma Korkusu Ölçeğinin Türkiye'de 15-72 yaş aralığındaki bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkularını ölçebilecek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ise, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .78 olarak belirlenmiştir.

Ölçek orijinalinde olduğu gibi 10 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipteki ölçeğe katılımcılara “Hiç beni yansıtmıyor”, “Biraz beni yansıtıyor”, “Beni orta derecede yansıtıyor”, “Beni çok yansıtıyor” ve “Tam beni yansıtıyor” seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi de artmaktadır.

3.3.3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçebilmek amacıyla Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Her madde hakkında “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” şeklinde 4 farklı ifade yer almaktadır.

Ölçek geliştirme çalışmasına 14- 18 yaşları arasında 156 kız ve 94 erkek olmak üzere toplam 250 ergen katılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda; “aile ilişkilerinde doyum”, “önemli diğerleri ile ilişkide doyum (arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi)”, “yaşam doyumu” ve “olumlu duygular” olmak üzere toplam dört boyutlu ve 15 maddeden oluşan açıklanan, varyansı %61.64 olan bir ölçek elde edilmiştir. Açıklanan varyansın %35.79 aile ile ilişkilerde doyum ile %9.70’i önemli diğerleri ile ilişkide doyum ile %8.69’u yaşam doyumu ile ve %7.44’ü olumlu duygular ile açıklanmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 ve Spearman Brown değeri .83; test tekrar test yöntemine dayalı güvenilirlik değeri ise .83’tür. Analizlerin sonucunda ergen öznel iyi oluş ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .89 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Allan ve Gilbert (1995) tarafından 5 maddeden oluşturulan, Şahin ve arkadaşları tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması sırasında madde sayısı önce 6’ya (Şahin ve Şahin, 1992) daha sonra 18’e çıkarılarak geliştirilen (Şahin, Durak ve Şahin, 1991) Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, kişinin kendilik algısını belirlemek amacını taşımaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997). SKÖ, grup olarak ergen ve yetişkinlere uygulanabilen zaman sınırlaması olmayan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. İki kutuplu 18 özelliğinden oluşmuştur. Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği, uygulaması kolay bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağına ilişkin yönergesi bulunmaktadır. Ölçeğin çift kutuplu 18 maddesi bulunmakta ve maddeler 1 ile 6 puan aralığında işaretlenmektedir. İki kutuplu maddeler, 6 noktalı bir boyut üzerinden alınan puanlara göre değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar, olumlu benlik şemasına, düşük puanlar olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir. Ölçek standart çeviri kurallarına uyularak çevrilmiştir. Ancak, Türkçe form oluşturulurken orijinal ölçekte bulunmayan yeni maddelere yer verilmiştir. Ölçeğin orijinali, ruhsal sorun belirtileri yüksek olan kişilerin, kendilerini başka insanlarla karşılaştırırken önemli kişilik boyutlarında olumsuz değerlendirmeler yaptıkları hipotezi ile hazırlanmıştır. Kişinin kendi kendini değerlendirmesi bağlamında geçerliği ve güvenilirliği yüksek olan bir ölçektir. Güvenirlik açısından incelendiğinde ölçeğin Cronbach alfa değeri .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .88 olarak belirlenmiştir.

3.3.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler İçin)

20 maddelik ULS'ten Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen sekiz maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmaları sırasında yapılan faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu olduğunu göstermiştir. UYÖ-KF'nin faktör yük değerleri 0.31 ile 0.71 arasında bulunmuştur. UYÖ-KF'nin, bütün uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerliliği için 80 öğrenci üzerinde yapılan analizlerde yalnızlık ile genel aidiyet ve ($r=-0.71$) ve yalnızlık ile yaşam doyumu ($r=-0.42$) arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur. UYÖ-KF'nin, 64 lise öğrencisi ile iki hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği 0.84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .75 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

İlgili birimlerden izin alındıktan sonra 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Sivas il merkezindeki devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilere yüz yüze ve internet üzerinden ulaşılmıştır. Yüz yüze ulaşılan öğrencilere uygulama okullarında gerçekleştirilirken, internet üzerinden ulaşılan öğrencilere araştırmanın ölçme araçları çevrimiçi olarak, önceden hazırlanmış formlar vasıtasıyla uygulanmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce ölçme araçlarının nasıl doldurulacağına ilişkin öğrenciler bilgilendirilmiş, öğrencilerin formları eksiksiz doldurmalarını sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilere uygulanan ölçme araçlarından elde edilen puanlar ve kişisel bilgi formundaki veriler toplandıktan sonra verilerin analizi aşamasına geçilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz aşamasında ilk olarak elde edilen verilerin analize uygunluğu test edilmiş ve çok değişkenli analizlere ilişkin temel sayıtlar incelenmiştir. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Bu analizlerde anlamlılık düzeyi en az 0.05 ve 0.01 olarak kabul edilmiş ve işlem SPSS 21.00 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Veri analizinin ikinci aşamasında ise ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve

yalnızlığın aracı rolü yapısal eşitlik modellemesi (YEM) tekniği ile analiz edilemiştir. Yol analizini gerçekleştirmek amacıyla LISREL 8.80 bilgisayar programı kullanılmıştır. Analizlerde hata payı .05 olarak alınmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, yol analizi ve yol analizi için gerekli sayıtlara dair bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi

Yapısal eşitlik modellemesi (YEM), hipotezlerin doğruluğunu ampirik verilerle test etmek için kullanılan birden fazla istatistik tekniğini içeren genel bir terimdir (Lei ve Wu, 2007; Ullman, 2006). Faktör analizi, regresyon analizi ve yol analizinin bir kombinasyonu olarak nitelendirilebilecek (Hoe, 2008; Hox ve Bechger, 1998) YEM'in çerçevesini ölçüm modelleri, yol modelleri ve bunların bir kovaryans yapısına bütünleştirilmesi oluşturmaktadır (Francis, 1988; Lei ve Wu, 2007; Streiner, 2006). YEM gözlemlenen bir dizi değişken arasındaki nedensel ilişkileri öngören bazı kavramsal modellerin varsayımlarını özetlerken aynı zamanda doğrusal denklem sistemi açısından değişkenlerin ölçümünü ve nedensel yapısını tanımlayan bir modelleme aracıdır (Francis, 1988). Bu noktada, YEM kapsamında ele alınan nedensellik ilişkisinin deneysel çalışmalarda olduğu gibi manipülasyon temelli değişimin belirlenmesi değil, hipotetik model doğrultusunda değişkenlerin birbirleri üzerindeki doğrudan ya da dolaylı etkilerinin incelenmesi olduğunu belirtmek gerekir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018: 255). Bununla birlikte, YEM deneysel olmayan desenler ya da ilişkisel desenlerin yanı sıra deneysel desenli çalışmalarda da kullanılabilir (Ullman, 2015: 688).

YEM, kullanımı giderek yaygınlaşan bir yöntemdir. Hem hipotez testi hem de teori üretmek için kullanılabilmesi (Francis, 1988), gözlenen bağımsız ve bağımlı değişkenlere dair ölçüm hatalarını göz önünde bulundurması (Aksu, Eser ve Güzeller, 2017: 60; Ocak, 2020: 2), gözlenen değişkenler aracılığıyla gizli yapılar arasındaki ilişkilerin incelenmesini mümkün kılması (Streiner, 2006), deneysel ve betimsel verilerin yanı sıra kesitsel ya da boylamsal verilere de uygulanabilmesi (Lei ve Wu, 2007), birden fazla değişken arasındaki ilişkinin eş zamanlı olarak ölçülebilmesine olanak sağlaması (Hoe, 2008; Ullman, 2015: 684) gibi avantajlar, YEM'in yaygın bir biçimde kullanımının temel nedenleri olarak sıralanabilir.

YEM'in temel amacı bir hipotetik modelin, söz konusu modeli doğrulamak için elde edilmiş olan verilerle ne derece tutarlı olduğunun ortaya koyulmasıdır (Francis,

1988; Lei ve Wu, 2007). Bu noktada model oluşturmak için öncelik, modeli kuramsal bir temele dayandırmaktır (Francis, 1988). Kuramsal temelden yola çıkılarak değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan matematiksel bir model tanımlanmasının ardından yukarıda da ifade edildiği gibi söz konusu modelin doğrulanması için YEM kullanılır (Aksu vd., 2017: 62). Buradan hareketle YEM'in keşfedici olmaktan ziyade doğrulayıcı olduğu ifade edilebilir (Ullman, 2015: 687). Bu araştırmada da alan yazın doğrultusunda ilgili değişkenlere yönelik bir model önerisinde bulunulmuştur. İlerleyen süreçte önerilen modelin doğrulanması için gerekli olan analiz çalışması gerçekleştirilmiştir.

YEM temelde iki aşamada gerçekleştirilmektedir. Birinci aşama değişkenlerle veriler arasındaki uyumu sağlayan modeli belirlemek için faktör analizi yapılması, ikinci aşama ise modelin test edilerek modeli geliştirme yönünde iyileştirmelerin yapılmasıdır (Ocak, 2020: 2). Yapısal eşitlik modellemesi için izlenmesi gereken işlem adımları aşağıda sıralanmıştır:

1. Kuram oluşturma.
2. Modelin betimlenmesi
3. Örneklem seçimi ve ölçüm
4. Hesaplama ve tahmin
5. Model uyumunun değerlendirilmesi
6. Modeli biçimlendirme ve modifikasyon
7. Tartışma (Aksu vd., 2007: 74-79; Çokluk vd., 2018: 256, Kline, 2019: 118)

Birinci aşamada, modelin bir teorik temele oturtulmasıdır. Değişkenler arasındaki muhtemel ilişkilere dair ön bilgi ya da varsayımlar olmadan YEM gerçekleştirilemez (Ullman, 2015: 687). Değişkenlere ilişkin ne kadar çok deneysel ya da teorik ön bilgiye sahip olunursa, model o kadar sağlam bir temel üzerine kurulmuş olur (Francis, 1988).

İkinci aşama YEM'in en önemli aşaması olup kuramsal temelden yola çıkılarak modelin tanımlanması aşamasıdır (Streiner, 2006). Bu aşamada gözlenen ve gizli değişkenler tanımlanır, ardından gözlenen ve gizli değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenir (Aksu vd., 2017: 74).

Üçüncü aşama ise örneklem seçimi ve ölçümdür. Kovaryanslar nispeten küçük örneklemelerden kestirildiklerinde büyük örneklemelere göre daha az kararlılık

göstermektedir (Streiner, 2005; Ullman, 2015: 688). Bu noktada parametre tahminleri ve Ki-Kare uyum testlerinin de örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğunu belirtmek gerekir (Ullman, 2006). Bundan dolayı YEM için minimum örneklem büyüklüğünün genellikle 200 kişi olması gerektiği ifade edilebilir (Aksu vd., 2017: 76; Lei ve Wu, 2007). Bu araştırmanın örnekleme 1000 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

Örnekleme seçimi ve ölçüm aşamasından sonra, dördüncü aşama olan hesaplama ve tahmin aşamasına geçilir. YEM'in temel sorusu "*Model, örneklem kovaryans matrisi ile tutarlı, kestirilen bir evren kovaryans matrisi oluşturmakta mıdır?*" sorusudur (Ullman, 2015: 685). Bu aşamada, hipotezlerden yol çıkılarak, kestirilen bir evren kovaryans matrisi oluşturabilmek amacıyla toplanan verilerden yol katsayısı, varyans ve kovaryanslar gibi parametreler kestirilmektedir (Aksu vd., 2017: 77; Ullman, 2015: 685). Parametre kestirimi, model için kestirilmiş olan evren kovaryans matrisini oluşturmada kullanılacağı için YEM için oldukça büyük önem arz etmektedir (Ullman, 2015: 685). Parametre kestirimi için pek çok yöntem kullanılmaktadır. Bunların başlıcaları; en çok olabilirlik, en küçük kareler, iki aşamalı en küçük kareler, genellenmiş en küçük kareler ve ağırlıklandırılmış en küçük kareler yöntemleridir (Aksu vd., 2017: 77). Verilerin normal dağılım gösterip göstermemesine göre farklı kestirim yöntemleri tercih edilebilmektedir (Ullman; 2015: 718). Veriye ilişkin örneklem kovaryans matrisinin model için kestirilmiş evren kovaryans matrisine mümkün olduğunca yakın olması arzu edilmektedir. İki matris arasındaki uyum mükemmelse aradaki fark "0" olur (Aksu vd., 2017: 77). Örnekleme 1000 lise öğrencisinden oluşan bu çalışmada veri seti normal dağılım göstermediği için parametre kestirim yöntemi olarak MLR kullanılmıştır.

Beşinci aşama model uyumunun değerlendirilmesi aşamasıdır. Model betimlenip kestirimde bulunulduktan sonra, "*Bu iyi bir model midir?*" sorusuna cevap aranır (Ullman, 2015: 720). Modelin iyi bir model olarak kabul edilmesinin şartlarından birisi, örnekleme ait olan kovaryans matrisiyle kestirilmiş evren kovaryans matrisi arasındaki uyumdur (Lei ve Wu, 2007). Söz konusu uyumu değerlendirmede farklı uyum indeksleri kullanılabilir (Aksu vd., 2017: 78). En yaygın olarak kullanılan uyum indeksi Ki-Kare (χ^2) testidir (Çokluk vd., 2018: 267). Mutlak uyum indekslerinden olan (Aksu vd., 2017: 78) Ki-Karenin manidar olmaması iyi uyumun göstergelerinden biridir (Ullman, 2015: 720). Bununla birlikte Ki-Kare testi, örneklem büyüklüğüne oldukça fazla duyarlıdır (Lei ve Wu, 2007). Özellikle

büyük örneklerde Ki-Kare manidar çıkabilir (Ullman, 2015: 720). Model verilerle uyumlu olsa bile, örneklem büyüklüğünden dolayı Ki-Kare modeli reddedebilmektedir (Lei ve Wu, 2007). Bu sıkıntılardan dolayı, model uyumunun belirlenmesinde Ki-karenin serbestlik derecesine oranına bakılması önerilmektedir. χ^2/sd 'nin 2'nin altında olması iyi uyumlu bir modele işaret etmektedir (Ullman, 2015: 720). Model uyumunun değerlendirilmesinde Ki-Kare'nin yanı sıra yine mutlak uyum indekslerinden olan RMSEA (yaklaşık hataların ortalama karekökü) ve GFI (uyum iyiliği endeksi), artan uyum indekslerinden AGFI (düzeltilmiş uyum iyiliği endeksi) ve NFI (normlaştırılmış uyum endeksi) ile yalınlık uyum indekslerinden CFI (karşılaştırmalı uyum endeksi) de kullanılabilir (Aksu vd., 2017: 79; Lei ve Wu, 2007). Bunların içinde CFI ve RMSEA araştırmalarda en çok rapor edilen indekslerdir (Ullman, 2015: 725). Bu araştırmada model uyumu, uyum indeks değerleri göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Tablo 3.3'te uyum indekslerine ait kabul edilebilir sınır değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.3. Model değerlendirmesinde kullanılan uyum indekslerinin kabul sınır değerleri (Aksu vd., 2017)

	Uyum İndeksi	Kabul Edilebilir Sınır Değerleri
Mutlak Uyum İndeksi	χ^2/sd	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$
	RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .10$
	SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .10$
Artan Uyum İndeksi	AGFI	$.85 \leq AGFI \leq 1.00$
	TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$
Yalınlık Uyum İndeksi	CFI	$.90 \leq CFI \leq 1.00$

Altıncı aşama, modeli biçimlendirme ve modifikasyondur. Model modifikasyonu uyumu iyileştirmek ve hipotezleri test etmek amacıyla gerçekleştirilmektedir (Ullman, 2015: 726). Bu noktada, modifikasyon indeksleri (MI) kullanılarak model revize edilebilir ya da doğrudan tartışma aşamasına geçilir (Aksu vd., 2017: 78). Modifikasyon için Ki-Kare Fark Testleri, Langrange Çarpan Testi (LM) ya da Wald Testi kullanılabilir (Ullman, 2015: 726).

Model söz konusu testler kullanılarak revize edildikten sonra yedinci aşamaya geçilir. Yedinci aşama, tartışma aşamasıdır. Bu aşamada elde edilen araştırma sonuçları alan yazın doğrultusunda tartışılmaktadır.

Bu bölümde YEM ile ilgili genel bilgiler özetlenmiştir. Aşağıdaki başlıkta ise YEM'in istatistiki yöntemlerinden olan ve bu araştırmada da kullanılacak olan doğrulayıcı faktör analizi ve yol analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.5.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Faktör analizi, gözlenen değişkenler arasındaki kovaryansların altında yatan daha az sayıdaki gizli faktörler tarafından açıklanabileceği varsayımına dayanmaktadır (Hox ve Bechger, 1998). Diğer bir ifadeyle, geniş bir değişken kümesi içinde, gözlenen değişkenlerin temelde var olan bir yapı sayesinde birbirlerine bağlanabileceği varsayılmaktadır (Ullman, 2006). İki temel faktör analizi tipinden birincisi olan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) genellikle araştırmanın ilk aşamasında, değişkenleri birleştirmek ve faktörlerin hipotezlerin testi için yeterli olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2020: 614). AFA ile birbirleriyle ilişkili olan değişkenler bir araya getirilip veri tanımlanmakta ve özetlenmekte (Tabachnick ve Fidell, 2020: 614), yapıda kaç faktörün olduğu, faktörler arasındaki ilişkilerin nasıl olduğu ve değişkenlerin faktörlerle nasıl ilişkilendirildiği belirlenmektedir (Ullman, 2006).

Teorik yapıların varlığını belirlemek için kullanılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ise, AFA ile belirlenmiş olan faktör yapısının yeni verilerle test edilmesidir (Ullman, 2006). Başka bir ifadeyle DFA, çeşitli değişkenlerin temel bir yapının tezahürleri olarak bir arada gruplandırıldığına dair hipotez temelli bir model oluşturulduğunda, eldeki verilerin söz konusu modele uyumunun test edilmesidir (Streiner, 2006).

DFA için uygulanması gereken işlem basamakları aşağıda sıralanmıştır:

- 1) Ölçüm modelinin tanımlanması
- 2) Değişkenlerin ölçülebilir hale getirilmesi ve veri toplanması
- 3) Ölçüm modelinin test edilmesi
- 4) Ölçüm modelinin uyum iyiliğinin belirlenmesi (Ocak, 2020:

23).

Bu çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (EKKÖ) kullanılarak ölçülmüştür. EKKÖ 10 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir ve ölçüm modeli birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda EKKÖ'nün *t* değerlerinin 9.57 ile 24.17 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçekte yer alan 10 maddeye ilişkin yolların tamamı .001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. EKKÖ'nün ölçüm modeline ait uyum indeksleri incelendiğinde, GFI= .82, AGFI= .71,

IFI= .90, TLI (NNFI)= .88, CFI= .90 ve RMSEA = .056 olarak hesaplanmıştır. EKKÖ'ye ait ölçüm modeli Ek-14'te sunulmuştur.

Bu araştırmada öznel iyi oluş, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ) kullanılarak ölçülmüştür. EÖİÖÖ 15 maddeden oluşan, dört boyutlu bir ölçektir ve ölçüm modeli ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçekte yer alan faktörler, “*Aile İle İlişkilerden Doyum*”, “*Olumlu Duygular*”, “*Yaşam Doyumu*” ve “*Önemli Diğerleri İle İlişkilerden Doyum*” olarak adlandırılmıştır. “*Aile İle İlişkilerden Doyum*”, “*Olumlu Duygular*” ve “*Önemli Diğerleri İle İlişkilerden Doyum*” boyutlarında dörder madde, “*Yaşam Doyumu*” boyutunda ise üç madde yer almaktadır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda EÖİÖÖ'nün *t* değerleri 8.21 ile 38.57 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçekte yer alan 15 maddeye ilişkin yolların tamamı .001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. EÖİÖÖ'nün ölçüm modeline ait uyum indeksleri incelendiğinde, GFI= .90, AGFI= .85, IFI= .93, TLI (NNFI)= .91, CFI= .93 ve RMSEA = .060 olarak hesaplanmıştır. EÖİÖÖ'ye ait ölçüm modeli Ek-15'te sunulmuştur.

Bu araştırmada sosyal karşılaştırma, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) kullanılarak ölçülmüştür. SKÖ 18 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçüm modeli birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda SKÖ'nün *t* değerlerinin 6.90 ile 48.60 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçekte yer alan 18 maddeye ilişkin yolların tamamı .001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. SKÖ'nün ölçüm modeline ait uyum indeksleri incelendiğinde, GFI= .77, AGFI= .71, IFI= .94, TLI (NNFI)= .93, CFI= .94 ve RMSEA = .082 olarak hesaplanmıştır. SKÖ'ye ait ölçüm modeli Ek-16'da sunulmuştur.

Bu araştırmada yalnızlık, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA YÖ-KF) kullanılarak ölçülmüştür. UCLA YÖ-KF 7 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçüm modeli birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda UCLA YÖ-KF'nin *t* değerlerinin 9.80 ile 40.54 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçekte yer alan 7 maddeye ilişkin yolların tamamı .001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. UCLA YÖ-KF'nin ölçüm modeline ait uyum indeksleri incelendiğinde, GFI= .87, AGFI= .74, IFI= .92, TLI (NNFI)= .89, CFI= .92 ve RMSEA = .066 olarak hesaplanmıştır. UCLA YÖ-KF'ye

ait ölçüm modeli Ek-16'da sunulmuştur. Sonuç olarak, bu araştırmada kullanılan tüm ölçüklerin ölçüm modellerinin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdikleri ve yapısal eşitlik modellemesinde kullanılmalarının uygun olduğu ifade edilebilir.

3.5.3. Yol Analizi

Çoklu regresyonun bir uzantısı olarak ifade edilebilecek yol analizi (Lei ve Wu, 2007; Streiner, 2005), değişkenler arasında bulunan doğrudan veya dolaylı ilişkileri ayırtmak amacıyla kullanılan bir istatistiki yöntemdir (Aksu vd., 2017: 64). Gözlenen değişkenler arasındaki aracılık, dolaylı etkiler ve diğer ilişkilerin modellenmesinde kullanılmaktadır (Lei ve Wu, 2007). Gözlenen değişkenlerle meydana getirilen modelin çözümlenmesi için bir dizi regresyon denklemi aynı anda gerçekleştirilmektedir (Aksu vd., 2017: 65).

YEM'in istatistiki yöntemlerinden biri olan yol analizi bazı özellikleri bakımından YEM'den ayrılmaktadır. Yol analizinde, YEM'den farklı olarak sadece gözlenen değişkenlerle çalışılmaktadır. Yol analizi ile YEM'in ayrıştığı diğer bir nokta ise hata varsayımdır. YEM'de ölçüm hatasını hesaba katmak için örtük değişkenler kullanılırken, yol analizinde tüm değişkenlerin hatasız ölçüldüğü varsayılmaktadır (Thakkar, 2020: 3).

Yol analizinde, bağımlı ve bağımsız değişken kavramlarının yerine dışsal (exogenous) ve içsel (endogenous) değişken kavramları kullanılmaktadır. Dışsal değişkenler, modelde yer alan diğer değişkenlerden etkilenmeyen, diğer yapılarla arasında korelasyonel ilişkiler bulunan değişkenlerdir. İçsel değişkenler ise, diğer değişkenlerden etkilenen değişkenlerdir (Thakkar, 2020: 13). Yol analizinde dışsal ve içsel değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü dikkate alınarak model kurulur (Çokluk vd., 2018: 334). Yol analizinde dışsal değişkenler, içsel değişkenlerin nedeni olarak varsayılmaktadır (Kline, 2019: 129). Dışsal değişkenlerin içsel değişkenler üzerindeki etkisi, "*yol katsayıları*" olarak adlandırılan ve "*p*" ile simgelenen standardize edilmiş regresyon katsayıları ile gösterilmektedir (Aksu vd., 2017: 66). Yol katsayıları, değişkenler arasındaki etkileşimde içsel ve dışsal değişkenlerin ayrıştırılmasına ve aralarındaki nedensel ilişkilerin karşılaştırılmasına olanak tanımaktadır (Çokluk vd., 2018: 334). İçsel ve dışsal değişkenler arasında, doğrudan ve dolaylı ilişki olmak üzere iki tür ilişki bulunmaktadır. Doğrudan etki; başka bir değişkenin aracılığı olmadan dışsal değişkenin içsel değişken üzerinde etkili olması iken; dolaylı etki ise arada dışsal

değişken ile içsel değişken arasındaki ilişkiye başka bir değişkenin aracılık etmesidir (Aksu vd., 2017: 66).

Bu araştırmada hipotetik modelde yer verilen, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlık değişkenlerinin aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırmalarda, üçüncü değişkenlerin moderatör ya da aracılık rolleri sıklıkla birbirine karıştırılmaktadır. Moderatörler bağımsız ya da yordayıcı değişkenle, bağımlı ya da yordanan değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve/veya gücünü etkilerken, aracı değişkenler söz konusu ilişkiye aracılık etmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Baron ve Kenny'ye göre (1986) herhangi bir değişkenin aracı değişken olarak kabul edilebilmesi için, üç ölçüt bulunmaktadır. Bu ölçütler şunlardır:

1. Bağımsız değişken (sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu) bağımlı değişkeni (öznel iyi oluş) anlamlı düzeyde etkilemelidir.
2. Bağımsız değişken (sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu) aracı değişkenleri (sosyal karşılaştırma ve yalnızlık) anlamlı düzeyde etkilemelidir.
3. Bağımsız değişkenden etkilenen aracı değişkenler (sosyal karşılaştırma ve yalnızlık) bağımlı değişkeni (öznel iyi oluş) anlamlı düzeyde etkilemelidir.

Yukarıda belirtilen ölçütlerin dışında, yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığının belirlenmesi de aracılık etkisinin değerlendirilmesinde önemlidir. Değişkenin aracılık etkisinin olduğunun kabul edilebilmesi için, aracı değişken ve yordayıcı değişken aynı anda regresyon analizine dahil edildiğinde yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi azalmalı veya tamamen ortadan kalkmalıdır. Aracı değişken analize dahil edildiğinde yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi ne kadar azsa, aracı değişkenin aracılık etkisi o kadar anlamlıdır (Baron ve Kenny, 1986). Söz konusu etkiyi belirlemek için çoğunlukla bir t testi olan Sobel testi kullanılmaktadır. Sobel testi, çoklu regresyon modeli ve standart hata tahmini ile dolaylı etkinin büyüklüğünü hesaplamaktadır (Sobel, 1982). Bu araştırmada hipotetik modeldeki değişkenlerin ilk üç ölçütü (Baron ve Kenny, 1986) sağlayıp sağlamadığını belirlemek ve aracılık etkilerini hesaplamak üzere Sobel testi kullanılmıştır. Ardından hipotetik model yapısal eşitlik modellemesi ile test edilecek ve ergenlerin sosyal ortamlarda

gelişmeleri kaçırma korkularının sosyal karşılaştırma ve yalnızlık aracılığıyla öznel iyi oluşlarını ne düzeyde açıkladığı belirlenmiştir.

Araştırmalarda yol analizi yöntemini uygulayabilmek için araştırma verilerinin çeşitli sayıltıları karşılaması gerekmektedir. Yol analizi uygulayabilmek için verilerin analize hazır hale getirilmesi aşamasında yapılması gerekenlere aşağıda yer verilmiştir.

3.5.4. Yol Analizi İçin Sayıltılar ve Gereklilikler

Verilerin yol analizine uygunluğunu değerlendirmek için kayıp veri, çok ve tek değişkenli uç değerler, örneklem büyüklüğü, tek ve çok değişkenli normallik, varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliği ve çoklu doğrusal bağlantı incelenmelidir (Aksu vd., 2017: 70-71; Çokluk ve ark., 2016: 21-35).

Bu araştırmada verileri analize uygun hale getirmek için SPSS 21.00 paket programından, tek ve çok değişkenli normalliğin değerlendirilmesi için ise çok değişkenli normalliği değerlendirmede kullanılan bir çevrimiçi araç olan MVN'den (Korkmaz, Göksuluk ve Zararsız, 2014) yararlanılmıştır.

Yukarıda sıralanan sayıltı ve gereklilikler doğrultusunda, örneklemden elde edilen veriler; kayıp veri, çok ve tek değişkenli uç değerler, örneklem büyüklüğü, çok değişkenli normallik, varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliği ve çoklu doğrusal bağlantı problemi doğrultusunda incelenmiştir. Kayıp veri analizi ile verilerin analize uygun hale getirilmesi aşamasına başlanmıştır. Yapılan kayıp veri analizi neticesinde, kayıp ya da eksik veri olmadığı belirlenmiştir. Daha sonra tek ve çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesine geçilmiştir. Tek değişkenli uç değerleri belirleyebilmek için her bir değişkenin standart z puanları hesaplanmıştır. ± 3.29 standart puan aralığı dışındaki veriler muhtemel sapkın değerler olarak nitelendirilebileceği için (Tabachnick ve Fidell, 2020: 73) söz konusu aralık dışında kalan ve tek değişkenli uç değerlerde olduğu tespit edilen 11 veri analizden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerleri belirleyebilmek amacıyla Mahalonobis uzaklığı hesaplanmış ve Mahalonobis uzaklığı ($\chi^2_{(4)} = 18.465$ $p < .001$) kritik değerinin üzerinde yer alan 11 veri analizden çıkarılmış ve analize 978 veri ile devam edilmiştir.

Araştırma verileri örneklem büyüklüğü yönünden de değerlendirilmiştir. Kline'a göre (2019: 16) yapısal eşitlik modellemesinde örneklem büyüklüğü modelde yer alan parametrelerle ilişkilidir. Örneklem büyüklüğü her bir parametre için en az 10:1, mümkünse 20:1 oranında olmalıdır. Bununla birlikte Kline (2019: 16) 200 kişiden az olan örneklemelerin yetersiz kalabileceğini öne sürmektedir. Bu doğrultuda, bu

araştırmada örneklem sayısını belirlemede N:q yöntemi kullanılmıştır. N:q yöntemi, tahmin edilen parametre sayısına göre örneklem belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu çalışma için örneklem büyüklüğü 1000 kişi olarak belirlenmiştir. 1000 verinin yol analizi için yeterli örneklem büyüklüğünü sağladığı düşünülmektedir.

Araştırma verilerinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı da incelenmiştir. Çok değişkenli veri analizleri için değişkenlerin normalliğe sahip olup olmadıklarının belirlenmesi oldukça önemlidir (Kline, 2019: 74; Tabachnick ve Fidell, 2020: 79). Normallik varsayımının değerlendirilebilmesi amacıyla veri setlerinde bulunan değişkenlerin tek ve çok değişkenli normallikleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklığın normalliğin iki ögesidir (Tabachnick ve Fidell, 2020: 79). Tek değişkenli normallik değerlendirmesi için çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk'e (2018: 16) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 arasında değer alması normal dağılımı karşılamaktadır. Tabachnick ve Fidell (2020) ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olması kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir. Tek değişkenli normalliğin değerlendirilmesinde kullanılan bir başka yöntem ise çarpıklık ve basıklık katsayılarının standart z puanlarının incelenmesi yöntemidir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları z puanlarının kritik aralık olarak nitelendirilen -1.96 ile +1.96 ($p < .05$; Hair, William, Babin ve Anderson, 2014) ya da -2.58 ile +2.58 ($p < .01$; Hair vd., 2014) aralıklarının içinde kalması, verilerin tek değişkenli normal dağılımı karşıladığını göstermektedir. Bununla birlikte, veri setlerinde yer alan değişkenlerin, tek değişkenli normalliği karşılamaları, çok değişkenli normalliği de karşılayacakları anlamına gelmemektedir. Çoklu normalliğin karşılanması ise tekli normalliğin de karşılanmasını sağlamaktadır (Şencan ve Fidan, 2020). Bu nedenle, veri setinin çok değişkenli normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla Mardia'ya ait basıklık ($\hat{\gamma}_{2,p}$) ve çarpıklık ($\hat{\gamma}_{1,p}$) katsayıları değerlendirilmelidir (Byrne, 2013). Mardia'ya (Mardia, 1970) ait basıklık ($\hat{\gamma}_{2,p}$) ve çarpıklık ($\hat{\gamma}_{1,p}$) değerlerinin her ikisinin de aynı anda anlamlı olmaması çok değişkenli normalliğin kabulü için yeterlidir. Bununla birlikte, küçük ve orta büyüklükteki örneklerde yordamsal testlerin kullanılmasını önerilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2020: 80). Büyük örneklerde ise yordamsal testlerden elde edilen sonuçlara dayanılarak gerçekleştirilen yorumlarda, birinci tip hata (α) yapma olasılığının artabileceği ve normallikten anlamlı bir derecede sapmayan değişkenler, anlamlı bir derecede sapsın gibi yorumlanabileceği için

grafikler üzerinden dağılımın şekline bakılarak normalliğin değerlendirilmesi daha uygun olabilir (Tabachnick ve Fidell, 2020: 80). Tabachnick ve Fidell'in (2020: 80) görüşlerinden hareketle, yordamsal testlerin yanısıra değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Q-Q grafikleri de kullanılmıştır. Normalliği değerlendirmek amacıyla yaygın olarak kullanılan grafik türlerinden olan Q-Q grafikleri, gözlemlerin büyüklük sırasına göre artarak sıralandığı, değişkenlere ait verilerin X ekseninde, beklenen değerlerin Y ekseninde yer aldığı bir grafik türüdür. Köşegenlerin odağında yer alan doğrudan değişkenlere ait değerler ne kadar uzaklaşırsa normallikten sapmaların o kadar arttığı yorumu yapılabilir (Çokluk vd., 2018: 15). Normallik varsayımının değerlendirilmesi amacı ile çarpıklık ve basıklık katsayıları ile çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait standart puanlar (z puanı) hesaplanarak Tablo 3.4'te sunulmuştur. Tablo 3.4 incelendiğinde, değişkenlere ait çarpıklık katsayılarının -.66 ile -.36 arasında, basıklık katsayılarının ise -.53 ile .12 arasında değiştiği görülmektedir. Standart puanlar incelendiğinde, tüm değişkenlere ait çarpıklık katsayısı standart puanlarının kritik aralık olan -1.96 ve +1.96 ($p < .05$) veya -2.58 ve +2.58 ($p < .01$) değerlerinin dışında kaldığı; Yalnızlık hariç diğer değişkenlerin tümüne ait basıklık katsayısı standart z puanlarının ise, kritik oranların içinde bulunduğu belirlenmiştir. Ek 12'de sunulan tek değişkenli normallik için Q-Q grafiği incelendiğindeyse çarpıklık ve basıklık katsayıları ve z puanlarından elde edilen sonuçlarla benzerlik gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Bundan hareketle, değişkenlerin tamamının (GKK, SK, YLN, OİO) tek değişkenli normal dağılımdan anlamlı bir şekilde saptığı kabul edilmiştir. Sonrasında ise değişkenlerin çok değişkenli normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Tablo 3.4'te verilen Mardia'ya ait çok değişkenli basıklık ($\hat{\gamma}_{1,p} = .90, p < .05$) ve çarpıklık ($\hat{\gamma}_{2,p} = 25.30, p < .05$) değerleri incelenmiş ve verilerin çok değişkenli normallikten anlamlı düzeyde saptığı kabul edilmiştir. Ek-13'de yer alan ki-kare dağılımı için Q-Q grafiği incelendiğindeyse Mardia değerlerinden elde edilen sonuçla benzer biçimde, değişkenlerin çok değişkenli normallikten hafif düzeyde saptığı görülmüştür.

Tek ve çok değişkenli normalliğin incelenmesinin ardından, araştırmanın değişkenleri arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma hipotezlerinin test edileceği veri setine ait Tablo 3.4 ve Tablo 4.1'de yer alan bilgiler incelendiğinde, değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin -.53 ile .57 ($r < .90$), tolerans değerlerinin .59 ile .93 (tolerans değeri $> .10$) ve VIF değerlerinin de 1.08 ile

1.70 (VIF<10) arasında değiştiği görülmektedir. Bu bilgiler ışığında, veri setini oluşturan değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı kabul edilmiştir.

Tablo 3.4. Araştırma hipotezlerinin test edileceği veri setine ait betimsel istatistikler

Değişken	Tek Değişkenli Normallik							VIF
	\bar{X}	SS	arpıklık	z	Basıklık	z	Tolerans Değer	
GKK	20,43	6,51	,66	8,40**	,12	0,74	,93	1,08
SK	80,87	14,32	-,38	-4,88**	-,20	-1,30	,59	1,70
YLN	13,92	4,56	,36	4,64**	-,53	-3,38**	,66	1,51
OİO	46,23	7,23	-,36	-4,55**	-,22	-1,42	,64	1,57
Mardia Katsayısı ^a			.90 ^b	25.30 ^b				

Not. N = 978. **GKK** = Eksik Kalma Korkusu leği toplam puanı; **SK**= Sosyal Karşılaştırma leği toplam puanı; **YLN** = UCLA Yalnızlık leği toplam puanı; **OİO** = Ergen znel İyi Oluş leği toplam puanı.

^a çok değişkenli normallik. ^b $p < .05$.

** $p < .01$.

Bütün bu sonuçlardan yol çıkılarak araştırma verilerinin yol analizi için gerekli sayıltıları karşıladığına ve analize uygun olduğuna karar verilmiştir. Araştırma verilerine yol analizi uygulanmış ve araştırma bulgularına ulaşılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, veri analizi sonucunda elde edilen bulgular iki aşamada sunulmuştur. Birinci aşamada veri setinden elde edilmiş olan betimsel istatistikler sunulmuş ve yorumlanmıştır. İkinci aşamadaysa araştırma hipotezlerinin test edilmesiyle elde edilen bulgulara yer verilmiş ve söz konusu bulgular yorumlanmıştır.

4.1. Betimsel İstatistikler

Katılımcıların, Eksik Kalma Korkusu Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği–Kısa Formundan elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Veri toplama araçlarından elde edilen betimsel istatistikler

Değişken		En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	SS	α^a	α^b
EKKÖ	Tüm Ölçek	10.00	42.00	20.43	6.50		.78
	Tüm Ölçek	22.00	60.00	46.22	7.23	.86	.89
EÖİÖÖ	AİD	4.00	16.00	13,54	2.41		.85
	OD	4.00	16.00	12,30	2.25		.72
	YD	3.00	12.00	7,97	2.51		.89
	ÖDİD	4.00	16.00	12,40	2.47		.79
SKÖ	Tüm Ölçek	36.00	108.00	80.87	14.31	.87	.88
YÖKF	Tüm Ölçek	7.00	28.00	13.91	4.56	.74	.75

Not. $N = 978$. **EKKÖ**= Eksik kalma korkusu ölçeği; **EÖİÖÖ**= Ergen öznel iyi oluş ölçeği; **AİD**= Aile ile ilişkilerden doyum; **OD**= Olumlu duygular; **YD**= Yaşam doyumunu; **ÖDİD**= Önemli diğerleri ile ilişkiden doyum; **SKÖ**= Sosyal karşılaştırma ölçeği; **YÖKF**= UCLA Yalnızlık ölçeği-kısa formu.^a Ölçeklerin orijinal formuna ait Cronbach alfa iç tutarlık değerleri, ^b Ölçeklerin bu çalışmaya ait Cronbach alfa iç tutarlık değerleri.

Tablo 4.1 incelendiğinde, katılımcıların EKKÖ’den aldıkları puanların ortalaması 7.31, standart sapması 6.50, en düşük puan on ve en yüksek puan 42.00; ÖİÖÖ’den aldıkların puanların ortalaması 46.22, standart sapması 7.23, en düşük puan 22.00 ve en yüksek puan 60.00; ÖİÖÖ’nin aile ile ilişkilerde doyum alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 16.54, standart sapması 2.41, en düşük puan dört ve en yüksek puan 16.00; ÖİÖÖ’nin olumlu duygular alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 12.30, standart sapması 2.25, en düşük puan dört ve en yüksek puan 16.00; ÖİÖÖ’nin yaşam doyumunu alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 7.97, standart sapması 2.51, en düşük puan üç ve en yüksek puan 12.00; ÖİÖÖ’nin önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 12.40, standart

sapması 2.47, en düşük puan dört ve en yüksek puan 16.00; SKÖ'den aldıkları puanların ortalaması 80.87, standart sapması 14.31, en düşük puan 36.00 ve en yüksek puan 108.00; son olarak YÖKF'den aldıkları puanların ortalaması 13.91, standart sapması 4.56, en düşük puan yedi ve en yüksek puan 28.00 olarak bulunmuştur. Betimsel istatistikler incelendikten sonra, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Değişkenler arasındaki pearson momentler çarpım korelasyonu değerleri

Değişken	GKK	SK	YLN	OİO
GKK	-			
SK	-.21**	-		
YLN	.25**	-.53**	-	
OİO	-.15**	.57**	-.47**	-

Not. N = 978. **GKK** = Eksik Kalma Korkusu Ölçeği toplam puanı; **SK** = Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanı; **YLN** = UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı; **OİO** = Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği toplam puanı.

** $p < .01$.

Tablo 4.2. incelendiğinde, araştırmada kullanılan tüm değişkenler arasında anlamlı ($p < .01$) ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan OİO ile yordayıcı değişken olan GKK arasında $-.15$ ($p < .01$); aracı değişkenler olan SK arasında $.57$ ($p < .01$) ve YLN arasında da $-.47$ ($p < .01$) düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. GKK ve SK arasında $-.21$ ($p < .01$) düzeyinde; GKK ile YLN arasında ise $.25$ ($p < .01$) düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Hipotetik modelin test edileceği değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olması, modelin doğrulanması için oldukça önemlidir.

4.2. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi

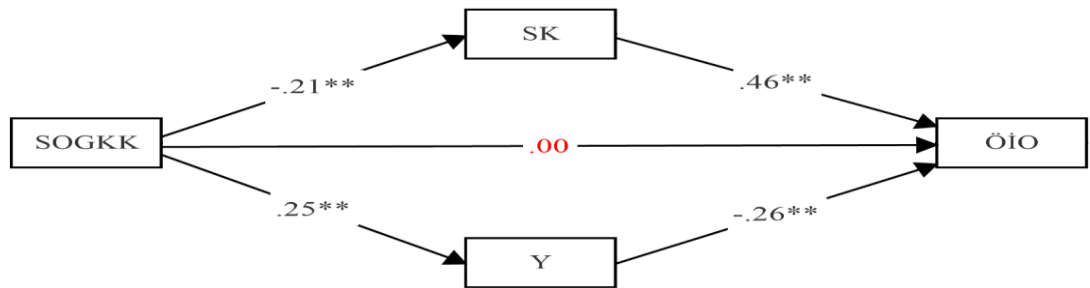
Bu araştırmada, araştırma hipotezlerini test etmek için yol analizi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığının incelenmesi neticesinde veri setinin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Veri seti normal dağılım göstermediği için kestirim yöntemi olarak MLR kullanılmıştır. Hipotetik model test edilmeden önce, Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen herhangi bir değişkenin aracı değişken olarak kabul edilebilmesi için ön koşul niteliğindeki üç varsayımdan birincisi olan; bağımsız değişkenin (sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu) bağımlı değişkeni (öznel iyi oluş) anlamlı bir şekilde yordaması varsayımının karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Bunun için, bağımsız

değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı analiz edilmiştir. Analizler neticesinde ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ($\beta = .15, t = 4.59, p < .01$) değişkeninin öznel iyi oluş değişkenini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuş ve Baron ve Kenny (1986) tarafından bildirilen birinci varsayımın sağlandığı kabul edilmiştir. Daha sonra, aracılık modelinin test edilmesi için gerekli olan iki, üç ve dördüncü varsayımların karşılanıp karşılanmadığı sırayla test edilmiştir. Söz konusu değerlendirmelere ait veriler sonraki bölümlerde sunulmuştur.

4.2.1. Aracılık Etkilerinin Test Edilmesi (Mediation Effect)

Şekil 4.1’de sunulan modelde ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri ile sosyal karşılaştırma ve yalnızlık üzerinden dolaylı etkileri incelenmiştir. Değişkenlerin tamamı modele, gözlenen değişken olarak eklenmiştir. Ayrıca, tüm değişkenler ilgili ölçme araçlarından elde edilmiş olan toplam puanlarla temsil edilmiştir.

Yol analizi neticesinde elde edilmiş olan parametre kestirimleri Şekil 4.1.’de sunulmuştur. Şekil 4.1 incelendiğinde, değişkenler arası yolların tamamının anlamlı ($p < .01$ ve $p < .05$) olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, değişkenlerin tamamı birbirini hem doğrudan hem de dolaylı olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Model uyumunun değerlendirilmesi aşamasında, parametre kestirimlerinin yanı sıra uyum iyiliği değerlerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Modele ait S-B $\chi^2_{(1)}$ değeri 206.19 ($p < .001$); diğer uyum iyiliği değerleri ise RMSEA = .46 [%90 G.A. .41; .51], CFI = .78, TLI = -.33 ve SRMR = .17 olarak bulunmuştur. Değişkenler arasındaki tüm yollar anlamlı olsa da, modelin yeterli uyumu göstermediği tespit edilmiştir.

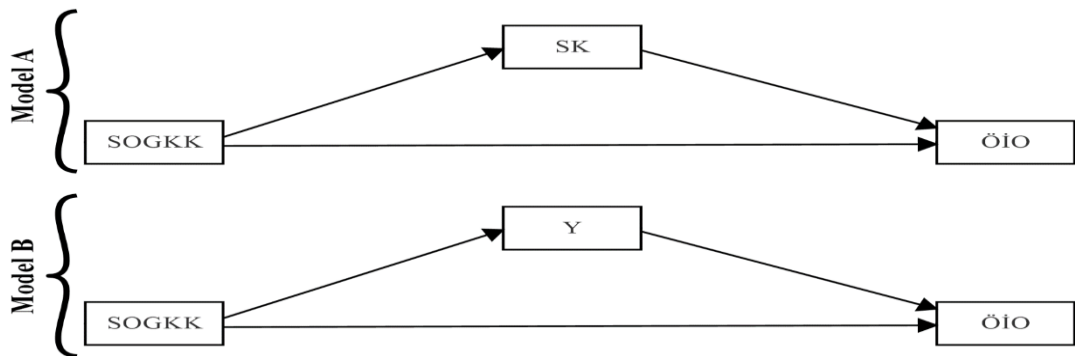


Şekil 4.1. Yol analizi modeli

Kline (2019: 158) model uyumu yeterli olmadığında değişkenler arasına yeni yollar eklenebileceğini, hata kovaryanslarının birbirleriyle ilişkilendirilebileceğini ya da modelin tekrar belirlenebileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte, üç durumda

da yapılacak olan değişiklikler, araştırma hipotezleri tarafından desteklenmelidir (Kline, 2019: 158). Kline'ın (2019: 158-159) önerilerinden yola çıkılarak, öncelikle model için modifikasyon önerileri incelenmiştir. Ardından, söz konusu öneriler hem kuramsal temel hem de araştırma hipotezleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Sonraki aşamadaysa, modelin tekrar belirlenmesinin hem kuramsal bilgiler çerçevesinde hem de araştırma hipotezleri açısından uygunluğu tartışılmıştır.

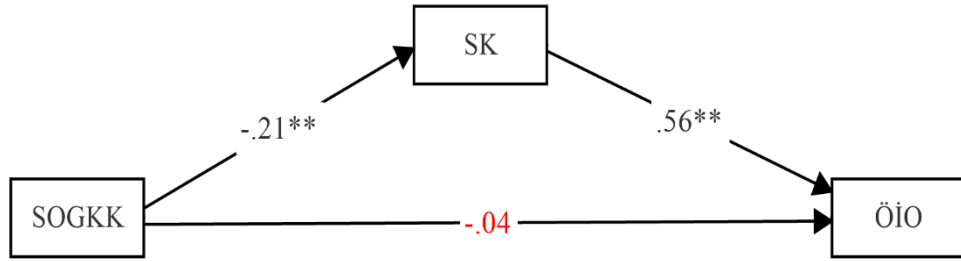
Model uyumunun yeterli olmadığı durumlarda, Kline (2019: 158) modeli yeniden belirlemenin uygunluğunun değerlendirilmesini önermektedir. Kline'a göre (2019: 158) modelin yeniden belirlenmesinin uygunluğunun değerlendirilmesinde de kuramsal temel ve araştırma hipotezleri dikkate alınmalıdır. Bu çalışmada ergenlerde öznel iyi oluşun (yordanan değişken), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (yordayıcı değişken), sosyal karşılaştırma ve yalnızlık (aracı değişkenler) bağlamında yapısal bir model ile incelenmesi amaçlanmaktadır. Ancak hem modifikasyon önerileri hem de kuramsal çerçeve sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın modelde aynı anda yer almasının model uyumunu bozduğunu göstermektedir. Bu noktada öncelikle modeli yeniden belirlemenin uygunluğunu değerlendirmek için araştırma hipotezleri incelenmiştir. Araştırma hipotezlerinin incelenmesi neticesinde modeli yeniden belirlemenin uygun olduğuna karar verilmiştir. Kline (2019) model uyumu yeterli olmadığına bu durumun model karmaşıklığından kaynaklandığını belirtmektedir. Kline'a göre (2019: 158) söz konusu durumda ana modelin alt kümesi konumunda olan görece basit modeller oluşturularak bunlar analiz edilebilir. Bu aşamada, Model A ve Model B olarak adlandırılan ve aracılık etkileri incelenen değişkenlere ayrı ayrı yer verilen iki farklı model belirlenmiştir. Model A ve Model B'ye ait yol diyagramları Şekil 4.2'de sunulmuştur.



Not. **SOGKK:** Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, yordayıcı değişken; **SK:** Sosyal karşılaştırma, aracı değişken; **Y:** Yalnızlık, aracı değişken; **ÖİÖ:** Öznel iyi oluş, yordanan değişken.

Şekil 4.2. Model A ve Model B yol analizi diyagramı

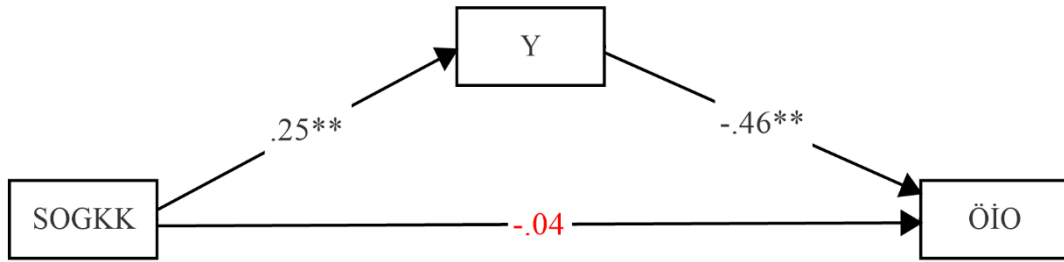
Şekil 4.2’de yer alan Model A sosyal karşılaştırma değişkeninin; Model B ise yalnızlık değişkenin aracı değişken olarak yer aldığı modeli temsil etmektedir. Modelin belirlenmesinden sonra, ikinci adım olan model tanımlı mı ($sd \geq 0$) sorusunun cevabının aranması gerekmektedir. Tanımlanmayan ($sd < 0$) bir model analiz edilemez. Yapılan inceleme neticesinde, Şekil 4.2’de yer verilen her iki modelin de tanımlanmış modeller olduğu ($sd = 0$) görülmüştür. Modellerin tanımlanmasının ardından model uyumlarının değerlendirilmesi aşamasına geçilmiştir. Model uyumu değerlendirmesi için sırasıyla Model A ve Model B’ye ilişkin yol analizi gerçekleştirilmiş; parametre kestirimleri, uyum iyilik değerleri, değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkiler ile toplam etkiler yorumlanmıştır.



Şekil 4.3. Model A’ya ait nihai yol analizi modeli

Şekil 4.3’te verilen Model A’ya ait yol analizi modeli incelendiğinde, yordayıcı değişken olan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun, yordanan değişken olan öznel iyi oluşu ($\beta = -.04$, $t = -1.29$, $p > .01$) ve aracı değişken olan sosyal karşılaştırmayı ($\beta = -.21$, $t = -5.80$, $p < .01$) anlamlı bir şekilde yordadığı ve son olarak aracı değişken olan sosyal karşılaştırmayın da yordanan değişken olan öznel iyi oluşu ($\beta = .56$, $t = 19.18$, $p < .01$) anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu durumda, Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen ikinci ve üçüncü varsayımın karşılandığı ifade edilebilir. Modele ait S-B $\chi^2_{(0)}$ değeri 0.00 ($p = 1.00$); diğer uyum iyiliği değerleri ise RMSEA = .00, CFI = 1.00, TLI = 1.00 ve SRMR = .00 olarak bulunmuştur. Başka bir ifadeyle tam tanımlı bir model elde edilmiştir. Modelde, öznel iyi oluş için $R^2 = .02$ ve sosyal karşılaştırma için $R^2 = .34$ olarak bulunmuştur. Son olarak, aracı değişken modele dahil edilmeden önce, yordayıcı değişken sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yordanan değişken olan öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin ($\beta = .15$, $t = 4.59$, $p < .01$), aracı değişken modele eklendikten sonra anlamsız hale geldiği ($\beta = -.04$, $t = -1.29$, $p > .01$) belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen son kuralın da sağlandığı ve sosyal

karşılaştırmanın tam aracılık etkisine sahip olduğu kabul edilmiştir. Aracılığın anlamlılık düzeyi Sobel testi ile test edilmiş ve sosyal karşılaştırmanın aracılık etkisinin, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu için anlamlı ($z = -4.47$, $SH = .04$, $p < .01$) olduğu görülmüştür. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi $-.04$ dolaylı etkisi $-.12$ ve toplam etkisi $.16$ olarak bulunmuştur. Model A'ya ilişkin analizlerden sonra, Model B'ye ait analizler gerçekleştirilmiş ve yapılan analize ilişkin yol modeli Şekil 4.4'te sunulmuştur.



Şekil 4.4. Model B'ye ait nihai yol analizi modeli

Şekil 4.4'te verilen Model B'ye ait yol analizi modeli incelendiğinde, yordayıcı değişken olan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun, yordanan değişken olan öznel iyi oluşu ($\beta = -.04$, $t = -1.23$, $p > .01$) ve aracı değişken olan yalnızlığı ($\beta = .25$, $t = 7.82$, $p < .01$) anlamlı bir şekilde yordadığı ve son olarak aracı değişken olan yalnızlığın da yordanan değişken olan öznel iyi oluşu ($\beta = -.46$, $t = -15.80$, $p < .01$) anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu durumda, Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen ikinci ve üçüncü kuralın karşılandığı ifade edilebilir. Modele ait S-B $\chi^2_{(0)}$ değeri 0.00 ($p = 1.00$); diğer uyum iyiliği değerleri ise $RMSEA = .00$, $CFI = 1.00$, $TLI = 1.00$ ve $SRMR = .00$ olarak bulunmuştur. Başka bir ifadeyle tam tanımlı bir model elde edilmiştir. Modelde, öznel iyi oluş için $R^2 = .23$ ve yalnızlık için $R^2 = .06$ olarak bulunmuştur. Son olarak, aracı değişken modele dahil edilmeden önce, yordayıcı değişken sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yordanan değişken olan öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin ($\beta = .15$, $t = 4.59$, $p < .01$), aracı değişken modele eklendikten sonra anlamsız hale geldiği ($\beta = -.04$, $t = -1.23$, $p > .01$) belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen son kuralın da sağlandığı ve yalnızlığın tam aracılık etkisine sahip olduğu kabul edilmiştir. Aracılığın anlamlılık düzeyi Sobel testi ile test edilmiş ve yalnızlığın aracılık etkisinin, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu için anlamlı ($z = -7.24$, $SH = .01$, p

<.01) olduğu görülmüştür. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi -.04 dolaylı etkisi -.12 ve toplam etkisi .16 olarak bulunmuştur.

4.2.2. Düzenleyici Etkilerin Test Edilmesi (Moderation Effect)

Bu başlık altında, bağımsız değişken olan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile bağımlı değişken olan öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, cinsiyet (1 = Kız ve 2 = Erkek), algılanan anne tutumu (1 = otoriter, 2 = korumacı, 3 = demokratik, 4 = ilgisiz, 5 = kararsız ve dengesiz), algılanan baba tutumu (1 = otoriter, 2 = korumacı, 3 = demokratik, 4 = ilgisiz, 5 = kararsız ve dengesiz), günlük internet kullanım süresinin (1 = hiç kullanmıyorum, 2 = 1 saatten az, 3 = 1-3 saat arası, 4 = 4-6 saat arası, 5 = 7 saat ve üzeri) ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının (1 = saat başı, 2 = her gün, 3 = iki günde bir 4 = ihtiyaç hissettiğimde 5 = diğer) düzenleyici etkileri ayrı modeller üzerinden test edilmiştir. Düzenleyici değişkenler yukarıda ifade edildiği gibi kodlanmıştır. Ayrıca, bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait ortalamalar merkezileştirilmiştir. Bu bağlamda, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkiler belirlenmiş ve düzenleyici değişken analize dahil edildikten sonra meydana gelen yordayıcı ilişkide herhangi bir artma ya da azalma olup olmadığı incelenmiştir.

4.2.2.1. Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişkenlerin Etkisi.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (SOGKK) ve öznel iyi oluş (ÖİÖ) arasındaki ilişkide düzenleyicilik etkisi incelenen değişkenler cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya kontrol sıklığıdır. Düzenleyici değişkenler analize eklendikten sonra gerçekleştirilen regresyon temelli düzenleyicilik analizine ilişkin bulgular Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisine ilişkin bulgular

Değişken	β^a	SH	T	%95 G.A.	R ²	F (3, 996)
Model 1						
(sabit)	48.40	2.56	18.84*	43.36 – 53.44		
SOGKK	-.19	.12	-1.58	-.41 – .05	.001	3.33
Cinsiyet	-.48	1.60	-.30	-3.62 – 2.66		
SOGKK*Cinsiyet	.06	.07	.87	-.08 – 2.11		

Tablo 4.3. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisine ilişkin bulgular (devam)

Model 2						
(sabit)	54.95	2.25	24.41*	50.54– 59.37		
SOGKK	-.25	.10	-2.40*	-.46 – -.05	.04	15.16
AAT ^b	-2.88	.82	-3.47*	-4.50 – -1.25		
SOGKK * AAT	.06	.04	1.67	-.01 – .14		
Model 3						
(sabit)	55.32	2.13	25.97*	51.15 – 59.51		
SOGKK	-.30	.01	-2.93*	-.49 – -.01	.04	15.54
ABT ^c	-3.01	.75	-4.04*	-4.48 – -1.55		
SOGKK * ABT	.08	.03	2.33*	.01 – .15		
Model 4						
(sabit)	49.12	3.19	15.37*	42.85 – 55.39		
SOGKK	-.01	.15	.15	-.32 – .29	.01	4.90
GİKS ^d	-.51	.86	.86	-2.21 – 1.17		
SOGKK * GİKS	-.01	.04	.04	-.09 – .06		
Model 5						
(sabit)	45.75	2.00	22.86*	41.83 – 49.68		
SOGKK	-.001	.09	-.02	-.17– .17	.008	2.58
SMHKS ^e	.68	.60	1.13	-.50 – 1.88		
SOGKK * SMHKS	-.03	.03	-1.17	-.09 – .02		

Not. Model 1 = Düzenleyici değişken cinsiyet; **Model 2** = Düzenleyici değişken algılanan anne tutumu; **Model 3** = Düzenleyici değişken algılanan baba tutumu; **Model 4** = Düzenleyici değişken günlük internet kullanım süresi. ^a = Standardize edilmemiş yol katsayısı. ^b **AAT** = Algılanan anne tutumu. ^c **ABT** = Algılanan baba tutumu. ^d **GİKS** = Günlük internet kullanım süresi. ^e **SMHKS** = Sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığı.

* $p < .05$.

Tablo 4.3 incelendiğinde, analiz edilen tüm modellerin anlamlı olduğu ($F_{(3, 996)} = 3.33, p < .05$; $F_{(3, 996)} = 15.16, p < .05$; $F_{(3, 996)} = 15.54, p < .05$; $F_{(3, 996)} = 4.90, p < .05$; $F_{(3, 996)} = 2.58, p < .05$;) ve Model 1'in varyansın %0.1'ini, Model 2'nin varyansın %4'ünü, Model 3'ün varyansın %4'ünü, Model 4'ün varyansın %1'ini ve son olarak Model 5'in varyansın %0.8'ini açıkladığı; ancak ergenlerin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve düzenleyici değişkenler (sırasıyla cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya kontrol sıklığı) arasındaki iki yönlü etkileşimlerin anlamlı olmadığı ($F_{(1, 996)} = .76, p > .05$; $F_{(1, 996)} = 2.81, p > .05$; $F_{(1, 996)} = 5.44, p > .05$;

$F_{(1,996)} = .15, p > .05$; $F_{(1,996)} = 1.39, p > .05$) belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya kontrol sıklığı değişkenlerinin, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkilerinin olmadığı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisinin de olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın birlikte aracılık etkisinin ise olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşın düzenleyici (moderatör) etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisi bulunmamaktadır. Bu bölümde, araştırmanın sonuçları alan yazından yola çıkılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır. Öncelikle ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel iyi oluşu yordadığına yönelik araştırma sonucu alan yazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmış, ardından araştırmanın her bir bulgusu ayrı ayrı tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ergenlerin, akranlarından ve diğer kişilerden geri kaldıklarını ve diğerleriyle rekabet edemediklerini düşünmelerine, yaşamlarını diğerlerinin yaşamı kadar arzulanan bir yaşam olmadığı kanaatine varmalarına yol açabilir. Bu durumun ergenlerin öznel iyi oluşlarını negatif yönde etkileyebileceği ifade edilebilir.

Alan yazın incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar (Alt, 2016; Hunt vd., 2018; Milyavskaya vd., 2018; Roberts ve David, 2019; Stead ve Bibby, 2017) olduğu ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucunun alan yazındaki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Stead ve Bibby (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri

kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hunt ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise, sosyal medya kullanımını sınırlanmanın sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu azalttığı, bu durumun ise bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Roberts ve David (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ancak aralarındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Roberts ve David (2019) bu durumu; sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu dolayısıyla yoğun bir biçimde sosyal medya kullanımının, çevrimdışı dünyada diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kuramayan bireylerin bağ kurma ihtiyaçlarının karşılanması ihtimalini artırmasıyla açıklamıştır.

Alan yazında, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen yalnızca bir çalışmaya (Kartol ve Peker, 2020) ulaşılabilmektedir. Kartol ve Peker (2020) çalışmalarında, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kartol ve Peker (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonucunun, bu araştırmanın sonucu ile uyumlu olmadığı ifade edilebilir. Bu başlık altında, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler, ilgili yazındaki araştırma sonuçları ışığında öznel iyi oluşun boyutları üzerinden tartışılacaktır.

Önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi; öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç temel bileşeni vardır (Diener, 1984). Bu başlık altında öncelikle öznel iyi oluşun duygusal bileşenleri olan (Diener, 1984) olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara yer verilmiş ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiler alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır. Araştırma kapsamında yordayıcı değişken olarak kullanılan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu genellikle yoğun bir biçimde internet, sosyal ağ ve sosyal medya kullanımının ana sebeplerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Baker vd., 2016; Beyens vd., 2016). Başkalarının gerisinde kalma endişesinden dolayı diğer insanlarla sürekli bağlantıda olma isteğiyle karakterize bir sosyal kaygı (Przybylski vd., 2013) hali olan sosyal ortamlarda

gelişmeleri kaçırma korkusu nerdeyse her yaş grubundan insanda görülmekle birlikte, dijital teknolojileri yaygın olarak kullanan (Wartberg vd., 2020) günümüz ergenlerinin de sıklıkla yaşadıkları bir deneyimdir (Beyens, vd. 2016). Araştırma sonuçları (Bulunmaz, 2018; Dempsey, O'Brien, Tiamiyu ve Elhai, 2019; Fabrice vd., 2020; Uzun vd., 2019; Yin, Wang, Nie, Guo, Feng ve Lei, 2019) sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ortamlarda pek çok açıdan olumlu ve olumsuz duygular ile ilişkili olduğu ve olumlu azaltırken ya da olumsuz duyguları artırdığını ortaya koymaktadır. Yin ve diğerleri (2019) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal ağ sitesi bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal ağ sitesi bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve söz konusu ilişkiye kıskançlığın aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Dempsey ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun problemleri Facebook kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucundan yola çıkılarak sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal kaygıyı yordadığı ifade edilebilir. Wirtz, Tucker, Briggs ve Schoemann (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sosyal medyanın yaygın kullanımının olumsuz duygulanımı artırdığı için öznel iyi oluşu düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Milyavskaya ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise sosyal ortamlarda gelişmeleri korkusunun olumsuz duyguların daha sık hissedilmesine yol açtığı belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerde üzüntü, yalnızlık, sevgi ve şefkat eksikliği gibi pek çok olumsuz duygunun açığa çıkmasına neden olmaktadır (Uzun vd., 2019). Önceki bölümlerde ifade edildiği gibi sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu diğerleri ile rekabet etme ve eksik kalmama arzusundan (Müller vd., 2020) kaynaklanmaktadır. Rekabetçilik ise kişinin diğerleriyle bağlantıda olduğu hissini azaltmakta ve yalnızlaşmasına neden olmaktadır (Becker vd., 2021). Kişiler kendileri için değerli olabileceğini düşündükleri bir şeyi kaçırdıklarını ya da seçenekler arasından en ideal olanı seçemediklerini, diğerlerinin ise buna sahip olduğunu düşündüklerinde imrenme veya kıskançlık da duyabilmektedir (Müller vd., 2020; Yin vd., 2019). Diğerlerinin gerisinde kaldığı endişesi ve bu endişeye eşlik eden üzüntü, yalnızlık, imrenme ve kıskançlık gibi olumsuz olarak nitelendirilebilecek duyguların (Seligman, 2020: 64-66; Solomon ve

Stone, 2002) sıklıkla yaşanmasının öznel iyi oluşu negatif yönde etkilediği (Diener vd., 2009) düşünüldüğünde, genellikle olumlu duyguların azalmasına ve olumsuz duyguların artmasına neden olan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ergenlerin öznel iyi oluşlarını negatif yönde etkileyebileceği ifade edilebilir.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu aynı zamanda, yüksek düzeyde negatif duygulanım ve düşük düzeyde pozitif duygulanım kaynaklı ruhsal belirtilerle de ilişkilidir (Altuntaş, 2020; Barry, Sidoti, Briggs, Reiter, ve Lindsey, 2017; Beyens vd. 2016; Çakır, 2020; Hunt vd., 2018; Jones, 2001; Kartol ve Peker, 2020; Kelly vd., 2019; Oberst vd., 2017). Barry ve diğerleri (2017) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek düzeyde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu olan ergenlerde depresyon ve anksiyete belirtilerinin diğerlerinden daha fazla gözlendiği belirlenmiştir. Çakır (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada da sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile depresif belirti ve kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hunt ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, sosyal medya kullanımını sınırlandırmanın sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu azalttığı, bu durumun ise bireylerde depresif belirtilerin azalmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Altuntaş (2020) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise yoğun sosyal medya kullanımı ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Fırsatları kaçırp ödüllendirici deneyimlerden ve hazlardan mahrum kalacakları endişesi ve diğerleriyle bağlantıda kalma isteği ergenlerin uzun süreler boyunca internet, sosyal ağ sitelerini ve sosyal medyayı kullanmalarına neden olmaktadır (Beyens, vd. 2016; Kelly, vd., 2019). Akranlarıyla yaptıkları sosyal karşılaştırmalar neticesinde ergenler zaman zaman akranlarının gerisinde kaldıkları düşüncesine de kapılabilmektedir (Jones, 2001). Özellikle sosyal medyada kendileri ve yaşamlarıyla ilgili yaptıkları paylaşımların yeterince beğenilmediğini ya da yeteri kadar etkileşim alamadıklarını düşünmeleri ergenlerin ödüllendirici deneyimler yaşayan diğer insanların gerisinde kaldıklarına inanıp endişelenmelerine, kendilerini yetersiz ve değersiz hissetmelerine neden olmaktadır. Bu durumun ergenlerde depresyon ve anksiyete belirtilerinin gözlenmesine yol açtığı ifade edilebilir (Oberst vd., 2017).

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir (Diener, 1984). Bu noktada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin yaşam doyumu çerçevesinde de değerlendirilebileceği ifade edilebilir. İlgili yazın

incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar (Barry ve Wong, 2020; Dempsey vd., 2019; Hızarcı, 2018; Gökler vd., 2016; Kaçık ve Acar, 2020; Przybylski vd., 2013; Uram ve Skalski, 2020; Uzun vd., 2019) olduğu görülmektedir. Gökler ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile genel yaşam memnuniyeti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Hızarcı (2018) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Uzun ve diğerleri (2019) tarafından ergen ve genç yetişkinler gerçekleştirilen çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, yaşam doyum algısı düştükçe ergen ve genç yetişkinlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Dempsey ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada problemlili Facebook kullanımı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, problemlili Facebook kullanımı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Araştırma sonucundan yola çıkılarak sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumunu yordadığı ifade edilebilir. Uram ve Skalski (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada da sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları düşük düzeyde olan bireylerin yaşam doyumlarının, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları yüksek olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçık ve Acar (2020) ise çalışmalarında, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre (Barry ve Wong, 2020; Uzun vd., 2019) sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ergenlerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşam doyumu; kişinin kendi yaşamına ilişkin yaptığı öznel bir değerlendirmedir (Myers ve Diener, 1995). Kişi yaptığı değerlendirme neticesinde kendi yaşamının “*arzulan bir yaşam*” bir yaşam olduğu kanaatine ne kadar ulaşabilirse, yaşam doyumu da o kadar yüksek olur (Veenhoven, 2014). Yüksek yaşam doyumu aynı zamanda ergenlerin öznel iyi oluş düzeyini de yükseltmektedir (Eryılmaz, 2009, 2012). Ancak, özellikle sosyal medyanın yaygın olarak kullanılmaya başlanmasıyla, insanların yedikleri yemekleri, giydikleri kıyafetleri, gittikleri yerleri, yaptıkları alışverişleri sosyal medya hesaplarından paylaşma yarışı içine girmeleri,

kişilerin kendi yaşamlarının ne kadar arzulanan bir yaşam olduğuna dair endişelerinin artmasına yol açmakta (Albayrak, 2020; Aydın, 2018; Gürdin, 2019) ve yaşam doyumlarını düşürmektedir. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkularının yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemesinin bir diğer sebebi ise, ergenlerin eğlenceli faaliyetlerin dışında kaldıkları hissini yetişkinlere göre daha fazla yaşamaları olabilir (Barry ve Wong, 2020). Sosyal gelişmeleri kaçırma korkusundan dolayı yaşam doyumlarının düşmesinin ergenlerin öznel iyi oluşlarının da düşmesine neden olabileceği ifade edilebilir.

Kişilerin içinde buldukları durumlar, ruh halleri ve kişilik özellikleri duyguları algılama ve işlemede kişilerarası farklılıklara neden olabilmektedir. Örneğin dışa dönük bireyler olumlu bir ruh hali içindeyken daha çabuk motive olabilirken, içe dönük bireyler nötr ya da olumsuz bir ruh hali içindeyken daha çabuk motive olabilmektedir (Tamir, Robinson ve Clore, 2002). Bu noktadan hareketle, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki kişilik özellikleri bağlamında da tartışılabilir. Yukarıdan aşağıya yaklaşımına göre; insanlar kişilik özelliklerine göre olayları pozitif ya da negatif olarak değerlendirmekte, olaylara ilişkin yapılan öznel değerlendirmeler ise öznel iyi oluş üzerinde etkili olmaktadır (Brief vd.,1993; DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve Ryan, 2009; Feist vd.,1995; Schmit ve Shultz, 2008). Dışa dönüklük öznel iyi oluş üzerinde en fazla olumlu etkiye sahip kişilik özelliği (DeNeve ve Cooper, 1998; Soto, 2015; Vitterso, 2001), üzüntü ve endişe gibi duyguları sıklıkla yaşamak ve duygusal açıdan kararsız olmak olarak tanımlanabilecek nevrozizm ise (McCrae ve Costa, 2013) kişilerin öznel iyi oluşlarını en fazla negatif yönde etkileyen kişilik özelliğidir (Çetin, Turgut ve Sözen, 2015; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Schmidt ve Shultz, 2008). İlgili yazın incelendiğinde, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ise kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalara (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss, 2017; Karaş, 2019; Stead ve Bibby, 2017; Yalçın Çinar, 2017) ulaşılmıştır. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) tarafından ergenlerde gerçekleştirilen bir çalışmada, nevrozizm kişilik özellikleri ile ergenlerin öznel iyi oluşları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Stead ve Bibby (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, nevrozizmle zıt kişilik özelliği olan duygusal açıdan istikrarlılık ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yalçın Çinar (2017) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, sosyal ortamlarda gelişmeleri

kaçırma korkusu ile nevrotik özellikler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun diğerlerine göre daha yüksek, öznel iyi oluşun ise daha düşük görülmesi; nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin duygusal açıdan istikrarlı bir durumda olmamaları, endişe, üzüntü, öfke ve karamsarlık gibi olumsuz duyguları hissetmeye diğer insanlara göre daha meyilli olmaları (McCrae ve Costa, 2013) ile açıklanabilir. Mutsuzluk yönelimli insanlar olayların olumsuz taraflarını görme ve olumsuz bir bakış açısı ile olayları yorumlama eğilimindedir (Diener vd.,2002). Dolayısıyla mutluluk yönelimli bireyler yaşamlarının arzulanır bir yaşam olduğunu düşünürlerken, mutsuzluk yönelimli bireylerde bu durum tam tersinedir (Brief vd.,1993). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun bir nevi diğerlerinden eksik kalma (Reagle, 2015) ve ödülleri kaybetme endişesi olduğu (Przybylski vd., 2013) düşünüldüğünde, nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin söz konusu endişeyi yaşamaya daha fazla meyilli oldukları ifade edilebilir. Bu durum, nevrotik bireylerde bir yandan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ortaya çıkma ihtimalini artırırken, diğer yandan öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesine yol açabilir.

5.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusunun Sosyal Karşılaştırmayı Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmayı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun, ergenlerin sosyal karşılaştırmalar neticesinde edindikleri kendilik değerleri bağlamında değerlendirilebilir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ergenlerin kendilik değerlerinin azalmasına ve kendilerini yetersiz ve değersiz olarak değerlendirmelerine yol açabileceği ifade edilebilir.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmayı yordaması öncelikle ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ardında yatan temel sebeplerden olan (Reagle, 2015) rekabetçilik ve başkalarından eksik kalmama arzusu ile açıklanabilir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu başkalarından eksik kalmama arzusunun bir sonucudur (Hodkinson ve Poropat, 2014). Rekabet etme ve başkalarından eksik kalmama arzusunun zaman zaman imrenme veya kıskançlık da eşlik edebilmektedir (Müller vd., 2020; Reagle, 2015; Yin vd., 2019). Diğerlerinin gerisinde kalmamak ve onlarla rekabet edebilmek için kişinin öncelikle

kendisinin hangi noktada ya da ne durumda olduğunu belirlemesi gerekir. Sosyal karşılaştırmalar ise bu noktada kişilerin kendilerini değerlendirmelerine ve mevcut durumları hakkında bilgi sahibi olmalarına olanak sağlamaktadır (Buunk ve Gibbons, 2007; Festinger, 1954; Klein, 1997; Suls vd., 2002; Wood, 1989; Wood, 1996). Ergenlik dönemi akranlarla ilişkilere oldukça fazla önem atfedilen bir gelişim dönemidir ve akran ilişkileri ergenlerin sosyal gelişimlerini desteklemektedir (Benzur, 2003; Obiunu, 2015). Akran grupları içinde popüler olabilmek ergenler için oldukça önemlidir (De Bruyn ve Cillessen, 2006). Rekabetçilik, ergenlerin akran grupları içindeki popülerite ve statülerinin belirlenmesi noktasında etkili faktörlerden biridir. Özellikle akran grubu içinde iyi bir konum elde edebilmek için ergenler akranları ile rekabete girebilmektedir (Berger ve Dijkstra, 2013; Merten, 1997). Alan yazın incelendiğinde, ergenlerin özellikle akranlarıyla kendilerini sıklıkla karşılaştırdıkları (Çakmak ve Sakarya, 2020; Mueller vd., 2010; Kaya ve Savaşlı, 2020; Kraye vd., 2007) görülmektedir. Alan yazındaki çalışmalardan yola çıkılarak rekabet etme ve başkalarından geri kalmama arzusunun ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ise sosyal karşılaştırmaya neden olduğu bu noktada ifade edilebilir. Ayrıca, sosyal karşılaştırmaların standartlara yakınlık çabasına yol açabildiğinden kişiler arası rekabeti artırabileceğini (Garcia vd., 2013), dolayısıyla sosyal karşılaştırmaların da sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna neden olabileceğini belirtmek gerekir. Ancak bu araştırmada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmayı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi arttıkça sosyal karşılaştırma düzeyi azalmaktadır.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmayı negatif yönde yordaması öncelikle sosyal karşılaştırmaların bireylerin sosyal ilişkilerinden elde ettikleri doyumunu düşürmesi çerçevesinde değerlendirilebilir. Przybylski ve diğerlerine göre (2013), gerçek dünyada giderilemeyen, başta diğerleriyle ilişki kurma ihtiyacı olmak üzere temel psikolojik ihtiyaçları çevrimiçi dünyada giderme isteği sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ardında yatan temel motivasyon kaynaklarından. Özellikle çevrimiçi sosyal ağların kullanımı kişilerin ihtiyaç tatmini hissini artırabilmektedir (Alutaybi vd., 2020; Çınar ve Mutlu, 2018; Oberst vd., 2017; Rozgonjuk vd., 2019). Çevrimiçi ortamlarda gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar ise bireylerin sosyal bağlantılarının diğerleri

kadar tatmin edici olmadığını düşünmelerine neden olmakta ve çevrimiçi aktivitelerde bulunmanın temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması noktasındaki potansiyel katkısını azaltmaktadır (Yang, 2016). Bu noktada, özellikle diğerleriyle ilişkili olma ve bağlantıda kalma isteğiyle çevrimiçi aktivitede bulunan ergenlerin, ihtiyaç doyum algılarının düşmemesi için daha az sosyal karşılaştırma yapabilecekleri ifade edilebilir.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmayı negatif yönde yordaması ergenlerin internet, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyayı kullanım tarzları ile de açıklanabilir. Önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi, Przybylski ve diğerleri (2013), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yoğun bir biçimde çevrimiçi aktivitede bulunma ve sosyal medya kullanımının ana nedeni olduğunu öne sürmektedir. Araştırma sonuçları (Barry vd., 2017; Bekman, 2020; Blackwell vd., 2017; Çetinkaya, 2019; Dempsey vd., 2019; Hızarcı, 2018; Karas, 2019; Yalçın Çinar, 2017) Przybylski ve diğerlerini (2013) doğrular niteliktedir. Bununla birlikte, internet, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyanın kullanım yoğunluğunun yanı sıra bunları kullanım tarzları, ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır (Pang, 2021). Yapılan çalışmalar sosyal medyayı aktif olarak kullanan bireylerin, sosyal medyayı sadece diğerlerinin profillerini görüntülemek için pasif bir biçimde kullanan bireylere göre sosyal karşılaştırma düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Burnell vd., 2019; Pang, 2021; Rozgonjuk, Ryan, Kuljus, Täht, ve Scott, 2019). Araştırma sonuçlarından çıkılarak, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyayı aktif olarak kullanan ergenlerin, sosyal karşılaştırma düzeylerinin düşük olabileceği ifade edilebilir.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmayı negatif yönde yordaması ergenlerin internet, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyayı kullanım sıklıkları çerçevesinde de değerlendirilebilir. Bu noktada, öncelikle, sosyal medya kullanımının gösterişli yaşamların sürekli vitrine çıkarılması nedeniyle sosyal karşılaştırmayı artırdığını (Reagle, 2015) ifade etmek gerekir. Önceleri genellikle yüz yüze iletişim kurulan, aile, akraba, arkadaş ya da komşularla yapılan kıyaslamalar çevrimiçi dünyaya taşınmış ve daha geniş çaplı karşılaştırmalara dönüşmüştür (Odabaşı, 2019: 41). İnsanların yedikleri yemekleri, giydikleri kıyafetleri, yaptıkları alışverişleri sosyal medya hesaplarından paylaşmaları diğer insanların paylaşılanlarla kendi hayatlarını kıyaslamasına yol açmaktadır (Albayrak, 2020; Aydın, 2018; Gürdin, 2019). Aynı zamanda bu paylaşımları görenler, etkileşim içinde oldukları diğer insanlardan geri kalmama, popülerite ve itibar kaybı yaşamama

düşüncesiyle benzer paylaşımlarda bulunmaya gayret etmektedir (Alutaybi vd., 2020). Başkaları gibi olma çabası, kişinin sürekli bağlantıda kalma arzusunun da tetiklenmektedir (Gürdin, 2019). Diğerlerinden daha mutlu (Albayrak, 2020), daha huzurlu (Gürdin, 2019) ve daha iyi bir yaşama sahip olduklarını ispatlama telaşına düşen kullanıcılar, kendi benliklerinden uzaklaşarak olmadıkları biri gibi yaşamaya çalışmaktadır (Albayrak, 2020). Bu durumun, Festinger'in (1954) kişinin kendi görüşleri farklı olsa da ayrılmayı göz alamadığı bir grupta yer alıyorsa, grubun geneline uyduğu ve gruptakilerle benzer şekilde davrandığı yönündeki görüşü ile uyumlu olduğu ifade edilebilir. Sosyal ağ sitelerini ve sosyal medyayı sıklıkla kullanan (Altuntaş, 2020; Barry vd., 2017; Güney, 2020; Yin vd., 2019) ve dijital çağın yerlileri olarak nitelendirilen (Taş vd., 2017) ergenler de akranlarıyla veya medya ve sosyal medyada kendilerine sunulan modellerle kendilerini karşılaştırmakta, ayrıca beğeni ya da takipçi sayıları üzerinden de kendilerini akranlarıyla kıyaslamaktadır (Bilgin, 2018; Krayer vd., 2007; Uzun vd., 2019). Bu durumda, yukarıda ifade edildiği gibi ergenlerin diğerlerinden geri kalmama isteğinin yanı sıra sıklıkla kullandıkları sosyal ağ siteleri ve sosyal medyanın ergenlerin sosyal karşılaştırmalar yapabilmesini kolaylaştırmasının etkili olduğu ifade edilebilir (Bilgin, 2018; Özcan, 2019). Dijital teknolojiler diğer insanlarla ilişkili olma ihtiyacını ya da diğerlerinden haberdar olup onlarla bağlantıda kalma isteğini giderme noktasında büyük kolaylıklar sağlasa da (Reagle, 2015) önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmalarının sadece dijital teknolojiler vasıtasıyla çevrimiçi ortamlarda ortaya çıktığını ifade etmek doğru değildir (Oberst vd., 2017). Buradan hareketle, internet, sosyal ağ sitelerini ve sosyal medyayı yoğun olarak kullanmayan ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu olsa bile, internet, sosyal ağ sitelerini ve sosyal medyayı daha yoğun bir biçimde kullanan akranları kadar sık sosyal karşılaştırmalar yapmak durumunda kalmayacakları ifade edilebilir.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmayı negatif yönde yordaması sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ergenlerin duygulanımları ve ruh sağlıkları üzerindeki olumsuz etkileri ile de açıklanabilir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun olumsuz duygulanımda artış gözlenmesi (Barry vd., 2016; Çakır, 2020; Hunt vd., 2018; Kelly vd., 2019; Oberst vd., 2017), yaşam doyumunun azalması (Barry ve Wong, 2020; Hızarcı, 2018; Gökler vd., 2016; Przybylski vd., 2013; Uzun vd., 2019), ruhsal belirtilerin gözlenmesi (Altuntaş, 2020; Barry vd., 2017; Çakır, 2020; Jones, 2001;

Kartol ve Peker, 2020), internet, sosyal ağ sitesi, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı gibi bağımlılıkların ortaya çıkması (Chotpitayasunondh ve Douglas,2016; Kuss ve Griffiths, 2017; Hunt vd., 2018; Wolniewicz vd., 2018) gibi kişiler üzerinde pek çok olumsuz etkisi vardır. Alan yazın incelendiğinde, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu, diğer bir ifadeyle sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırmaya yol açabildiği gibi, sosyal karşılaştırmanın da sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna yol açabildiği (Bais ve Reyes, 2019; Ghaiomy Anaraky vd., 2019; Giagkou vd., 2018; Pang, 2021; Piteo ve Ward, 2020; Reer vd., 2019; Garcia vd., 2013) görülmektedir. Alan yazından yola çıkılarak; ergenlerin sosyal karşılaştırma yapmalarının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini daha da artırabileceği ifade edilebilir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yol açtığı, yukarıda da ifade edilen olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmamak için ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları durumlarda sosyal karşılaştırma yapmaktan kaçınıyor olabilecekleri ifade edilebilir.

5.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusunun Yalnızlığı Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlığı pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğerlerinden geride kalmamak ve diğer insanları takip edebilmek için ergenlerin yoğun ve izole bir biçimde sosyal ağ sitelerini ve sosyal ağ sitelerini takip etmeleri, çevrimdışı dünyadaki sosyal ilişkilerini zayıflatabilmektedir. Bu durumun ergenlerin yalnızlık düzeylerini artırabileceği ifade edilebilir.

Alan yazın incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli çalışmalara (Barry vd., 2017; Barry ve Wong, 2020; Fumagalli, Dolmatzian ve Shrum, 2021; Hunt vd., 2018; Uram ve Skalski, 2020) ulaşılabilir. Yapılan incelemede alan yazındaki çalışmaların bu araştırmanın sonucu ile uyumlu olduğu görülmüştür. Barry ve Wong (2020) tarafından ergen ve genç yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yüksek düzeyde öznel yalnızlık duygusu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Barry ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerin sosyal medya kullanımlarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanımıyla ilişkili olduğu, yoğun sosyal medya kullanımının ise

ergenlerin algıladıkları yalnızlık düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Twenge, Spitzburg ve Campbell (2019) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen başka bir çalışmada da sosyal medyayı yoğun bir biçimde kullanan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uram ve Skalski (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları düşük düzeyde olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları yüksek olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Hunt ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise, sosyal medya kullanımını sınırlandırmanın sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu azalttığı, bu durumun ise bireylerin hissettikleri yalnızlık düzeyinin düşmesine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkel ve Dilmaç (2019) ise ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında sosyal medya kullanımı ile yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre ergenlerin sosyal medya kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde bir doğrusal ilişki olduğu tespit edilmiştir

İnternet, sosyal ağ siteleri ya da sosyal medya gibi çevrimiçi iletişim araçlarının yoğun olarak kullanımı kişilerin gerçek yaşamdan uzaklaşmalarına yol açmakta, sosyal yaşantılarını ve arkadaş ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmekte, yaşam doyumlarını azaltmakta ve yalnızlaştırmaktadır (Karakuyu, 2019; Türkel ve Dilmaç, 2019). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusundan dolayı internet, sosyal ağ siteleri ya da sosyal medya gibi çevrimiçi iletişim araçlarının yoğun olarak kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki üç açıdan değerlendirilebilir: (1) Sanal ortamda gerçekleştirilen etkileşimler çevrimdışı ortamdaki etkileşimleri olumsuz yönde etkilemektedir (Fumagalli vd., 2021), (2) sanal ortamda gerçekleştirilen etkileşimlerle ilgili yapılan karşılaştırmalar ve beklentilerin karşılanmaması ergenlerin yalnızlık algısını artırmaktadır (Barry vd., 2017), (3) sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ardında yatan diğerleriyle rekabet etme duygusu (Reagle, 2015) kişilerin diğerleriyle kurdukları bağları zayıflatmakta ve yalnızlaşmalarına neden olmaktadır (Becker vd., 2021).

İnternet, sosyal ağ siteleri ya da sosyal medya gibi çevrimiçi iletişim araçlarının yoğun olarak kullanılması, bir yandan kişinin diğerleriyle kurduğu sosyal temasların ve etkileşimlerin miktarını artırabilse de, diğer yandan söz konusu temas ve etkileşimlerin kalitesini azaltmaktadır. Dolayısıyla düşük kaliteli sosyal medya etkileşimlerinin daha yüksek kaliteli yüz yüze etkileşimlerin yerini almasıyla birlikte

kişinin sosyal yaşantı ve etkileşimlerden alacağı doyum da düşecektir (Fumagalli vd., 2021). Bu da diğerleriyle bağ kurma ihtiyacını tam olarak giderememesine ve diğerleriyle ilişkili olduğuna dair inancının azalmasına yol açabileceğinden kişinin yalnızlık düzeyinin artmasına neden olabilir. Aynı zamanda, ilişki kurma ihtiyacını gidermek için internet, sosyal ağ siteleri ya da sosyal medyayı kullanan ergenler, özellikle sosyal medyada diğerleriyle bekledikleri gibi olumlu ilişkiler kuramadığını düşündüklerinde kendilerini yalnız hissedebilmektedir (Barry vd., 2017). Barry ve Wong (2020) sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yalnızlık arasındaki ilişkinin zamansal sıralamasının da önemli olduğunu belirtmektedir. İnsanlar yoğun bir şekilde hissettikleri diğerleriyle bağlantıda kalma arzusundan dolayı sosyal medyada ve sosyal ağ sitelerinde daha fazla zaman geçirebilmek için kendilerini izole etmektedir (Barry ve Wong, 2020; Güney, 2017; Twenge vd., 2019). Bu açıdan bakıldığında yalnızlığın dijital medyanın yoğun kullanımı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna neden olduğu ifade edilebilir. Ancak bu izolasyon neticesinde, çevrimdışı ortamda yani gerçek dünyada kişinin diğerleriyle kurdukları bağlar zayıflamakta ve kişi daha da yalnızlaşmaktadır. Dolayısıyla bu açıdan bakıldığında da dijital medyanın yoğun kullanımı (Twenge vd., 2019) ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlığa neden olduğu ifade edilebilir (Barry ve Wong, 2020; Dossey, 2014).

5.4. Sosyal Karşılaştırmaların Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal karşılaştırmaların öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada “kendilik değeri”nin etkisi üzerinde durulması gerekmektedir. Ergenlerin yaptıkları sosyal karşılaştırmalar neticesinde kendilik değerleri arttıkça öznel iyi oluşlarının da bu durumdan pozitif yönde etkilenebileceği ifade edilebilir.

Alan yazın incelendiğinde sosyal karşılaştırma ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği çeşitli çalışmalara (Carrieri, 2011; Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013; Gerson vd. 2016; Stewart, Chipperfield, Ruthig ve Heckhausen, 2013; VanderZee vd., 1996; Wang, Wang, Gaskin ve Hawk, 2017; Wirtz vd., 2021) ulaşılmıştır. Alan yazında ergenlerde sosyal karşılaştırma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ise ulaşılamamıştır.

Gerson ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada Facebook üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmaların kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz

yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Carrieri (2011) tarafından gerçekleştirilen ve sağlık durumuna ilişkin gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da sosyal karşılaştırmaların öznel iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğan ve diğerleri (2013) tarafından Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmada ise insanların kendisini diğer insanlarla karşılaştırmasının neticesinde gerçekleştirilen karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Giagkou ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, sosyal karşılaştırma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

İlgili yazında ulaşılabilen araştırma sonuçlarından sadece bir araştırma (Giagkou vd., 2018) sonucunu bu araştırmanın sonucu ile uyumlu olduğu diğerlerinin ise uyumlu olmadığı ifade edilebilir. Bununla birlikte, söz konusu araştırmaların (Carrieri, 2011; Doğan vd. 2013; Gerson vd. 2016; Giagkou vd., 2018; Stewart vd., 2013; VanderZee vd., 1996; Wang vd., 2017; Wirtz vd., 2021) ergenlerle değil diğer gelişim dönemlerindeki bireylerle gerçekleştirildiğini de belirtmek gerekir. İlgili yazında, Frison ve Eggermont (2016) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerin Facebook üzerinden yaptıkları sosyal karşılaştırmalarla yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma da mevcuttur. Söz konusu çalışmada ergenlerin Facebook üzerinden yaptıkları yukarı yönlü karşılaştırmaların yaşam doyumlarını negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kendini değerlendirme ihtiyacının giderilmesi (Albert, 1977; Gerard, 1963; Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 248; Klein, 1997; Suls vd., 2002; Mabe ve West, 1982; Wayment ve Taylor, 1995), kendini geliştirme ihtiyacının giderilmesi (Buunk ve Gibbons, 2007; Wills, 1981; Wood, 1989), benlik değerini güçlendirme ihtiyacının giderilmesi (Gibbons ve Buunk, 1999; Suls vd., 2002; Teközel, 2007; Wayment ve Taylor, 1995) ve ilişki kurma ihtiyacının giderilmesi (Buunk ve Gibbons, 2007; Gemlik vd., 2007; Gibbons ve Buunk, 1999; Taylor vd., 2006: 124; Wood, 1989) gibi nedenlerden dolayı insanlar sıklıkla sosyal karşılaştırmalarda bulunmaktadır (Buunk ve Gibbons, 2007). Ergenler de hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ortamlarda sosyal karşılaştırmalar yapmakta, kendilerini akranlarıyla ya da diğer insanlarla kıyaslamaktadır. (Aydınlı, 2014; Güven, 2008; Hu vd., 2021; Mueller vd., 2010; Nesi ve Prinstein, 2015; Özcan, 2019; Yılmaz, 2010). Ergenlerin özellikle genel görünüşleri ve giyinme tarzları, sosyal medya hesapları ve sosyal ağ sitelerindeki

takipçi ve beğeni sayıları, akran ve arkadaş grupları içindeki konumları, okul yaşantıları ve akademik başarıları bakımından kendilerini diğerleriyle ve kendilerine sunulan rol modellerle karşılaştırdıkları ifade edilebilir (Berger ve Dijkstra, 2013; Çakmak ve Sakarya, 2020; Martin ve Kennedy, 1993; Kraye vd., 2007; Özkan, 2019; Tian, Yu ve Huebner, 2017; Uzun vd., 2019).

Ergenlerin yaptıkları sosyal karşılaştırmaların depresyon (Erözkan, 2004; Hu, vd., 2021) ve kaygı (İbili, 2020) gibi ruhsal belirtilerin gözlenmesine yol açtığı sonucuna ulaşılan araştırmalar alan yazında mevcuttur. Ayrıca yapılan araştırmalar, özellikle yetenek, sosyal beceriler ve fiziksel görünümle ilgili yapılan (Wheeler ve Miyake, 1992) yukarı doğru karşılaştırmaların çoğu zaman öznel iyi oluşu düşürdüğünü ortaya koymaktadır (Gergen ve Morse, 1970; Wills, 1981). Bununla birlikte, sosyal karşılaştırma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif ya da negatif yönde olmasının, diğer bir ifadeyle sosyal karşılaştırma neticesinde kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesinin ya da düşmesinin asıl belirleyicisi yapılan sosyal karşılaştırmaların yönüdür. Yapılan araştırmalarda yukarı yönlü sosyal karşılaştırmaların kişiler için “*tehdit edici*” durumlar olarak görülebildiği (Mendes, Blascovich, Major Seery, 2001; Muller ve Fayant, 2010), kişilerde depresyon ya da anksiyete belirtilerinin gözlenmesine (Butzer ve Kuiper, 2006; Pang, 2021), duygusal problemler ve dikkatle ilgili sorunların ortaya çıkmasına (Muller ve Fayant, 2010) ve kişilerin yaşam doyumlarının (Frison ve Eggermont, 2016) ve öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesine (Gergen ve Morse, 1970; Wills, 1981) neden olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Yatay yönde ya da aşağı yönde gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar ise kişilerin kendilerini daha iyi ve daha rahat hissetmelerini sağlamakta (Mendes vd., 2001; Muller ve Fayant, 2010; Verduyn vd., 2020) ve benlik değerlerini korumalarını desteklediği için kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir (Wheeler ve Miyake, 1992; Wills, 1981). Bu noktadan hareketle, ergenlerin kendileriyle aynı ya da benzer durumda olarak algıladıkları kişilerle ya da onlara göre kendilerini daha iyi bir konumda gördükleri kişilerle çevrimiçi ya da çevrimdışı ortamlarda gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmaların ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkileyebileceği ifade edilebilir.

Ergenlerde sosyal karşılaştırma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin yönünü belirleyen faktörlerden bir diğeri ise sosyal karşılaştırmaların hangi boyutlar üzerinden gerçekleştirildiği ve hangi duygularla ilişkilendirildiğidir. Önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi, insanların kendileri hakkında fikir sahibi olabilmelerinin en önemli

kendilerini diğerleriyle karşılaştırmaktır (Festinger, 1954: 117). Görüş ve yetenekler ise insanların sıklıkla başvurdukları sosyal karşılaştırma boyutlarıdır (Festinger, 1954: 117; Gerard, 1963; Jellison ve Davis, 1973; Klein, 1997). Yang, Holden ve Carter (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada yeteneklerle ilgili yapılan sosyal karşılaştırmaların olumsuz duygusal sonuçlara neden olduğunu, ancak görüşlerle ilgili karşılaştırmaların olumsuz duygusal sonuçlara yol açmadığını ortaya koymaktadır. Park ve Baek (2018) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise; sosyal karşılaştırma yönelimi ve sosyal karşılaştırma ile ilişkilendirilen iyimserlik, ilham, sempati ya da endişe gibi duyguların, sosyal karşılaştırmanın iyi oluş üzerindeki etkisinin olumlu ya da olumsuz olmasını belirlediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada, ergenlerde fikir boyutu üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmaların ya da olumlu duygularla ilişkilendirilen sosyal karşılaştırmaların, ergenlerin öznel iyi oluşlarını pozitif yönde etkileyebileceği ifade edilebilir.

5.5. Yalnızlığın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde yalnızlığın öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin arzu ettikleri uyumlu sosyal ilişkilere sahip olmadığında, oldukça fazla önem atfettikleri akranlarıyla ilişkilerinde problemler yaşadıklarında ve önem verdikleri diğer kişilerden yeterli desteği göremediklerinde olumsuz duyguları daha fazla yaşayabilecekleri ifade edilebilir. Bu durum da ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesine yol açabilir.

Alan yazın incelendiğinde ergenlerde (Apaolaza vd., 2013; Hombrados-Mendieta, García-Martín ve Gómez-Jacinto, 2012) ve yetişkinlerde (Arslan, 2021; Feng, Tingzhao, Caina, Juan ve Xuqun, 2012; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015; Traş, Öztemel ve Koçak, 2020; Tu ve Zhang, 2014; VanderWeele, Hawkey, ve Cacioppo, 2012) yalnızlık ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği çeşitli çalışmalar olduğu görülmüştür.

Hombrados-Mendieta ve diğerleri (2012) ergenlerle gerçekleştirdikleri ve sosyal destek, yalnızlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında duygusal desteğin yalnızlığın azaltılması ve öznel iyi oluşun artırılmasında etkili olduğu, romantik yalnızlık, ailede yalnızlık ve sosyal yalnızlığın ise ergenlerin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Apaolaza ve diğerleri (2013) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. VanderWeele ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da yalnızlık ve öznel

iyi oluş arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki olduğu, yalnızlığın öznel iyi oluş üzerinde, öznel iyi oluşun da yalnızlık üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tu ve Zhang (2014) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, yalnızlık ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, ayrıca yalnızlığın yaşam doyumu ile negatif, stres ve depresyon ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Traş ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da yalnızlık ve mutluluk arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Saygın ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada da bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü ve öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde yalnızlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişki, yalnızlık ile öznel iyi oluşun boyutları arasındaki ilişkiler bağlamında da değerlendirilebilir. İlgili yazın incelendiğinde ergenlerde yalnızlık ile negatif ve pozitif duygulanım arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalara (Erbaş, Karahan ve Uzun, 2020; Goswick ve Jones, 1982; Koenig, Isaacs ve Schwartz, 1994; Otrar ve Bayraktar, 2016; Vanhalst, Klimstra, Luyckx, Scholte, Engels ve Goossens, 2011; Van Roekel, Goossens, Verhagen, Wouters, Engels ve Scholte, 2013; Van Roekel, Ha, Verhagen, Kuntsche, Scholte ve Engels, 2015) ulaşılmıştır.

Goswick ve Jones (1982) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlığın aşağılık duyguları, yabancılaşma, düşük sosyal destek ve kabullenilmişlik duygusu eksikliği ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Koenig ve diğerleri (1994) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada ergenlerde yalnızlık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca depresif belirtiler gösteren erkek ergenlerin kızlara oranla yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vanhalst ve diğerleri (2011) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen başka bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş, yalnızlık ve depresif belirtilerin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği belirlenmiştir. Van Roekel ve diğerleri (2013) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada da yalnızlığın olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Van Roekel ve diğerleri (2015) tarafından erken ergenlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da kendilerini yalnız hisseden ergenlerin sosyal stres düzeylerinin kendilerini yalnız hissetmeyen ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Otrar ve Bayraktar (2016) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise

ergenlerin algıladıkları yalnızlık düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde yalnızlığın, öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan (Diener, 1984) yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya çalışmalar da (Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı, 2009; Ogurlu, Birben, Öpengin ve Yalın, 2016; Türkel ve Dilmaç, 2019) alan yazında mevcuttur. Çivitçi ve diğerleri (2009) tarafından lise öğrencisi ergenlerle gerçekleştirilen ve ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerin yalnızlık ve genel yaşam doyumu düzeylerinin incelendiği çalışmada, ebeveynleri boşanmış olanlar ya da boşanmamış olanlar ayrı ayrı değerlendirildiğinde de, tüm grup birlikte değerlendirildiğinde de, ergenlerde yalnızlık ile yaşam doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ogurlu ve diğerleri (2016) tarafından üstün zekalı ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın %35'inin yaşam doyumu ile açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanların sosyal ilişkilerini, hem ilişki sayısı hem de ilişki kalitesi bakımından değerlendirdiklerinde yaşadıkları sosyal ilişkilerdeki yetersizlik algısı olarak öznel bir nitelendirilebilecek (Perlman ve Peplau, 1981) yalnızlık insan yaşamının pek çok döneminde deneyimlenebilen öznel bir problemdir (Dahlberg, 2007; Perlman ve Peplau, 1981). Bununla birlikte, ergenlik dönemi bireyin kendisini en çok yalnız hissedebildiği dönemlerin başında gelmektedir (Dolgin, 2014: 488). Yapılan araştırmalar ergenlerde yalnızlığın yaygın olarak gözlemlendiğini (Certel vd., 2016; Çakır ve Oğuz, 2017; Doğan ve Karakuş, 2016; Erözkan, 2009; Esen, 2010; Eskin, 2001; Köse, 2009; Oktan, 2005) ve öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu gibi pek çok değişkenle ilişki olduğunu (Apaolaza vd., 2013; Çivitçi vd., 2009; Goswick ve Jones, 1982; Hombrados-Mendieta vd., 2012; Koenig vd., 1994; Ogurlu vd., 2016; Türkel ve Dilmaç, 2019; Vanhalst vd., 2011; Van Roekel vd., 2013; Van Roekel vd., 2015) ortaya koymaktadır.

Ergenlerde yalnızlığın öznel iyi oluşu yordaması öncelikle temel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması bağlamında yorumlanabilir. Erek kuramına göre ihtiyaçların giderilmesi öznel iyi oluş için bir ön koşul niteliğindedir (Diener ve Ryan, 2009; Eryılmaz, 2016: 43; Sheldon vd., 2001). Maslow (1943) temel ihtiyaçların giderilmesinin ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu, özellikle sevme ve ait olma ihtiyaçlarının giderilmesinin ruhsal bütünlüğün korunmasına katkı sağladığını ifade etmektedir. Maslow'a göre (1943) sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını gidermek sadece sevmek ve ait olmak değil aynı zamanda sevildiğini ve ait olduğunu da

hissedebilmektir. Yalnızlığın sadece kişinin tek başına olması demek olmadığı (Peplau, 1955), kalabalıklar içinde de kişinin kendisini yalnız hissedebildiği (Rubins, 1964), arzulan ve ihtiyaç duyulan sosyal ilişkilerle gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerden kaynaklandığı (Perlman ve Peplau, 1998) düşünüldüğünde sevme ve ait olma ihtiyaçları giderilemeyen bireylerin yalnızlığı diğerlerinden daha fazla deneyimleyebileceği ifade edilebilir. Yukarı da ifade edildiği gibi, sevme ve ait olma gibi temel ihtiyaçlar doyurulmadığında ve kendilerini yalnız hissettiklerinde ise ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Diğer taraftan yalnızlık, psikolojik ihtiyaçların doyurulmaması ile de ilişkilidir (Wei, Shaffer, Young, ve Zakalik, 2005). Öz belirleme kuramına göre, yaşam boyu gelişimlerini sürdürebilmek ve iyi oluşlarını koruyabilmek için insanların yetkinlik, özerklik ve ilişkililik deneyimleri yaşamaya ihtiyacı vardır (Deci ve Ryan, 2000). Özellikle bireyin kendisi için önemli diğer kişilerle doyum sağlayıcı ilişkileri olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyması (Deci ve Ryan, 2000) olarak tanımlan ilişkililik ihtiyacını yeterince giderememesi hem ergenlerin hem kendilerini yalnız hissetmelerine hem de öznel iyi oluşlarının düşmesine yol açabilir.

Ergenlerde yalnızlığın öznel iyi oluşu yordaması aynı zamanda yalnızlığın olumlu ve olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu üzerindeki etkileri bağlamında da yorumlanabilir. Alan yazın incelendiğinde ergenlerde yalnızlığın olumsuz duygulanımın artması ve olumlu duygulanımın azalması ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli çalışmalar (Erbaş vd., 2020; Eskin, 2001; Goswick ve Jones, 1982; Koenig vd., 1994; Otrar ve Bayraktar, 2016; Öner, 2015; Van Roekel vd., 2013) olduğu görülmektedir. Ergenler kendilerini yalnız hissettiklerinde, ailelerinden ve akranlarından sosyal destek göremediklerinde ve diğerleriyle bağ kurma ihtiyaçlarını yeterince gideremediklerinde olumsuz duyguları daha fazla yaşayabilmekte ve depresif belirtiler gösterebilmektedir (Kartol ve Peker, 2020; Oberst vd., 2017; Öner, 2015; Piteo ve Ward, 2020). Ergenlerin yalnızlık dolayısıyla olumsuz duyguları fazla yaşamaları, yaşam doyumlarını da düşürmektedir. Alan yazındaki çalışmalar (Çivitçi vd., 2009; Ogurlu vd., 2016; Türkel ve Dilmaç, 2019) ergenlerde yalnızlığın yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. İlgili yazındaki çalışmalardan yola çıkılarak, ergenlerde yalnızlığın sevme ve ait olma ihtiyaçları ile temel psikolojik ihtiyaçlardan olan ilişkili olma ihtiyacının giderilememesinden, yeterince sosyal destek görülememesinden, aile ve önemli diğer kişilerle kurulan ilişkilerden yeterince doyum sağlanamamasından kaynaklanabileceği, yalnızlığın ise

hem duygulanımlarını hem de yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyeceği için ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesine neden olabileceği ifade edilebilir.

5.6. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal Karşılaştırmaların Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmaların tam aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal karşılaştırmayı yordamakta, sosyal karşılaştırma da öznel iyi oluşu yordamaktadır. Baron ve Kenny'ye (1986) göre yordayan ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin anlamsızlaşması, aracılık etkisinin olduğunun önemli kanıtlarından birisidir. İlişki ne kadar anlamsızlaşırsa aracılık derecesi o kadar artmaktadır. Bununla birlikte, kısmi aracılık ile tam aracılık olmak üzere iki farklı aracılık etkisi bulunmaktadır. Kısmi aracılıkta yordayıcı değişkenin bağımlı değişkene etkisinin bir kısmı aracı değişken üzerinden giderken, tam aracılıkta yordayıcı değişkenin bağımlı değişkene etkisinin tamamı aracı değişken üzerinden gitmektedir (Pardo ve Román, 2013)

Alan yazın incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmaların aracılık etkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bununla birlikte sosyal ağ siteleri ve sosyal medya kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmaların aracılık etkisinin incelendiği iki çalışmaya (Wang vd., 2017; Wirtz vd., 2021) ulaşılmıştır. Önceki başlıklarda da yer verildiği gibi sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağ siteleri ve sosyal medyanın yaygın kullanımının ana nedeni olarak değerlendirildiğinden (Przybylski vd., 2013) söz konusu çalışmalara bu başlık altında yer verilmesi uygun görülmüştür. Wirtz ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal medya kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sosyal karşılaştırmaların öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu ve sosyal medya kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Wang ve diğerleri (2017) tarafından başka bir çalışmada ise sosyal ağ sitesi kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye sosyal karşılaştırmaların aracılık ettiği belirlenmiştir.

Başkalarının gerisinde kalmama arzusunun bir sonucu (Hodkinson ve Poropat, 2014; Reagle, 2015) olan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, rekabetçilikten kaynaklandığı için ergenlerin akranlarıyla ve diğer insanlarla fiziksel

özelliklerini, giyim tarzlarını, ailelerinin gelirlerini, yaşam tarzlarını, çevrimiçi ortamlardaki takipçi sayılarını (Uzun vd., 2019) sıklıkla karşılaştırmalarına yol açmaktadır. Rekabetçiliğin yanı sıra gündemin gerisinde kalmamak arzusuyla dijital teknolojilerin ergenler tarafından yoğun olarak kullanımı, özellikle sosyal ağ siteleri ve sosyal medyanın diğer kişileri ve kişilerin paylaşımlarının takibini çok daha kolay hale getirmesinden dolayı yine ergenlerin akranları ve diğer insanlarla kendilerini karşılaştırmalarına neden olmaktadır (Nesi ve Prinstein, 2015; Özcan, 2019). Alan yazın incelendiğinde hem sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (Alt, 2016; Hunt vd., 2018; Milyavskaya vd., 2018; Roberts ve David, 2019; Stead ve Bibby, 2017) hem de sosyal karşılaştırmanın (Carrieri, 2011; Doğan vd., 2013; Gerson vd. 2016; Stewart vd., 2013; VanderZee vd., 1996; Wang vd., 2017; Wirtz vd., 2021) öznel iyi oluşu üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Gelişmeleri kaçırmamak diğerleriyle irtibatta kalabilmek için dijital teknolojileri yoğun olarak kullanan ergenlerin özellikle medya ya da sosyal medyada kendilerine sunulan rol modellerle yapılan yukarı yöndeki karşılaştırmalar kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açabilmektedir (Nesi ve Prinstein, 2015; Özcan, 2019). İlgili yazından yola çıkılarak, çevrimiçi ortamlardaki takipçi sayıları ya da gönderilerine yapılan beğeni sayıları üzerinden gerçekleştirilen karşılaştırmalar ergenlerin yetersizlik ve değersizlik algılarını artırabileceği ifade edilebilir. Benzer şekilde, ergenlerin takip ettikleri kişiler tarafından sosyal medya hesaplarından yapılan ve cezbedici yaşamların sergilendiği paylaşımların ergenlerin kendi yaşamlarının ne kadar arzu edilen bir yaşam olduğuna ilişkin inançlarını düşürebileceği belirtilebilir. Yetersizlik ve değersizlik gibi olumsuz duyguların sık yaşanmasının ve iyi bir yaşama sahip olunmadığı düşüncelerinin ise ergenlerin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilebilir. Alan yazındaki çalışmalardan yola çıkılarak, bu araştırmanın neticesinde ulaşılan ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracılık etkisinin olduğu sonucunun alan yazındaki araştırma sonuçları ile uyumlu olduğu ifade edilebilir.

5.7. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu

yalnızlığı yordamakta, yalnızlık da öznel iyi oluşu yordamaktadır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlık üzerinde etkili olduğu, sosyal karşılaştırmanın da öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu ve bu açıdan öznel iyi oluşla sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında yalnızlığın tam aracı rolü olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal karşılaştırmaya yol açtığı için öznel iyi oluşu etkilemektedir.

Alan yazın incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bununla birlikte, alan yazında problemlili sosyal medya kullanımı (Marttila, Koivula ve Räsänen, 2020), Facebook bağımlılığı (Saticı, 2018) ve sosyal dışlanma (Arslan, 2021) gibi değişkenlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelendiği çalışmalar olduğu görülmektedir. Marttila ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yalnızlığın problemlili sosyal medya kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları problemlili sosyal medya kullanımının bireylerde yaşam doyumunun azalmasına yol açmadığını, problemlili sosyal medya kullanımının yalnızlığa ve yalnızlığın da yaşam doyumunun azalmasına yol açtığını ortaya koymuştur. Saticı (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, yalnızlığın Facebook bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Arslan (2021) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlığın sosyal dışlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracılık etkisine sahip olduğu belirlenmiştir.

İlgili yazındaki çalışmalar incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlıkla ilişkili olduğunu (Barry vd., 2017; Barry ve Wong, 2020; Fumagalli, Dolmatzian ve Shrum, 2021; Hunt vd., 2018; Uram ve Skalski, 2020) ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir. Sosyal medyanın yoğun olarak kullanımının ergenlerin yalnızlık düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da (Türkel ve Dilmaç 2019; Twenge vd., 2019) alan yazında mevcuttur. Alan yazın incelenmesi neticesinde ergenlerde yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalara (Apaolaza vd., 2013; Hombrados-Mendieta vd., 2012) da ulaşabilmek mümkündür. Ayrıca alan yazında ergenlerde yalnızlık ile olumlu ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu (Erbaş vd., 2020; Goswick ve Jones, 1982; Koenig vd., 1994; Otrar ve Bayraktar, 2016; Vanhalst, vd., 2011; Van Roekel, vd., 2013; Van Roekel, vd., 2015) ve

yalnızlığın ergenlerde yaşam doyumunu azalttığı (Çivitçi vd., 2009; Ogurlu vd., 2016; Türkel ve Dilmaç, 2019) sonuçlarına ulaşılmış çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, internet, sosyal ağ siteleri ya da sosyal medya gibi çevrimiçi iletişim araçlarının yoğun olarak yoğun olarak kullanmalarına (Barry vd., 2017; Bekman, 2020; Dempsey vd., 2019; Hızarcı, 2018; Karaş, 2019; Przybylski vd., 2013) yol açmaktadır. Bu durum ise, kişilerin çevrimdışı dünyada gerçek yaşantılardan uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Sosyal hayatları ve diğer kişilerle olan ilişkileri negatif yönde etkilenen kişilerin yaşamdan aldıkları doyum da düşmekte ve söz konusu kişiler giderek yalnızlaştırmaktadır (Karakuyu, 2019; Türkel ve Dilmaç, 2019). Ayrıca, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun temel sebeplerinden birisi olan gösterilen (Hodkinson ve Poropat, 2014; Reagle, 2015) rekabet etme duygusu kişilerin diğerleriyle kurdukları bağları zayıflatmaktadır. Bu bakımdan rekabetçiliğin ergenlerin yalnızlaşmasının önemli nedenlerinden birisi olduğu (Becker vd., 2021) ifade edilebilir. Yalnızlık ise, temel ihtiyaçlardan (Maslow, 1943) sevmeye ve ait olma ihtiyaçları ile temel psikolojik ihtiyaçlardan (Deci ve Ryan, 2000) ilişkililik ihtiyacının doyurulmaması nedeniyle ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesine yol açmaktadır. Yalnızlık ergenlerde olumlu duygulanımın azalması, olumsuz duygulanımın artması ve depresyon ve anksiyete belirtilerinin gözlenmesi ile de ilişkilidir. Bağ kurma ihtiyacını yeterince gideremeyen ve yeterli sosyal desteği göremeyen ve kendilerini yalnız olarak nitelendiren ergenler üzüntü, kaygı, stres ve yetersizlik gibi olumsuz duyguları diğerlerine göre daha sık yaşamakta ve yalnızlıkla birlikte olumsuz duygulanımlarında artış meydana gelmektedir (Erbaş vd., 2020; Eskin, 2001; Goswick ve Jones, 1982; Koenig vd., 1994; Otrar ve Bayraktar, 2016; Öner, 2015; Van Roekel vd., 2013; Van Roekel vd., 2015). Aile ile ilişkilerden doyum ve önemli diğerleriyle ilişkilerden doyumun ergenlerde öznel iyi oluşun önemli belirleyicilerinden olduğu ifade edilmektedir (Eryılmaz, 2019). Ergenlerde yalnızlık hem aile ile ilişkilerde hem de diğerleriyle olan ilişkilerde doyumunu düşürmekte, aynı zamanda ergenlerin genel yaşam doyumlarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Çivitçi vd., 2009; Ogurlu vd., 2016; Türkel ve Dilmaç, 2019). Araştırma verilerinden yola çıkılarak sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlığa, yalnızlığın ise ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde düşmeye neden olabileceği ifade edilebilir.

İlgili yazın incelendiğinde, yapılan çalışmalarda (Alt, 2016; Hunt vd., 2018; Milyavskaya vd., 2018; Stead ve Bibby, 2017) genellikle sosyal ortamlarda gelişmeleri

kaçırma korkusunun bireylerin öznel iyi oluşları ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, alan yazında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluşa arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Roberts ve David, 2019) ya da sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluşa arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı (Kartol ve Peker, 2020) sonucuna ulaşılmış çalışmalar da bulunmaktadır. Ayrıca, ilgili yazın da sosyal ağ siteleri ve sosyal medya kullanımı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılan (Ma, Zhang ve Yan Ding, 2018; Vally ve D'Souza, 2019; Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides ve Kross, 2017) çalışmalar da mevcuttur. Yukarıda da ifade edildiği gibi alan yazında yalnızlığın sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık etkisinin araştırıldığı çalışmalara ulaşılamasa da, sosyal ağ siteleri ve sosyal medya kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelendiği çalışmalar (Marttila vd., 2020; Saticı, 2018) ilgili yazında mevcuttur. Söz konusu çalışmalarda sosyal ağ siteleri ve sosyal medya kullanımının öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerine yalnızlığın aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Kısacası; sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ergenlerin öznel iyi oluşlarını her zaman negatif yönde etkilediği ifade edilemez. Ancak alan yazındaki araştırma sonuçlarından ve bu araştırmanın sonucundan yola çıkılarak, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki negatif etkisinin yalnızlık üzerinden gerçekleşebileceğini ifade etmek mümkündür.

5.8. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyet, Algılanan Anne Tutumu, Algılanan Baba Tutumu, Günlük İnternet Kullanım Süresi ve Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Sıklığının Düzenleyici Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bununla birlikte ilgili yazında, ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları üzerinde cinsiyet (Kartol ve Peker, 2020;

Milyavskaya vd., 2018; Tanrikulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Uzun vd., 2019) ve akıllı telefon, internet, ve sosyal medyanın yoğun kullanımının (Beyens, vd. 2016; Tanrikulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018) etkilerinin incelendiği çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkularının cinsiyete göre farklılaşmadığı (Milyavskaya vd., 2018; Tanrikulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Uzun vd., 2019), akıllı telefon, internet, ve sosyal medyanın yoğun kullanımının ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Beyens, vd. 2016; Tanrikulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018) belirlenmiştir. Alan yazındaki bazı araştırma sonuçlarının (Altınay Bor, 2018; Milyavskaya vd., 2018; Tanrikulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Uzun vd., 2019) bu araştırmanın sonucu ile paralellik gösterdiği, bazılarının ise (Beyens, vd. 2016; Kartol ve Peker, 2020; Tanrikulu, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018) bu araştırmanın sonuçları ile uyumlu olmadığı görülmektedir.

İlgili yazında ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet (Karakoç vd., 2013; Ronen, vd, 2014; Uçan ve Kıran Esen, 2015), algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu (Ertaş, 2020; Mendi, 2015) ve akıllı telefon, internet, ve sosyal medyanın yoğun kullanımının (Derin, 2013, Yıldırım, 2018; Yıldırım, 2019) etkilerinin incelendiği çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyete göre öznel iyi oluşun farklılaşmadığı (Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; Ronen, vd, 2014; Uçan ve Kıran Esen, 2015), ergenlerde yaşın büyümesi ile öznel iyi oluşun azaldığı (Bedin ve Sarriera, 2014; González-Carrasco vd., 2016; Ronen, vd, 2014), anne-baba tutumlarının ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğu (Ertaş, 2020; Mendi, 2015) ve akıllı telefon, internet, ve sosyal medyanın yoğun kullanımının ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğu (Derin, 2013; Yıldırım, 2018; Yıldırım, 2019) belirlenmiştir. Varol (2020) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alan yazındaki bazı araştırma sonuçlarının (Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; Ronen, vd, 2014; Uçan ve Kıran Esen, 2015; Varol, 2020) bu araştırmanın sonucu ile paralellik gösterdiği, bazılarının ise (Bedin ve Sarriera, 2014; Derin, 2013; Ertaş, 2020; González-Carrasco vd., 2016; Mendi, 2015; Ronen, vd, 2014; Yıldırım, 2018; Yıldırım, 2019) bu araştırmanın sonuçları ile uyumlu olmadığı görülmektedir.

Özetle, araştırmanın sonucunda ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasında sosyal karşılaştırmanın tam aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasında yalnızlığın da tam aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının düzenleyici etkisinin ise bulunmadığı belirlenmiştir. İlgili yazındaki bilgiler, araştırmalar ve bu araştırmanın sonucu doğrultusunda ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasında sosyal karşılaştırma ve yalnızlığını önemli değişkenler olduğu ifade edilebilir. Bu araştırma, ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ile öznel iyi oluşları arasında sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığını aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusunun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusunun sosyal karşılaştırmayı anlamlı düzeyde yordadığı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusunun yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı, sosyal karşılaştırmanın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı ve yalnızlığın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda ayrıca, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın ve yalnızlığın tam aracılık rollerinin olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşın düzenleyici etkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya hesaplarını kontrol sıklığının ise düzenleyici etkisi bulunmamaktadır. Ergenlerin öznel iyi oluşlarını açıklayan hipotetik model uyum göstermemiştir. Ancak, daha sonra oluşturulan iki ayrı model iyi seviyede uyum göstermiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonucunda ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkuları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkusunun ergenlerin öznel iyi oluşunu negatif yönde etkilediğı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmaya korkularını önleme ve azaltmaya yönelik psikoeğitim çalışmaları ergenlerde öznel iyi oluşun artırılmasına katkı sağlayabilir.

2. Bu araştırmada, yalnızlığın ergenlerin öznel iyi oluşunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin iletişim becerilerini ya da sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar ergenlerin akranlarıyla ve diğerleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve yalnızlık düzeylerinin düşmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, ergenler için akranlarıyla birlikte evrimii ya da çevrimdışı ortamlarda katılabilecekleri çeşitli sosyal aktivitelerin planlanması da ergenlerin yalnızlık düzeylerinin azalmasını ve öznel iyi oluşlarının artmasını sağlayabilir.
3. Bu araştırmada, yalnızlığın ergenlerin öznel iyi oluşunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile eğitimi yoluyla ebeveynlere ergenlik dönemi ve ergenlerin gelişim özelliklerinin öğretilmesi, ebeveynlerin ergenlerle daha sağlıklı bir biçimde iletişim kurmalarına, ergenlerin kendilerini yalnız hissetmemelerine, aileleri ile olan ilişkilerden daha fazla doyum elde etmelerine ve öznel iyi oluşlarının artmasına katkı sağlayabilir.
4. Bu araştırmada, sosyal karşılaştırmanın öznel iyi oluşa katkısı olduğu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlığın ise öznel iyi oluşu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu bulguya göre psikolojik danışma ve rehberlik lisans, yüksek lisans ve doktora ders programlarına; sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal karşılaştırma, yalnızlık ve iyi oluş konularını içeren dersler seçmeli ders olarak konulabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin neriler

1. Bu araştırma, ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenler arasındaki ilişkiler başka bir betimsel araştırmada incelenebilir.
2. Bu araştırmada öznel iyi oluş değişkeni toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ergenlerde öznel iyi oluşun alt boyutları olan Aile ile ilişkilerden doyum, olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma

korkusu, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenebilir.

3. Araştırmanın örnekleme, Sivas ilinde yaşayan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Yaşanılan yer, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenlerin farklılaştığı gruplarda bu araştırma tekrarlanabilir ve araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.
4. Bu çalışmada, ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın tam aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin de etkisinin olabileceği düşünülebilir. Yeni yapılacak çalışmalarda ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, arkadaşlık kalitesi ve sosyal destek gibi değişkenlerin aracılık etkisi de incelenebilir. Ayrıca öznel iyi oluşun boyutları (olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu) bu ilişkilerde ayrı ayrı değerlendirilebilir.
5. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel iyi oluş, sosyal karşılaştırma ve yalnızlık düzeylerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal çalışmaları planlanabilir.
6. Bu çalışmanın sonuçlarına nicel çalışma kapsamında ergenlerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar doğrultusunda ulaşılmıştır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel iyi oluşu nasıl etkilediği, Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal karşılaştırma ve yalnızlığı nasıl etkilediği, sosyal karşılaştırmanın öznel iyi oluşu nasıl etkilediği, yalnızlığın öznel iyi oluşu nasıl etkilediği nasıl etkilediği gibi sorular nitel çalışma yöntemleri ile derinlemesine incelenebilir. Nitel çalışmaları kapsamında görüşme ve gözlem gibi farklı teknikler kullanılarak daha ayrıntılı bilgilere ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek ve A. M. (2009). Religiosity, subjective well-being, and depression in Saudi children and adolescents. *Mental Health, Religion ve Culture*, 12(8), 803–815. <https://doi.org/10.1080/13674670903006755>
- Ahuvia, A. (2002). Individualism/collectivism and cultures of happiness: a theoretical conjecture on the relationship between consumption, culture and subjective well-being at the national level. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 23–36. <https://doi.org/10.1023/A:1015682121103>
- Akgündüz, Y. ve Bardakoğlu, Ö. (2012). Subjective well-being levels of vocational high school students. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 1(2), 101-107
- Aksu, G., Eser, M. T. ve Güzeller, C. O. (2017). *Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal eşitlik modeli uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Albayrak, E. S. (2020). Sosyal medya platformlarında dijital detoks: Deneysel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 252-266.
- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 84(6), 485–503. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.6.485>
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Allan, S. ve Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293–299. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00086-L](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00086-L)
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Altınay Bor (2018). *12-15 Yaş grubu ergenlerin gelecek yönelimlerinin pozitif psikolojinin bazı değişkenleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altuntaş, F. (2020). *Geç ergenlerde sosyal medya kullanımı, benlik algısı ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J. ve Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Andersen, S. L. ve Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31(4), 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.01.004>
- Apaolaza, V., Hartmann, P., Medina, E., Barrutia, J. M. ve Echebarria, C. (2013). The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1282–1289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.002>
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325–2340. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2008.04.009>

- Argan, M., Tokay Argan, M. ve Dursun, M. T. (2018) Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research ve Health Sciences*, 7(4), 49-59 49.
- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of lonelines. *Australian Journal of Psychology*, 73, 70-80. [https://doi.org/ 10.1080/00049530.2021.1904499](https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499)
- Atabil, İ. F. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Avcı, M. (2019). *Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri öznel iyi oluş düzeyleri ile sanal zorbalık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *International Journal of Economic and Administrative Studies*, 17 (UİK Özel Sayısı), 415-426. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.439179>
- Aydın, D., Selvi, Y., Kandeger, A. ve Boysan, M. (2019). The relationship of consumers' compulsive buying behavior with biological rhythm, impulsivity, and fear of missing out. *Biological Rhythm Research*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/09291016.2019.1654203>
- Aydınlı, S. (2014). *Ergenlerin öfke ifade biçimleri sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bailey, T. C. ve Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240. <https://doi.org/10.1007/bf03395574>
- Bais, D. M. ve Reyes, M. E. S (2019). Psychological predictors of Facebook addiction tendencies among Filipino millennials in Metro Manila. *AFOR Journal of Psychology ve the Behavioral Sciences*, 5(2), 37-56. <https://doi.org/10.22492/ijpbs.5.2.03>
- Baker, Z. G., Krieger, H. ve LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bandura, A., Whalen, C. K. (1966). The influence of antecedent reinforcement and divergent modeling cues on patterns of self-reward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(4), 373-382. [https://doi.org/ 0.1037/h0023022](https://doi.org/10.1037/h0023022)
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baron, R. S. ve Roper, G. (1976). Reaffirmation of social comparison views of choice shifts: Averaging and extremity effects in an autokinetic situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(5), 521-530. [https://doi.org/ 10.1037/0022-3514.33.5.521](https://doi.org/10.1037/0022-3514.33.5.521)
- Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A. ve Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría* 55(3), 205-206. [https://doi.org/ 10.4067/s0717-92272017000300205](https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205)

- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R ve Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Barry C. T. ve Wong M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal Of Social And Personal Relationships*, 37, 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bauer, J. J. ve McAdams, D. P. (2010). Eudaimonic growth: Narrative growth goals predict increases in ego development and subjective well-being 3 years later. *Developmental Psychology*, 46(4), 761–772. <https://doi.org/10.1037/a0019654>
- Bayraktar, G. (2011). Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 15-23. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000195
- Baytemir, K. (2016). Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41 (186), 69-91. <https://doi.org/10.15390/EB.2016.6185>
- Becker, J. C., Hartwich, L. Ve Haslam, S. A. (2021). Neoliberalism can reduce well-being by promoting a sense of social disconnection, competition, and loneliness. *British Journal Of Social Psychology*, 1-19. <https://doi.org/10.1111/bjso.12438>
- Bedin, L. M. ve Sarriera, J. C. (2014). A comparative study of the subjective well-being of parents and adolescents considering gender, age and social class. *Social Indicators Research*, 120(1), 79–95. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0589-7>
- Bekman, M. (2020). *Halkla ilişkiler uygulamalarında dijital medyanın kullanımı: sosyal medya bağımlılığının, fomo ve kompulsif çevrimiçi satın almada aracılık rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Encino, CA: Multivairate Software, Inc.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67–79. <https://doi.org/10.1023/a:1021864432505>
- Berger, C. ve Dijkstra, J. K. (2013). Competition, envy, or snobbism? How popularity and friendships shape antipathy networks of adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 23(3), 586–595. <https://doi.org/10.1111/jora.12048>
- Bergink, J. (2015). *Happiness: It's not just your genes, stupid!* <http://www.forastateofhappiness.com/tag/50-10-40-formula/>. Accessed 7 May 2019. (Erişim Tarihi: 23.12.2020: 20.00)
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bilbek, M. ve Yılmaz, C. Y. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 105-112.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J. ve Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence, *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162-186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bowman, C.C. (1955). Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*, 112(3), 194-198. <https://doi.org/10.1176/ajp.112.3.194>
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>
- Bulunmaz, S. (2018). *Duygusal zeka ve duygusal şemaların sosyal medya kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sigara bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E. ve Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/cp2019-3-5>
- Burns, R. A., Anstey, K. J. ve Windsor, T.D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(3), 240-248. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.529604>
- Burton, A. (1961). On the nature of loneliness. *The American Journal of Psychoanalysis*, 21(1), 34-39. <https://doi.org/10.1007/bf01873445>
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68-71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
- Butzer, B. ve Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167-176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.017>
- Buunk, A. P. ve Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Büyükmumcu, S. B. ve Ceyhan A. A. (2020). Sosyal medya kullanıcılarının sosyal karşılaştırma eğilimlerinin incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 10(1), 273-302. <https://doi.org/10.18039/ajesi.682035>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 15. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (1988). Adolescent self-concept, ability grouping, and social comparison. *Youth ve Society*, 20(1), 46-67. <https://doi.org/10.1177/0044118x88020001003>

- Byrne, B. M. (2013). Structural Equation Modeling With AMOS. In Structural Equation Modeling With AMOS. <https://doi.org/10.4324/9781410600219>
- Can, G. ve Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>
- Carrieri, V. (2011). Social comparison and subjective well-being: Does the health of others matter? *Bulletin of Economic Research*, 64(1), 31–55. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8586.2011.00393.x>
- Conlin, L., Billings, A. C. ve Averst, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: The role of fear of missing out within tv consumption behaviors. *Communication ve Society* 29(4), 151-164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>
- Canbulat, N. ve Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, (15)2, 556-576
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ. ve Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde yalnızlık problemi. *İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 3069-3084. <https://doi.org/10.15869/itobiad.267166>
- Chen, Y., Peng, Y. ve Fang, P. (2016). Emotional intelligence mediates the relationship between age and subjective well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(2), 91–107. <https://doi.org/10.1177/0091415016648705>
- Cheng, S. T. (2004). Age and subjective well-being revisited: A discrepancy perspective. *Psychology and Aging*, 19(3), 409–415. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.3.409>
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Corcoran K, Crusius J. ve Mussweiler T. (2011). *Social comparison: Motives, standards, and mechanisms*. In D. Chadee (Ed.), *Theories in Social Psychology* (pp. 119-139). Oxford, UK: Wiley-Blackwell
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M. ve Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>
- Cramm, J. M., Møller, V. ve Nieboer, A. P. (2011). Individual- and neighbourhood-level indicators of subjective well-being in a small and poor eastern cape township: The effect of health, social capital, marital status, and income. *Social Indicators Research*, 105(3), 581–593. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9790-0>

- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.10.821>
- Cuellar, I., Bastida, E. ve Braccio, S. M. (2004). Residency in the United States, subjective well-being, and depression in an older Mexican-origin sample. *Journal of Aging and Health*, 16(4), 447–466. <https://doi.org/10.1177/0898264304265764>
- Çakır, Z. (2020). *Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotropik ve otonomik kişilik boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Çakmak, A. ve Sakarya, S. (2020). Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 19(74), 680-691. <https://doi.org/10.17755/esosder.582927>
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), 131-147.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 418-429. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.290711>
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çelik, I. K., Eru, O. ve Cop, R. (2019). The effects of consumers' fomo tendencies on impulse buying and the effects of impulse buying on post-purchase regret: An investigation on retail stores. *BRAIN–Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 10 (3), 123-138.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Çetin, F., Turgut, H. ve Sözen, H. C. (2015). Öznel iyi oluşun yordanmasında sabit kişilik örüntüsü: Psikolojik sermayenin aracılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 68-75.
- Çetinkaya, F.Ö. (2019). *Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun kişinin tatil satın alma niyetine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcıları. *Current Addiction Research*, 2(2), 47-53. <https://doi.org/10.5455/car.105-1540197312>
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22(1), 29-52.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çivitci N., Çivitci A. ve Fiyakalı N. C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. 5. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 2(4), 195–207. <https://doi.org/10.1080/17482620701626117>

- Davidson, R. S. ve Walley, P. B. (1985). Computer fear and addiction. *Journal of Organizational Behavior Management*, 6(3-4), 37–52. https://doi.org/10.1300/j075v06n03_03
- De Bruyn, E. H. ve Cillessen, A. H. N. (2006). Popularity in early adolescence: Prosocial and antisocial subtypes. *Journal of Adolescent Research*, 21(6), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0743558406293966>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Dempsey, A., O’Brien, K., Tiamiyu, M. ve Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- De Vries, D. A. ve Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1080/13504851.2017.1361003>
- 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 Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1– 43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419–436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Inglehart, R. ve Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497–527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.4.305>
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E. ve Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. K. W. Schaie ve M. P. Lawton (Eds.), Annual review of gerontology and geriatrics, *Focus On Emotion And Adult Development*, 17(1), 304-324. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.17.1.304>
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- 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(1), 189-206. <https://doi.org/10.17361/UHIVE.2017.4.17>
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187
- Dimitriou, C. K. ve AbouElgheit, E. (2019). Understanding generation z's social decision-making in travel. *Tourism and Hospitality Management*, 25(2), 311-334.
- Diñçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. ve Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- 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. <https://doi.org/10.19126/suje.40198>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64
- Doğan T., Sapmaz F. ve Çötök N. A (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391 - 400.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik psikolojisi, gelişim, ilişkiler ve kültür*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. ve Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- Dunning, D. ve Hayes, A. F. (1996). Evidence for egocentric comparison in social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 213-229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.213>
- Durak-Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.

- Durmaz, M. ve Akkuş, R. (2016). Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 111-127. <https://doi.org/10.15390/EB.2016.2942>
- Dursun, A. ve Eraslan-Çapan, B. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Duyan, V., Çamur Duyan, G., Gökçearslan Çifçi, E., Sevin, Erbay, Ç. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Edwards, J. N. ve Klemmack, D. L. (1973). Correlates of life satisfaction: A re-examination. *Journal of Gerontology*, 28(4), 497-502. <https://doi.org/10.1093/geronj/28.4.497>
- Edwards, J. (2018). Harry Helson's adaptation-level theory, happiness treadmills, and behavioral economics. *Journal of the History of Economic Thought*, 40(01), 1- 22. <https://doi.org/10.1017/s1053837216001140>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Eni, Ş. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algularına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Erbaş, M., Karahan, T.F. ve Uzun, T. (2020). Sokakta çalışan çocukların yalnızlık ve depresyon düzeylerinin ebeveyn durumları açısından incelenmesi: İstanbul örneği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 233-249. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.643823>
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde yaşam doyumunun demografik değişkenler, ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 501-516.
- Erdem, H., Kalkın, G. Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erden, S. ve Yılmaz, S. (2016). İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin insanî değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 387-414. <https://doi.org/10.23863/kalem.2017.66>
- Erdoğan, P. ve Şanlı, Y. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2) , 615-627. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.598768>
- Ergin (2020). *Lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22. [https://doi.org/10.1016/s0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/s0962-1849(99)80008-0)
- Erol, M. ve Kaba, İ. (2018). Ergenlerin yaşam doyumunun incelenmesi. *Journal Of Social And Humanities Siences Research*, 5(16), 52-63.

- Erol, Z. (2018). *Yalnızlık Psikolojisi, duygusal ihmal ve kronik yalnızlık*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 13, 1-18.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), 156-175.
- Ertaş, İ. (2020). *Lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluş düzeylerini yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011a). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24 (1), 209- 215 <https://doi.org/10.5350/dajpn2011240306>
- Eryılmaz, A. (2011b). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum*, 7(24), 93-101.
- Eryılmaz, A. (2012). How do adolescents increase their subjective well-being by means of establishing relationships with their parents? *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25, 252-257. <https://doi.org/10.5350/dajpn2012250308>
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı, teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A., Artıran, M. ve Kahraman, A. (2019). Motivasyon unsurlarının ergenlerde öznel iyi oluşa etkileri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 105-113
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. ve Şiraz M. F. (2020). Covid-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu ile ilişkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 19(37), 292-303.
- Ese, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11

- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. ve Settanni, M.(2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Feng, K., Tingzhao, W., Caina, L., Juan, H., Jin, W. ve Xuqun, Y. (2012). The mechanism of the influence of social support, loneliness, and self-esteem on subjective well-being. *Psychological Science*, 35, 408–411.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). “Harder, better, faster, stronger”: Negative comparison on facebook and adolescents’ life satisfaction are reciprocally related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3), 158–164. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0296>
- Froh, J. J., Sefick, W. J. ve Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46 (1), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Fox, J. ve Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (Eight Edition). New York: McGraw-Hill.
- Francis, D. J. (1988). An introduction to structural equation models. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 10(5), 623–639. <https://doi.org/10.1080/01688638808402800>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ve Tugade, M. M. (2000). *Motivation and Emotion*, 24(4), 237–258. <https://doi.org/10.1023/a:1010796329158>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. ve Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427–434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M.B. ve Shrum, L.J. (2021). Centennials, FOMO, and loneliness: An investigation of the impact of social networking and messaging/VoIP apps usage during the initial stage of the coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 620739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>
- Garcia, S. M., Tor, A. ve Schiff, T. M. (2013). The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634–650. <https://doi.org/10.1177/1745691613504114>
- Gasset, J.O.Y. (1999). *İnsan ve herkes*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gemlik N., Sığırı Ü., Sur H. (2007). Sosyal karşılaştırma ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisinin yönetsel etkileri hastane yöneticileri ve çalışanları üzerine bir çalışma. *İÜ İşletme İktisadi Enstitüsü Dergisi*, 18, 55-66.

- George, L.K. ve Landerman, R. (1984). Health and subjective well-being: A replicated secondary data analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 133–156. <https://doi.org/10.2190/fhht-25r8-f8kt-majd>
- Gerard, H. B. (1963). Emotional uncertainty and social comparison. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 568–573. <https://doi.org/10.1037/h0045226>
- Gergen, S. ve Morse, K. J. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1), 148-156. <https://doi.org/10.1037/h0029862>
- Gerson, J., Plagnol, A. C. ve Corr, P. J. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook? *Computers in Human Behavior*, 63, 813–822. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.023>
- Giagkou, S., Hussain, Z. ve Pontes, H. (2018). Exploring the interplay between passive following on facebook, fear of missing out, self-esteem, social comparison, age, and life satisfaction in a community-based sample. *International Journal of Psychology ve Behavior Analysis*, 4(2), 1-6. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2018/149>
- Ghahumy Anaraky, R., Freeman, G., Aragón, O. R., Knijnenburg, B. P. ve Tallapragada, M. (2019). *The Dark Side of Social Media. Conference Companion Publication of the 2019 on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing-CSCW '19*. Austin, TX, USA. <https://doi.org/10.1145/3311957.3359493>
- Gibbons, F. X. ve Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gillham J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N. Abenavoli, R., Contero, A. ve Seligman, M. E. P. (2011) Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated To Furthering Research And Promoting Good Practice*, 6(1), 31-44, <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F. ve Dinisman, T. (2016). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 63–88. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9717-1>
- Gordon, B. F. (1966). Influence and social comparison as motives for affiliation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 55–65. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(66\)90066-7](https://doi.org/10.1016/0022-1031(66)90066-7)
- Goswick, R. A. ve Jones, W. H. (1982). Components of loneliness during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 11(5), 373–383. <https://doi.org/10.1007/BF01540375>
- Gök Camoğlu, E. ve Kocayörük, E. (2019). Anne-baba algısı, aile aidiyeti ve psikolojik ihtiyaçlar ile ergenlerin öznel iyi oluş ilişkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2 (2), 52-72.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 17(1), 53-59.
- Griffitt, W. B. (1966). Interpersonal attraction as a function of self-concept and personality similarity-dissimilarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(5), 581–584. <https://doi.org/10.1037/h0023893>

- Gundelach, P. ve Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced european countries. *Cross-Cultural Research*, 38(4), 359-386. <https://doi.org/10.1177/1069397104267483>
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, M. ve Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 38-45.
- Güleryüz, S., Esentaş, M. Yıldız, K., ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Gülgeç, Y.B. (2015). Thomas Hobbes'un sosyal sözleşme teorisinin Nietzsche'nin siyaset felsefesi doğrultusunda karşılaştırılarak değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 64(3), 687-738. https://doi.org/10.1501/Hukfak_0000001790
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (1), 115 – 131.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 207-213. <https://doi.org/10.17932/IAUEJNM.25480200.2017.1/2.207-213>
- Gürdin, B. (2019). Sosyal medyanın hedonik tüketimi ve fomo'nun gücü. *Third Sector Social Economic Review*, 54(3), 1259-1278 <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.19.08.1160>
- Güven, E. D. (2008). *Bir hazır giyim işletmesinde çıraklık eğitimi kapsamında çalışan ergenlerin öz-yeterlik inançlarının kimlik, sosyal karşılaştırma eğilimi ve demografik değişkenler bağlamında incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Haidt, J (2019). *Mutluluk varsayımı, modern gerçekliği kadim bilgelikte bulmak*. İstanbul: Hil Yayın.
- Hair, J. F., William, C. B., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Essex: Pearson Education Limited.
- Hansen, T. ve Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologi*, 22(2), 187-195. <https://doi.org/10.5324/nje.v22i2.1565>
- Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A. ve Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 47(4), 947-953. <https://doi.org/10.2307/352338>
- Haskan Avcı, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168
- Hayırcı, B. ve Sarı, E. (2020). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 61-79.
- Hayran, C., Anik, L. ve Gürhan-Canlı, Z. (2016). Feeling of missing out (fomo) and its marketing implications. *Marketing Science Institute Working Paper Series*, 16-131.

- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330–340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Heyink, J. (1993). Adaptation and well-being. *Psychological Reports*, 73(3), 1331–1342. <https://doi.org/10.2466/pr0.1993.73.3f.1331>
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (gkk), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Hodkinson, S. C. ve Poropat, E. A. (2014). Chinese students' participation: the effect of cultural factors. *Education + Training*, 56(5), 430–446. <https://doi.org/10.1108/et-04-2013-0057>
- Hodkinson, C. (2016). “Fear of missing out” (Fomo) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/13527266.2016.1234504>
- Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modelling technique. *Journal of Quantitative Methods*. 3, (1), 76-83.
- Holmgren, H. G. ve Coyne, S. M. (2017). Can't stop scrolling!: pathological use of social networking sites in emerging adulthood. *Addiction Research and Theory*, 25(5), 375–382. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1294164>
- Hombrados-Mendieta, I., García-Martín, M. A. ve Gómez-Jacinto, L. (2012). The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective. *Social Indicators Research*, 114(3), 1013– 1034. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0187-5>
- Hopp, F. R. (2015). *Does your self-determination fear to miss out?* (Bachelor Thesis). University of Mannheim, Mannheim. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24063.00164>
- Hox, J. J. ve Bechger, T. M. (1998). An introduction to structural equation models. *Family Science Review*, 11, 354-373. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16507-3_1
- Howell, R. T. ve Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536–560. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.4.53>
- Hu, Y., Zhou, M., Shao, Y. Wei, J., Zhenying, L., Shike, X., Maguire, P. ve Wang, D. (2021). The effects of social comparison and depressive mood on adolescent social decision-making. *BMC Psychiatry*, 21 (1), 3. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02928-y>.
- Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C. ve Young, J. (2018). No more fomo: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391–408. <https://doi.org/10.1177/002071520204300309>
- İbili, A. (2020). *14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.

- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118
- İnce, M. ve Yılmaz, M. (2020). Ergenlik çağındaki çocukların sosyal medya kullanım alışkanlıklarının yalnızlaşmaya etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8 (2), 111-114.
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C. ve Waters, L. E. (2017). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(2), 567–586. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y>
- James A. R ve Meredith E. D. (2019): The social media party: Fear of missing out (fomo), social media intensity, connection and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Jellison, J. M. ve Davis, D. (1973). Relationships between perceived ability and attitude extremity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(3), 430–436. <https://doi.org/10.1037/h0035109>
- Johnston, W. A. (1967). Individual performance and self-evaluation in a simulated team. *Organizational Behavior and Human Performance*, 2(3), 309–328. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(67\)90024-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(67)90024-4)
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 487–503. [https://doi.org/10.1016/s0092-6566\(03\)00033-3](https://doi.org/10.1016/s0092-6566(03)00033-3)
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(10), 645-664. <https://doi.org/10.1023/a:1014815725852>
- Jones, S. C., Regan, D. T. (1974). Ability evaluation through social comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10(2), 133–146. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(74\)90062](https://doi.org/10.1016/0022-1031(74)90062)
- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27–48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00844.x>
- Jordan, E.W. ve Stroup, D. F (1982) The behavioral antecedents of computer fear. *The Journal of Data Education*, 22(3), 7-9, <https://doi.org/10.1080/00220310.1982.11646210>
- Jupowicz-Ginalska, A. (2019). Fomo, brands and consumers – about the reactions of Polish internet users to the activities of brands in social media (based on cawı representative research). *Social Communication*, 2(1), 69-84. <https://doi.org/10.2478/sc-2019-0011>
- Kaçık, S. ve Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (gkk) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Kağıtçıbaşı Ç., Cemalcılar Z.(2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalkan, M., Yalçın, İ. (2015). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma içinde* (ss 1). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology ve Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 41(187), 63-77.

- Karakoç, A., Bingöl, F. ve Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 43-50.
- Karakuyu, A. (2019). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlık durumlarının nomofobilerine katkısı. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 14(54), 93-106.
- Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kartol, A., Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Kashdan, T. (2015). *What really makes you a happy person?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/blog/curious/201508/what-really-makes-you-happy-person>. (Erişim Tarihi: 23.12.2020: 20.30)
- Kaya, Z. ve Candeğer, F. (2019). “Farklı lise türlerine devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması.” *XXI. Uluslararası Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Kongresi*, Antalya.
- Kaya, Z. ve Savaşlı, Y. (2020). Ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 71-100.
- Kifer, Y., Heller, D., Perunovic, W. Q. E. ve Galinsky, A. D. (2013). The good life of the powerful. *Psychological Science*, 24(3), 280–288. <https://doi.org/10.1177/0956797612450891>
- Kim, S., Kim, G. ve Ki, J. (2014). Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 519–526. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.002>
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: the relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology ve Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Klein, W. M. (1997). Objective standards are not enough: Affective, self-evaluative, and behavioral responses to social comparison information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 763–774. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.763>
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal Eşitlik Modellemesinin İlkeleri Ve Uygulaması*. 4. Baskı. Ankara: Atlas Akademik Basın Yayın.
- Koenig, L. J., Isaacs, A. M. ve Schwartz, J. A. J. (1994). Sex differences in adolescent depression and loneliness: Why are boys lonelier if girls are more depressed? *Journal of Research in Personality*, 28(1), 27–43. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1004>
- Kong, F. ve You, X. (2011). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271–279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Korkmaz, S., Göksuluk, D. ve Zararsız, G. (2014). MVN: An R Package for Assessing Multivariate Normality. *The R Journal*, 6(2), 151–162.

- Kök, M. ve Akpınar, M. (2018). Ergenlerde problemlı internet kullanımını ile öznel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi. *Turan-Sam*, 10(40), 527-537. <https://doi.org/10.15189/1308-8041>
- Köse, E. (2009). *Yurttta kalan ve ailesiyle birlikte yasayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Krayer, A., Ingledew, D. K. ve Iphofen, R. (2007). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892–903. <https://doi.org/10.1093/her/cym076>
- Krishnamurti, J. (2000). *Sevgi ve yalnızlık üzerine*. İstanbul: Ayna Yayınevi.
- Kristoffersen, I. (2018). Great expectations: Education and subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology*, 66, 64–78. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2018.04.005>
- Krueger, J. I. (2015). *Happy pie: Intend to become happier and do something about it*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/blog/one-among-many/201503/happy-pie>. (Erişim Tarihi: 23.12.2020: 21.00)
- Kumar, R. (2011). *Araştırma Yöntemleri*. 3. Baskı. Ankara: Edge Akademi.
- Kuppens, P., Realo, A. ve Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
- Kuss, D. ve Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311–327. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lazarus, R. S. (2003). Target article: Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93–109. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1402_02
- Lei, P.-W. ve Wu, Q. (2007). Introduction to structural equation modeling: issues and practical considerations. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 26(3), 33–43. <https://doi.org/10.1111/j.1745-3992.2007.00099.x>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.23>
- Lyubomirsky, S., (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Ma, L., Zhang, X. ve Yan Ding, X. (2018). Social media users' share intention and subjective well-being. *Online Information Review*, 42(1). <https://doi.org/10.1108/oir-02-2017-0058>
- Mabe, P. A. ve West, S. G. (1982). Validity of self-evaluation of ability: A review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 67(3), 280–296. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.67.3.280>
- Machado, L., Souza, C. T. N. de, Nunes, R. de O., de Santana, C. N., Araujo, C. F. ve Cantilino, A. (2018). Subjective well-being, religiosity and anxiety: a sectional study applied to a sample of Brazilian medical students. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 40, 1-8. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0070>
- Malone, C. ve Wachholtz, A. (2018). The relationship of anxiety and depression to subjective well-being in a mainland Chinese sample. *Journal of Relig Health*, 58(1), 266–278. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0447-4>
- Mardia, K. V. (1970). Measures of Multivariate Skewness and Kurtosis with Application. *Biometrika*, 57(3), 519–530.

- Markus, H. ve Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954– 969. [https://doi.org/ 10.1037/0003-066X.41.9.954](https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954)
- Martin, M. C. ve Kennedy, P. F. (1993). Advertising and social comparison: Consequences for female preadolescents and adolescents. *Psychology and Marketing*, 10(6), 513–530. <https://doi.org/10.1002/mar.4220100605>
- Marttila, E., Koivula, A. ve Räsänen, P. (2020). 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), 101556. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Masui, K. (2019). Loneliness moderates the relationship between dark tetrad personality traits and internet trolling. *Personality and Individual Differences*, 150, 109475. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.018>
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (2013). Introduction to the empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In T. A. Widiger & P. T. Costa, Jr. (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 15–27). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13939-002>
- Mccullough G, Huebner, E.S. ve Laughlin, E.J. (2000) Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- Mendes, W. B., Blascovich, J., Major, B. ve Seery, M. (2001). Challenge and threat responses during downward and upward social comparisons. *European Journal of Social Psychology*, 31(5), 477–497. <https://doi.org/10.1002/ejsp.80>
- Mendi, E. (2015). *Koşullu anne-baba tutumunun mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Merten, D. E. (1997). The meaning of meanness: Popularity, competition, and conflict among junior high school girls. *Sociology of Education*, 70(3), 175-191. <https://doi.org/10.2307/2673207>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing fomo. *Motivation and Emotion*, 42(3). 725–737 <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Montserrat, C., Dinisman, T., Bălăţescu, S., Grigoraş, B. A. ve Casas, F. (2014). The effect of critical changes and gender on adolescents' subjective well-being: Comparisons across 8 countries. *Child Indicators Research*, 8(1), 111–131. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9288-9>
- Mueller, A. S., Pearson, J., Muller, C., Frank, K. ve Turner, A. (2010). Sizing up peers: Adolescent girls' weight control and social comparison in the school context. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 64–78. <https://doi.org/10.1177/0022146509361191>
- Muller, D. ve Fayant, M.P. (2010). On being exposed to superior others: consequences of self-threatening upward social comparisons. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 621–634. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00279.x>
- Mullins, L. C., Woodland, A. ve Putnam, J. (1989). Emotional and social isolation among elderly Canadian seasonal migrants in Florida: An empirical analysis of a conceptual typology. *Journal of Gerontological Social Work*, 14(3-4), 111–129. https://doi.org/10.1300/J083V14N03_08

- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D. ve Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 239–263. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Ndayambaje, E., Pierewan, A. C., Nizeyumukiza, E., Nkundimana, B., Ayiriza, Y. (2020) Marital status and subjective well-being: does education level take into account. *Cakrawala Pendidikan*, 32(1), 120-132. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29620>
- Nesi, J. ve Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nezlek, J. B. ve Kuppens, P. (2008). Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. ve Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Ocak, M. (2020). *Amos ile adım adım yapısal eşitlik modellemesi*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Odabaşı, Y. (2019). *Postmodern pazarlamayı anlamak*. İstanbul: The Kitap.
- Ogurlu, Ü., Birben, F., Öpengin, E. ve Yalın, H. (2016). Üstün zekâlı ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (31), 161-184.
- Oishi, S. ve Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1674–1682. <https://doi.org/10.1177/01461672012712010>
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. ve Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 111–132. <https://doi.org/10.2190/qgjn-0n81-5957-haqd>
- Oktan, V. (2013). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21 (21), 183-192
- Otrar, M. ve Bayraktar, E. (2016). Tek ebeveynli ergenlerde algılanan yalnızlık düzeyleriyle öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 5, 137-144.
- Öner, K. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Öngel, V., Tatlı, H. S. ve Bozkurt, G. (2020). Küresel krizlerde kişilik özelliklerine göre sosyal medya algısı: Covid-19 örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 827-851. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.43668>

- Özcan, S. D. (2019). *Sosyal medya çağında ergenlerin yeme davranışları: sosyal karşılaştırma, beden memnuniyeti ve ihtiyaç doyumu değişkenlerinin rolleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. TED Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, Y. (2012a). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (38), 188-198
- Özdemir, Y. (2012b). Examining the subjective well-being of adolescents in terms of demographic variables, parental control, and parental warmth. *Education and Science*, 37(165), 20-33.
- Özdin, S.ve Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-8. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Özen, A. ve Ortaç, S. (2020). Gelişmeleri takip edememe kaygısı (fear of missing out) ve piyasa örneklemi. *İzmir Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (2), 92-97.
- Özkan, E. S. (2019). *Lise öğrencilerinin tükenmişliğini yordamada yetkinlik beklentisi, öz düzenleme, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Öztürk, A, Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(1), 335-356. <https://doi.org/10.15285/ebd.98899>
- Öztürk, O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pang, H. (2021). Unraveling the influence of passive and active WeChat interactions on upward social comparison and negative psychological consequences among university students. *Telematics and Informatics*, 57, 101510. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101510>
- Pardo, A. ve Román, M. (2013). Reflexiones sobre el modelo de mediación estadística de Baron y Kenny. *Anales de Psicología*, 29(2), 614-623. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.2.139241>
- Park, S. Y. ve Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Peplau, H. E. (1955). Loneliness. *The American Journal of Nursing*, 55(12), 1476. <https://doi.org/10.2307/3469548>
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Perlman, D., Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health*, Vol 2 (pp. 571-581). San Diego, CA: Academic Press
- Petersman, A. ve Nuyts, E. (2016). *Happiness in place and space: Exploring the contribution of architecture and interior architecture to happiness*. Celebration ve Contemplation, 10th International Conference on Design ve Emotion, 27-30 Eylül 2016, Amsterdam: 114-122.
- Peterson, C., Park, N. ve Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>

- Piccolo, R. F., Judge, T. A., Takahashi, K., Watanabe, N. ve Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations in Japan: relative effects on job satisfaction, life satisfaction, and happiness. *Journal of Organizational Behavior*, 26(8), 965–984. <https://doi.org/10.1002/job.358>
- Piteo, E. M. ve Ward, K. (2020). Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(4), 201–216. <https://doi.org/10.1111/camh.12373>
- Phillips, D. E. (2020). FOMO in the time of COVID. *Canadian Journal of Emergency Medicine*, 22(5), 1–3. <https://doi.org/10.1017/cem.2020.410>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164–172. <https://doi.org/10.17932/IAUEJNM.25480200.2017.1/2.164-172>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Proyer, R. T., Ruch, W. ve Chen, G.-H. (2012). Gelotophobia: Life satisfaction and happiness across cultures. *Humor: International Journal of Humor Research*, 25(1), 23–40. <https://doi.org/10.1515/humor-2012-0002>
- Raboteg-Saric, Z. ve Sakic, M. (2013). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0>
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18(1), 51–60. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(80\)90069-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(80)90069-8)
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: Fomo and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Reer, F., Tang, W. Y. ve Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media ve Society*, 21(7), 1–20. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Reichmann, F. F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rokach, A. ve Neto, F. (2000). Coping with loneliness in adolescence: a cross-cultural study. *Social Behavior And Personality*, 28(4), 329–342. <https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.4.329>
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. ve Mishely-Yarlap, A. (2014). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T. ve Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers ve Education*, 140. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.016>

- Rozgonjuk, D., Ryan, T., Kuljus, J. K., Täht, K. ve Scott, G. G. (2019). Social comparison orientation mediates the relationship between neuroticism and passive Facebook use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article 2. <https://doi.org/org/10.5817/CP2019-1-2>
- Rubins, J. L. (1964). On the psychopathology of loneliness. *The American Journal of Psychoanalysis*, 24(2), 153–166. <https://doi.org/10.1007/bf01872046>
- Ruiz-Aranda, D., Extremera, N. ve Pineda-Galán, C. (2013). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(2), 106–113. <https://doi.org/10.1111/jpm.12052>
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Rutherford, S. (2001). Are you going home already? The long hours culture women managers and patriarchal closure. *Time ve Society*, 10(2-3), 259–276. <https://doi.org/10.1177/0961463x01010002006>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1021/jf60138a019>
- Saavedra, C.M.C. ve Bautista, R.A. (2020). Are you “in” or are you “out”? Impact of Fomo (fear of missing out) on generation z’ masstige-brand apparel consumption. *Asia-Pacific Social Science Review* 20(2), 106–118. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12864.76804>
- Samet, A. (2020). 2020 US social media usage: How the coronavirus is changing consumer behavior. <https://www.businessinsider.com/2020-us-social-media-usage-report> (Erişim Tarihi:10.10.2020-29:35).
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirilmede sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşlı, Y. (2019). *Ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz- yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Samuel, W. (1973). On clarifying some interpretations of social comparison theory. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(5), 450–465. [https://doi.org/10.1016/s0022-1031\(73\)80008-3](https://doi.org/10.1016/s0022-1031(73)80008-3)
- Sarı, İ. Yenigün,Ö., Altıncı, E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000212
- Sarıbay, B. ve Durgun, G. (2020). Dokunmatik toplumların fobileri: netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Journal of Yasar University*, 15 (Special Issue), 280-294.
- Satıcı, S. A. (2018). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 41-55. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>

- Saygın, Y., Akdeniz, S. ve Deniz, M.E. (2015). Loneliness and interpersonal problem solving as predictors of subjective well-being. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(1), 32-35. <https://doi.org/10.7763/IJiet.2015.V5.471>
- Set T., Dağdeviren N. ve Aktürk Z. (2006). Ergenlerde Cinsellik. *Genel Tıp Dergisi*, 16(3), 137-141
- Schütz E, Sailer U, Al Nima A, Rosenberg P, Andersson Arntén A, Archer T. ve Garcia D. (2013). The affective profiles in the USA: happiness, depression, life satisfaction, and happiness-increasing strategies. *Peer J*, 1(8), 156. <https://doi.org/10.7717/peerj.156>
- Schneider, G., Driesch, G., Kruse, A., Wachter, M., Nehen, H.G. ve Heuft, G. (2004). What influences self-perception of health in the elderly? The role of objective health condition, subjective well-being and sense of coherence. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 39(3), 227–237. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2004.03.005>
- Scott, H. ve Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents’ nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68, 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Seligman, M. E. P. (2020). *Gerçek mutluluk*. Ankara: Eksi kitaplar.
- Selim, S. (2007). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531–562. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9218-z>
- Siegel, D.J. (2020). *Ergen beyin rehberi*. İstanbul: Tuti Kitap.
- Singh, K. ve Jha, S.D.(2008) Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25–38. <https://doi.org/10.1348/014466602165036>
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y. ve Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325–339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.325>
- Sheldon, K. M. ve Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>
- Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A. ve Furlong, M. J. (2015). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 2(1), Article 993850 <https://doi.org/10.1080/23311908.2014.993850>
- Shrauger, J. S., Jones, S. C. (1968). Social validation and interpersonal evaluations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 4(3), 315–323. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(68\)90059-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(68)90059-0)
- Smetana, J. G. ve Villalobos, M. (2009). Social cognitive development in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (pp. 187–228). John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001008>
- Solomon, R. C. ve Stone, L. D. (2002). On “positive” and “negative” emotions. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 32(4), 417–435. <https://doi.org/10.1111/14685914.00196>

- Stafford, M., Kuh, D. L., Gale, C. R., Mishra, G. ve Richards, M. (2015). Parent-child relationships and offspring's positive mental wellbeing from adolescence to early older age. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 326-337. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1081971>
- Stead, H. ve Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Stein, S. J. ve Book, H.E. (2003). *Duygusal zeka ve başarının sırrı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Stephoe, A., Deaton, A. ve Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)61489-0)
- Stewart, T. L., Chipperfield, J. G., Ruthig, J. C. ve Heckhausen, J. (2013). Downward social comparison and subjective well-being in late life: The moderating role of perceived control. *Aging & Mental Health*, 17(3), 375-385. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.743963>
- Storch, E. A ve Masia-Warner, C. (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence* 27(1), 351-362. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.03.003>
- Streimikiene, D. ve Grundey, D. (2009). Life satisfaction and happiness – The factors in work performance. *Economics ve Sociology; Ternopil*, 2(1), 9-26. <https://doi.org/10.14254/2071-789X.2009/2-1/2>
- Streiner, D. L. (2005). Finding our way: An introduction to path analysis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(2), 115-122. <https://doi.org/10.1177/070674370505000207>
- Streiner, D. L. (2006). Building a better model: An introduction to structural equation modelling. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(5), 317-324. <https://doi.org/10.1177/070674370605100507>
- Suls, J., Martin, R. ve Wheeler, L. (2002). Social comparison: why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159-163. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00191>
- Şahan, M. ve Ceyhan, E. (2019). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile kişilik özellikleri ve yeterlik algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(2), 818-851. <https://doi.org/10.18039/ajesi.583799>
- Şahbudak, B. ve İnal-Emiroğlu, N. (2020). Çocuk ve ergende covid-19 salgını ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 27(2), 59-63. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.55265>
- Şahin, E. ve Korkut Owen, F. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 64-74.
- Şahin, G. N (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). *Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy*. Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy, June 17-23, Toronto, Canada, 1992.

- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. B., Kaya, S. ve Pala, H., (2012) Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836
- Şencan, H. ve Fidan, Y. (2020), Likert verilerinin kullanıldığı keşfedici faktör analizlerinde normallik varsayımı ve faktör çıkarma üzerindeki etkisinin SPSS, Factor ve Prelis yazılımlarıyla sınanması. *BMIJ*, 8(1), 640-687. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i1.1395>
- Şişman, M. ve Turan, S. (2004). Bazı örgütsel değişkenler açısından çalışanların iş doyumu ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri (MEB şube müdür adayları üzerinde bir araştırma). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 117-128.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell L.S (2020). Temel bileşenler ve faktör analizi. B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell (Ed.), *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloglu, Çev. Ed.) içinde (ss. 612-681). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Takata, T. (1993). Social comparison and formation of self-concept in adolescent: Some findings about Japanese college students. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 41(3), 339–348. https://doi.org/10.5926/jjep1953.41.3_339
- Taylor, S.E., Peplau, L.A. ve Sears, D.O. (2006). *Social psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Tam, K. P., Lau, H. P. B. ve Jiang, D. (2012). Culture and subjective well-being: A dynamic constructivist view. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 23–31. <https://doi.org/10.1177/0022022110388568>.
- Tamir, M., Robinson, M. D. ve Clore, G. L. (2002). The epistemic benefits of trait-consistent mood states: An analysis of extraversion and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 663–677. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.663>
- Tanrıkulu (2018). *"I need to be updated": Fear of missing out and its antecedents as predictors of adolescents' and emerging adults' aspects of social media addiction*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. TED Üniversitesi, Ankara.
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M. ve Küçüköğlü, M. (2017). Geleceğimiz olan z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048. <https://doi.org/10.26466/opus.370345>
- Taş, H.Y. ve Kaçar, S. (2019). X, y ve z kuşağı çalışanlarının yönetim tarzları ve bir işletme örneği. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 643-675. <https://doi.org/10.26466/opus.554751>
- Teközel, İ. M. (2007). *Gerçekliği inşa etkinliği olarak sosyal karşılaştırma: Sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma eğilimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3), 423-433
- Thakkar, J. J. (2020) Introduction to structural equation modelling. in: Structural equation modelling. Studies in Systems, *Decision and Control*, 285. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-3793-6_1
- Thomaes, S., Sedikides, C., Van den Bos, N., Hutteman, R. ve Reijntjes, A. (2017). Happy to be "me?" authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-being in adolescence. *Child Development*, 88(4), 1045–1056. <https://doi.org/10.1111/cdev.12867>

- Tian, L., Yu, T. ve Huebner, E. S. (2017). Achievement goal orientations and adolescents' subjective well-being in school: The mediating roles of academic social comparison directions. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 37. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00037>
- Tiwari, S. (2013). Loneliness: A disease? *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320-322. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
- Tomczyk, Ł. ve Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of missing out (fomo) among youth in Bosnia and Herzegovina-scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Tomlinson, R. M., Keyfitz, L., Rawana, J. S. ve Lumley, M. N. (2016). Unique contributions of positive schemas for understanding child and adolescent life satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1255– 1274. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9776-3>
- Tonga, Z. ve Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-1221.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 279–293. <https://doi.org/10.1080/714044197>
- Traş, Z., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 878-894. <https://doi.org/10.26466/opus.575329>
- Tu, Y. ve Zhang, S. (2014). Loneliness and subjective well-being among Chinese undergraduates: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 124(3), 963–980. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0809-1>
- Tuncer, U. (2016). Ağ toplumunun çocukları: Z Kuşağının kişilerarası iletişim becerilerinin çok boyutlu analizi. *Atatürk İletişim Dergisi*, 10(1), 33-45.
- Tümkiye, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictor of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-169.
- Türk Dil Kurumu (2020). Güncel Türkçe sözlük, sozluk.gov.tr. (Erişim Tarihi: 17.10.2020, 21:05).
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğreninde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4): 2429-2446
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2020. <https://data.tuik.gov.tr/tr/display-bulletin/?bulletin=hanehalki-bilisim-teknolojileri-bt-kullanim-arastirmasi-2020-33679>. (Erişim Tarihi: 15.10.2020-09:40).
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). İstatistiklerle çocuk, 2019. TÜİK Haber Bülteni, Sayı: 33733. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2019-33733>. (Erişim Tarihi: 10.01.2020-14.15).
- Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019) Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.

- Twenge, J. M., Spitzburg, B. H. ve Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1-22. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Uçan, A. ve Kıran Esen, B. (2015). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma değişkenine göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 288-299.
- Ullman, J. B. (2006). Structural equation modeling: Reviewing the basics and moving forward. *Journal of Personality Assessment*, 87(1), 35-50. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8701_03
- Ullman, J. B. (2020). Yapısal eşitlik modellemesi. B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell (Ed.), *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev. Ed.) içinde (ss. 681-785). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ulus, L. (2018). Ergen bireyler için yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516-537.
- Uram, P. ve Skalski, S. (2020). Still logged in? The link between facebook addiction, fomo, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 1-14. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Uzun, V., Gözükar, E.ve Bilgin, M. (2019). Bazı sosyal medya değişkenleri açısından ergen ve genç yetişkinlerin fomo düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Arts ve Social Studies*, 2(2), 43-59.
- Vally, Z. ve D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 5(4), 752-759. <https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Van der Aar, L.P.E., Peters, S.ve Crone, E.A. (2018) The development of self-views across adolescence: Investigating self-descriptions with and without social comparison using a novel experimental paradigm. *Cognitive Development*, 48(1), 256-270. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.10.001>
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777-784. <https://doi.org/10.1093/aje/kws173>
- VanderZee K. I., Bram P. B., DeRuiter, J. H., Tempelaar, R., VanSonderen, E. ve Sanderman, R. (1996). Social comparison and the subjective well-being of cancer patients. *Basic and Applied Social Psychology*, 18(4), 453-468. <https://doi.org/10.1207/s15324834basp1804>
- Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E. ve Goossens, L. (2011). The Interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776-787. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9726-7>
- Van Hemert, D., Van de Vijver, F. ve Poortinga, Y. (2002). The Beck depression inventory as a measure of subjective well-being: a cross-national study. *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 257-286. <https://doi.org/10.1023/A:1020601806080>
- Van Roekel, E., Goossens, L., Verhagen, M., Wouters, S., Engels, R. C. M. E. ve Scholte, R. H. J. (2013). Loneliness, affect, and adolescents' appraisals of company: an experience sampling method study. *Journal of Research on Adolescence*, 24(2), 350-363. <https://doi.org/10.1111/jora.12061>


- Van Roekel, E., Ha, T., Verhagen, M., Kuntsche, E., Scholte, R. H. J. ve Engels, R. C. M. E. (2015). Social stress in early adolescents' daily lives: Associations with affect and loneliness. *Journal of Adolescence*, 45, 274–283. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.012>
- Varol, D. (2020). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal özyeterliğin aracı rolü. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 7(3), 319-332. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.827960>
- Veenhoven, R. (2014). The overall satisfaction with life: Subjective approaches (1). *Global Handbook of Quality of Life*, 207–238. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9178-6_9
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. ve Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Von Witzleben, H. D. (1958). On loneliness. *Psychiatry*, 21(1), 37–43. <https://doi.org/10.1080/00332747.1958.11023112>
- Wadsworth, T. (2015). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Social Indicators Research*, 126(3), 1025–1048. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0930-9>
- Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J. ve Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Wartberg, L., Kriston, L. ve Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>
- Watson, A. (2020). *Consuming media at home due to the coronavirus worldwide 2020, by country*. <https://www.statista.com/statistics/1106498/home-media-consumption-coronavirus-worldwide-by-country/> (Erişim Tarihi:10.10.2020-22:00).
- Wayment, H. A. ve Taylor, S. E. (1995). Self-evaluation processes: Motives, information use, and self-esteem. *Journal of Personality*, 63(4), 729–757. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00315.x>
- We Are Social ve Hootsuite (2020). Digital in 2020: Global digital overview. <https://wearesocial.com/digital-2020> (Erişim Tarihi: 18.11.2020-08:35)
- We Are Social ve Hootsuite (2021). Digital in 2021: The Latest insights into the state of digital. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital> (Erişim Tarihi: 08.05.2021-10:05)
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B. ve Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591–601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>
- Weigert, E. (1960). Loneliness and trust—Basic factors of human existence. *Psychiatry*, 23(2), 121–131. <https://doi.org/10.1080/00332747.1960.11023209>

- Wheatley, D. ve Bickerton, C. (2016). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23–45. <https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0>
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 27–31. [https://doi.org/10.1016/00221031\(66\)90062-x](https://doi.org/10.1016/00221031(66)90062-x)
- Wheeler, L., Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- Wheeler, L., Martin, R. ve Suls, J. (1997). The proxy model of social comparison for self-assessment of ability. *Personality and Social Psychology Review*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.1207/s15327957pspr01014>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Wirtz, D., Chiu, C., Diener, E. ve Oishi, S. (2009). What constitutes a good life? Cultural differences in the role of positive and negative affect in subjective well-being. *Journal of Personality*, 77(4), 1167–1196. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.2009.00578.x>
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C. ve Schoemann, A. M. (2021). How and why social media affect subjective well-being: Multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673-1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. ve Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165–173. <https://doi.org/10.3102/01623737006002165>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. ve Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520-538.
- Yahyaoglu, R. (2019). *Yalnızlık psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yakovlev, P. ve Leguizamon, S. (2012). Ignorance is not bliss: On the role of education in subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 41(6), 806–815. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2012.08.009>
- Yalçın Çınar, Ç. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yalom, I. D. (2012). *Aşkın celladı ve diğer psikoterapi öyküleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yang, C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>

- Yang, C., Holden, S. M. ve Carter, M. D. K. (2018). Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: Identity processing style as a mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6). <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6>
- Yavuzer, H. (2008). *Çocuk psikolojisi, doğum öncesinden ergenlik sonuna*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A.N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdufd.380640>
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (Uls-8) to Turkish for the adolescents. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>
- Yılmaz, F. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal karşılaştırma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yiğit, Y.E. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J. ve Lei, L. (2019). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 40(3). <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4>
- Yu, G.B., Sirgy, M.J. ve Bosnjak, M. (2020). The effects of holiday leisure travel on subjective well-being: the moderating role of experience sharing. *Journal of Travel Research*, 60(8), 1-15. <https://doi.org/10.1177/0047287520966381>
- Yurcu, G. ve Atay, H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Zheng, X. (2016). A study on relationship between depression and subjective well-being of college student. *Psychology*, 7(6), 885-888. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76090>

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı



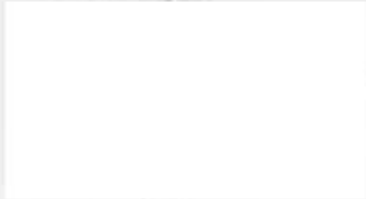
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
27.11.2020	10	2020/718

KARAR NO: 2020/718

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Doktora öğrencisi Süleyman ÇİFÇİ'nin, Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Sosyal Karşılaştırma ve Yalnızlığın Aracı Rolü" isimli Doktora Tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 39140 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Doktora öğrencisi Süleyman ÇİFÇİ'nin, Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Sosyal Karşılaştırma ve Yalnızlığın Aracı Rolü" isimli Doktora Tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.



EK 2. Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni



T.C.
SİVAS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-92255297-605.01-18922811
Konu : Araştırma İzni (Süleyman ÇİFÇİ)

07.01.2021

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a)Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 03/12/2020 tarihli ve 72975315-044-E.21210 sayılı yazısı.
b)Valilik Makamının 06/01/2021 tarihli ve E-92255297-605.01-18876512 sayılı onayı.
c)Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21/01/2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı 2020/2 no'lu genelgesi.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi Süleyman ÇİFÇİ'nin, "Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Sosyal Karşılaştırma ve Yalnızlığın Aracı Rolü" konulu tez çalışması kapsamında, onaylı bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen veri toplama araçlarının, gönüllülük esas olmak kaydıyla ilimiz genelinde bulunan resmi-özel ortaokul ve liselerde uygulanması valilik makamının ilgi (b) onayı ile uygun görülmüş olup onay örneği yazımız ekinde gönderilmiştir.

Söz konusu araştırma çalışmasının bitiminde, araştırma yapan kişi tarafından sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında müdürlüğümüze gönderilmesi hususunda;
Bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

Ebubekir Sıddık SAVAŞÇI
Millî Eğitim Müdürü

- Ek:
1-İlgi (b) Onay Örneği (1 Sayfa)
2-Veri Toplama Araçları (2 sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
-Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müd.)

Bilgi:
-16 İlçe Millî Eğitim Müd.
-Mrk. Resmi-Özel Lise ve Ortaokul Müd.

Adres Muhsin Yazıcıoğlu Bulvarı No:17 SİVAS

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: L.DENİZ

Unvan: Şef

Telefon No 0 (346) 280 58 00

E-Posta: arge58@meb.gov.tr, istatistik58@meb.gov.tr

İnternet Adresi: <http://sivas.meb.gov.tr>

Faks:3462805948

Keşif Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3b2c-37c2-3908-85f4-b3c1 kodu ile teyit edilebilir.



EK 3. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

20.05.2021

Gmail • EKSIK KALMA KORKUSU ÖLÇEĞİ



Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

EKSIK KALMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

3 ileti

Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>
Alıcı: sasatici@gmail.com

12 Eylül 2020 12:28

Hocam merhaba. İsmim Süleyman ÇİFÇİ. OMÜ PDR Doktora öğrencisiyim. Ölçeğinizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Öncelikle bunun için izninizi istiyorum. Ölçek formunu ve değerlendirme tablosunu gönderebilir misiniz?

Seydi Ahmet SATICI <sasatici@gmail.com>
Alıcı: Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

13 Eylül 2020 10:52

Süleyman Hocam merhabalar,
Ölçek ektedir.

İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI

Artvin Çoruh Üniversitesi
Rektör Danışmanı
Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Müdürü

Türk PDR Dergisi Editörü

[Google Scholar Profile](#)

[Researchgate Profile](#)

[Orcid Profile](#)

Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>, 12 Eyl 2020 Cmt, 12:28 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

FOMO SCALE baskı.docx
15K

Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>
Alıcı: Seydi Ahmet SATICI <sasatici@gmail.com>

13 Eylül 2020 22:02

Hocam teşekkür ederim.

13 Eyl 2020 Paz 10:52 tarihinde Seydi Ahmet SATICI <sasatici@gmail.com> şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=B5eaafe92b&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar4453355849447498601&siml=msg-a%3Ar44483...> 1/1

EK 4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

20.05.2021

Gmail - Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği



Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

2 ileti

Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

14 Eylül 2020 12:31

Alıcı: erali76@hotmail.com, Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

Hocam merhaba. İsmim Süleyman ÇİFÇİ. OMÜ PDR Doktora öğrencisiyim. Ölçeğinizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Öncelikle bunun için izninizi istiyorum. Ölçek formunu ve değerlendirme tablosunu gönderebilir misiniz?

Ali Eryılmaz <erali76@hotmail.com>

14 Eylül 2020 13:06

Alıcı: Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

Merhaba,
Ölçek ektedir. Kolay gelsin.

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Davutpaşa/ İstanbul TÜRKİYE
Email: erali76@hotmail.com
WEB: egitimpsikologu.com

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yildiz Technical University,
Faculty of Education
Psychological Counseling and Guidance, Davutpaşa/Istanbul Turkey
Email: erali76@hotmail.com
WEB: egitimpsikologu.com

From: Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

Sent: 14 September 2020 12:31

To: erali76@hotmail.com <erali76@hotmail.com>; Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

Subject: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

[Alıntılanan metin gizlendi]

 EÖÖ.docx
17K

EK 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Kullanım İzni

20.05.2021

Gmail - Sosyal Karşılaştırma Ölçeği



Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

3 ileti

Gulsen T. <gulsenturk@yahoo.com>
Alıcı: "suleymancifci@gmail.com" <suleymancifci@gmail.com>

5 Ekim 2020 18:30

Merhaba Süleyman,

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Maalesef söz konusu çalışma bende dijital ortamda mevcut değil. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına

Gülşen Hisli

3 eklenti

Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy.pdf
221K

Sosyal Karsilastirma Olcegi 2010.pdf
99K

Sosyal karsilastirma-bilgi.pdf
97K

Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>
Alıcı: "Gulsen T." <gulsenturk@yahoo.com>

6 Ekim 2020 11:20

5 Eki 2020 Pzt 18:30 tarihinde Gulsen T. <gulsenturk@yahoo.com> şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>
Alıcı: "Gulsen T." <gulsenturk@yahoo.com>

6 Ekim 2020 11:22

Teşekkür ederim hocam.

6 Eki 2020 Sal 11:20 tarihinde Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com> şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=B5eaaf92b&view=pt&search=all&permthid=thread-f%3A1679726286000565253&simpl=msg-f%3A1679726...> 1/1

EK 6. UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu Kullanım İzni

20.05.2021

Gmail - UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)



Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)

3 ileti

Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>
Alıcı: alipdr@hotmail.com

8 Ekim 2020 13:11

Hocam merhaba. İsmim Süleyman ÇİFÇİ. OMÜ PDR Doktora öğrencisiyim. "UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)" Ölçeğinizi tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Öncelikle bunun için izninizi istiyorum. Ölçek formunu ve değerlendirme tablosunu gönderebilir misiniz?

Mehmet Ali Yıldız <alipdr@hotmail.com>
Alıcı: Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

13 Ekim 2020 22:40

Merhaba,

Ölçeğimizi çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek ekte yer almaktadır. İyi çalışmalar dilerim.

Mehmet Ali Yıldız (Doç.Dr.)

Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

Merkez, Adıyaman, TÜRKİYE

Telefon:+90 416 223 38 00-1049

Mehmet Ali Yıldız (Ph.D.)

Adıyaman University, Faculty of Education

Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Adıyaman, TURKEY

Phone:+90 416 223 38 00 (Office Phone Number: 1049)

Gönderen: Süleyman Çifçi <suleymancifci@gmail.com>

Gönderildi: 8 Ekim 2020 Perşembe 13:11

Kime: alipdr@hotmail.com <alipdr@hotmail.com>

Konu: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)

[Ayrıntılı metin gizlendi]

UCLA KISA FORM UYGULAMA FORMU.docx
17K

https://mail.google.com/mail/u/0?ik=85eaafe92b&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-7498671601271781241&siml=msg-a%3Ar-3025... 1/2

EK 7. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma, bir tez çalışmasında kullanılmak üzere veri toplamak amacı ile yapılmaktadır. Araştırmada lise öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacak ve tamamen gizli tutulacaktır. Yanıtlar, bireysel değerlendirme için değil; genel araştırma için kullanılacaktır. Bu nedenle anketlerde isminizi belirtmeniz istenmemektedir.

Araştırmada 4 anket ve toplam 50 anket maddesi yer almaktadır. Anketlerin ortalama cevaplama süresi 10 dakikadır.

Lütfen, anketlerde yer alan maddeleri dikkatlice okuyunuz ve sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Her bir bölümde yer alan maddeleri bitirdikten sonra GÖNDER butonuna basarak yanıtlarınızı iletiniz.

Araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde etmemiz için anket maddelerine sizin durumunuzu en iyi yansıtacak şekilde yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır. Katılımınız ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Süleyman ÇİFÇİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi PDR Bölümü Doktora Öğrencisi

Yaşınız : () 13 () 14 () 15 () 16 () 17 () 18 () 19

Cinsiyetiniz: () ()
Kız Erkek

Sınıfınız : () 9. () 10. () 11. () 12.
sınıf sınıf sınıf sınıf

Okul Türünüz Nedir?

() Anadolu Lisesi () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

() Anadolu İmam Hatip Lisesi () Spor Lisesi

() Fen Lisesi () Güzel Sanatlar Lisesi

() Sosyal Bilimler Lisesi

Annenizin Size Karşı Tutumunu Nasıl Tanımlarsınız?

() Otoriter

() Korumacı

Babanızın Size Karşı Tutumunu Nasıl Tanımlarsınız?

() Otoriter

() Korumacı

- Demokratik Demokratik
 İlgisiz İlgisiz
 Kararsız ve dengesiz Kararsız ve dengesiz

Günde Ortalama Kaç Saat İnternet Kullanırsınız?

- Hiç Kullanmıyorum 4-6 saat
 1 saatten az 7 saat ve üzeri
 1-3 saat

İnterneti Genellikle Hangi Amaç İçin Kullanmayı Tercih Edersiniz?

- Hiç Kullanmıyorum Film ve dizi izlemek için
 Oyun oynamak için Araştırma ve ders yapmak için
 Sosyal medyayı kullanmak için Diğer
(belirtiniz.....)

Sosyal Medya Hesaplarınızı Kontrol Etme Sıklığınız Nedir?

- Saat başı İhtiyaç hissettiğimde
 Her gün Diğer
(belirtiniz.....)
 İki günde bir

EK 8. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği – Örnek Maddeleri

Aşağıda sizin bir gününüzle ilgili olabileceğini düşündüğümüz bazı durumlar yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri “ne olması gerektiğine dair görüşünüze göre değil”, fakat her bir ifadenin sizin durumunuzu tam olarak ne ölçüde yansıtmakta olduğuna dair düşüncenize göre, 1 den 5 ‘e doğru sıralanmış seçeneklerden birisini işaretleyerek cevaplandırınız.

		1	2	3	4	5
		Hiç beni yansıtmıyor	Biraz beni yansıtıyor	Beni orta derecede yansıtıyor	Beni çok yansıtıyor	Tam beni yansıtıyor
1	Başkalarının benden daha tatmin edici yaşantılara sahip olması, beni endişelendirir.	()	()	()	()	()
2	Arkadaşlarımın benden daha tatmin edici yaşantılara sahip olmaları, beni endişelendirir.	()	()	()	()	()
3	Arkadaşlarımın benden habersiz eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.	()	()	()	()	()
4	Arkadaşlarımın neyle meşgul olduklarını bilmemek, beni kaygılandırır.	()	()	()	()	()

EK 9. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği – Örnek Maddeleri

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

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
3	Ailem bana saygı duyar				
4	Ailem sağlıklı				

EK 10. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği – Örnek Maddeleri

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz arada sırada kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve kişiliğimize ilişkin bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz mutlaka vardır. Şimdi lütfen aşağıdaki maddeleri tek tek okurken, her bir maddedeki sıfatın hangisinin sizi daha iyi yansıttığını düşünün. Sizi en iyi yansıtan sayıyı bularak üzerine (X) işareti koyun. Sayılar küçüldükçe “sol” taraftaki sıfatların sizi en iyi yansıttığı; büyüdükçe “sağ” taraftaki sıfatların sizi en iyi yansıttığı anlamına gelmektedir.

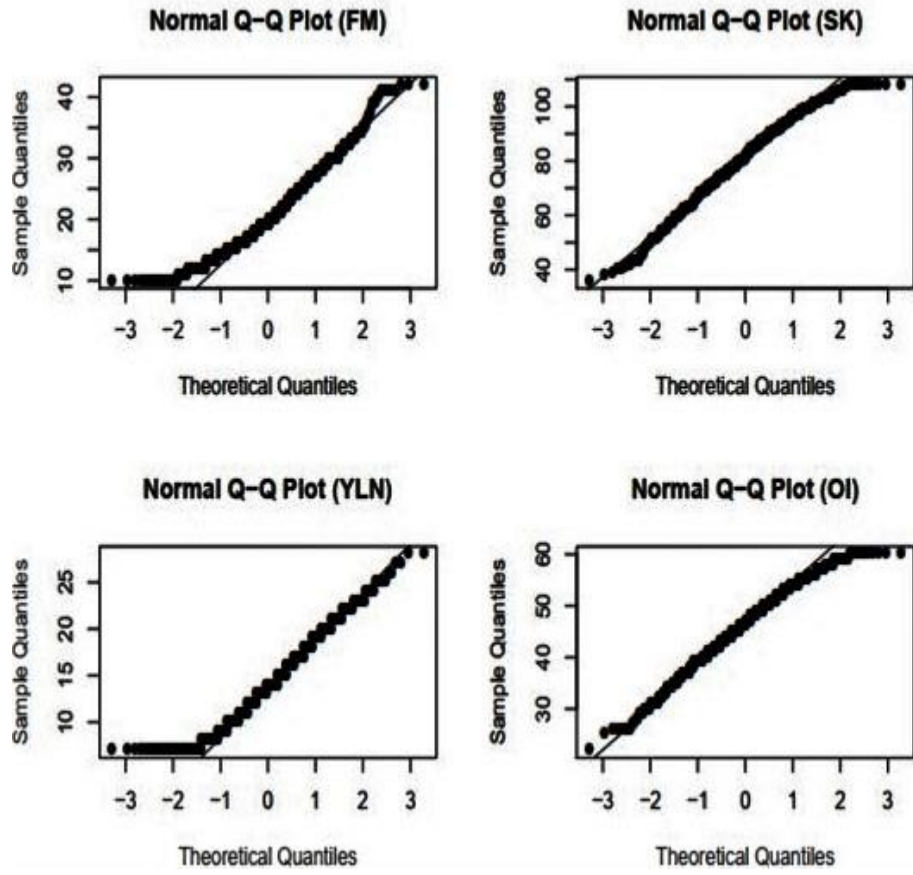
Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri

EK 11. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu– Örnek Maddeler

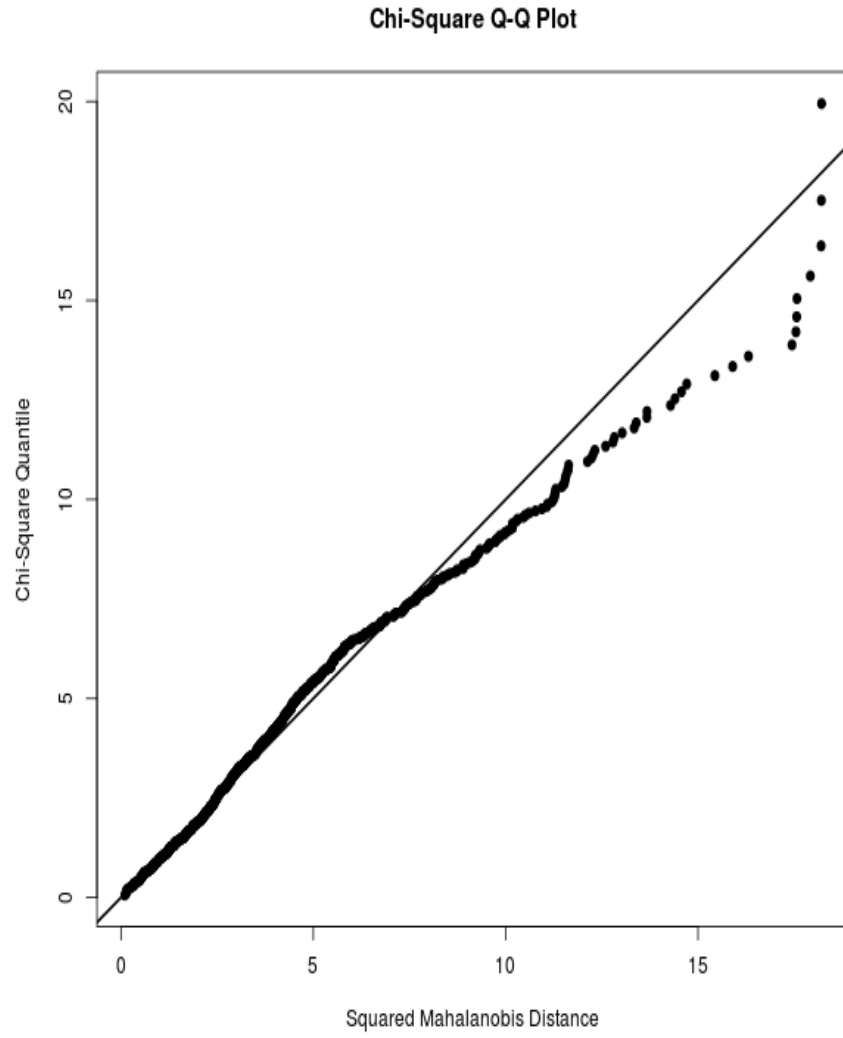
Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

		Hiç	Nadiren	Bazen	Her zaman
1	Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)

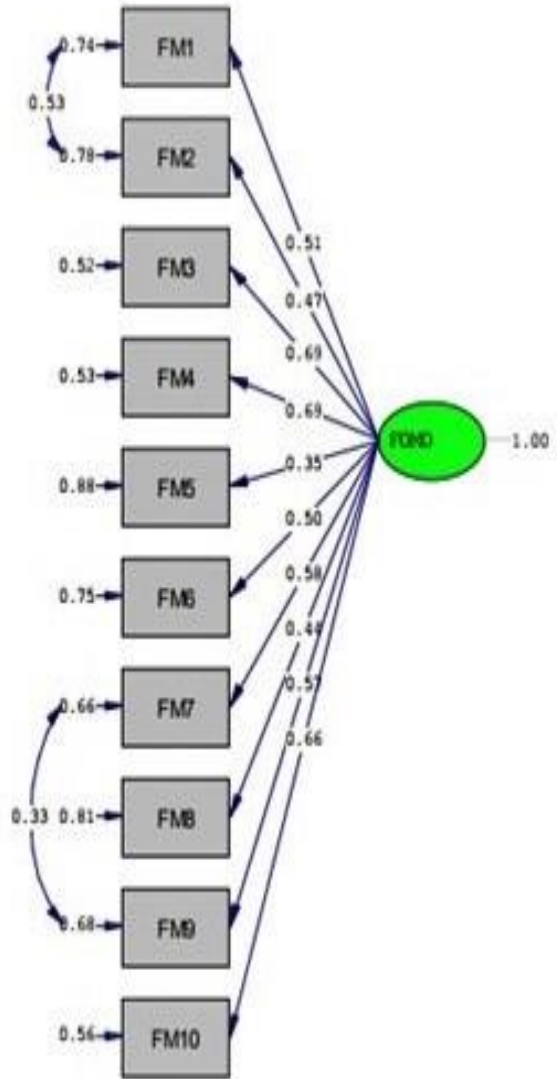
EK 12. Tek Değişkenli Normallik İçin Q-Q Grafiği



EK 13. Ki-Kare Dağılımı İçin Q-Q Grafiği

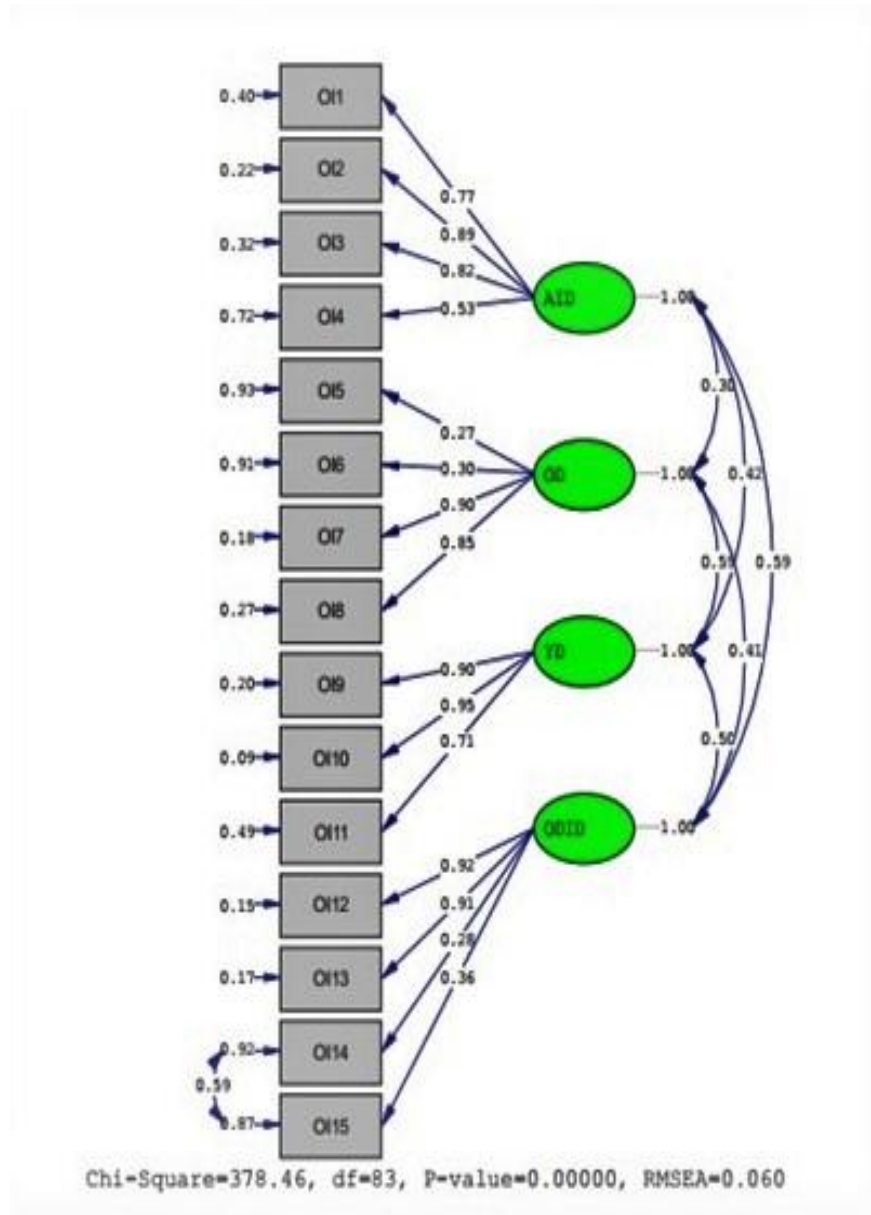


EK 14. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği'ne Ait Ölçüm Modeli

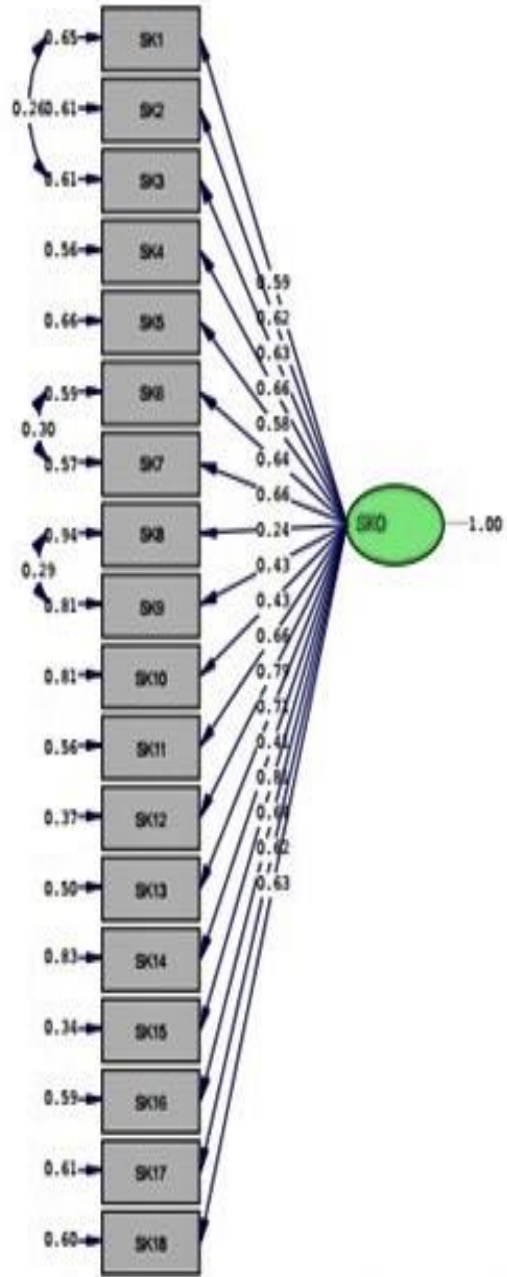


Chi-Square=135.56, df=33, P-value=0.00000, RMSEA=0.056

EK 15. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Ölçüm Modeli

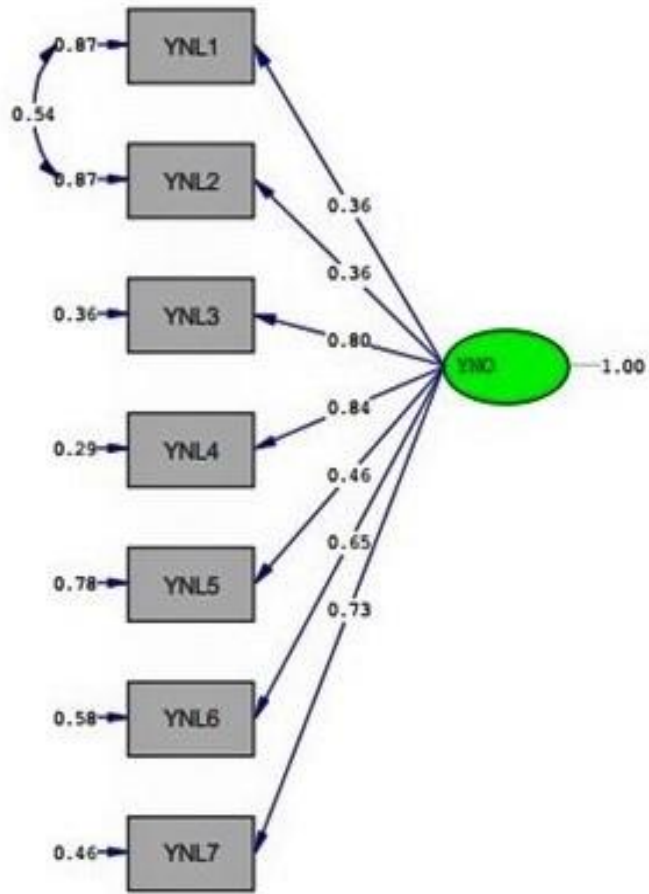


EK 16. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ne Ait Ölçüm Modeli



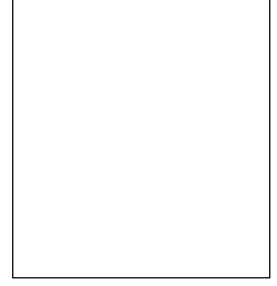
Chi-Square=1007.86, df=132, P-value=0.00000, RMSEA=0.082

EK 17. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'na Ait Ölçüm Modeli



Chi-Square=67.66, df=13, P-value=0.00000, RMSEA=0.066

ÖZGEÇMİŞ



Süleyman ÇİFÇİ, Sivas Halil Rıfat Paşa Yabancı Dil Ağırlıklı Lisesini bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2002 yılında mezun oldu. 2010 yılında Gazi Osman Paşa Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans programını bitirdi. Mezuniyetinden bu yana Psikolojik Danışman olarak görev yapan Süleyman ÇİFÇİ orta derecede İngilizce bilmektedir.

İletişim Bilgileri

E mail : -

Telefon : -

ORCID ID: 0000-0003-0979-6298