



**T.C.
BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YAŞLI BİREYLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, MUTLULUK VE
KİŞİLERARASI DUYARLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ramazan DİNÇ

Uluslararası Ekonomi Politikası Anabilim Dalı

Uluslararası Ekonomi Politikası Tezli Yüksek Lisans Programı

ARALIK 2024

**T.C.
BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YAŞLI BİREYLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, MUTLULUK VE
KİŞİLERARASI DUYARLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Ramazan DİNÇ
(22435028628)
ORCID: 0009-0000-4581-8760**

**Uluslararası Ekonomi Politikası Anabilim Dalı
Uluslararası Ekonomi Politikası Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Danışman: Doç. Dr. Gazanfer ANLI
ORCID: 0000-0002-6141-7964**

ARALIK 2024

BTÜ, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 22435028628 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Ramazan DİNÇ, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "YAŞLI BİREYLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, MUTLULUK VE KİŞİLERARASI DUYARLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Danışmanı : **Doç. Dr. Gazanfer ANLI**
Bursa Teknik Üniversitesi

Jüri Üyeleri : **Dr. Öğr. Emine KURT**
Bursa Teknik Üniversitesi

Dr. Öğr. Melek SÜLER
Sakarya Üniversitesi

Teslim Tarihi : ... Aralık 2024
Savunma Tarihi : 13 Aralık 2024



20.04.2016 tarihli Resmi Gazete’de yayımlanan Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 9/2 ve 22/2 maddeleri gereğince; Bu Lisansüstü teze, Bursa Teknik Üniversitesi’nin aboneliği olduğu intihal yazılım programı kullanılarak Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlemiş olduğu ölçütlere uygun rapor alınmıştır.

İNTİHAL BEYANI

Bu tezde görsel, işitsel ve yazılı biçimde sunulan tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uyularak tarafımdan elde edildiğini, tez içinde yer alan ancak bu çalışmaya özgü olmayan tüm sonuç ve bilgileri tezde kaynak göstererek belgelediğimi, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Ramazan DİNÇ

İmzası:

X X X X

ÖNSÖZ

Bu araştırma, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamaktadır. Sosyal medyanın günümüzde bireylerin yaşam biçimlerini ve psikolojik durumlarını nasıl etkilediği üzerine yapılan çalışmalar, yaşlı bireylerin sosyal medya kullanımıyla ilgili önemli bulgular sunmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın amacı, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek ve elde edilen bulgular doğrultusunda potansiyel müdahale stratejileri geliştirmektir.

Araştırmanın gerçekleşmesinde destek olan tüm kişilere teşekkür ederim. Öncelikle, bu çalışmanın yürütülmesine olanak tanıyan ve değerli katkılarıyla yön veren akademik danışmanım Gazanfer ANLI'ya, araştırma sürecinde sağladığı rehberlik ve destek için şükranlarımı sunuyorum. Özellikle veri toplama aşamasında yardımlarını esirgemeyen ve değerli görüşlerini paylaşan huzurevi sakinlerine teşekkür ederim.

ARALIK 2024

Ramazan DİNÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	ix
ÇİZELGE LİSTESİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	6
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Yaşlılık ve Yaşlanma	7
2.1.1. Türkiye’deki politikalar	9
2.1.2. Uluslararası politikalar	10
2.1.3. Türkiye’de yaşlı nüfus	11
2.1.4. Dünya’da yaşlılık	12
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	12
2.2.1. Sosyal medya ve özellikleri	14
2.2.2. Sosyal medya etkileri	14
2.2.3. Sosyal medyanın yaşlılar üzerinde etkisi	15
2.3. Kişilerarası Duyarlılık	16
2.3.1. Kişilerarası duyarlılık yapısı ve bileşenleri	18
2.3.2. Kişilerarası duyarlılık algılama, yargılama ve yorumlama	19
2.3.3. Kişilerarası duyarlılığın yaşlılar üzerinde etkisi	19
2.4. Mutluluk.....	20
2.4.1. Mutluluk ile ilgili kuramlar	22
2.4.2. Mutluluğu etkileyen faktörler	23
2.4.3. Mutluluğun yaşlılar üzerinde etkisi.....	23
3.YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Modeli.....	25
3.2. Çalışma Grubu.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.3.1. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği	26
3.3.2. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu.....	26
3.3.3. Kişilerarası duyarlılık ölçeği.....	27
3.3.4. Bilgi toplama formu	27
3.4. Verilerin Analizi.....	27
4. BULGULAR	29
4.1. Betimleyici İstatistikler	29

4.2. İstatistiksel Analizler	29
4.2.1. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	29
4.2.2. Kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri, mutluluğu yordama üzerindeki etkisi nedir?	30
4.2.3. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?	31
4.2.3. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?	32
4.2.4. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?	33
4.2.5. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?	35
5. TARTIŞMA	36
5.1. Mutluluk, Kişilerarası Duyarlılık ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma	36
5.2. Kişilerarası Duyarlılık Ve Sosyal Medya Düzeylerinin Mutluluğu Yordama İlişkisine Dair Tartışma	38
5.3. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma	39
5.4. Kişilerarası Duyarlılık Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma	41
5.5. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	46
KAYNAKLAR	49
EKLER	63
ÖZGEÇMİŞ	70

KISALTMALAR

AB	: Avrupa Birliği
BM	: Birleşmiş Milletler
BMGK	: Birleşmiş Milletler Genel Kurulu
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
KDÖ	: Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa
SMBÖ-YF	: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UN-DESA	: Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal İşler Departmanı
YADES	: Yaşlı Destek Programı

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1 : Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri.	26
Çizelge 2 : Normallik analizi.	28
Çizelge 3 : Betimleyici istatistikler.	29
Çizelge 4 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyon katsayıları.	30
Çizelge 5 : Mutluluk düzeyinin, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerince yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.	31
Çizelge 6 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre değişkenliği.	32
Çizelge 7 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaşa göre değişkenliği.	33
Çizelge 8 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin eğitim düzeyine göre değişkenliği.	34
Çizelge 9 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre değişkenliği.	35

YAŞLI BİREYLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, MUTLULUK VE KİŞİLERARASI DUYARLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 60 yaş ve üzeri yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek ve bu faktörlerin mutluluk üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Araştırma, bu üç temel değişkenin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyi gibi demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğini de araştırmayı hedeflemektedir. Çalışma, Nilüfer Belediyesi'ne bağlı İnci ve Taner Altınmakas Huzurevi, İzzet Şadi Sayarel Huzurevi ve Bursa Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı Hasan Öztimur Huzurevi'nde yaşayan 60 yaş ve üzeri toplam 147 yaşlı birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nicel bir yaklaşımla kurgulanmış ve karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Bu yöntem, farklı değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin etkilerini anlamak için uygundur. Veri toplama sürecinde, Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Ölçeği, Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği, Oxford Mutluluk Kısa Formu Ölçeği ve demografik bilgileri toplamak için bir Bilgi Toplama Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS for Windows paket programı ile analiz edilmiştir ve değişkenler arasındaki ilişkiler, çoklu regresyon analizleri ve ANOVA testleri gibi istatistiksel yöntemler kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, yaşlı bireylerin mutluluk düzeyi ile kişilerarası duyarlılık alt boyutları (kaygı ve bağımlılık) ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle, sosyal medya bağımlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin mutluluk düzeyini önemli ölçüde etkilediği ve mutluluk düzeyinin %9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Demografik değişkenlere göre yapılan analizlerde ise sosyal medya bağımlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş ve algılanan gelir açısından anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Ancak, eğitim durumu açısından bakıldığında, mutluluk ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, eğitim düzeyi arttıkça mutluluk seviyelerinin ve sosyal medya bağımlılığının farklılaştığı gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları, sosyal medya kullanımı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk ilişkisine dair literatürdeki mevcut bulgularla karşılaştırılarak tartışılmış ve bu sonuçların, yaşlı bireylerin sosyal medya kullanımı ve kişilerarası ilişkilerinin mutlulukları üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli ipuçları sunduğu belirtilmiştir. Çalışma, bu alandaki literatüre katkı sağlamakta ve gelecekte yapılacak araştırmalar için temel bir referans niteliği taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Yaşlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı, Kişilerarası Duyarlılık, Mutluluk

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, HAPPINESS, AND INTERPERSONAL SENSITIVITY LEVELS AMONG THE ELDERLY

SUMMARY

The aim of this study is to examine the relationships between social media addiction, interpersonal sensitivity, and happiness levels among elderly individuals aged 60 and above, and to evaluate the effects of these factors on happiness. The study also aims to investigate whether these three main variables differ according to demographic factors such as gender, age, educational level, and perceived income level. The research was conducted on a total of 147 elderly individuals aged 60 and over residing in İnci and Taner Altınmakas Nursing Home, İzzet Şadi Sayarel Nursing Home, which are affiliated with Nilüfer Municipality, and Hasan Öztimur Nursing Home under the Bursa Provincial Directorate of Family and Social Services. The study was designed with a quantitative approach and conducted using a comparative relational survey model. This method is suitable for understanding the relationships between different variables and the effects of these variables. During the data collection process, the Social Media Addiction-Adult Form Scale, the Interpersonal Sensitivity Scale, the Oxford Happiness Short Form Scale, and an Information Collection Form to gather demographic data were utilized. The collected data were analyzed using the SPSS for Windows software package, and relationships between variables were evaluated using statistical methods such as multiple regression analyses and ANOVA tests. The findings indicate that there are significant relationships between the happiness levels of elderly individuals and the sub-dimensions of interpersonal sensitivity (anxiety and dependency) as well as social media addiction levels. Specifically, it was found that social media addiction and interpersonal sensitivity levels significantly affect happiness levels and explain 9% of the variance in happiness. Analyses conducted according to demographic variables revealed that social media addiction and interpersonal sensitivity levels did not show significant differences in terms of gender, age, and perceived income. However, in terms of educational level, significant differences were found between happiness and social media addiction levels. Notably, it was observed that as educational level increases, the levels of happiness and social media addiction vary. The results of the study were discussed by comparing them with the existing findings in the literature on the relationship between social media use, interpersonal sensitivity, and happiness. These results provide important insights into understanding the impact of social media use and interpersonal relationships on the happiness of elderly individuals. The study contributes to the literature in this field and serves as a fundamental reference for future research.

Anahtar Kelimeler: Aging, Elderly, Social Media Addiction, Interpersonal Sensitivity, Happiness

1. GİRİŞ

Yaşlılık, bireyin biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlere bağlı olarak yaşamının son dönemini kapsayan bir evredir (Birren, 1982; Duyar, 2018; Onat ve Çevik, 2006). Toplumların demografik yapısındaki değişimler ve sağlık hizmetlerindeki ilerlemeler, yaşlı nüfusun giderek artmasına neden olmuştur. Bu artış, yaşlılık döneminin bireylerin yaşamında daha fazla etkiye sahip olmasını sağlamıştır (Kutsal, 2006, 2007).

Yaşlılık, genellikle 65 yaş ve üzeri olarak tanımlanmış olsa da (WHO, 1972, 1984), bu dönemin başlangıcı kişisel sağlık durumu, genetik faktörler ve yaşam tarzına bağlı olarak değişebilir (Beğer, 2012; Hawkes ve diğ., 1998). Yaşlılık, genellikle fiziksel aktivitedeki azalma, yeteneklerdeki değişimler, sosyal ilişkilerdeki evrim ve kronik hastalıkların artışı gibi belirgin özelliklere sahiptir (Kahveci ve Yeniçeri, 2023).

Yaşlılık, bireyin yaşamında önemli bir dönüm noktası olmasının yanı sıra toplumlar üzerinde de derin etkiler yaratır. Yaşlı nüfusun ihtiyaçlarına yönelik sağlık hizmetlerinin ve sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesi, yaşlanan toplumların sürdürülebilir bir şekilde yönetilebilmesi için önemlidir. Ayrıca, yaşlı bireylerin toplumsal katılımı, bilgi birikimlerinden yararlanılması ve yaşlılık sürecinin olumlu yönlerinin vurgulanması da yaşlanan toplumların refahını artırabilir (Kahveci ve Yeniçeri, 2023; Ulusal Yaşlanma Enstitüsü, 2020; Levy, 2019)

Sosyal medya, günümüzde iletişimi, bilgi alışverişini ve sosyal etkileşimi kökten değiştiren önemli bir dijital platform olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternetin evrimiyle birlikte ortaya çıkan sosyal medya, kullanıcılarına anlık bilgi akışı, etkileşim ve paylaşım imkanı sunarak dünya genelinde milyarlarca insanı birbirine bağlamıştır (Gilpin ve diğ., 2010). Ancak, bu teknolojik gelişmeler beraberinde sosyal medya bağımlılığı gibi önemli konuları da gündeme getirmiştir (Andreassen ve diğ., 2016; Christakis ve Fowler, 2012).

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin bu dijital platformlara aşırı bağımlı hale gelmesi ve bu bağımlılığın günlük yaşamını, ilişkilerini ve duygusal sağlığını olumsuz

etkilemesi olarak tanımlanabilir (Morahan ve Schumacher, 2000; Ünal ve Deniz, 2016). Gelişmiş iletişim araçlarıyla birlikte sosyal medyanın sürekli kullanılabilirliği, bireyleri sanal dünyanın içine çekmekte ve bu platformlar üzerinden sürekli olarak bilgi akışını sağlamaktadır (Kırık ve diğ., 2015).

Mutluluk, insan yaşamının en temel arayışlarından biri olarak önemli bir yer tutmaktadır. Mutluluk, genellikle bireylerin duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak kendini iyi hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Lyubomirsky, 2001). Ancak, bu kavram bireyden bireye, kültürden kültüre değişebilmektedir. Bazı insanlar mutluluğu maddiyatta bulurken bazı insanlar ise anlam arayışı veya kişisel başarıda mutluluğu bulmaktadır (Diener,1984).

Kişilerarası duyarlılık, bireyin kişisel yetersizlik algısı, diğerlerinin davranışlarını yanlış yorumlama eğilimi ve ilişkilerden geri çekilme gibi unsurlarla şekillenmektedir (Boyce ve ark., 1991). Sürekli devam eden kişilerarası etkileşimlerde, iletişim tarzı bireyin önem atfettiği düzeyde ve belirlediği sınırlar çerçevesinde karşılıklı olarak gerçekleşmektedir. Kişilerarası duyarlılığa sahip bireyler, diğer insanların sözlü ve sözsüz iletişim tarzlarına, duygularına, düşüncelerine ve tutumlarına büyük bir önem vermektedir. Bu bireyler, ilişkilerini geliştirmeyi zorlaştıran basit sorunları büyütme eğiliminde olup, kolayca kırılmaları nedeniyle diğer kişilerden ayrılmaktadır (Boyce ve Mason, 1996).

Bu araştırmanın birinci bölümünde, yaşlılık ve yaşlanma konuları kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Yaşlılık kavramının ulusal ve uluslararası politikalar çerçevesinde nasıl değerlendirildiğini, yaşlı nüfusun demografik verilerini ve bu nüfusun artış eğilimlerini detaylandırılarak sunulmuştur. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin toplum içindeki yerini ve yaşlanma süreçlerinin toplum ve politika üzerindeki etkilerini ortaya koyan veriler sunulmuştur. Bölümün devamında, sosyal medya kavramı tanımlanmış ve bu platformların genel özellikleri detaylandırılmıştır. Sosyal medyanın yaşlı bireyler üzerindeki etkileri incelenmiş; yaşlıların sosyal kullanımın yaşam kaliteleri, sosyal bağlantıları ve genel refah durumları üzerinde etkileri ele alınmıştır. Bölümün diğer kısmında, mutluluk kavramı ve ilgili teoriler incelenmiştir. Mutluluğun tanımı, teorik çerçevesi ve bireysel ile toplumsal düzeyde mutluluğu etkileyen faktörler ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Son olarak, kişilerarası duyarlılık kavramı üzerinde durulmuştur. Kişilerarası duyarlılığın yapısı, bileşenleri ve algılama, yargılama ile yorumlama süreçlerine etkileri kapsamlı bir

şekilde ele alınmıştır. Bu bağlamda, kişilerarası duyarlılığın sosyal etkileşimlerdeki rolü ve bireylerin sosyal ilişkilerindeki önemi detaylandırılmıştır.

İkinci bölümde, çalışmanın yöntemi detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Araştırma sorularına yanıt aramak amacıyla ampirik model detaylı bir biçimde açıklanmaktadır. Bununla birlikte çalışmanın yürütülme sürecine dair izlenen yöntem, kullanılan örneklem, veri toplama araçları ve demografik veriler gibi unsurlar ayrıntılı bir şekilde sunulmaktadır.

Üçüncü bölümde, veri toplama süreci ve analizler sonucunda elde edilen bulguları kapsamaktadır. Araştırma soruları test edilmekte ve değerlendirmek üzere gerçekleştirilen analizler detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

Son bölümde, mevcut bulguların sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık üzerine önceki araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırıldığı tartışma bölümünü içermektedir. Demografik değişkenler ve ilgili kavramlar arasındaki ilişkiler, mevcut literatürle karşılaştırılmalı bir şekilde ele alınmıştır. Son olarak, çalışmanın ana hatları kısaca özetlenmiş, ardından çalışmadan çıkan sonuçlar detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın temel problemi, huzurevinde kalan yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

1.2. Alt Problemler

- 1.Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Yaşlı bireylerin kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya düzeyleri mutluluğu yordamakta mıdır?
3. Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

6. Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Türkiye’de yaşlı nüfusun %40,7’sinin interneti kullanması, dijital teknolojiye olan adaptasyonun hızla arttığını göstermektedir (TÜİK, 2024). Ancak, yaşlı bireylerin internet kullanımının süresi arttıkça (Ünlü, 2018; Tekedere ve Arpacı, 2016) bağımlılığa yol açabileceği düşünülmektedir (Deniz ve Gürültü, 2018; Morahan ve Schumacher, 2000). Bu durumun, ilerleyen dönemde yaşlı nüfusun internet ve sosyal medya kullanımı üzerinde olası etkilerini değerlendirmek, bireylerin karakter yapılarına ve iletişim becerilerine nasıl yansıtılabileceğini anlamak açısından önem taşımaktadır.

Yaşlı bireylerin sosyal medyaya olan bağımlılığının ortaya çıkmasıyla birlikte, bu bireylerin karakter yapıları üzerinde değişiklikler meydana gelebileceği düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının artması, bireylerin gündelik hayatlarına daha fazla entegre olmalarını sağlayabilir (Hill ve diğ, 2015; Sum ve diğ, 2008; Şahin ve Yıldırım, 2019). Ancak sosyal medya bağımlılığı, yüksek kaygı ve depresyon düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Wu ve Chiou, 2020).

Sosyal medya kullanımının aşırı düzeyde olması, gerçek hayattaki ilişkileri ve etkileşimleri zayıflatabilir, bu da bireylerin duygusal refahını olumsuz etkileyebilir. İnternet ve sosyal medya araçları üzerinden alınan geri bildirimlerin, bireylerin kendi duygusal deneyimlerine olan etkisi göz önüne alındığında, sosyal medya bağımlılığının duygusal yaşantıları yönlendirme konusunda etkileneceği öne sürülmektedir (Çiftçi, 2018; Gümüş, 2018).

Yaşlı bireylerin sosyal medya kullanımının artması, kişilerarası duyarlılık üzerinde de önemli etkiler yaratabilir. Kişilerarası duyarlılık, bireylerin başkalarının duygularını anlama, empati kurma ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme yeteneklerini ifade eder (Davis, 1983). Sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artması, bu tür duyarlılığı olumsuz etkileyebilir. Örneğin, sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sanal dünyada daha fazla zaman geçirmesine ve yüz yüze etkileşimlerden

uzaklaşmasına yol açarak, kişilerarası duyarlılıklarının zayıflamasına neden olabilir (Kalıncara ve Sarı, 2019). Sanal ortamlarda iletişim daha yüzeysel olabileceğinden, bireylerin empati kurma becerileri ve duygusal zekaları da bu durumdan olumsuz etkilenebilir (Baran ve diğ., 2017). Dolayısıyla, yaşlı bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, hem sosyal psikoloji hem de gerontoloji alanlarında yeni bakış açıları kazandırabilir.

Bu araştırmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık gibi temel kavramlar arasındaki kompleks ilişkileri anlamaktır. Ayrıca yaşlı bireylerin sosyal medya platformlarını nasıl benimsediğini ve bu bağımlılığın söz konusu düzeyler üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirmektir.

Bu araştırma, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık gibi temel kavramlar arasındaki karmaşık ilişkilerin anlaşılmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Türkiye’de yaşlı nüfusun dijital dünyaya adaptasyonu hızla artarken, bu değişimin bireylerin psikososyal refahları üzerindeki etkilerini anlamak, gelecekte yapılacak müdahaleler ve politikalar açısından kritik bir öneme sahiptir. Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkileri inceleyerek, dijital teknolojilerin yaşlı bireylerin psikososyal refahı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik literatürdeki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, sosyal medya kullanımının yaşlı bireylerin günlük yaşamlarındaki etkilerini değerlendirerek, bu bireylerin dijital araçlarla olan ilişkilerinin düzenlenmesine yönelik rehberlik edebilir. Ayrıca, sosyal hizmet görevlileri, eğitimciler ve gerontologlar, bu bulgulara dayanarak yaşlı bireylerin sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olabilecek eğitim programları ve sosyal destek mekanizmaları oluşturabilirler. Bu bağlamda, dijital teknolojinin yaşlı nüfus üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini minimize etmek ve sosyal medya kullanımını daha bilinçli hale getirmek amacıyla yapılacak çalışmalar, toplumun genel refahına da önemli katkılar sağlayabilir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin, sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin incelendiği bu çalışmada temel varsayımlar mevcuttur:

1.Yaşlı bireylere Sosyal Medya Bağlılığı Ölçeği, Mutluluk Ölçeği, Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Bilgi Toplama Formu uygulanan anket çalışmasında, verilen yanıtların yaşlı bireyler tarafından objektif ve doğru bir şekilde cevaplandığı varsayılmıştır.

2. Araştırmada seçilen örneklem evreninin yeterli düzeyde temsil etmekte ve nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır.

1. Bu araştırma, 2024 yılında Nilüfer Belediyesi'ne bağlı İnci ve Taner Altınmakas ve İzzet Şadi Sayarel Huzurevi ile Bursa Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Hasan Öztimur Huzurevi'nde yaşayan yaşlı bireylerin görüşleri ile sınırlıdır.

2. Bu çalışmada, Sosyal Medya Bağlılığı Ölçeği, Mutluluk Ölçeği, Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Bilgi Toplama Formu'nun özellikleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Sosyal Medya Bağlılığı: Bireylerin aşırı sosyal medya kullanımı sonucu gerçek yaşam etkileşimlerinden uzaklaşp kontrol kaybı yaşadığı bir olgudur (Kuss ve Griffiths, 2011).

Mutluluk: Pozitif duyguların deneyimlenmesi, yaşam doyumu, kişisel hedeflere ulaşma ve tatmin edici ilişkilerle ilişkilendirilen çok boyutlu bir kavramdır (Diener ve diğ, 1999).

Kişilerarası Duyarlılık: Bireyin diğer insanların düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına gereksiz ve aşırı bir farkındalıkla duyarlı olma durumunu ifade etmektedir (Boyce ve Parker, 1989).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşlılık ve Yaşlanma

Yaşlılık, geniş bir kapsamda bireylerde gözlenen değişimlerin ve kayıpların belirgin olduğu bir dönemi ifade etmektedir. Bu kavram psikolojik, sosyo-ekonomi, çevresel, eğitim ve beslenme gibi çeşitli faktörleri içermekte olup (Soyuer ve Soyuer, 2008; Çiğdem, 2008), genetik yatkınlık, yaşam tarzı tercihleri ve kronik hastalıklar gibi çeşitli değişkenlerin etkisi altında şekillenmektedir (Mazzeo ve diğ, 1998). Yaşlanma süreci, vücudun çeşitli sistemlerinin işlevselliğinin adım adım azalmasıyla karakterizedir. Ayrıca sakatlık veya hastalık gibi durumlar dışında gerçekleşen kayıpları içermektedir (Norman, 1995).

DSÖ yaşlılık kavramını çevresel faktörlere uyum sağlama yetisini zaman içerisinde azalması olarak tanımlamış ve üç aşamada incelemiştir. Bu aşamalar, erken yaşlılık (65-75), orta yaşlılık (75-85) ve ileri yaşlılık (85 ve sonrası) olarak tanımlanmaktadır (Tümerdem, 2006). Bu yaşlılık evresi genellikle 65 yaşından itibaren başlamaktadır (DSÖ,2001). Ancak, bireyin fizyolojik ve sosyal durumuna bağlı olarak bu süreç değişkenlik gösterebilmektedir (Kahveci ve Yeniçeri, 2023). Bu dönem, bireylerin yaşamında önemli bir dönüm noktası olmaktadır ve bir dizi fiziksel, zihinsel ve sosyal değişiklikle ilişkilendirilmektedir. Bu değişimler arasında kas kütlesinde azalma, bilişsel işlevlerde düşüş, sosyal etkileşimde azalma ve yaşam kalitesinde değişiklikler yer almaktadır. Yaşlılık sürecindeki bu değişimler, yaşlı bireylerin destek ve bakım ihtiyaçlarını artırabilir ve yaşlılıkla ilgili politika ve hizmetlerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir (Baran, 2001; İçli, 2008).

Yaşlılık ve yaşlanma kavramları oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla, bu kavramlar sadece kronolojik ve geleneksel bir bakış açısıyla ele almak ve değerlendirmek yeterli değildir. Yaşlılık ve yaşlanma dönemi, fiziksel, psikolojik, zihinsel, biyolojik, sosyal, ekonomik ve toplumsal gibi çok yönlü bir çerçeveden ele alınması gereklidir (Ceylan, 2016; Çağlar, 2017; Dişçigil, 2018; Hablemitoğlu ve Özmete, 2010).

Kronolojik yaşlılık, bir bireyin doğum tarihine dayanarak yapılan sınıflandırma olmakla beraber yaşlılık kavramını yıllık olarak ölçmektedir. Bu tanımlama, bireyin sahip olduğu statü veya diğer göstergelerden ziyade sadece yaşına bakarak yapılmaktadır (Tereci ve diğ., 2016). Her ne kadar net bir yaş sınırı belirlenmemiş olsa da, genellikle 65 yaş ve üzeri bireyler yaşlı olarak kabul edilmektedir (Baran ve diğ., 2005; DSÖ, 2001). Gelişmiş ülkelerde genellikle 65 yaşın emeklilik ve sağlık hizmetlerinden yararlanma gibi hakların elde edilmesinin önemli olduğu bir yaş sınırı olarak kabul edildiği görülmektedir (Eurostat Statistics Explained, 2022; Onur, 2017).

Biyolojik yaşlanma, yaşam boyu devam eden fiziksel değişimlerle kendini göstermektedir (Gökçe Kutsal ve Bal, 2003; Sezer ve Aydemir, 2019). Biyolojik yaş, bireyin genel sağlık durumuna, çevresel faktörlere ve yaşam tarzına bağlı olarak değişmektedir (Yertutan, 1991). Yaş ilerledikçe, kas gücünde azalma, kemiklerin incilmesi gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca görsel ve işitsel kayıplar, kalp ve tıp bozuklukları gibi belirtiler meydana gelmektedir (Akten, 2018; Çevik, 2019; Kalıncara, 2016; Morgan ve Kunkel, 2015; Nalbant, 2008). Bu belirtiler, yaşlanmanın diğer etkileriyle birlikte psikolojik ve sosyal işlevlerde de değişikliklere neden olmaktadır (Karan, 2007).

Psikolojik yaşlanma, bilişsel, benlik, sosyal ilişki ve ruh sağlığı boyutlarında incelenmektedir. Yaşlılar, yaşa bağlı psikolojik değişimlerle karşılaşmaktadır (Morgan ve Kuntel, 2001). Örneğin, problem çözme yeteneklerinde azalma, kendilerine ve yeteneklerine ilişkin algıların değişimi, sosyal ilişkilerdeki değişimler ruh sağlığını etkilemektedir (Biçer, 2002; Hablemitoğlu ve Özmete, 2010). Bu değişimler yaşlıların kendine özgü davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır. Ayrıca, psikolojik yaşlanma sürecinde emeklilikle birlikte çeşitli endişeler ve yetersizlik duyguları yaşanabilmektedir. Maddi olanaklara sahip olmanın yaşam kalitesini artırdığı gözlenmiştir (Biçer, 2002).

Sosyal yaşlanma, yaşlanan bireylerin kültürel normlar, değerler ve rollerle ilişkilendirilmesi sürecini ifade eder (Giddens, 2012; Morgan ve Kunkel, 2015; Quadagno, 1999). Bu nedenle, her toplumda sosyal yaşlanmanın farklı göstergeleri bulunmaktadır. Yaşlılığa atfedilen anlamlar, sosyal yaşlanmanın önemli göstergeleri arasındadır. Bu kavram, yaşlanmanın bireyler üzerindeki beklenti ve etkilerini ifade etmektedir. Fiziksel yaşlanma ile paralel olarak sosyal yaşlanma bireyin günlük

yaşam aktivitelerini etkilemekte ve toplumsal rollerin yerine getirilmesinde zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Ancak yaşlı bireyler, toplumun yaşlılıkla ilgili algılarını kabul etmekte zorlanabilmektedir. Her kültür ve dönemin yaşlılıkla ilişkili anlamları farklılık göstermektedir (Arpacı, 2005).

2.1.1. Türkiye'deki politikalar

1982 tarihli Anayasa, yaşlıların korunması ve eşit haklara sahip olmasıyla ilgili çeşitli hükümler içermektedir. Anayasanın 10. maddesinin 3. Fıkrası; dil, din, ırk, cinsiyet gibi farklılıklar gözetilmeksizin herkesin kanun önünde eşit olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, yaşlılar gibi dezavantajlı gruplara yönelik tedbirlerin eşitlik ilkesine aykırı sayılmayacağı belirtilmiştir. Anayasa'nın 61. Maddesi ise yaşlılara yönelik olarak devletin korumasını ve yaşlılara kamusal, sosyal yardım sağlanmasını düzenlemektedir. Bu maddede, yaşlıların kamu gücü ile korunması ve insan onuruna uygun bir yaşam sürmeleri için devletin gerekli düzenlemeleri yapması gerektiği vurgulanmaktadır (Resmi Gazete, 1982).

2828 Sayılı Sosyal Hizmetler Kanunu, Dezavantajlı gruplara ve yaşlılara yönelik ilgili önemli düzenlemelerden biridir. Bu kanunun 3. maddesine göre ihtiyacı olan yaşlı ve sosyal hizmetler kavramlarını tanımlayarak, konaklama, bakım ve yardım gereksinimi olan yaşlıların hizmetlere erişimini sağlamak için kamu görevi, yetkisi ve sorumluluğunu düzenlemektedir. Bu madde, sosyo-ekonomik olarak dezavantajlı durumda olan ve yardıma, bakıma ve korunmaya ihtiyacı olan yaşlıları tanımlamaktadır. Aynı zamanda, sosyal hizmetlerin tanımı da bu madde içinde sunulmaktadır (Sosyal Hizmetler Kanunu, 1983).

Yaşlı Destek Programı (YADES) adıyla bilinen program, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından 2016 yılında başlatılmıştır. Bu program, yaşlıların evlerinde yaşlanmalarını ve sosyal hayata katılmalarını desteklemeyi, ayrıca aktif yaşlanmayı teşvik etmeyi amaçlamaktadır. YADES, 65 yaş ve üzeri ihtiyaç sahibi yaşlılara biyopsikososyal destek sağlamayı, yaşadıkları mekanlarda korunmalarını ve desteklenmelerini sağlayarak yaşam kalitelerini artırmayı hedeflemektedir. Program 2016 yılında başlatılmış olup genel bütçeden finanse edilmektedir. Bu süre zarfında, 35 belediye tarafından 61 proje yürütülmüş ve hizmet sunulmuştur (Engelli ve Yaşlı hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2023).

2.1.2. Uluslararası politikalar

İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi, yaşlı haklarına özel bir düzenleme içermemekle birlikte, tüm insanların insan onuruna uygun şekilde eşit bir muamele görmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Beyannamenin 25. Maddesi, her bireyin sağlık, konut, giyim, gıda ve sosyal hizmetlere dahil olmak üzere yaşam standardını güvence altına alacak haklara işaret etmektedir. Bu haklar, maddi risklere karşı koruma sağlamayı amaçlamaktadır. Dul, yaşlı, engelli veya hasta her bireyin refahını desteklemeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda, yaşlıların da yaşam kalitesini artıracak temel haklardan yararlanma hakkına sahip oldukları ifade edilmektedir (BM, 1948).

Avrupa Birliği Temel Haklar Bildirgesi, ilk kez 13-14 Ekim 2000 tarihinde Fransa'da düzenlenen AB zirvesinde hükümet ve devlet başkanlarına sunulmuş onaylanmıştır. 7-8 Aralık tarihinde düzenlenen zirvede ise resmi olarak kabul edilmiştir. Bu bildirgenin 25. ve 34. maddeleri, yaşlı bireylerin bağımsız ve onurlu bir yaşam sürdürme hakkına sahip oldukları hususuna vurgu yapmaktadır. Bu maddeler, ulusal mevzuata uygun olarak hastalık, bakım gereksinimi ve yaşlılık gibi sosyal riskler ile işten çıkarılma gibi durumlarda, sosyal hizmetler ve sosyal güvenlikten yararlanma hakkı tüm bireylere olduğu gibi yaşlılara da tanınmaktadır. Bu şekilde AB, yaşlıların bağımsız bir yaşam sürdürmelerini ve sosyo-kültürel hayata katılmalarını teşvik etmektedir (Avrupa Birliği Temel Haklar Bildirgesi, 2000).

Birinci Dünya Yaşlılık Asamblesi, yaşlıların sosyal ve ekonomik güvenliğin yanı sıra ulusal kalkınmaya katkıda bulunmalarını sağlamak amacıyla uluslararası bir eylem programı başlatma konusunda çeşitli çalışmalar yapmıştır. Birinci Dünya Yaşlanma Asamblesi'nin sonuçlarından biri olan Viyana uluslararası Eylem planı, yaşlanmayla ilgili politika ve çeşitli programların geliştirilmesini amaçlayan ilk uluslararası belge olmuştur. Bu belge, araştırma, veri toplama ve analiz, eğitim ve öğretim konularının yanı sıra temel ihtiyaçlar, istihdam, yaşlı tüketicilerin korunması ve sosyal refah gibi çeşitli alanlara odaklanan 62 eylem önerisini içermektedir (Birleşmiş Milletler, 1982).

İkinci Yaşlılık Asamblesi, Birleşmiş Milletler tarafından 2002 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu düzenleme sonucunda Madrid Uluslararası Yaşlanma Eylem Planı belgesi yayınlanmıştır. Bu eylem planı, yaşlıların topluma entegrasyonu, yaşam kalitelerinin artırılması, sağlık ve ekonomik sorunların çözülmesi ve son olarak da tüm yaş

gruplarını ve yaşam dönemlerini içeren politikaların oluşturulması amacını taşımıştır. Plan, Dünyanın herhangi bir yerindeki her bireyin onurlu bir şekilde yaşlanmasını ve toplumda bulunan tüm haklara sahip vatandaş olarak yaşamını sürdürebilmesinin sağlanması hedeflenmiştir (Birleşmiş Milletler, 2002).

2.1.3. Türkiye’de yaşlı nüfus

Nüfus yapısındaki değişiklikler, yaşam sürelerini etkileyen bir faktör olmaktadır. Önceki dönemlerde yüksek doğurganlık oranları ve geç ölümler, insanların yaşam sürelerini uzatmıştır. Ancak, son zamanlarda doğurganlık düzeylerinin düşmesi, genç nüfus oranında bir azalmaya yol açmış ve bu durum yaşlı nüfusun oranının artmasına neden olmuştur (Tezcan ve Seçkiner, 2012).

Türkiye’de yaşlı nüfus oranı ve yaşlı kişi sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu durum dünya genelinde de benzer bir şekilde görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, Türkiye, yaşlı nüfus oranına göre 184 ülke arasında 67. Sırada yer almaktadır (TÜİK, 2024).

Son beş yılda Türkiye’deki yaşlı nüfus oranı %21,4 artış göstererek 8 milyon 722 bin 806 kişiye ulaşmıştır. 2018’de %8,8 olan yaşlı nüfus oranı, 2023 yılında %10,2’ye yükselmiştir. Yapılan nüfus istatistiklerine göre yaşlı nüfus oranı, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında ise %22,6 olması öngörülmektedir. Bu süreçte yaşlı nüfusun %64’ü 65-74 yaş arasında, %28,1’i 75-84 yaş grubunda, %7,9’u ise 85 yaşın üstünde olduğu görülmektedir (TÜİK,2024).

Ortalama yaşam süresinin uzaması da nüfusun yaşlanmasının bir sebebidir. Türkiye’de 2020-2022 sonuçlarına göre ortalama yaşam süresi 77,5 yıl olmuştur. Cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin ortalama yaşam süresi 74,8 iken kadınların ise 80,3 olmuştur. Türkiye’de 65 yaşına ulaşan bireylerin ortalama kalan yaşam süresi incelendiğinde, sürenin genel olarak 17,1 yıl olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet bazında ise, erkekler için bu sürenin ortalama 15,3 yıl, kadınlar için ise ortalama 18,8 yıl olduğu belirlenmiştir. Beklenen yaşam süresi açısından 75 yaşında olanların ortalama kalan yaşam süresi 10,3 yıl iken, 85 yaşında olanların ise bu sürenin ortalama 5,5 yıl olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2024)

Nüfusun yaşlanması ile ilgili göstergelerden biri olan ortanca yaş, 2018’de 32 iken 2023 yılında 34’e yükselmiştir. Nüfus istatistiklerine göre ortanca yaş, 2030 yılında 35,6, 2040 yılında 38,5, 2060 yılında 42,3 ve 2080 yılında 45 olarak tahmin

edilmektedir. Diğer bir gösterge olan yaşlı bağımlılık oranı ise 2018 yılında %12,9 iken, 2023 yılında %15'e yükselmiştir. Yaşlı bağımlılık oranı 2030 yılında %19,6, 2040 yılında %25,3, 2060 yılında %37,5 ve 2080 yılında %43,6 olacağı öngörülmektedir. TÜİK'in nüfus verilerine göre Türkiye yaşlı nüfusunun artış hızı, diğer nüfus gruplarına göre daha hızlı bir şekilde artmaktadır. Bu durum, toplumun kısa sürede demografik açıdan çok yaşlı ülkeler arasında yer alacağını göstermektedir (TÜİK, 2024).

2.1.4. Dünya'da yaşlılık

Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal İşler Departmanı (UN-DESA) verilerine göre, 2023 yılında dünya genelinde nüfusun yaklaşık 8,45 milyar olduğu tahmin edilmektedir. Bu nüfusun yaklaşık %10'u, 807 milyon 790 bin 294 kişi yaşlı nüfusu oluşturmaktadır. Ülkeler bazında incelendiğinde, yaşlı nüfus oranı en yüksek ülkeler sırasıyla, Japonya %30,1, İtalya %24,5, Finlandiya %23,6, Portekiz %23,3 ve Yunanistan %23,1 şeklinde belirlenmiştir. Diğer yandan, en düşük yaşlı nüfus oranına sahip ülkeler ise sırasıyla Katar %1,6, Uganda %1,7 ve Zambiya %1,8 olarak tahmin edilmiştir (UN-DESA, 2023; TÜİK, 2024).

2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Geleneksel anlamda bağımlılık terimi, tıbbi bir çerçevede ele alınmakla birlikte fiziksel ve psikolojik manada bir maddeye bağımlılığı ifade ettiği kabul edilmektedir (Young, 1996). Ancak, bazı araştırmacılar bağımlılık kavramının daha geniş bir yelpazede değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Lemon, 2002). Bağımlılık hem maddeye yönelik hem de davranışsal olabilmektedir. Literatüre göre, internet teknolojilerinin kullanımıyla ilgili bağımlılık türleri de davranışsal bağımlılığa dahil edilmiştir. Bu bağlamda, bazı kişilerin uyuşturucu veya alkol bağımlısı olmalarının yanı sıra, bazı kullanıcıların da internete bağımlı hale geldiği belirtilmektedir (Young, 1996). Bazı kanıtlara göre internet bağımlılığından dolayı bağımlılığa sahip bireylerin beyinlerinin tıpkı uyuşturucu veya alkol bağımlısı bireylerin beyinleri gibi olduğu görülmektedir (Wamsley ve diğ., 2018; Türkmen, 2022).

Goldverg'in 1996'da iletmiş olduğu mail ile internet bağımlılığı terimi literatüre girmiştir. Ardından, araştırmacılar bu olguyu açıklamak için "patolojik internet kullanımı", "problemlili internet kullanımı", "aşırı internet kullanımı" gibi çeşitli terimler

kullanmışlardır (Caplan, 2003; Davis, 2001; Gonzales, 2002; Young, 2004; Young ve Case,2004). Bu durum, internet bağımlılığının önemli bir tartışma konusu olduğunu göstermektedir (Karim ve Chaudhri, 2012).

Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığını tanımlamak için çeşitli kriterler geliştirme çabalarını yansıtmaktadır. Genel olarak, internet bağımlılığı; bireyin kontrolünü kaybetmesi veya hayatında ciddi zararlara neden olan aşırı internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Young (2009) ise internet bağımlılığını aşırı internet kullanımıyla karakterize ederken, kontrol kaybı ve iş/ilişkilerde olumsuz etkilerin ortaya çıkması gibi belirtileri vurgulamıştır. Ayrıca bu durumu dürtü bozukluğunun bir türü olarak tanımlamış ve kumar bağımlılığıyla benzerlikler gösterdiğini öne sürmüştür.

Sosyal medyanın yaygınlaşması ile birlikte, bireyler artık günlük hayatlarında birlikte vakit geçirdikleri kişilerle sosyal medya araçları üzerinde iletişim kurabilmektedir. Bu durum, insan ilişkilerini ve iletişimini yeni bir boyuta taşımıştır. Ancak, çoğu zaman bu ilişki ve iletişim sanal ortamda gerçekleşmekte ve bu da bireyleri gerçek hayattaki yüz yüze iletişimden uzaklaştırabilmektedir. Sanal ortamda sunulan içerikler, insanların hayal gücünü cezbetmekte ve zamanla kullanıcıların bu ortamda daha fazla vakit geçirmesine neden olmaktadır. Bu durum da sosyal medya bağımlılığına yol açabilmektedir (Kırık ve diğ, 2015).

Sosyal medya bağımlılığının özellikleri, dikkat çekme ve belirgin olma çabası, duygusal değişimler, tolerans geliştirme, geri çekilme belirtileri, çatışmalar ve nüksetme gibi davranışsal bağımlılıkların tanınan özellikleriyle benzerlik göstermektedir (Griffiths, 2013). Daha önce belirtilen davranışsal bağımlılık, hem araçsal hem de eylemsel açılarından değerlendirilebilir. Araçsal bağımlılık, içeriğe bağlı olmaksızın ortaya çıkarken; eylemsel bağımlılık, mesajın içeriğiyle ilgilidir. Araçsal bağımlılıkta birey, sosyal medyayı belirli bir beklenti veya bağlılık olmaksızın kullanırken, eylemsel bağımlılıkta mesajın nasıl ifade edildiği önem taşır (Hazar, 2011).

İnternet bağımlılığının hızla yayılması, araştırmacıları bu fenomenin nedenlerini araştırmaya yönlendirmiştir. Griffiths (2000), yaptığı araştırmada bireylerin aşırı internet kullanımının, yaşamlarındaki eksiklikleri giderme amacı taşıdığını ifade etmektedir. Ayrıca, internet üzerinden kurulan ilişkilerin önyargıları azaltacağı ve

fiziksel özelliklere dayanmadığından dolayı psikolojik olarak sağlıklı olabileceğini düşüncelerinin zamanla bağımlılığa dönüşebileceğini savunmaktadır. Bireylerin internet üzerinden kurdukları iletişimden memnuniyetleri arttıkça, genellikle internete daha fazla bağlanma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum, internet kullanımının memnuniyetle ilişkili olduğunu göstermektedir (Chou ve Hsiao, 2000)

2.2.1. Sosyal medya ve özellikleri

Griffiths (2013), sosyal medya platformlarını, kullanıcıların kişisel profillerini oluşturdukları, yeni insanlarla tanışma ve gerçek hayatta tanıdıkları kişilerle iletişimde kalma imkanı buldukları sanal topluluklar olarak ifade etmektedir. Sosyal medya, bireyler ve toplumlar arasında bilgi paylaşımını, iletişim kurmayı ve iş yapma yöntemlerini değiştiren platformlar olmaktadır.

Bireyler, internet bağlantısına sahip olduklarında tercih ettikleri sosyal medya platformlarına katılabilmekte, çoğu sosyal medya platformuna e-posta adresi ile üye olabilmektedirler. Kullanıcılar, sosyal medya üzerinde içerik üretip paylaşımında bulunmak için yalnızca kendi isimleriyle değil, aynı zamanda takma isimlerle de profil oluşturabilmektedirler (Cerrah, 2015).

Birçok sosyal medya platformu, kullanıcıların geri bildirimde bulunmasına ve katılım sağlamasına açıktır. Bu platformlar, bilgi paylaşımını, yorum yapmayı ve onaylamayı desteklemektedir (Akar, 2010). Geleneksel kitle iletişim araçları geri bildirim almak zordur ve zaman almaktadır. Bu nedenle, geleneksel medya daha çok ters yönlü iletişim sunmaktadır. Buna karşılık, sosyal medya bireylere çift yönlü iletişim ve kolay geri bildirim imkanı sağlamaktadır (Hazar, 2011).

Sosyal medya, toplulukların hızlı ve etkili bir şekilde oluşmasına izin vermektedir. Bu topluluklar, ilgilendikleri konuları, sevdikleri fotoğrafları, favori televizyon programlarını ve politik değerleri paylaşmaktadır (Akıcı ve Bat, 2010). Çoğu sosyal medya türü bağlantısaldır ve diğer sitelere, araştırmalara ve bireylerin ilgilendikleri herhangi bir konuda bağlantı verilmesine olanak tanımaktadır (Hazar, 2011).

2.2.2. Sosyal medya etkileri

Yoğun ve plansız internet kullanımı, bireylerin hayatında verimsiz ve düşük performansa yol açabilmektedir. İnternetin enerji ve zaman kaybına neden olması,

kullanılan platformların genellikle eğlence ve oyun amaçlı olması, keşif arzusunu ortadan kaldırarak bireyleri tembelliğe yönlendirebilmektedir (Karaca, 2007).

İş hayatı, aile yaşamı, sosyal ilişkiler, kariyer hedefleri ve yaşamın diğer birçok alanı ile birlikte düşünüldüğünde, bu alanlarda ortaya çıkabilecek bir sorun, barınma, yeme ve içme gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında bile zorluklara neden olmaktadır (Young, 1999).

İnternet bağımlılığı, kişiyi sosyal yaşamdan kopararak yalnızlaşmasına ve diğer insanlarla ilişkilerinin bozulmasına yol açabilmektedir. Kişi, patolojik olarak, yaptığı şeyin sosyal olarak kabul edilmediğinin farkına varmasına rağmen, kendini kontrol edememektedir. Bu durum, düşük öz-şefkat seviyelerine ve başka nedensiz internet kullanımını belirtilerine yol açmaktadır (Young, 1999).

Sosyal medya bağımlıları, sosyal medyaya erişim engellendiğinde veya kullanım yasaklandığında rahatsızlık hissetmektedirler. Sosyal medya bağımlılarının hayatlarında öncelik verdikleri işlerin başında sosyal medya platformları gelmektedir. Bu durum, kişilerarası ilişkileri göz ardı etmeleri gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Andreassen ve diğ, 2012).

2.2.3. Sosyal medyanın yaşlılar üzerinde etkisi

Teknoloji odaklı çözümler geliştirmek kadar önemli bir diğer konu da bu teknolojilerin yaşlı kullanıcılar tarafından benimsenmesidir. Sosyal medyayı sık kullanan bireylerin daha az yalnızlık hissettikleri ve daha mutlu oldukları görülmektedir. Ayrıca, sosyal medyada aktif etkileşimde bulunan yaşlı bireylerin daha az aktif olanlara kıyasla daha mutlu oldukları ortaya koyulmuştur (Chan ve Lee, 2006; Groot ve diğ, 2007; Litwin ve Shiovitz-Ezre, 2015; Rafnsson ve diğ, 2015). Van der Horst ve Coffe (2012), sık sosyal etkileşimin sosyal güven, düşük stres ve daha iyi sağlık ile olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya, yaşlılık döneminde iletişimi sürdürme, ilişkileri güçlendirme, yaşam memnuniyetini artırma ve yalnızlığı azaltma açısından etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir (Cotten ve diğ, 2013; Lelkes, 2013). Coğrafi olarak uzak olan ve hareket kabiliyeti sınırlı yaşlı bireyler, yalnızlıklarını gidermek ve iletişimlerini sürdürmek için sosyal medya platformlarından yararlanmaktadır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığı ile hayatın anlamı arasında bir ilişki olduğunu belirlenmiştir

(Chang ve diğ, 2018). Ayrıca sosyal medya, yaşlıları sosyal etkinlikler hakkında bilgilendirme konusunda da yardımcı olmaktadır (Sala ve Gaia, 2019).

İnternet ve sosyal medya platformlarının yaşlıların sınırlı uğraş alanlarını genişletme, sosyalleşme, aile üyeleriyle iletişim kurma ve sonuç olarak daha mutlu bir yaşlılık dönemi geçirme ile yaşam kalitelerini artırma konusunda büyük bir potansiyele sahip olduğu anlaşılmaktadır. Her ne kadar bu platformların faydalı olabileceği belirtilse de, bu faydaların gerçekleşmesi, yaşlıların bu ortamlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine ve bu platformları benimsemelerine bağlı olmaktadır. Yaşlıların bu platformlarla ilgili görüşleri dikkate alınarak geliştirilen programlar, beklenen faydaların sağlanmasına yardımcı olabilmektedir (Tekedere ve Arpacı, 2016).

2.3. Kişilerarası Duyarlılık

Birey, sosyal bir varlık olarak çevresindeki atmosferde birçok sözlü ve sözsüz sosyal mesaja maruz kalmaktadır. Bu mesajların ve uyarıların birey tarafından nasıl algılandığı, çeşitli bilimsel disiplinler tarafından incelenen bir konudur. Bu bağlamda kişilerarası duyarlılık önemli bir kavramdır. Kişilerarası duyarlılık, diğer bireyleri doğru bir biçimde anlama, yorumlama ve kişilerarası ilişkilerde uygun davranış sergileme yeteneğini kapsayan geniş bir yapıyı ifade etmektedir (Bernieri, 2001).

Kişilerarası duyarlılık, bireyin kendi kişisel yeteneksizlik duygusunu, diğerlerinin davranışlarını sürekli olarak yanlış değerlendirme eğilimi ve ilişkilerde geri çekilme gibi unsurlarla şekillenmektedir (Boyce ve diğ, 1991). Sürekli olan kişilerarası etkileşimlerde, iletişim şekli, bireyin değer verdiği düzeyde ve belirlediği sınırlar içinde karşılıklı olmaktadır. Kişilerarası duyarlılığa sahip bireyler için diğerlerinin sözlü ve sözsüz iletişim biçimleri, duyguları, düşünceleri ve tutumları son derece önemlidir. Bu kişiler, ilişkilerini geliştirmeyi engelleyen basit sorunları büyüterek ve hızla incinerek diğer bireylerden farklı olmaktadır (Boyce ve Mason, 1996).

Kişilerarası duyarlılığın temelinde, diğer bireylerinin davranışlarında anlamsız ve gereğinden fazla farkındalık ve duyarlılık yatar. Bu temelin altında, toplumsal geribildirimden kaynaklanan endişe ve başkalarının tutum ve davranışlarına karşı aşırı duyarlılık yer almaktadır (Boyce ve diğ, 1991).

Kişilerarası duyarlılık, ilişkilerde uyum sağlamaya yardımcı bir beceri olarak değerlendirilmektedir; ancak bu özellik bireyler arasında farklılık göstermektedir.

Bazı bireylerin kişilerarası etkileşimlerde daha yüksek duyarlılık sergilediği ölçülmüştür (Aydın ve Hiçdurmaz, 2016; Hall ve Bernieri, 2001). Boyce ve Parker, klinik gözlemleri doğrultusunda geliştirdikleri öz-bildirime dayalı bir ölçekle kişilerarası duyarlılığı, “başkalarının duygu ve davranışlarına aşırı derecede farkındalık ve hassasiyet gösterme” olarak tanımlamışlardır (Boyce ve Parker, 1989). Kişilerarası duyarlılığı yüksek bireyler, çevrelerinden edindikleri sözlü ve sözsüz ipuçlarına, diğer bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına aşırı ilgi gösterme eğilimindedir (Boyce ve Mason, 1996; Boyce ve Parker, 1989). Bu nedenle, pek çok kişi tarafından sıradan olarak algılanan olaylara gereğinden fazla odaklanıp bu durumlarla ilgili yoğun bir şekilde düşünmekte ve kırılğan davranışlar sergilemektedirler (Boyce ve Mason, 1996). Ayrıca ilişkilerine aşırı yoğunlaşma ve yaşanan sorunların çözümünde güçlük çekme eğilimleri bulunmaktadır (Aydın ve Hiçdurmaz, 2016; Bilgin, 2020; Boyce ve Parker, 1989; Erözkan, 2005). İlişkilere gereğinden fazla odaklanma, bireylerin olayları algılamasında ve değerlendirmesinde hatalı yorumlar yapmasına yol açabilmektedir. Bu yanlış yorumlamalar, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz tutumlar geliştirmesine, düşük benlik saygısı ve yetersizlik duygularının ön planda olmasına, eleştirilere karşı aşırı duyarlılık göstermesine ve reddedilme korkusu yaşamasına neden olmaktadır (Boyce ve Parker, 1989; Erözkan, 2005). Boyce ve Parker (1989), kişilerarası duyarlılığın, kişinin kişilerarası ilişkilerde önemsenmediğini veya değer verilmediğini düşündüğü ya da kötü davranıldığı gibi negatif sosyal değerlendirmelere yol açtığı belirtilmiştir. Ayrıca bu aşırı ve yanlış farkındalığın, kişilerde işlevsiz inançlara dönüştüğü vurgulanmıştır (Boyce ve Mason, 1996; Marin ve Miller, 2013; Vidyanidhi ve Sudhir, 2009). Bahsedilen işlevsiz inançlar ve negatif algılar, bireyin ilişkilerden kaçınmasına ve atılğan davranışlardan uzak durmasına neden olmaktadır (Boyce ve diğ, 1991). Bu inançlar ve duyarlılık, bireyin eleştirilere veya reddedilmeye karşı aşırı hassas olmasına neden olabilmektedir (Boyce ve Parker, 1989; Harb ve diğ, 2002).

Son dönemlerde, bu kavram kişilerarası reddedilme duyarlılığı olarak adlandırıldığı görülmektedir (Erözkan, 2004; Butler ve diğ, 2007; Harb ve diğ, 2002; Khoshkam ve diğ, 2012; Stafford, 2007). Reddedilme duyarlılığı, ret edilme ihtimaline karşı kaygı duyma, hızlı bir şekilde ret işaretlerini algılama ve bu ret durumuna aşırı tepki gösterme biçiminde tanımlanmaktadır (Downey ve diğ, 1994). Diğer yandan kişilerarası duyarlılık, kendisinin önemsenmediğine ve kötü davranıldığına inanma,

başkalarını yanlış yorumlama, pasif davranışlar sergileme, kaçınma eğilimi, başkalarının iletilerine aşırı hassasiyet gösterme ve ret durumuna karşı aşırı hassasiyet gibi özelliklerle karakterize edilmektedir (Boyce ve Parker, 1989). Bu iki kavram da başkaları tarafından ret edilme ve bu ret işaretlerine dikkat etme önemli olmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Marin ve Miller (2013), ret duyarlılığının kişilerarası duyarlılığın zihinsel ve duygusal boyutlarını yansıttığını iddia etmişlerdir. Kişilerarası duyarlılık, sosyal anksiyete ile bazı benzerlikler taşımaktadır. Ancak sosyal anksiyete, sosyal çevrenin etkili olduğu bir durumken; kişilerarası duyarlılık, ayrılık kaygısı, kişilerarası bağımlılık ve farkındalık gibi bireylerarası ilişkilerin belirleyici rol oynadığı faktörleri içermektedir. Ayrıca, bireyin kendilik değeri de bu bağlamda önemli bir etkidir. (Vidyanidhi ve Sudhir, 2009).

2.3.1. Kişilerarası duyarlılık yapısı ve bileşenleri

Kişilerarası duyarlılık geniş bir kavram olduğu vurgulanmış ve bu kavram, sosyal duyarlılık ve duygusal duyarlılık olarak iki temel bileşene ayrılmıştır (Riggio ve Riggio, 2001). Sosyal duyarlılık; duygular, motivasyon, kişilik ve sosyal roller gibi unsurlar içermektedir. Farklı insanlara karşı farkındalık ve dikkat gerektiren bir yapı durumundadır. Sosyal durumları yorumlama, diğer bireylerin duygularını, düşüncelerini ve kişiliklerini anlama yeteneği gibi becerileri içermektedir (Carney ve Harrigan, 2003; Riggio ve Riggio, 2001; Lopez ve diğ, 2005). Duygusal duyarlılık ise, duygusal ipuçlarını doğru bir şekilde yorumlama ve çıkarsama yeteneğini içermektedir (Carney ve Harrigan, 2003).

Kişilerarası duyarlılık, bilişsel ve davranışsal bileşenlere de ayrılmışlardır (Downey ve diğ, 1994). Bilişsel duyarlılık, olumsuz sosyal değerlendirmelere karşı duyarlılık ve tetikte olma durumunu ifade ederken, davranışsal duyarlılık ise olumsuz sosyal değerlendirmeleri en aza indirmek için uyum sağlama ve engelleme gibi savunmacı bir tutum içermektedir (Downey ve diğ; 1994; Marin ve Miller, 2013). Bilişsel duyarlılık, reddedilme duyarlılığı kavramı ile örtüşmektedir (Downey ve diğ, 1994). Marin ve Miller (2013), kişilerarası duyarlılığı bilişsel/duygusal ve davranışsal bileşenlerin yanı sıra motivasyonel bileşenle birlikte ele almışlardır. Bu bağlamda, motivasyonel bileşen, sosyal anksiyete, utangaçlık, içe dönüklük içerirken; davranışsal bileşen ise kaçınma, çekingenlik ve itaati; bilişsel/duygusal bileşen ise reddetme duyarlılığını içermektedir (Marin ve Miller, 2013).

2.3.2. Kişilerarası duyarlılık algılama, yargılama ve yorumlama

Kişilerarası duyarlılık, bireyin başkalarının davranış ve düşüncelerine gereksiz ve aşırı bir farkındalık ve duyarlılık içinde olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yapı, başkaları tarafından algılanan eleştirilme veya eleştirme korkusu, başkalarının eylem ve ifadelerine yönelik artan endişe ve tepkilerine karşı ihtiyatlı olma biçiminde genel bir geribildirim duyarlılığı olarak ifade edilmektedir (Boyce ve diğ., 1992). Yüksek düzeyde kişilerarası duyarlılığa sahip olan bireylerde çeşitli olumsuz duygular ve düşünceler ortaya çıkmaktadır. Bunlar arasında, kendini yetersiz ve aşağılanmış hissetme, önemsizlik duygusu, diğerleri tarafından yeterince değer görmeme hissi ve kötü muamele gördüğüne inanma gibi durumlar yer almaktadır. Ayrıca, bu bireyler, kendilerini diğer insanlarla karşılaştırdıklarında genellikle küçük görünmekten, aşağılanmaktan veya yargılanmaktan kaçınma eğiliminde olabilmektedir (Boyce, 1989). Ayrıca, kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler genellikle olayları ve durumları değerlendirme ve yorumlama konusunda hatalara meyilli olmaktadır. Bu hatalar olumsuz düşüncelerini pekiştirebilmektedir. Bu durum, kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin sosyal yaşamı, karar alma süreçleri ve başa çıkma stratejileri üzerinde olumsuz etkilere sahip olmaktadır (Bernieri, 2001).

2.3.3. Kişilerarası duyarlılığın yaşlılar üzerinde etkisi

Yaşlı bireylerin psikososyal sağlığı, yaşlanma sürecinde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir konu haline gelmiştir. Bu süreçte, yaşlıların sosyal ilişkileri ve bu ilişkilerde deneyimledikleri duyarlılık, onların yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, sosyal destek ve empatik ilişkilerin, yaşlı bireylerin yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi duygusal zorluklarla başa çıkmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Cacioppo, 2008). Özellikle yalnızlık, yaşlılar arasında sıkça karşılaşılan bir sorun olup, kişilerarası duyarlılığın düşük olduğu sosyal ortamlarda daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, empatik ilişkilerin varlığı, yaşlı bireylerin duygusal sağlığını olumlu yönde etkileyen temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Kişilerarası duyarlılığın yaşlı bireyler üzerindeki etkileri sadece psikolojik düzeyle sınırlı kalmamaktadır. Sosyal destek ve empatik ilişkiler, yaşlı bireylerin fiziksel sağlığı üzerinde de önemli faydalar sağlamaktadır. Yapılan çalışmalar, kişilerarası duyarlılığın yüksek olduğu sosyal ortamlarda yaşayan yaşlı bireylerin stres

düzeylerinin düştüğünü ve kardiyovasküler sağlık gibi çeşitli sağlık göstergelerinde iyileşme yaşadığını ortaya koymuştur (Uchino, 2004). Bu tür sosyal etkileşimler, yaşlı bireylerin sadece duygusal refahını değil, aynı zamanda genel sağlık durumlarını da desteklemektedir.

Toplumsal düzeyde yaşlı bireylerin maruz kaldığı dışlanma ve ayrımcılık gibi sorunlar, kişilerarası duyarlılığın düşük olduğu toplumlarda daha yaygındır (Nelson, 2015). Bu tür olumsuz sosyal dinamikler, yaşlıların kendilerini değersiz hissetmelerine ve topluma katılım konusunda çekingen davranmalarına neden olabilmektedir. Ancak, empati ve anlayışa dayalı sosyal ilişkiler, yaşlı bireylerin kendilerini değerli hissetmelerini sağlayarak bu tür olumsuzlukları hafifletebilmektedir. Böylece, kişilerarası duyarlılık, yaşlı bireylerin hem psikolojik hem de sosyal açıdan daha iyi bir yaşam sürmelerine katkı sunmaktadır.

2.4. Mutluluk

Mutluluk kelimesinin kökenine bakıldığında, Yunanca kökenli “Eudaimonia” kelimesinden geldiği, yaşamdan doyum almak ve her şeyin yolunda olması anlamına geldiği görülmektedir (Marar, 2012). Ryan ve Deci (2001), Aristoteles’in mutluluk hakkındaki görüşlerini hazcılık ve hedonizm olarak tanımlarken eudaimoni’yı ise iyi bir yaşamdan elde edilen mutluluk olarak açıklamaktadırlar. Bu tanımların modern mutluluk araştırmaları üzerinde önemli bir etkisi olmuştur. Çağdaş psikologlar genellikle hedonik ve eudaimonik mutluluk olarak adlandırılan iki ayrım üzerinde durmaktadır (Diener, 1984; 2001; Ryan ve Deci, 2001).

Eudaimonia, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme veya erdemli bir yaşam sürmesi ile ilgili olup, psikolojik süreçten ziyade erdem ve ahlak anlayışıyla ilgilidir (Kashdan ve diğ, 2008). Bu bakış açılarına göre mutluluk kavramı iki ana perspektife ayrılabilir; hedonik ve eudaimonik. Hedonik perspektif, hoş duygulara odaklanırken, eudaimonik ise, erdemli ve ahlaki açıdan doğru olanı yapmayı içermektedir (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2008).

Mutluluğun tanımlanması, anlaşılması ve deneyimlenmesi, insanların tarih boyunca ilgi duyduğu bir konudur (Kangal, 2013). Bireyin mutluluk arayışı, insanlığın kökenlerine kadar uzanmaktadır (Sarı, 2018). Bazı araştırmalara göre, mutluluk anlık ve geçici bir duygu olarak nitelendirilir ve bu duyguya sürekli olarak erişilmez.

İnsanlar, kendilerini güçlü hissettikleri ve kişiliklerine uygun davranışlar sergiledikleri zamanlarda mutlu hissedebilmektedirler. Sokrates'in hayatın nasıl yaşanması gerektiği ve mutlu edecek bir yaşamın ne olduğu üzerine sorduğu sorular, filozofları mutluluk üzerine düşünmeye yöneltmiştir (Eryılmaz, 2016). Mutluluğa ve onun tanımına ilişkin düşünceler, antik çağlardan beri var olmuştur ve derin felsefi ve dini köklere sahiptir (Eid ve Diener, 2001; Diener ve diğ., 1994). Günümüzde, birçok araştırmacı hala mutluluk üzerine çalışmalarını sürdürmektedir (Baynal, 2020; Bradburn, 1969; Traş ve diğ., 2019). Mutluluk, birçok bilimsel disiplinin konusu olmuş ve insanlar tarafından yaşamın amacı ve iyi bir yaşam ölçütü olarak kabul edilmiştir (Türkdoğan, 2010).

Mutluluk, insan yaşamının her alanını etkileyen ve uzun yıllardır araştırmacıların dikkatini çeken önemli bir kavramdır. Bilim insanları ve araştırmacılar, mutluluğun insan yaşamında kritik bir rol oynadığını ve psikoloji alanında bu konuya odaklanan çalışmalarda çeşitli tanımların ele alındığını belirtmektedirler. Mutluluk, isteklere ve arzulara ulaşma durumu olarak tanımlanabilir ve zihinsel ile duygusal bir yeterlik halini ifade etmektedir. Mutlu olmak genellikle bireyin beklentileri ile ilişkilendirilebilir ve her insan mutluluğu kendi ölçütleriyle belirler (Eid ve Diener, 2001). Braun'a (2000) göre herhangi bir kültürde, yaş grubundan veya eğitim seviyesinden bağımsız olarak insanlar mutluluğu ararlar ve bunun için çaba harcarlar.

Seligman, anlık mutluluğu ve kalıcı mutluluğu birbirinden ayırır. Pozitif psikolojinin anlık mutluluk değil, sürekli mutluluğu artırmayı hedeflediğini vurgulamaktadır. Bireyin sürekli mutluluğunu artıran şeylerin kişinin bilinçli davranışları olduğunu ifade eder ve mutluluk ile erdem arasındaki ilişkiye dikkat çeker. Bireyin mutlu olmasını sağlayan isteyerek gerçekleştirilen eylemlerin büyük oranda erdemler ve ahlaki olaylarla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Seligman, 2002; 2007).

Csikszentmihalyi (1999), mutluluğa giden yolun akıştan geçtiğini ve bireylerin zevk aldıkları işleri yaparken mutlu olduklarını belirtmektedir. Ona göre, okul, aile hayatı, iş planlaması, toplum işleri, yemek yeme, işe gidip gelme gibi hayatın çeşitli alanlarında daha fazla akış sağlamak için birçok şey yapılabilir. Akışı sağlayacak koşullar oluşturmak, deneyimlerin sosyal ve politik topluluğun beklediği mutluluk arayışının bir yönünü oluşturmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014) .

Mutluluk, bireylerin psikolojik sağlığının olumlu y6n6n6 aıkladırken, en 6st d6zeydeki iyilik halini temsil etmektedir (Koivumaa-Honkanen ve diğ, 2005; Diener, 2000). Veenhoven'e (1991) g6re, mutluluk bireyleri eyleme geçiren, sosyal bağları g6lendiren ve sağlığa olumlu katkıda bulunan işlevlere sahiptir. Mutluluğun, bireyler 6zerinde olumsuz etkileri olmayıp aksine uyuşma ve ilgiyi artırdığı belirtilmektedir (Aksoy ve G6ng6r-Aytar, 2017; Veenhoven, 1991). Mutluluk, bireylerin ruh sağlığının temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Diener ve diğ, 1994). Lyubomisky'e (2001) g6re, mutlu bireylerin yaşadıkları olayları yorumlama, değerlendirme ve tepki verme biçimleri mutsuz bireylerden farklı olmaktadır. Mutlu insanlar, yaşamın olumlu y6nlerine daha fazla odaklanma eğilimdedirler (Watkins ve diğ, 2003). Ayrıca, mutlu bireylerin yaşamlarını daha anlamlı buldukları ve bu nedenle de daha tatmin edici bir yaşam s6rd6kleri belirtilmektedir (Wing ve Wong, 2016).

2.4.1. Mutluluk ile ilgili kuramlar

Sabit nokta kuramına g6re bireylerdeki mutluluk seviyeleri değişiklik g6stermemektedir. Bu teoriye g6re mutluluk, genetik kodlar tarafından belirlenmektedir. Her ne kadar bireyin yaşamında karşılaştığı çeşitli olaylar mutluluğu etkileyebilse de, zamanla genetik yatkınlığın belirlediği sabit bir mutluluk d6zeyine geri d6nme eğilimindedirler (Emmons ve McCullough, 2003). Bu kararlılığın temel belirleyicisi ise genetik miras olmaktadır (Eryılmaz, 2016).

Yukarıdan aşağıya kuramına g6re mutluluk, k66k detayların bir araya gelmesiyle şekillenmektedir (Eryılmaz, 2016). Doğuştan gelen 6zellikler, farklı durumlara verilen tepkilerin seviyesini etkilemektedir. Bu bakış açısına g6re, insanlar zaten mutlu oldukları için çevrelerindeki olayları olumlu bir şekilde değerlendirmektedir (Diener, 1984).

Erek kuramına g6re, doğuştan gelen ihtiyaçlar ile sonradan 6đrenilen ihtiyaçlar arasında ayırım yapılmıştır. Hedefler ise bireyin bilincinde olduğu arzular olmaktadır (Diener, 1984). Hedefler belirlenirken tutarlılık ve gerçekçilik 6nemlidir (Emmons, 1986).

Haz kuramına g6re bireylerin haz duyguları zaman acıdan daha fazla mutlu olduklarını 6ne s6r6lmektedir (Bremner, 2011). Bu kurama g6re, bireylerin yaşamlarında tamamlayamadıkları bazı eksikler bulunmaktadır. Bu eksikler

giderildiğinde, diğer deneyimlere göre daha değerli hale gelmektedir. Bu durum kişide mutluluk hissini arttırmaktadır. Belirli bir hedefe doğru ilerleyerek bireyin ihtiyaçlarını karşılama hızı verir ve bu ihtiyacın büyüklüğü aynı zamanda elde edilecek mutluluğun da büyüklüğünü belirler. Ancak, bireyin ihtiyaçları sürekli olarak karşılanırsa bu duruma alışır ve artık bu durumdan mutluluk duyulmamaktadır. Diğer yandan, ihtiyaçları gidermek için harcanan çaba sonucunda yaşanan başarısız deneyimler eğer acıya neden oluyorsa, bu durumun tam tersi bireye mutluluk getirir (Diener, 1984).

Yaşam doyumu kuramına göre bireyin yaşamında ulaşmayı hedeflediği noktalara ulaştığında duyduğu memnuniyeti mutluluk olarak tanımlamaktadır (Bremner, 2011). Aynı zamanda, yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Yaşam doyumu, bireyin hayatının çeşitli alanlarında deneyimlediği hazlara dair yapılan değerlendirmeler olmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

2.4.2. Mutluluğu etkileyen faktörler

Lyubomirsky ve diğ. (2005), mutluluğu etkileyen faktörleri üç ana gruba ayırmışlardır. İlk olarak, demografik özellikler olarak adlandırılan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer gibi yaşam koşulları belirlenmiştir. Bu yaşam koşullarının mutluluğun %10'unu etkilediği öne sürülmüştür. İkinci grup genetik faktörleri içermektedir. Araştırmacılar, genetik faktörlerin mutluluğun %50'sini belirlediğini öne sürmüşlerdir. Son olarak, amaçlı etkinlikler adı verilen faaliyetler bulunmaktadır. Bu amaçlı etkinliklerin mutluluğa olan etkisinin %40 olduğu ifade edilmiştir (Doğan ve diğ., 2013). Bireyin çevresi, genetik özellikleri ve bilinçli davranışları bir araya geldiğinde, mutluluğu etkileyen faktörler şekillenmektedir. Mutluluk, bu faktörlerle doğrudan ilişkilidir (Can, 2018).

Ergenlik ve çocukluk dönemiyle ilgili yapılan öznel iyi oluş araştırmalarında yaş, cinsiyet, ekonomik durum gibi demografik özellikler ile benlik kavramı, dışa dönüklük, kontrol odağına ve benlik saygısına sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş seviyelerinin diğer bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Heubner, 1991). Öznel iyi oluşu etkileyen birçok değişkenin yanı sıra, belirlenen hedeflerin de önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Hedefler, bireyleri geleceğe odaklayarak ve yaşamlarına anlam katarak öznel iyi oluş düzeylerini artırmaktadır (Emmons, 1986).

2.4.3. Mutluluğun yaşlılar üzerinde etkisi

Yaşlılık, fiziksel ve bilişsel zorlukların artmasıyla birlikte bireyin psikolojik dayanıklılığını test eden bir yaşam evresidir. Ancak bu dönemde mutluluğun bireylerin yaşam kalitesi üzerinde güçlü bir etkisi olduğu bilinmektedir. Mutluluk, bireyin yaşamdan genel memnuniyeti, olumlu duyguların sürekliliği ve yaşam amacına yönelik tatmin olarak tanımlanabilir (Lyubomirsky ve diğ, 2005). Yaşlı bireylerin mutluluğu, sadece psikolojik iyi oluşu artırmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlığı destekleyen önemli bir faktördür.

Mutluluğun yaşlı bireylerin yaşamları üzerindeki en önemli etkilerinden biri, onların psikolojik dayanıklılığını artırmasıdır. Araştırmalar, mutluluk düzeyi yüksek olan yaşlı bireylerin, stresle başa çıkma kapasitelerinin daha güçlü olduğunu ve depresyon, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklarla daha az karşılaştıklarını ortaya koymaktadır (Diener ve diğ, 2018). Ayrıca, mutluluk, yaşlı bireylerde pozitif bir bakış açısı oluşturarak onların yaşam tatminini artırır ve sosyal ilişkilerini güçlendirir (Fredrickson, 2001). Sosyal etkileşimlerde daha aktif olan yaşlı bireyler, yalnızlık ve izolasyon riskinden de korunur.

Bunun yanında, mutluluğun yaşlı bireylerin fiziksel sağlığı üzerindeki etkisi de geniş bir şekilde belgelenmiştir. Mutluluk, yaşlı bireylerde bağışıklık sistemini güçlendiren, kardiyovasküler sağlığı iyileştiren ve yaşam süresini uzatan bir faktör olarak tanımlanmıştır. Araştırmalar, mutlu bireylerin kan basıncını ve inflamatuvar yanıtları düzenleyebildiğini, bu sayede çeşitli kronik hastalıkların riskini azalttığını göstermektedir. Ayrıca, pozitif duygusal durumlar yaşlıların fiziksel hareketliliğini ve genel yaşam enerjisini artırarak, daha aktif bir yaşam tarzını benimsemelerine olanak tanır (Steptoe ve diğ, 2015).

Sosyal ilişkiler ve toplumsal katılım açısından da mutluluk, yaşlı bireylerin topluma daha fazla dahil olmasını teşvik eder. Özellikle yaşlılık döneminde, sosyal bağlılıklar ve anlamlı ilişkiler mutluluğun önemli bir kaynağıdır (Ryff ve Singer, 2006). Mutlu bireyler, daha geniş sosyal çevrelerde yer alarak hem kendilerine hem de başkalarına destek sunma eğilimindedir. Bu durum, yaşlı bireylerin toplumsal dışlanma ve yalnızlıkla başa çıkmalarına yardımcı olurken, toplumsal uyumlarını da artırır (Holt-Lunstad ve diğ, 2017).

3.YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim ve algılanan gelir düzeyi gibi değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma için Bursa Teknik Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu'ndan (Tarih:12-02-2024, Toplantı No:2024-4, Karar No: 1) izin alınmıştır.

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, ölçme araçları ve veri analiz teknikleri açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için “karşılaştırmalı ilişkisel tarama” modeli tercih edilmiştir. İki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma desenleri genel olarak “ilişkisel tarama modelleri” olarak adlandırılır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama”, doğrudan neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymasa da belirli bir değişkendeki durumun bilinmesi yoluyla diğer değişkenlerin tahmin edilmesine dair bazı ipuçları sunan bir araştırma modelidir (Karasar, 1999, s. 77-86). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni mutluluk, bağımsız değişkenleri sosyal medya bağımlılığı ve kişilerarası duyarlılık duygularıdır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu huzurevinde kalan 60 yaş ve üzeri 147 yaşlı bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların %61,9'u erkek ve %38,1'i kadın yaşlı bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %21,8'i 60-65, %25,9'u 66-70, %23,8'i 71-75 ve %28,5'i 76 ve üzeri yaş aralığındadır. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Çizelge 1'de verilmiştir.

Çizelge 1 : Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri.

	n	%		n	%
Cinsiyet			Eğitim Düzeyi		
Erkek	91	61,9	İlkokul	104	70,7
Kadın	56	38,1	Ortaokul	14	9,5
Yaş			Lise	17	11,6
60-65	32	21,8	Üniversite	12	8,2
66-70	38	25,9	Gelir Düzeyi		
71-75	35	23,8	Emekli maaşın altında	13	8,8
76 ve üzeri	42	28,5	Emekli maaşı	121	82,4
			Emekli maaşın üstünde	13	8,8
			TOPLAM	147	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Bilgi Toplama Formu kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçları hakkında detaylı bilgi verilmektedir.

3.3.1. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği

Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Şahin ve Yağcı (2017) tarafından ortaya konmuştur. Bu ölçme aracı, toplamda 20 madde ve iki alt faktör içermektedir, bu faktörler "Sanal Tolerans" ve "Sanal İletişim" olarak adlandırılmıştır. Ölçek, 2 maddenin ters, diğer maddelerin ise düz puanlandığı bir 5'li Likert tipindedir. Minimum puan 20, maksimum puan ise 100'dür. Yapılan analizlerde, ölçeğin faktör yüklerinin 0.61 ile 0.87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü yapısının onaylandığı ve uyum indeksi değerlerinin uygun olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği, hem Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hem de test-tekrar test yöntemiyle değerlendirilmiştir. Sanal tolerans boyutu için Cronbach Alpha 0.92, sanal iletişim boyutu için 0.91 ve ölçeğin geneli için ise 0.94 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise sanal tolerans boyutu için 0.91, sanal iletişim boyutu için 0.90 ve ölçeğin geneli için 0.93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0.86 olduğu saptanmıştır.

3.3.2. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K), Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından

gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal hali 8 maddeli 6'lı likert tipinden oluşmaktadır. Ancak, ölçek Türkçeye 7 maddeli 5'li likert olarak uyarlanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonunun hesaplanan değeri 0.30'un altında kaldığından 4. Madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek "hiç katılmıyorum" (1), "katılmıyorum" (2), "biraz katılıyorum" (3), "katılıyorum" (4)," tamamen katılıyorum" (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ancak ölçeğin 1. ve 7. maddeleri tersine puanlama gerektirmektedir. Bu maddeler "hiç katılmıyorum" (5) ve "tamamen katılıyorum" (1) şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında Cronbach alfa katsayısı 0,75 olduğu saptanmıştır.

3.3.3. Kişilerarası duyarlılık ölçeği

Boyce ve Parker (1989) tarafından geliştirilmiş Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği (KDÖ) 36 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek, kişilerarası farkındalık, onaylama ihtiyacı, ayrılma anksiyete, çekingenlik ve kırılma iç benlik olarak 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.86 ve altı haftalık test tekrarı güvenilirliği 0.70 bulunmuştur. Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 30 maddeden oluşan, 3 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Faktör yükü 0.40'in altında kalan ve bitişiklik gösteren altı madde ölçekten çıkarılarak tekrar analiz edilmiştir. Sonuç olarak, kaygı ve bağımlılık, reddedilme duyarlılığı ve sosyal kaçınma davranışı olarak adlandırılan üç faktörlü yapı benimsenmiştir. Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.64, diğer alt boyutlar ve ölçeğin tamamı için elde edilen güvenilirlik katsayılarının 0.73-0.84 yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak saptanmıştır.

3.3.4. Bilgi toplama formu

Yaşlı bireylerin sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyleri) hakkında bilgi toplamaya dair sorular içermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS 22 programına aktarılarak analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin normallik varsayımını karşılayıp

karşılamadığını belirlemek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar Çizelge 2’de sunulmuştur.

Çizelge 2 : Normallik analizi.

	n	x	ss	Basıklık Skewness	Çarpıklık Kurtosis
Mutluluk	147	4,304	0,620	-0,844	-0,053
Kişilerarası Duyarlılık	147	2,792	0,448	0,096	0,872
Kaygı ve Bağımlılık	147	2,511	0,514	0,347	0,309
Reddedilme Duyarlılığı	147	3,074	0,611	-0,215	1,267
Sosyal Kaçınma Davranışı	147	3,151	0,712	-0,184	0,057
Sosyal Medya Bağımlılığı	147	1,656	0,452	1,037	1,655
Sanal Tolerans	147	1,702	0,502	0,692	0,467
Sanal İletişim	147	1,601	0,508	0,790	0,704

Veri analizi, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2,0 ile +2,0 arasında olması durumunda dağılımın normal kabul edileceği kriterine dayanarak gerçekleştirilmiştir (George ve Mallery, 2010). Çizelge 2’de sunulan verilerin bu normallik referans değerleri içinde yer aldığı gözlemlenmiş olup veri dağılımının normal olduğu sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda, araştırmada parametrik testler tercih edilmiştir.

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Bağımlı değişken üzerindeki bağımsız değişkenlerin etkisinin büyüklüğünü belirlemek amacıyla etki büyüklüğü istatistikleri hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2018). Ayrıca, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin mutluluk üzerindeki etkilerini belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Cinsiyet açısından anlamlı farklılık olup olmadığını değerlendirmek amacıyla “t-testi”, yaş, eğitim ve algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılıkları incelemek için ise ANOVA analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğ, 2008).

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularına yönelik gerçekleştirilen analizlerin ayrıntılı sonuçları sunulmaktadır. Araştırmanın gelişimi, belirlenen araştırma soruları temel alınarak sıralı bir şekilde ele alınacaktır.

4.1. Betimleyici İstatistikler

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri, genel bir bakış açısıyla Çizelge 3’te sunulmaktadır.

Çizelge 3 : Betimleyici istatistikler.

	x	ss
Mutluluk	4,304	0,620
Kişilerarası Duyarlılık	2,792	0,448
Sosyal Medya Bağımlılığı	1,656	0,452

4.2. İstatistiksel Analizler

4.2.1. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Çizelge 4 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyon katsayıları.

		1	2	3	4	5	6	7	8
1. Mutluluk	r	1	-,152	-,224**	-,059	,011	-,294**	-,269**	-,257**
	p		,067	,006	,479	,895	,000	,001	,002
	n		147	147	147	147	147	147	147
2. Kişilerarası Duyarlılık	r		1	,861**	,680**	,691**	,078	,119	,009
	p			,000	,000	,000	,350	,150	,910
	n			147	147	147	147	147	147
3. Kaygı ve Bağımlılık	r			1	,383**	,344**	,131	,157	,070
	p				,000	,000	,113	,058	,400
	n				147	147	147	147	147
4. Reddedilme Duyarlılığı	r				1	,345**	-,030	,008	-,070
	p					,000	,716	,923	,402
	n					147	147	147	147
5. Sosyal Kaçınma Davranışı	r					1	,019	,055	-,030
	p						,823	,504	,717
	n						147	147	147
6. Sosyal Medya Bağımlılığı	r						1	,914**	,872**
	p							,000	,000
	n							147	147
7. Sanal Tolerans	r							1	,600**
	p								,000
	n								147
8. Sanal İletişim	r								1
	p								
	n								147

Korelasyon analizinden elde edilen bulgular Çizelge 4’te görülmektedir. Buna göre; katılımcıların mutluluk ile kişilerarası duyarlılığın alt boyutu kaygı ve bağımlılık düzeyleri arasında zayıf derecede negatif ve anlamlı ($r=-,224, p<,01$), mutluluk ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında zayıf derecede negatif ve anlamlı ($r=-,294, p<,01$), mutluluk ile sosyal medya bağımlılığının alt boyutları sanal tolerans ($r=-,269, p<,0,1$) ve sanal iletişim ($r=-,257, p<,0,1$) düzeyleri arasında zayıf derece negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.2.2. Kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri, mutluluğu yordama üzerindeki etkisi nedir?

Yaşlı bireylerin mutluluk düzeylerini yordamak amacıyla, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin kullanıldığı çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 5 : Mutluluk düzeyinin, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerince yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	T	p
Mutluluk	Sabit	5,453	0,346			0,00
	Kişilerarası Duyarlılık	-0,180	0,110	-0,130	-1,639	0,10
	Sosyal Medya Bağımlılığı	-0,390	0,109	-0,284	-3,594	0,00**
R=0,322	R _{adjusted} ² =0,091	F= 8,307	P=0,000	Durbin-Watson= 1,475		

Durbin-Watson istatistiği hata terimleri arasındaki korelasyon olup olmadığını değerlendirmek için kullanılan bir ölçüttür. Hesaplanan 1,475’lik Durbin-Watson değeri, 1 ile 3 arasında yer aldığı için regresyon analizinin uygulanabilir olduğunu göstermektedir (Field, 2009).

Yapılan regresyon analizi sonucunda, anlamlı bir regresyon modeli elde edilmiştir ($F(2, 144) = 8,307$ $p < ,001$) ve bağımlı değişkendeki varyansın %9’unu ($R^2_{adjusted} = 0,09$) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre, sosyal medya bağımlılığı, bağımlı değişken üzerinde negatif ve anlamlı olarak etkiye sahiptir ($\beta = -0,13$, $p < ,001$). Diğer bir bağımsız değişken olan kişilerarası duyarlılığın ise bağımlı değişken olan mutluluğu anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($\beta = -0,130$, $p > ,001$).

4.2.3. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır.

Çizelge 6 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre değişkenliği.

		n	x	ss	t	sd	p
Mutluluk	Erkek	91	4,240	0,621	-1,601	145	0,112
	Kadın	56	4,408	0,611			
Kişilerarası Duyarlılık	Erkek	91	2,763	0,442	-0,992	145	0,323
	Kadın	56	2,839	0,458			
Kaygı ve Bağımlılık	Erkek	91	2,502	0,524	-0,295	145	0,769
	Kadın	56	2,527	0,503			
Reddedilme Duyarlılığı	Erkek	91	3,050	0,589	-0,620	145	0,536
	Kadın	56	3,114	0,649			
Sosyal Kaçınma Davranışı	Erkek	91	3,075	0,704	-1,663	145	0,098
	Kadın	56	3,275	0,714			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	91	1,661	0,461	0,161	145	0,872
	Kadın	56	1,649	0,441			
Sanal Tolerans	Erkek	91	1,700	0,499	0,069	145	0,945
	Kadın	56	1,706	0,511			
Sanal İletişim	Erkek	91	1,614	0,530	0,402	145	0,688
	Kadın	56	1,579	0,474			

Yapılan bağımsız örneklem t testinin sonucunda katılımcıların mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>,05$).

4.2.3. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Çizelge 7 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaşa göre değişkenliği.

		n	x	SS	F	p
Mutluluk	60-65	32	4,285	0,404	1,970	0,121
	66-70	38	4,152	0,664		
	71-75	35	4,518	0,457		
	76 ve üzeri	42	4,249	0,657		
Kişilerarası Duyarlılık	60-65	32	2,650	0,164	0,374	0,772
	66-70	38	2,722	0,272		
	71-75	35	2,757	0,386		
	76 ve üzeri	42	2,819	2,406		
Kaygı ve Bağımlılık	60-65	32	2,406	0,044	0,781	0,506
	66-70	38	2,458	0,346		
	71-75	35	2,412	0,426		
	76 ve üzeri	42	2,559	0,566		
Reddedilme ve Duyarlılık	60-65	32	2,785	0,505	1,464	0,227
	66-70	38	2,819	0,368		
	71-75	35	3,191	0,609		
	76 ve üzeri	42	3,078	0,638		
Sosyal Kaçınma Davranışı	60-65	32	3,071	0,101	0,105	0,957
	66-70	38	3,228	0,441		
	71-75	35	3,110	0,696		
	76 ve üzeri	42	3,156	0,763		
Sosyal Medya Bağımlılığı	60-65	32	2,175	0,106	2,515	0,061
	66-70	38	1,883	0,639		
	71-75	35	1,594	0,361		
	76 ve üzeri	42	1,633	0,440		
Sanal Tolerans	60-65	32	2,136	0,192	1,675	0,175
	66-70	38	1,909	0,701		
	71-75	35	1,623	0,417		
	76 ve üzeri	42	1,690	0,491		
Sanal İletişim	60-65	32	2,222	0,000	2,541	0,059
	66-70	38	1,851	0,643		
	71-75	35	1,558	0,477		
	76 ve üzeri	42	1,563	0,487		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>,05$).

4.2.4. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Çizelge 8 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin eğitim düzeyine göre değişkenliği.

		n	x	ss	F	p
Mutluluk	İlkokul	103	4,430	0,572	6,923	0,001
	Ortaokul	14	4,244	0,588		
	Lise	17	3,831	0,623		
	Üniversite	12	3,928	0,663		
Kişilerarası Duyarlılık	İlkokul	103	2,805	0,476	0,217	0,884
	Ortaokul	14	2,719	0,458		
	Lise	17	2,754	0,342		
	Üniversite	12	2,830	0,356		
Kaygı ve Bağımlılık	İlkokul	103	2,530	0,553	0,211	0,889
	Ortaokul	14	2,482	0,436		
	Lise	17	2,426	0,456		
	Üniversite	12	2,510	0,356		
Reddedilme ve Duyarlılık	İlkokul	103	3,072	0,622	1,197	0,313
	Ortaokul	14	2,836	0,595		
	Lise	17	3,142	0,541		
	Üniversite	12	3,273	0,634		
Sosyal Kaçınma Davranışı	İlkokul	103	3,167	0,742	0,037	0,990
	Ortaokul	14	3,142	0,730		
	Lise	17	3,117	0,643		
	Üniversite	12	3,119	0,602		
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	103	1,566	0,368	7,372	0,001
	Ortaokul	14	1,842	0,501		
	Lise	17	2,052	0,618		
	Üniversite	12	1,687	0,472		
Sanal Tolerans	İlkokul	103	1,621	0,443	4,727	0,004
	Ortaokul	14	1,928	0,498		
	Lise	17	2,037	0,683		
	Üniversite	12	1,719	0,456		
Sanal İletişim	İlkokul	103	1,499	0,426	7,431	0,001
	Ortaokul	14	1,738	0,572		
	Lise	17	2,071	0,611		
	Üniversite	12	1,648	0,593		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların mutluluk ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p < ,05$). Lise mezunu yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, diğer eğitim düzeyleri ile karşılaştırıldığında daha yüksek oranlarda gözlemlenmiştir. İlkokul mezunu yaşlı bireylerin mutluluğu ise, diğer eğitim düzeyleri ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kişilerarası duyarlılık düzeyinin eğitim durumuna göre ise anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p > ,05$).

4.2.5. Sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin algılanan gelir düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Çizelge 9 : Mutluluk, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre değişkenliği.

		n	x	SS	F	p
Mutluluk	Emekli Maaşın Altında	13	4,637	0,582	2,598	0,078
	Emekli Maaşı	121	4,289	0,601		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	4,109	0,754		
Kişilerarası Duyarlılık	Emekli Maaşın Altında	13	2,659	0,645	0,855	0,428
	Emekli Maaşı	121	2,797	0,427		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	2,884	0,413		
Kaygı ve Bağımlılık	Emekli Maaşın Altında	13	2,495	0,633	0,094	0,910
	Emekli Maaşı	121	2,519	0,509		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	2,456	0,475		
Reddedilme ve Duyarlılık	Emekli Maaşın Altında	13	2,736	0,677	3,226	0,043
	Emekli Maaşı	121	3,083	0,608		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	3,329	0,441		
Sosyal Kaçınma Davranışı	Emekli Maaşın Altında	13	2,956	1,029	1,408	0,248
	Emekli Maaşı	121	3,144	0,684		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	3,417	0,569		
Sosyal Medya Bağımlılığı	Emekli Maaşın Altında	13	1,546	0,197	0,644	0,527
	Emekli Maaşı	121	1,676	0,467		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	1,588	0,488		
Sanal Tolerans	Emekli Maaşın Altında	13	1,580	0,330	0,511	0,601
	Emekli Maaşı	121	1,720	0,518		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	1,657	0,503		
Sanal İletişim	Emekli Maaşın Altında	13	1,504	0,436	0,567	0,568
	Emekli Maaşı	121	1,621	0,509		
	Emekli Maaşın Üstünde	13	1,504	0,574		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların kişilerarası duyarlılığın alt boyutu olan reddedilme ve duyarlılık düzeyinin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p < ,05$). Emekli maaşının üstünde gelir düzeyine sahip yaşlı bireylerin reddedilme ve duyarlılık düzeyinin diğer gelir düzeyi değişkenlere göre karşılaştırıldığında daha yüksek puanda olduğu gözlemlenmiştir. Mutluluk ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin gelir düzeyine göre ise anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p > ,05$).

5. TARTIŞMA

5.1. Mutluluk, Kişilerarası Duyarlılık ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma

Çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça, bireylerin mutluluk düzeyinde bir azalma olduğu gözlemlenmektedir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, sosyal medya bağımlılığı ile mutluluk arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki, bu çalışmada elde edilen bulguları desteklemektedir (Balcı ve Koçak, 2017; Eroğlu ve Bayraktar, 2017; Ford ve Mouss, 2014; Süler, 2016). Araştırmalar, mutluluğun öznel bir kavram olduğunu ve sosyal medya bağımlılığının kısa vadede nispi mutluluk ve refah hissini artırırken, uzun vadede bireyleri sosyal hayattan izole ederek mutsuzluğa neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Ha ve Hwang, 2014; Jeong ve diğ, 2015; Shek ve Yu, 2016; Yoo ve diğ, 2014). Sosyal medyada mutluluk algısı oluşturan bireylerin gerçek yaşamlarında mutlu olmadıkları görülmektedir (Frison ve Eggermont, 2017). Literatürde farklı çalışma sonuçları bulunmaktadır. Shahnaz ve Karim (2014) tarafından yapılan çalışmada internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunmazken, Taşlıyan ve diğ. (2018) tarafından yapılan çalışmada, internet bağımlılığı düzeylerinin arttıkça mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının yaşlı bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini ve duygusal refahlarını olumsuz yönde etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, başlangıçta bireylerde geçici bir mutluluk hissi yaratabilirken, uzun vadede sosyal izolasyon ve gerçek sosyal bağlardan uzaklaşma gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu durum, yaşlı bireylerin sosyal medya üzerinden elde ettikleri mutluluğun gerçek yaşamlarında sürdürülebilir olmadığını ve dolayısıyla genel mutluluk düzeylerinde azalmaya neden olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, mutluluk ile kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını; ancak mutluluğun, kişilerarası duyarlılığın alt boyutu kaygı ve bağımlılık düzeyi ile ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde

yaşlıların mutluluk ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Kaygı ile mutluluk arasında yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, pozitif düşünme eğitimi sonrasında müdahale grubunun kaygı ortalama puanlarında anlamlı bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Pozitif düşünme eğitim modelinin, yaşlıların kaygı düzeylerinin ciddi bir şekilde azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Pourdavarani, ve diğ, 2021). Yaşlılık döneminde sosyal çevrenin daralması ve yalnızlık gibi sorunlar ön plana çıkarken, bu dönemde güçlü sosyal bağlar ve empatiye dayalı ilişkiler, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir (Huxhold ve diğ, 2014). Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerden daha fazla tatmin oldukları ve bu sayede yüksek mutluluk düzeylerine ulaştıkları bilinmektedir (Charles ve Carstensen, 2010; Loung ve diğ, 2011; Pinquart ve Sörensen, 2001). Isaacowitz ve Blanchard-Fields (2012) tarafından yapılan araştırmada ise yaşlı bireylerin mutluluklarının daha çok sağlık, sosyoekonomik koşullar ve kişisel yaşam hedefleri gibi faktörlere bağlı olduğu, kişilerarası duyarlılığın mutluluk üzerinde sınırlı bir etkisinin bulunduğunu belirtmektedir. Yaşlanma süreciyle birlikte sosyal ilişkilerin ve kişilerarası etkileşimlerin niteliğinde meydana gelen değişimler olabilmektedir. Yaşlanma, sosyal çevrenin daralması, fiziksel sınırlılıkların artması ve yakın ilişkilerdeki kayıplarla birlikte sosyal bağların zayıflamasına yol açabilir. Bu durum, kişilerarası duyarlılık gibi sosyal etkileşimlerde belirleyici olan faktörlerin, bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde sınırlı bir etki yaratmasına neden olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut çalışmada, anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir. Literatür taramaları, kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılığı arasında mevcut çalışma ile benzer sonuçların olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler, başkalarının kendilerini önemsemediğini düşünme eğilimindedirler bu durum, kendilerini aşağı görme, yetersizlik ve değersizlik hissiyle sonuçlanabilmektedir (Boyve ve diğ, 1991). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Anlı, 2018). Tüm bireyler, başkalarına karşı hata yapmamaya özen gösterirler ve sosyal etkileşimlerde genellikle çekingen veya atılgan olabilirler (Boyce ve Parker, 1989; Davidson ve diğ, 1989). Ayrıca, başkalarının tepkilerine karşı sürekli tetikte olma eğilimindedirler (Wilhelm ve diğ,

2004). Bu sebeple, reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık göstermektedirler (Harb ve diğ, 2002). Benzer şekilde internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olması bireylerin yaşam doyumu, iyilik hali, yalnızlık, düşük özsaygı, içedönüklük, duygusal kararlılık ve sosyal uyum gibi düzeyler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir (Aa van de ve diğ, 2009; Ang ve diğ, 2012; Cao ve diğ, 2011; Mythliy ve diğ, 2008; Wang ve diğ, 2012; Whang ve diğ, 2003). Bu bulguların, sosyal medya bağımlılığı ile kişilerarası duyarlılık arasındaki karmaşıklığa neden olduğu ve yaşlı bireylerin sosyal etkileşim biçimlerinin bu ilişkileri etkilediği düşünülmektedir. Yaşlı bireylerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olması, kişilerarası duyarlılık düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin sosyal etkileşimlerde çekingenlik veya atılganlık sergilemelerine yol açabilir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının, yalnızlık ve içedönüklük duygularını artırarak yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

5.2. Kişilerarası Duyarlılık Ve Sosyal Medya Düzeylerinin Mutluluğu Yordama İlişkisine Dair Tartışma

Mevcut araştırmada sosyal medya bağımlılık düzeyi ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, sosyal medya bağımlılığı arttıkça, mutluluk düzeyi azalmaktadır. Elde edilen sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı ile mutluluk arasındaki negatif ilişkiyi destekleyen mevcut literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Önceki çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının genellikle mutsuzluk ve yaşam memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Balcı ve Koçak, 2017; Eroğlu ve Bayraktar, 2017; Ford ve Mauss, 2014; Shek ve Yu, 2016). Çardak (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğu ve aşırı internet kullanımının, düşük psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Mevcut bulgular, internet bağımlılığının yüksek düzeylerinin psikolojik iyi oluş ile olumsuz bir ilişki içinde olduğunu ve bu ilişkinin önceki araştırmalarla tutarlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Akın, 2012; Caplan, 2003; Ferraro ve diğ, 2007). Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki, aşırı sosyal medya kullanımının zamanla yüz yüze sosyal etkileşimlerin yerini alarak bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatabileceği şeklinde değerlendirilmektedir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı, yaşlı bireylerin çevrimiçi ortamdaki sosyal

karşılaştırmalara maruz kalma riskini artırarak benlik saygısını ve genel psikolojik iyi oluşu zedeleyebileceği öngörülmektedir.

Çalışmada, kişilerarası duyarlılığın mutluluğu yordamadığına dair bulgulara ulaşılmıştır. Kişilerarası duyarlılığın diğer boyutlarının mutluluğu anlamlı şekilde yordamadığı ve bu bulgunun önceki çalışmalarla farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Özellikle, Du ve diğ. (2017), kişisel özsaygının mutluluk üzerinde ilişkisini doğrularken, ilişkisel özsaygının da olumlu bir ilişki sunduğunu belirtmektedir (Duy ve Yıldız, 2019; Schimmack ve Diener, 2003; Srivastava ve diğ, 2015). Bu bağlamda, çalışmamızda, kişilerarası duyarlılığın mutluluk üzerinde belirgin bir rol oynamadığı sonucuna varılmıştır. Bu farklılıkların birkaç nedeni olabilir. Öncelikle, örneklem grubunun özellikleri ve demografik farklılıkları, kişisel özelliklerin ve mutluluk düzeylerinin değerlendirilmesinde etkili olabilir. Bu bağlamda, kişilerarası duyarlılığın alt boyutları, mutluluk üzerindeki etkisi belirgin olabilirken toplam kişilerarası duyarlılık düzeyinin etkisi daha sınırlı olabilir. Bu nedenlerle, bulgularımızın literatürdeki farklı sonuçlar ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

5.3. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma

Bu çalışmada, yaşlı kadınlar ve erkekler arasında mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde, cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeylerindeki farklılıkları inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Kopmans ve diğ. (1992), yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha mutlu oldukları ve kadınların mutsuzluk oranlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Veenhoven (1996), cinsiyetin, mutluluk düzeyi üzerinde kategorik değişken olduğunu belirtmiştir. Travers ve Richardson (1993) ise mutluluk düzeyinde cinsiyet farkı olmadığını bildirmiştir. Wood ve diğ. (1989), yaşlandıkça erkeklerin kadınlardan daha fazla mutluluk deneyimliyor gibi görünmesine rağmen, kadınların ortalama olarak erkeklerden biraz daha mutlu olduklarını tespit etmiştir. Diener ve diğ. (2000) ise bu araştırmada bulunan bulgular ile benzer bir sonuca ulaşarak kadınlar ve erkekler arasında genel olarak mutluluk düzeylerinde fark olmadığını belirtmektedir. Bu farklılık, kullanılan mutluluk ölçeğinin, kültürel bağların, yaş

grubunun, toplumdaki çalışma şartlarının ve araştırmanın yapıldığı zamanın etkilerinden dolayı farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, yaşlı bireylerin mutluluk düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bazı araştırmalar, yaşlılık döneminde mutluluk düzeyinin U şeklinde bir ilişki sergilediğini ve yaş ilerledikçe mutluluğun belirli bir noktada artabileceğini öne sürmektedir (Frijters ve Beatton, 2012). Montazeri ve diğ. (2012), yaşlanmanın mutluluk üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu belirlerken, başka bir araştırma, yaş değişkenlerinin mutluluk üzerinde bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur (Gray ve diğ, 2008). Bu çelişkiyi açıklamak için, yaşam tarzındaki değişimlerin ve yaşlanmanın birçok fiziksel ve psikolojik soruna yol açabileceği ifade edilmektedir (Crisanti ve diğ, 2008). Ayrıca, kültürel ve teknolojik değişimlerin yanı sıra kuşak farklarının ortaya çıkması ve yaşlılara yönelik ilgisizlik gibi etkenler, yaş ilerledikçe yaşlıların sosyal ilişkilerin azalmasına ve dolayısıyla daha fazla yalnızlık duygusu gelişmesine neden olmaktadır (Lang ve Baltes, 1997). Lelkes (2008) tarafından yapılan araştırmada ise yaşlanmanın doğrudan mutluluğun azalmasına neden olmadığı, bunun yerine yaşlanmaya bağlı koşulların bu azalmaya yol açtığı öne sürülebilir. Bu bulgular, yaşlanmanın doğrudan mutluluğu azaltmak yerine, yaşa bağlı çevresel ve bireysel koşulların mutluluğu etkileyen temel etkenler olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmada, mutluluk düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Clark ve Oswald (1996) tarafından yapılan bir araştırmada, eğitim seviyesinin yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu belirtmektedir. Akın ve Şentürk (2012), artan eğitim seviyesinin bireylerin hayata bakış açısını kötümserleştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bozkuş ve diğ. (2006) araştırmaları da benzer sonuçlar göstermektedir. Bülbül ve Giray (2011), ilkokul mezunu ve orta yaşlı emekli bireylerin yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduklarını ve bu bireylerin kendilerini en mutlu eden kavramın, sağlık olduğunu ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Servet (2017) ise eğitim düzeylerinin doğrudan mutluluk üzerinde etkisi olmadığını, ancak dolaylı yoldan etkilediğini öne sürmüş ve bu ilişkiyi bireylerin gelir düzeyi ile ilişkilendirerek açıklamıştır. Yaşlı bireylerde, eğitim değişkeninin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, yaşlılık döneminde sağlık, sosyal ilişkiler ve ailevi

etmenlerin daha belirleyici faktörler haline gelmesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, mutluluk ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Literatürdeki çeşitli araştırmalar, artan zenginliğin bireylerin mutluluğunu olumlu yönde etkilediğini, buna karşılık zenginliğin azalmasının mutluluk üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu görülmektedir. Montazeri ve diğ. (2012) çalışmalarında, bireylerin çalışma durumu ve gelir değişkenlerinin mutluluk ile olan ilişkisini incelemiş ve yüksek gelirle mutluluğun olumlu bir şekilde ilişkilendiğini belirlemiştir. Easterling (2008) tarafından yapılan araştırmalara göre, mutluluk ile gerçek Gayri Safi Yurtiçi Hasıla arasında uzun vadeli bir durgunluğun mevcut olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, gelirin bireylerin temel maddi ihtiyaçlarını kısmen karşılayarak mutluluğu etkilediğini, ancak ihtiyaçların çok üzerinde bir gelir artışının mutluluğu artırmadığını göstermektedir (Argyle, 2013). Yaşlı bireylerin mutluluk düzeyinin gelir değişkenine göre farklılaşmadığı gözlemlenmiş olup, yaşlılık döneminde gelir seviyesinin mutluluk üzerindeki etkisinin azalabileceği ve bu durumun gelirle ilgili sosyal normlar ve toplumsal değişimlere bağlı olarak farklılık gösterebileceği öngörülmektedir.

5.4. Kişilerarası Duyarlılık Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma

Araştırmada, yaşlı bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, yaşlı bireyler ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma mevcut değildir. Ancak Aydın (2013) hemşirelerle, McCabe ve diğ. (1999), risk altındaki üniversite öğrencileriyle ve Altay (2016) evli bireylerle yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. Bununla birlikte, farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Kelleci ve diğ. (2009), ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin cinsiyetlerine göre farklı kişilerarası duyarlılık düzeylerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Cinsiyet ve kişilerarası duyarlılık ilişkisinde farklı sonuçların değerlendirilmesinde farklı yaş faktörü, toplumsal roller ve beklentiler,

sağlık ve fiziksel durum, sosyal destek ağları, kültürel ve sosyal faktörlerin önemli etken olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, yaşlı bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatürde yaşlı bireyler için kişilerarası duyarlılık düzeyinin yaş grupları üzerine etkisinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Yaşlı bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeyinin yaş değişkenine göre incelendiği araştırmalar mevcuttur. Akgül ve diğ. (2018) tarafından yapılan araştırmada kişilerarası duyarlılığın yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Erözkan' ın (2005) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da benzer şekilde yaş ile kişilerarası duyarlılık arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulguların farklılıkları, kişilerarası duyarlılığın daha çok bireyin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri ve sosyal çevresi gibi faktörlerden etkilenmesi olabilir. Yaş faktörü, kişilerarası duyarlılık üzerinde tek başına belirleyici bir rol oynamayabilir çünkü bu duyarlılık, tüm yaş gruplarında benzer sosyal ve duygusal ihtiyaçlar ve deneyimlerle şekillenmektedir. Dolayısıyla yaşlanma sürecinin kişilerarası duyarlılıkta belirgin bir değişiklik yaratmadığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda yaşlı bireylerin eğitim durumlarının, kişilerarası duyarlılık düzeylerine anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Atay (2016) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, eğitim seviyesinin kişilerarası duyarlılık üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Aydemir ve diğ. (2002) gerçekleştirdiği bir araştırmadaysa eğitim düzeyi düşük bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiş, ayrıca bu bireylerin psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara daha fazla maruz kaldıkları saptanmıştır. Eğitim düzeyi, duygusal duyarlılık ve empati gelişiminde tek başına bir rol oynamadığından dolayı kişilerarası ilişkilerdeki hassasiyet, bireyin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri ve sosyal çevresinden daha fazla etkilenebilmektedir. Bu nedenle, eğitim düzeyi farklılıklarına rağmen, yaşlı bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin gelir durumlarına göre kişilerarası duyarlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde yaşlı bireylerin kişilerarası duyarlılık ile gelir durumu arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Erözkan (2004) ekonomik durumun kişilerarası duyarlılık üzerindeki etkisini araştırmış ve düşük gelirli bireylerin reddedilme duyarlılığının

orta ve yüksek gelirli bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Erol (2020) ise, üniversite öğrencileri arasında ekonomik durumun belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde etkisini incelemiş ve gelir düzeyinin bu ilişkilerde önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Bu araştırmada farklı sonuç göstermesinin nedeni, bu yaş gurubunda yer alan yaşlı bireylerin uzun yıllar boyunca benzer ekonomik koşullar altında yaşamış olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca, yaşlı bireyler arasında sosyal ilişkilerin ve destek sistemlerinin ekonomik durumdan bağımsız olarak benzerlik göstermesi, bu durumun kişilerarası duyarlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmaması olarak değerlendirilmektedir.

5.5. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Anlamlı Bir Farklılık Olup Olmadığı İle İlgili Tartışma

Bu araştırmada, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sosyal medya kullanımında erkeklerin oranlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Kalınkara ve Sarı, 2019; Ünlü, 2018). Tutgun Ünal (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, sosyal medya kullanım oranları arasında cinsiyetler arasında belirgin bir fark olmadığı, ancak sosyal medyanın etkilerinde cinsiyet farkının belirgin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Balcı ve Gülnar (2009) tarafından yapılan çalışma, erkeklerin kadınlara kıyasla interneti daha fazla kullandıklarını ortaya koyarken, sosyal medya bağımlılığı riski açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Balcı ve Gülnar (2009)'ın araştırması, sosyal medya ve internet kullanımının yaygınlığı ile bağımlılık riski arasında karmaşık ilişkiye dikkat çekmektedir. Bu farklılığın muhtemel nedenlerine bakıldığında, sosyal medyanın hangi bakış açısıyla değerlendirildiği ve ölçüldüğüdür. Kadınlarda psikososyal, erkeklerde ise biyolojik ve sosyal faktörlerin cinsiyetle ilgili sonuçların farklı olmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Aparicio-Martinez ve diğ., 2020). Bu bulgular, sosyal medya ve internet kullanımının yaygınlığı ile bağımlılık riski arasında karmaşık bir ilişki bulunduğunu ve cinsiyetler arasındaki farklılıkların sosyal medyanın değerlendirilme ve ölçülme biçimiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Cinsiyetler arasındaki bu

farklılıkların, psikososyal ve biyolojik etkenlerin etkisiyle şekillendiği düşünülmektedir.

Bununla birlikte yaş faktörü ele alındığında sosyal medya bağımlılığının gençlerde (Cleary ve Thomas, 2017; Wang ve diğ, 2017) yaşlı bireylere göre daha yaygın olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı yaygınlığını araştıran çalışmalarda, kolektif kültürlerde sosyal medya bağımlılığının bireysel kültürlere göre daha sık olduğu bulunmuştur (Cheng ve diğ, 2021). Bu farklılık, kültürel bağlamın sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve bağımlılık eğilimleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığının yaş ve kültürel faktörlerle şekillendiği ve bu faktörlerin bağımlılık düzeylerini belirlemede önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Yaşlıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yaş grubu değişkenine göre ilişkisini araştıran bu çalışmada, anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın tarandığında, farklı yaş gruplarını içeren bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş arttıkça azaldığı ancak yaşlanma döneminde bu düşüşün duraklayarak az da olsa bir artış gösterdiği belirlenmiştir (Uslu, 2021). Öte yandan, üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirilen çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Baz, 2018; Özdemir, 2019). Bu bulguların temel nedeni, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin sosyal medya kullanım motivasyonlarının ve alışkanlıklarının değişmesi olduğu düşünülmektedir. Genç yaş grupları sosyal medyayı daha çok eğlence, sosyalleşme ve bilgi paylaşımı amacıyla kullanırken, yaşlı bireylerde bu kullanım daha çok sosyal bağları sürdürme, aile ve arkadaşlarla iletişimde kalma gibi amaçlara yönelik olduğu öngörülmektedir. Dolayısıyla yaş grubu değişkeni, sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı fark yaratmamaktadır. Bunun nedeni, yaşlı bireylerin sosyal medya ile etkileşimi farklı bir bağlamda gerçekleşmektedir.

Bu çalışmada, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. 65 yaş ve üzeri kişilerin sosyal medya bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada, anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Soysal, 2021; Yüksel, 2023). Bu sonucun nedeni, teknolojik kullanım alışkanlıkları, yaşla gelen teknolojik uyarılma, duygusal ve psikolojik faktörler olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yaşlı bireylerin sosyal medya kullanımıyla gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendiren önceki çalışmalarda da benzer şekilde gözlemlenmiştir. Yüksel (2023) tarafından yürütölen çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile gelir düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin gelir düzeylerinden bağımsız olduğunu ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının gelir düzeyinden ziyade diğer faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma, elde edilecek bulgular doğrultusunda yaşlıların sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılığı ve mutluluk düzeyleri ile ilgili potansiyel faydalı öneriler geliştirilmesi amacıyla tasarlanmış ve uygulanmıştır.

Araştırmada, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile kişilerarası duyarlılığın alt boyutlarından olan kaygı ve bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı ile mutluluk arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılığın, mutluluğu yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizine göre, anlamlı bir regresyon modeli elde edilmiştir. Bağımlı değişkenin (mutluluk) varyansının %9'unu bağımsız değişkenler (kişilerarası duyarlılık ve sosyal medya bağımlılığı) tarafından açıklandığı belirlenmiştir.

Cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyi gibi demografik değişkenlere göre yapılan analizler, eğitim durumuna göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim durumuna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı düzeyinde de anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak, sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeylerinin diğer demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi) açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgular, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamak ve bu doğrultuda müdahale stratejileri geliştirmek açısından önemli bilgiler sunmaktadır.

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, yaşlılıkta yaşam kalitesini artırmaya yönelik yenilikçi müdahale stratejilerinin geliştirilmesine önemli katkılar

sunmaktadır. Özellikle huzurevlerinde uygulanabilecek somut yaklaşımlar üzerinde durulmalıdır. Sosyal medya bağımlılığını azaltmaya ve kişilerarası duyarlılığı artırmaya yönelik çalışmalar, yaşlı bireylerin mutluluk düzeylerine olan etkisini incelemek için uygun bir zemin oluşturabilir. Bu tür çalışmalar, sosyal medya kullanımını düzenleyen dijital okuryazarlık eğitim programları ile birlikte, kişilerarası duyarlılığı artıran sosyal beceri geliştirme atölyeleri ve psikososyal destek hizmetlerini içerebilir. Bilinçli farkındalık ve duygusal zeka eğitimi gibi yaklaşımlar, sosyal medya bağımlılığını azaltmada ve sosyal etkileşim becerilerini güçlendirmede etkili olabilir. Bu tür müdahalelerin mutluluk üzerindeki etkisi kontrol gruplu çalışmalarla ölçülebilir ve elde edilen sonuçlar daha güvenilir hale getirilebilir.

Yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik eğitim ve farkındalık çalışmaları, dijital okuryazarlık eğitimleri ile desteklenebilir. Huzurevlerinde, sosyal medya kullanımını sınırlayan veya düzenleyen politika ve prosedürler geliştirilerek, yaşlı bireylerin dijital platformlarda geçirdiği süreyi azaltmaları sağlanabilir. Bu bağlamda, yaratıcı sanat terapisi, doğa yürüyüşleri, grup sporları ve sosyal oyun etkinlikleri gibi yüz yüze etkileşimleri teşvik eden aktiviteler düzenlenebilir. Böylece, sosyal bağların güçlendirilmesi ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlanarak mutluluk düzeylerinin artırılması hedeflenebilir. Huzurevlerinde sosyal beceri geliştirme atölyeleri, sanat ve müzik terapileri, grup tartışmaları ve hikaye anlatma etkinlikleri gibi uygulamalarla desteklenebilir.

Bu tür araştırmalar ve uygulamalar sırasında çeşitli zorluklarla karşılaşmak mümkündür. Örneğin, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığını doğru bir şekilde değerlendirmek ve onların dijital davranışlarını değiştirmek zorlayıcı olabilir. Bu zorlukların üstesinden gelmek için multidisipliner bir yaklaşım benimsenmelidir. Psikolog, gerontolog, sosyolog ve dijital medya uzmanlarının bir araya geldiği çalışma grupları oluşturularak, sosyal medya bağımlılığını ve kişilerarası duyarlılığı daha kapsamlı bir şekilde ele alan stratejiler geliştirilebilir. Ayrıca, uzun süreli takip çalışmaları ve karma yöntem araştırmaları ile daha derinlemesine bir anlayış sağlanabilir. Bu çalışmalar, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak için etkili müdahaleler tasarlamada rehberlik edebilir. Sonuç olarak, yaşlı bireylerin sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen ve bu alanlarda yenilikçi müdahaleler geliştiren araştırmalar, yaşlılık

döneminde daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürülmesine katkı sağlayabilir. Bu kapsamda, huzurevleri ve diğer bakım ortamları için geliştirilecek programlar, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak için önemli fırsatlar sunmaktadır.



KAYNAKLAR

- Akar, E.** (2010). Sanal toplulukların bir türü olarak sosyal ağ siteleri – Bir pazarlama iletişimi kanalı olarak işleyişi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 107-122.
- Akgül, M.Ş., Dirik, E., Akgül, N.** (2018). Çocuk gelişimi programı ve sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin belirlenmesi, *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 121-130.
- Akın, A.** (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Aksoy, A. B., Güngör Aytar, A. ve Kaytez, N.** (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Aktaş, V., ve Güvenç, G. B.** (2006). Kız ve erkek ergenlerde saldırgan ve olumlu sosyal davranışlar ile yaş, ilişkisel bağlam ve kişiler arası duyarlılık arasındaki ilişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 23(2).
- Akten, S.** (2018). *Yaşlıların ihmal ve istismarında ailenin rolü (İstanbul ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ve Pallesen, S.** (2012). Development of a Facebook Addiction Scale 1, 2. *Psychological Reports*, 110, 501-517.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S.** (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Ang, R. P.-H., Chong, W. H., Chye, S. ve Huan, V. S.** (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28, 1342-1347.
- Anlı, G.** (2018). Kişilerarası Duyarlılık ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 103-118.
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A.-J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D., ve Vaquero-Abellán, M.** (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46, 101304.

- Arpacı, F.** (2005). *Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık*. Türkiye İşçi Emekliler Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları, Ankara.
- Atay, S.** (2016). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin kişilerarası duyarlılıkları ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Aydemir, Ç., KASIM, İ., Cebeci, S., Erol, G. Ö. K. A., ve Tüzer, V.** (2002). Kronik böbrek yetmezliği hastalarının yakınlarında yaşam kalitesi ve psikiyatrik semptomlar. *Kriz Dergisi*, 10(2): 29-39.
- Aydın, A. ve Hiçdurmaz, D.** (2016). Kişilerarası duyarlılık ve hemşirelik. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(1), 45-49.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B.** (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balcı, Ş., ve Kocak, M. C.** (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. 1 (pp. 34-45). Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı.
- Baran, A., Kalnkara, V., Aral, N., Akın, G., Baran, G., ve Özkan, Y.** (2005). *Yaşlı ve aile ilişkileri: Ankara örneği*. Ankara: TC Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Baran, A. G., Kurt, Ş. K. ve Tekeli, E. S.** (2017). Yaşlıların Dijital Teknolojileri Kullanım Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 1(45).
- Baz, F. Ç.** (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295.
- Baynal, F.** (2020). Mutluluk kavramının felsefi, psikolojik ve dini açıdan incelenmesi. *Darülfunun İlahiyat*, 31(2), 247-274.
- Beğler, T. ve Yavuzer, H.** (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Geriatri Bilim Dalı*, 25, 1-3.
- Bernieri, F. J.** (2001). Toward a taxonomy of interpersonal sensitivity. In J. Hall ve F. Bernieri (Eds.), *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement* (pp. 3-20). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bıçer, H.** (2002). *Sosyal sorunlar çerçevesinde yaşlılar* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Ankara.
- Bilgin, O.** (2020). The Relationship Between Interpersonal Sensitivity and Psychological Resilience: A Structural Equation Modeling. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(5), 10-22.
- Birleşmiş Milletler.** (1948). İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi.
- Birleşmiş Milletler.** (2002). Madrid Uluslararası Yaşlanma Eylem Planı
- Birren J.E.** (1982) *The Psychology of Aging*, Prentice Hall, Inc. New Jersey

- Boyce, P. ve Parker, G.** (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. ve Smith, F.** (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *The British Journal of Psychiatry*, 159, 106–114.
- Boyce, P., ve Mason, C.** (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30(1), 90–103.
- Butler, J. C., Doherty, M. S. ve Potter, R. M.** (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity. *Personality and individual differences*, 43(6), 1376- 1385.
- Büyüköztürk, Ş.** (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademik Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.** (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Bradburn, N. M.** (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
- Braun, S.** (2000). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of mood*. Wiley.Belmont: Brooks/Cole.
- Bremner, R. H.** (2011). *Theories of happiness: On theorigins of happiness and our contemporary conception*. (Doktora Tezi). Bonn, UniversityBonn. The Publication Server of Bonn University.
- Cacioppo, J. T.** (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Can, M.** (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., ve Tao, F.** (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11, 1-8.
- Carney, D. R. ve Harrigan, J. A.** (2003). It takes one to know one: Interpersonal sensitivity is related to accurate assessments of others' interpersonal sensitivity. *Emotion*, 3(2), 194– 200.
- Caplan, S. E.** (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Cerrah, L.** (2015). *Sosyal medyada din algısı (Twitter Örneği)*. (Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Ceylan, H.** (2016). *Yaşlılık sosyolojisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Chan, Y. K. ve Lee, R. P.** (2006). Network size, social support and happiness in later life: a comparative study of beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 87-112.
- Chang, I. C., Chang, C. H., Lian, J. W. ve Wang, M. W.** (2018) Antecedents and consequences of social networking site knowledge sharing by seniors: A social capital perspective. *Library Hi Tech*, 36(4): 651–64.
- Charles, S. T. ve Carstensen, L. L.** (2010). Social and emotional aging. *Annual review of psychology*, 61(1), 383-409.
- Christakis, N. A. ve Fowler, J. H.** (2012). *Sosyal ağların şaşırtıcı gücü ve yaşantımızı biçimlendiren etkisi (The surprising power of our social networks and how they shape our lives)*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Clark, A. E., ve AJ, O.** (1996). Memnuniyet ve karşılaştırma geliri. *Kamu Ekonomisi Dergisi*, 61(3), 359-381.
- Cotten, S. R., Anderson, W. A. ve McCullough, B. M.** (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: Cross-sectional analysis. *Journal of medical Internet research*, 15(2), e2306.
- Crisanti, M. C., Koutzaki, S. H., Mondrinos, M. J., Lelkes, P. I., ve Finck, C. M.** (2008). Novel methods for delivery of cell-based therapies. *Journal of Surgical Research*, 146(1), 3-10.
- Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M.** (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Çağlar, T.** (2017). *Yaşlı bakımı modeller ve uygulamalar*. Ankara: Nika.
- Çardak, M.** (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 12(3), 134-141.
- Çevik, E.** (2019). *Türkiye’de yaşlılara yönelik sosyal politika uygulamaları (Yüksek lisans tezi)*. Marmara Üniversitesi.
- Çiftçi, H.** (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Davidson, J., Zisook, S., Giller, E., ve Helms, M.** (1989). Symptoms of interpersonal sensitivity in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 357-368.
- Davis, M. H.** (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 113.
- Deniz, L. ve Gürültü, E.** Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367
- Diener, Ed.** (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*. 31(2), 103-157.
- Diener, E.** (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E.** (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., Oishi, S. ve Tay, L.** (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour*, 2(4), 253-260.
- Diener, E., ve Suh, E. M.** (2000). Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures.
- 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.
- Dişçigil, G.** (2018). *Yaşlılık Olgusu ve Geriatri. G. Dişçigil (Ed.), Yaşlılık ve Solunum Hastalıkları.* TÜSAD.
- Doğan, T. ve Sapmaz, S.** (2012). Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Journal of Theoretical Educational Science*, 5(2), 145-155.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A.** (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Downey, G., Feldman, S., Khuri, J. ve Friedman, S.** (1994). Maltreatment and childhood depression. In W. M. Reynolds ve H. F. Johnston (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 481–508). Plenum Press.
- Downey, G. ve Feldman, S. I.** (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343.
- Du, H., King, R. B., ve Chi, P.,** (2017) Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS One*, 12(8).
- Duy, B., ve Yıldız, M.A.** (2019) . The mediating role of self-esteem in the relationship between optimism and subjective well-being. *Current Psychology*, 38, 1456–1463.
- Duyar İ.** (2008) In Mas R, Işık AT, Karan MA, Beğler T, Akman Ş, Ünal T. (Ed.), *Geriatri, Bölüm 1: Gerontolojinin Temelleri.* Ankara: TGV; 2008: 9-19.
- Emmons, R. A.**(1986). Personal strivings: an approach to personality and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E.** (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü.** (2023). YADES-2023 Uygulama Usul ve Esasları.
- Eid, M. ve Diener, E.** (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and international differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869–885.

- Eroğlu, A., ve Bayraktar, S.** (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184–199.
- Erol, S.** (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.
- Erözkan, A.** (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 85-98.
- Erözkan, A.** (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 129-155.
- Eryılmaz, A.** (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Pegem Yayınevi.
- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A., ve Blasi, M. D.** (2006). Internet addiction disorder: an Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175.
- Ford, B., ve Mauss, I.** (2014). The paradoxical effects of pursuing positive emotion. J. Gruber, J. T. Moskowitz, *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 363-382.
- Fredrickson, B. L.** (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Frijters, P., ve Beatton, T.** (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(2-3), 525-542.
- Frison, E., ve Eggermont, S.** (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between diferent types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603–609.
- George, D. ve Mallery, M.** (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)*. Boston: Pearson.
- Giddens, A.** (2012). *Sosyoloji*. Kırmızı Yayınları. 1. Baskı, İstanbul
- Gilpin, D. R., Palazzolo, E. T. ve Brody, N.** (2010). Socially mediated authenticity. *Journal of Communication Management*, 14(3), 258-278.
- Gökçe Kutsal, Y. ve Bal, S.** (2003). Yaşlılık ve kadın sağlığı. toplumsal cinsiyet, sağlık ve kadın, HÜKSAM Yayını, Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi, Ankara, 191-208.
- Gümüş, N.** (2018). Sosyal medya pazarlamaya yönelik tüketici algılarının incelenmesi: Kırgızistan üzerinde bir araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 391-413.
- Gray, R. S., Rukumnuaykit, P., Kittisuksathit, S., ve Thongthai, V.** (2008). Inner happiness among Thai elderly. *Journal of cross-cultural gerontology*, 23, 211-224.

- Griffiths, M. T.** (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 1-2.
- Groot, W., van den Brink, H. M. ve van Praag, B.** (2007). The compensating income variation of social capital. *Social Indicators Research*, 82(2), 189-207.
- Ha, Y. M. ve Hwang, W. J.** (2014). Gender Differences in İnternet Addiction Associated with Psychological Health İndicators Among Adolescents Using A National Web-Based Survey. *International Journal of Mental Health Addiction*, 12, 660-669.
- Hablemitoğlu, Ő. ve Özmete , E.** (2010). *Yaşlı refahı yaşlılar için sosyal hizmet*. Ankara: Kilit Yayınları
- Hall, J. A. ve Bernieri, F. J. (Eds.)**. (2001). *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement*. Psychology Press.
- Hall, J. A., Andrzejewski, S. A. ve Yopchick, J.E.** (2009). Kişilerarası duyarlılığın psikososyal bağıntıları: Bir meta-analiz. *Sözsüz Davranış Dergisi*, 33 , 149-180.
- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M.R.** (2002). The psychometric properties of the Interpersonal Sensitivity Measure in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 961-980.
- Hazar, M.** (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 151-175.
- Hazer, O., Kılınc, S.Ö.** (2005). “Yaşlıların Günlük Yaşamda Teknolojiyi Kullanma Durumlarının İncelenmesi”, III. Ulusal Yaşlılık Kongresi. İzmir.
- Hawkes, K., O’Connell, J. F., Jones, N. B., Alvarez, H. ve Charnov, E. L.** (1998). Grandmothering, menopause, and the evolution of human life histories. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95(3), 1336-1339.
- Heubner, E.** (1991). Correlates of life satisfaction in children. *Sch Psychol Q*, 6, 103-111
- Hill, R., Betts, L. R. ve Gardner, S. E.** (2015). Older adults’ experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, 48, 415-423.
- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F. ve Sbarra, D. A.** (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American psychologist*, 72(6), 517.
- Isaacowitz, D. M., ve Blanchard-Fields, F.** (2012). Linking process and outcome in the study of emotion and aging. *Perspectives on Psychological Science*, 7(1), 3-17.
- Jeong, S., Kim, H., Yum, J. ve Hwang, Y.** (2016). What Type of Content Are Smartphone Users Addicted To?: SNS vs. Games. *Computer in Human Behaviour*. 10-17.
- Kahveci, M. M. ve Yeniçeri, N.** (2023) Değişen dünyada yaşlılık. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 593-599.

- Kalnkara, V.** (2016). *Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi*. Ankara: Nobel.
- Kalnkara, V. ve Sarı, İ.** (2019). Yaşlılarda sosyal ağ kullanımı ve yalnızlık ilişkisinin belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(1), 8-19.
- Kangal, A.** (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karaca, M.** (2007). Aileyi tehdit eden yeni bir tehlike: Sanal ilişkiler. *Journal of New World Sciences Academy*, 2(3), 131-143
- Karan, M.** (2007). *Yaşlılık Dönemi ve Problemleri*. Ensar Neşriyat, İstanbul.
- Karasar, N.** (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karim, R., ve Chaudhri, P.** (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of psychoactive drugs*, 44(1), 5-17.
- Kashdan, T. B., Diener, R., ve King L. A.** (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., ve Gölbası, Z.** (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3).
- Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M.** (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 108-122.
- Khoshkam, S., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., Fatehizade, M. ve Etemadi, O.** (2012). Attachment style and rejection sensitivity: the mediating effect of self-esteem and worry among Iranian College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 363-374.
- Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M.** (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 108-122.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R. J., Viinamäki, H. ve Koskenvuo, M.** (2005). The Stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult finns healthy at baseline. *BioMed Cent Psychiatry*. 5(4).
- Koopmans, T. A., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., ve Giltay, E. J.** (2010). Effects of happiness on all-cause mortality during 15 years of follow-up: The Arnhem Elderly Study. *Journal of Happiness Studies*, 11, 113-124.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D.** (2011). Online Social Networking And Addiction— A Review Of The Psychological Literature. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kutsal, Y. G.** (2006). *Yaşlanan dünyanın yaşlanan insanları, 65 yaş üzeri yaşam rehberi*. Meditime Ltd. Şti. Yayını, İstanbul.

- Kutsal, Y. G.** (2007). *Geriatri*. Ankara: Güneş Tıp Yayınevi.
- Lelkes, O.** (2013). Happier and less isolated: Internet use in old age1. *Journal of Poverty and Social Justice*, 21, 33-46.
- Lang, F. R. ve Baltes, M. M.** (1997). Being with people and being alone in late life: Costs and benefits for everyday functioning. *International Journal of Behavioral Development*, 21(4), 729-746.
- Lelkes, O.** (2008). *Happiness across the life cycle: Exploring age-specific preferences*. Wien: European Centre for Social Policy and Research.
- Lemon, J.** (2002). Can we call behaviours addictive?. *Clinical psychologist*, 6(2), 44-49.
- Levy, B. R.** (2019). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons*. MIT Press.
- Litwin, H., ve Shiovitz-Ezra, S.** (2011). Social network type and subjective well-being in a national sample of older Americans. *The Gerontologist*, 51(3),379-388.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., ve Beers, M.** (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118.
- Luong, G., Charles, S. T. ve Fingerman, K. L.** (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 28(1), 9-23.
- Lyubomirsky, S.** (2001). Why are some people happier than others: the role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., ve Schkade, D.** (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E.** (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Marar, Z.** (2012). *Mutluluk Paradoksu Özgürlük ve Onaylanma*. İstanbul: Kitap Yayıncılık.
- Marin, T. J., ve Miller, G. E.** (2013). The interpersonally sensitive disposition and health: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 139(5), 941–984.
- Martin, J. N., ve Hammer, M. R.** (1989). Behavioral categories of intercultural communication competence: Everyday communicators’ perceptions. *International Journal of Intercultural Relations*, 13, 303– 332.
- Mazzeo RS, Cavanach P., ve Evans WJ.** (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998; 30:992-1008.
- McCabe, R. E., Blankstein, K. R., ve Mills, J. S.** (1999). Interpersonal Sensitivity and Social Problem-Solving: Relations with Academic and Social

Self-Esteem, Depressive Symptoms, and Academic Performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6): 587-604.

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P.** (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Montazeri, A., Omidvari, S., Azin, A., Aeenparast, A., Jahangiri, K., Sadighi, J., ve Fathian, S.** (2012). Happiness among Iranians: findings from the Iranian health perception survey (IHPS). *Payesh (Health Monitor)*, 11(4), 467-475.
- Morgan, L., ve Kunkel, S.** (2015). *Aging, Society and The Life Course*. Springer Publishing Company, New York.
- Myers, D. G. ve Diener, E.** (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Mythily, S., Qiu, S., ve Winslow, M.** (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37(1), 9.
- Nalbant, S.** (2008). Yaşlılıkta Fizyolojik Değişiklikler. *Nobel Medicus Dergisi*, 4(2), 4-11.
- Nelson, T. D.** (2015). Ageism. In *Handbook of prejudice, stereotyping, and discrimination* (pp. 337-353). Psychology Press.
- Nowicki, S. ve Duke, M. P.** (1994). Individual differences in the nonverbal communication of affect: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy Scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18(1), 9-35.
- Onur, B.** (2017). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm*. 11. Basım, Ankara, İmge Yayınları.
- Özdemir, Z.** (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Pinquart, M., ve Sörensen, S.** (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological sciences and social sciences*, 56(4), P195-P213.
- Pourdavarani, A., Farokhzadian, J., Forouz, M. A., ve Shahraki, S. K.** (2021). The Effect of positive thinking training on anxiety and happiness in the elderly: a Quasi-Experimental Study.
- Rafnsson, S. B., Shankar, A., ve Steptoe, A.** (2015). Longitudinal Influences of Social Network Characteristics on Subjective Well-Being of Older Adults: Findings 142 From the ELSA Study. *Journal of Aging and Health*, 27(5), 919-934.
- Resmî Gazete.** (1982). Türkiye Cumhuriyeti Anayasası.
- Riggio, R. E., ve Riggio, H. R.** (2001). Self-report measurement of interpersonal sensitivity. In J. A. Hall, ve F. J. Banieri (Eds.), *Interpersonal sensitivity* (pp. 127-142). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- 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.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H.** (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H.** (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Sala, E., ve Gaia, A.** (2019). Older People’s Use of Information and Communication Technology in Europe. The Italian Case. *Autonomie Locali E Servizi Sociali*, 42(2), 163-183.
- Sapmaz, F.** (2023). Predictors of subjective well-being: interpersonal sensitivity, close relationship experiences and academic self-concept. *The Universal Academic Research Journal*, 5(4), 390-405.
- Sarı, E.** (2018). *Mutluluğun kitabı*. Antalya, Nokta E-kitap.
- Sayadi Sarini, M., Hojatkah, S. M., ve Rashidi, A.** (2016). The effectiveness of positive thinking skills on enhancement of psychological well-being and decreased of loneliness in elderly women. *Aging Psychology*, 2(1), 71-61.
- Schimmack, U., ve Diener, E.** (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective wellbeing. *Journal of Research in personality*, 37(2), 100-106.
- Sezer, S., ve Aydemir, D.** (2019). Fotoğraflarla Desteklenmiş Yaşlılık ve Gündelik Yaşam: Muğla (Menteşe Ve Milas) Örneği. 10. Ulusal Yaşlılık Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı. 35-45.
- Shahnaz, I., ve Karim, A. K. M. R.** (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284.
- Shek, D. T., ve Yu, L.** (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: Prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1), S22–S30.
- Seligman, M. E.** (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook Of Positive Psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. P.** (2007). *Gerçek mutluluk*. (Çev. S. Kunt). HYB Yayınları.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M.** (2014). *Positive psychology: An introduction*. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Sosyal Hizmet Kanunu.** (1983). Resmî Gazete 18059 (27 Mayıs 1983) Kanun No. 2828 md.
- Soysal, Z.** (2021). *65 yaş ve üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme gücü ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Soyuer, F., ve Soyuer, A.** (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Srivastava, P. K., ve Singh, A. P.** (2015). Optimism, self-esteem and subjective well-being among trainees under Sarva Shiksha Abhiyan. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 380-384.
- Steptoe, A., Deaton, A. ve Stone, A. A.** (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The lancet*, 385(9968), 640-648.
- Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I. ve Campbell, A.** (2008). Internet use and loneliness in older adults. *CyberPsychology ve Behavior*, 11(2), 208-211.
- Süler, M.** (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Stafford, L.** (2007). Interpersonal rejection sensitivity: Toward exploration of a construct. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(4), 359-372.
- Şahin, C. ve YAĞCI, M.** (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şahin, B. ve Yıldırım, A.** (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97-106.
- Taşlyan, M., Hırlak, B., Güler, B., ve Gündoğdu, E.** (2018). İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu Ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.
- Tekedere, H. ve Arpacı, F.** (2016). Orta yaş ve yaşlı bireylerin internet ve sosyal medyaya yönelik görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 377-392.
- Tereci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T., ve Arslansoyu, N.** (2016). Yaşlılık kavramına bir bakış. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 84-116.
- Tümerdem, Y.** (2006). Gerçek yaş. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(3), 195-196.
- Türkdoğan, T.** (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Travers, P., ve Richardson, S.** (1993). *Living decently: Material well-being in Australia*. Australia: Oxford University Press.
- Traş, T., Öztemel, K. ve Koçak, M.** (2019). Öğretmen adaylarının öznel niteliklerine göre mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(1), 47-56.
- Tutgun-Ünal, A.** (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Türkmen, E.** (2022). Tüketicilerin Fiberoptik İnternet Tercihleri. *Journal of Academic Social Science Studies*, 15(90).
- Uchino, B. N.** (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale university press.
- Uslu, M.** (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ünal A. T. ve Deniz L.** (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Ünlü, F.** (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Van Der Horst, M., ve Coffé, H.** (2012). How friendship network characteristics influence subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 509-529.
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., ve Van den Eijnden, R. J.** (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of youth and adolescence*, 38, 765-776.
- Van Norman, K. A.** (1995). Exercise programming for older adults. champaign, IL. *Human Kinetics*, 67-88.
- Veenhoven, R.** (1991). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research*. 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R.** (1996). Developments in satisfaction-research. *Social indicators research*, 37, 1-46.
- Vidyanidhi, K., ve Sudhir, P. M.** (2009). Interpersonal sensitivity and dysfunctional cognitions in social anxiety and depression. *Asian Journal of Psychiatry*, 2(1), 25–28.
- Vural, Z. B. A., ve Bat, M.** (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.
- Yertutan, C.** (1991). Yaşlılıkta ortaya çıkan fiziksel değişiklikler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 1(2), 63-66.
- Yoo, Y. S., Cho, O. H. ve Cha, K. S.** (2014). Associations Between Overuse of the Internet and Mental Health in Adolescents. *Nursing and Health Sciences*, 16, 193-200.
- Young, K. S.** (1999). "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment." *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* 17 19–31.
- Yüksel, A.** (2023). *Psikiyatri polikliniğine başvuran 65 yaş üstü bireylerde sosyal medya kullanımının yalnızlık düzeyi, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Wamsley, M., Satterfield, J. M., Curtis, A., Lundgren, L., ve Satre, D. D.** (2018). Alcohol and drug screening, brief intervention, and referral to treatment (SBIRT) training and implementation: perspectives from 4 health professions. *Journal of Addiction Medicine*, 12(4), 262-272.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. ve Kolts, R. L.** (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*. 31(5), 431-451.
- Whang Sang-Min L, Lee S, ve Chang G.** (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behavior*, 6(2):145-150.
- WHO** (1972) Psychogeriatric, report of a WHO Scientific Group, Technical Reports Series 507, Geneva. *Cited in Davise AM. Epidemiology* 185; 14(1):9-21.
- WHO** (1984) The uses of epidemiology in the study of the elderly. WHO, Technical Reports Series 706, Geneva:8-9.
- Wilhelm, K., Boyce, P., ve Brownhill, S.** (2004). The relationship between interpersonal sensitivity, anxiety disorders and major depression. *Journal of Affective Disorders*, 79(1-3), 33-41.
- Wing, C. ve Wong, M.** (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationship and Self Concept. *An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 125(3), 1035- 1051.
- Wood, W., Rhodes, N., ve Whelan, M.** (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological bulletin*, 106(2), 249.
- World Health Organization.** (2001). Men, ageing and health: Achieving health across the life span (No. WHO/NMH/NPH/01.2). World Health Organization.
- Xu J, Shen L-x, Yan C-h, Hu H, Yang F, Wang L, Kotha SR, Zhang L-n, Liao X-p, Zhang J, Ouyang F-x, Zhang J-s, ve Shen X-m. Xu, J.** (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC public health*, 12, 1-10.
- Quadagno T.** (1999). Aging and the life course: An introduction to social gerontology. *The Mc-Graw Hill Companies*. 1999, p:129-39.
- Url-1**<<https://www.aile.gov.tr/haberler/yasli-destekprogramina-basvurular-basladi>>, erişim tarihi 09.02.2024.
- Url-2**<https://www.avrupa.info.tr/tr/avrupa-birligi-temel-haklarbildirgesi_>, erişim tarihi 10.02.2024.
- Url-3**<<https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-olderpeople-pose-health-risks>>, erişim tarihi 10.02.2024.
- Url-4**<https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Population_structure_and_ageing>, erişim tarihi 11.02.2024.

EKLER

EK A: Demografik Bilgi Formu

EK B: Mutluluk Ölçeği

EK C: Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği

EK D: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği



EK A: Demografik Bilgi Formu

Yaş :

Cinsiyet : Erkek Kadın

Eğitim durumu : İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Okur-yazar

Gelir Düzeyi : Emekli maaşı altında
 Emekli maaşı
 Emekli maaşı üstünde



EK B: Mutluluk Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
1	Kendimden hoşnut değilim.					
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.					
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

EK C: Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
		1	2	3	4	5
1	İnsanlarla vedalaşırken kendimi güvensiz hissediyorum.					
2	Diğer insanlar üzerinde nasıl bir etki bıraktığım konusunda kaygılanırım.					
3	Reddedilme korkusuyla ne düşündüğümü söylemekten kaçınırım.					
4	Yeni birileriyle tanışırken kendimi tedirgin hissederim.					
5	Eğer insanlar beni gerçekten tanısalar sevmezlerdi.					
6	Yakın ilişkilerimde kendimi güvende hissederim.					
7	İnsanları incitebilirim korkusuyla onlara öfkelenmem.					
8	Bir arkadaşımınla kavga ettikten sonra, tekrar barışana kadar kendimi rahatsız hissederim.					
9	Yaptığım ya da söylediğim şeyler konusunda eleştirilmekten kaygı duyarım.					
10	İnsanların genelde beni sevdiğini hissederim.					
11	Birini gücendirmek ya da üzmeğe yapmak istemediğim şeyi yapmayı tercih ederim.					
12	Yaptığım bir şeyin iyi olduğuna ancak biri bana onun iyi olduğunu söylediğinde inanabilirim.					
13	İnsanlarla vedalaşırken kendimi kaygılı hissederim.					
14	Birisi bana iltifatlarda bulunduğu mutlu olurum.					
15	Duygularımın insanları bunaltacağından korkarım.					
16	Diğer insanları mutlu hissettirebilirim.					
17	İnsanlara kızmakta zorlanırım.					
18	Diğer insanları eleştirmekten endişe duyarım.					

19	Eğer birisi yaptığım bir şeyi eleştirirse kendimi kötü hissedirim.					
20	Diğer insanlar beni gerçekten tanısalardı, benimle ilgili daha olumsuz düşünürlerdiler.					
21	Her zaman eleştirileceğim beklentisi içindeyim.					
22	İnsanların beni gerçekten tanımalarını istemem.					
23	Eğer birisi beni överse bunu kolayca zihnimden atamam.					
24	Diğer insanların beni anlamadığını düşünüyorum.					
25	Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü ile ilgili kaygılanırım.					
26	Kimseye karşı kaba değilimdir.					
27	Diğer insanların duygularını incitmekten endişe duyarım.					
28	Birisi bana kızdığı anda incinirim.					
29	Bir birey olarak benim değerim büyük oranda diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğüne dayanır.					
30	İnsanların benim hakkımda ne hissettiklerini umursarım.					

EK D: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

		Bana Hiç Uygun	Bana Uygun	Kararsızım	Bana Uygun	Bana Çok Uygun
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.					
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.					
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.					
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.					
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.					
7	Sosyal medyayı çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.					
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.					
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.					
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.					
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.					
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.					
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.					
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.					
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.					
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.					
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara					

	kendimi daha iyi anlatıyorum.					
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.					
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.					
20	Çeşitli sosyal duyarlıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.					



ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Ramazan DİNÇ

E-posta :

ÖĞRENİM DURUMU :

- **Lisans** : Atatürk Üniversitesi
- **Yüksek Lisans** : 2024, Bursa Teknik Üniversitesi, Uluslararası Ekonomi Politikası Anabilim Dalı, Uluslararası Ekonomi Politikası Tezli Yüksek Lisans Programı