

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ: PROBLEMLİ
SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE İKİNCİL TRAVMATİK
STRESİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

MUSTAFA NURULLAH GENÇ
20736021

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. SEYDİ AHMET SATICI

İSTANBUL 2023

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ: PROBLEMLİ
SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE İKİNCİL TRAVMATİK
STRESİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**MUSTAFA NURULLAH GENÇ
20736021
ORCID NO: 0000-0002-8161-0999**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. SEYDİ AHMET SATICI**

Temmuz 2023

Mustafa Nurullah Genç Tarafından Hazırlanan “Psikolojik Sağlamlık ve İyi Oluş: Problemlili Sosyal Medya Kullanımı ve İkincil Travmatik Stresin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi” başlıklı çalışma, 10/07/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı

İmza

.....

Jüri Üyeleri

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus

.....

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih Yılmaz

.....

ÖZET

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ: PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE İKİNCİL TRAVMATİK STRESİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, problemli sosyal medya kullanımı, ikincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma Türkiye’deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 400’ü kadın ve 230’u erkek 630 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracı olarak Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, problemli sosyal medya kullanımı, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler ağını ortaya koyabilmek için yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile mental iyi oluş ilişkisinde problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stresin aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Buna göre psikolojik sağlamlık, problemli sosyal medya kullanımı, ikincil travma ve mental iyi oluş değişkenleri arasında sıralı aracılık ilişkisi olduğu ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide problemli sosyal medya kullanımının ve sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stresin aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık, mental iyi oluş, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve problemli sosyal medya kullanımının cinsiyet, algılanan ekonomik durum ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazında tartışılmış ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: *İyi Oluş, Sosyal Medya, İkincil Travma, Psikolojik Sağlamlık, Pozitif Psikoloji*

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND WELL BEING: AN ASSESSMENT OF PROBLEM SOCIAL MEDIA USE AND THE MEDIATING ROLE OF SECONDARY TRAUMATIC STRESS

The present study investigated the relationship among mental well-being, psychological resilience, problematic social media use and secondary traumatic stress. Participants were 630 university students, 400 of whom were women and 230 of whom were men, studying at different universities in Turkey. Participants completed the Warwick-Edinburg Mental Wellbeing Scale, Bergen Social Media Addiction Scale, Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users and the Brief Resilience Scale. The data was analyzed using structural equation modeling. The collected data were analyzed with the structural equation model (SEM) in order to reveal the network of relationships between university students' mental well-being, problematic social media use, secondary traumatic stress in social media and psychological resilience.

As a result of the research, it was determined that problematic social media use and secondary traumatic stress in social media have a mediating role in the relationship between psychological resilience and mental well-being in university students. According to this, it has been determined that there is a sequential mediation relationship between the variables of resilience, problematic social media use, secondary trauma and mental well-being, and that problematic social media use and secondary traumatic stress have a mediating role in the relationship between the psychological resilience and well-being of university students. In addition, it was determined that psychological resilience, mental well-being, secondary traumatic stress in social media and problematic social media use differ significantly according to gender, perceived economic status and romantic relationship status. The findings were discussed in the relevant literature and suggestions were made for future researchs.

Anahtar Sözcükler: *Wellbeing, Social Media, Secondary Trauma, Psychological resilience, Positive Psychology*

ÖN SÖZ

Hazırlık pasları kısmını bir türlü aşamadığım ve bitirebileceğime inanmadığım tezime hızlıca başlayabilmemi sağlayan kıymetli hocam Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI ile başlamak istiyorum teşekkürlerime... Tez yazım sürecimin ilk aşamasından son aşamasına kadar bana karşı güven verici, destekleyici ve yol gösterici bir şekilde yaklaştığı için ve bana aşılması imkansız, büyük bir dağ gibi gözüken tez yazmayı basamak basamak tırmanılacak minik tepeciklere çevirerek öz-yeterliliğimi ve motivasyonumu arttırdığı için Ahmet Hocama çok teşekkür ediyorum. Ayrıca alandaki yeterliliği, kendinden emin oluşu ve soğukkanlılığı ile de ilham verici bir kişilik olan Ahmet Hocama buradan saygılarımı ve muhabbetlerimi sunuyorum. Kendisiyle bu tez sürecini yürütmek benim için eşsiz bir fırsat ve tecrübeydi.

Buradan Dr. Funda Nur AKINCI hocama da teşekkürlerimi iletmek isterim. Mesleki kimliğimi edinmem noktasında çok kritik anlarda yaptığı ince dokunuşlarla sadece iyi bir süpervizör değil çok iyi de bir psikolojik danışman olduğunu gözlemleme fırsatım oldu. Bana “Psikolojik Danışman” olmayı öğrettiği, bildiklerimi sentezlememde ve uygulamaya dökmemde bana yardımcı olduğu, olduğum kişiyi tenkit değil teşvik ettiği ve her daim öğrencilerine güven verdiği için kendisine içten ve samimi bir şekilde teşekkür ediyorum.

Tez savunma jürimde bulunarak tezime çok kıymetli katkılar ve öneriler sunan Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS ve Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ hocalarıma da teşekkür ediyorum.

Çalışma hayatımda ve tez yazım sürecimde beni her daim destekleyen, babacan duruşuyla her daim zorlaştırmaktansa kolaylaştırmayı tercih eden, diyalog kapılarını hiç kimseye kapatmayan, bizlere amir değil rehber olan kıymetli büyüğüm Baş Öğr. Cavit ERYAKTI hocama teşekkürlerimi iletiyorum. Ayrıca oluşturdukları sıcak ve dostane çalışma ortamı için Sancaktepe Safa İlkokulunda çalışan tüm öğretmen arkadaşlarıma da sevgi ve saygılarımı iletiyorum.

Yaşamımın her noktasında, kaç yaşında olursam olayım bana hala ağabeylik etmeye devam eden, her daim bana tecrübelerini aktaran, nice engelleri takılmadan aşmamı, nice zorlukların üstesinden kolaylıkla gelmemi, denenmiş yolları denemeden doğrudan sonuca ulaşmamı sağladıkları için şaşmaz pusulalarım, ağabeylerim Uzman Dr. Abdüsselam GENÇ, Arş. Gör. Hamidullah GENÇ ve Arş. Gör. Hasan Kamil GENÇ’e buradan saygı ve minnetlerimi sunuyorum.

Maddi, manevi desteklerini her zaman arkamda hissettiğim, bana adaleti, nezaketi, alçak gönüllülüğü ve onurlu olmayı her daim temel bir ilke olarak kazandırmaya çalışan, bana güvenen ve inanan Annem ve Babam, iyi ki varsınız iyi ki sizin evladınızım. Üzerimde çok emeği olan Sümeyra ablacığıma da buradan sevgilerimi iletiyorum.

Burada ismini sayamadığım, nice sevdiklerime, dostlarıma, büyüklerime, geniş aileme ve bu çalışmaya katkı sağlayan herkese sevgi ve şükranlarımı iletiyorum. Ayrıca Yıldız Teknik Üniversitesinde lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca derslerime giren bütün hocalarıma da buradan saygılarımı ve teşekkürlerimi iletiyorum.

Son olarak en büyük destekçim, sevgili yol arkadaşım ve yaşamıma anlam katan biricik eşim Fatma. Bu tezi sana ve evimize neşe ve ferahlık getirecek olan minik misafirimize ithaf ediyorum. Evladımızı sağlıklı bir şekilde kucağımıza alıp birlikte sağlıklı, mutlu, huzurlu bir ömür geçirmek dileğiyle...

Mustafa Nurullah Genç
Temmuz, 2023; İstanbul



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	6
1.2. Araştırmanın Önemi.....	7
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.4. Tanımlar	9
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. İyi Oluş	11
2.1.1. Pozitif Psikoloji	11
2.1.2. Mental İyi Oluş.....	19
2.1.3. Mutluluk.....	22
2.1.4. Gelişme ve Büyüme	24
2.1.5. İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar	26
2.2. Psikolojik Sağlamlık	26
2.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı	27
2.2.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	33
2.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyin Özellikleri	39
2.2.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar	42
2.3. Travma	44
2.3.1. Travma Nedir	44
2.3.2. Travma Sonrası Görülen Belirtiler	45
2.3.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu	46
2.3.4. Dolaylı Travmatizasyon ve İkincil Travmatik Stres	48
2.3.5. Sosyal Medya Kullanıcılarının Yaşadığı İkincil Travmatik Stres	52
2.3.6. Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	55
2.4. Problemli Sosyal Medya Kullanımı	57
2.4.1. Sosyal Medyanın Tarihçesi ve Tanımı.....	57
2.4.2. Sosyal Medya Çeşitleri	59
2.4.3. Sosyal Medya Araçları.....	60
2.4.4. Sosyal Medya Kullanımının Avantajları ve Dezavantajları	62
2.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tanı Kriterleri	63

2.4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Etiyolojisi	66
2.4.7. Problemlı Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Yapılmış Araştırmalar	68
2.5. Kavramlar Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar	70
3. YÖNTEM	74
3.1. Araştırma Modeli	74
3.2. Araştırma Grubu	74
3.3. Veri Toplama Araçları	76
3.3.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu.....	77
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	77
3.3.3. Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği	78
3.3.4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	78
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu	79
3.4. Verilerin Toplanması	79
3.5. Verilerin Analizi.....	79
4. BULGULAR	81
4.1. Kavramlara İlişkin Bulgular	81
4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	81
4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Düzeylerine İlişkin Bulgular	86
4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular	90
4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular	95
4.2. Modele İlişkin Bulgular	100
4.2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İyi Oluş Arasında Problemlı Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stresin Aracılığına İlişkin Modele Ait Bulgular	100
5. TARTIŞMA.....	104
5.1. Kavramların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma	104
5.2. İyi Oluşa Yönelik Kurgulanan Modele İlişkin Tartışma	111
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	119
6.1. Sonuç.....	119
6.2. Öneriler	120
KAYNAKÇA.....	122
EKLER.....	140

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörler	38
Tablo 2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyin Özellikleri	41
Tablo 3. Birincil Travmatik Stres ve İkincil Travmatik Stres	51
Tablo 4. Çalışma Grubunun Cinsiyet, Romantik İlişki Durumu ve Algılanan Ekonomik Duruma Göre Dağılımı	75
Tablo 5. Sosyal Medya Kullanımına Göre Katılımcıların Dağılımı	76
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	81
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	82
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	82
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	83
Tablo 10. Algılanan Ekonomik Duruma Göre İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	84
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre İyi Oluş Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	84
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre İyi Oluş Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları	85
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	86
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	87
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	87
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	88
Tablo 17. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	89
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	89
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	90

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	91
Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	92
Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	92
Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnet C Testi Sonuçları.....	93
Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	94
Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	94
Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	95
Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	96
Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Puanı Betimsel İstatistik Değerleri.....	96
Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	97
Table 30. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnet C Testi Sonuçları	98
Tablo 31. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Psikolojik Sağlamlık Puanı Betimsel İstatistik Değerleri	99
Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	99
Tablo 33. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	100
Tablo 34. Değişkenler Arası İlişkiler	101

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hipotetik Modele Ait Bulgular.....	102
---	-----



1. GİRİŞ

Gaius Plinius der ki, herkes kendisi için bir derstir; elverir ki insan kendini yakından görmesini bilsin (Montaigne, 2019, s.5). Aslında Plinius'un burada atıf yaptığı kavram psikolojik, felsefi ve manevi boyutlarıyla karmaşık bir yapıyı oluşturan ve bireyin hayattaki varoluşunu şekillendiren kendini tanıma kavramıdır (Karaca, 2010, s.80). Yirminci yüzyılın son çeyreğinde hızlı bir şekilde ivme kazanan teknolojik gelişmeler ve dijitalleşme yaşamın akışını çarpıcı bir şekilde değiştirmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019, s.174). İnsanların çalışma yaşantılarından alışveriş tercihlerine kadar hayatın her alanına dahil olan ve hatta yön veren dijitalleşme; kitle iletişim araçlarının gelişmesi ve haberleşme teknolojilerinin çağ atlamasıyla beraber yaşamın bütün boyutlarını etkilediği gibi insanı, etkileşim süreçlerini ve insan psikolojisini de önemli ölçüde etkilemiştir (Baz, 2018, s.278; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017, s.9). Bireyler, akıllı telefonların ve sosyal medyanın yaşamımızda aktif bir şekilde yer bulması ile toplumla ve diğer insanlarla daha sık, yoğun ve girift bir şekilde, sürekli etkileşim halinde olmaya başlamıştır (Aktaş ve Çaycı, 2013). İletişimin ve etkileşimin yoğunlaşması bireyin odağını iç dünyasından dış dünyaya çevirmesine, kendisine yabancılaşmasına, etkiye ve etkilenmeye açık hale gelmesine ve nihai olarak Plinius'un altını çizdiği ödevden, kendini tanımaktan uzaklaşmasına sebep olmuştur (Çaycı ve Çaycı, 2017, s.46; Karagülle ve Çaycı, 2014). İnsanın, hayatın, toplumsal süreçlerin ve modern toplumun değişimine uyum sağlaması, teknolojinin, sosyal medyanın ve dijitalleşmenin kendi yaşamını, motivasyonunu, zaman yönetimini, iyi oluşunu nasıl ve ne yönde etkilediğini anlaması ve yaşamını nasıl daha mutlu, üretken, doyumlu ve işlevsel bir şekilde geçirebileceğini keşfetmesi gerekmektedir (Güler, Şahin ve Balcı, 2022, s.375; Yeşildal ve Üstünbaş, 2019). Bu açıdan bakıldığında, teknolojik gelişmeler, kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ve sosyal medya kullanımının kendisini nasıl etkilediğini anlaması, bireyin kendisini daha yakından tanımasına, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürmesine ve sonuç olarak mutluluk, memnuniyet, neşe ve yaşam doyumu gibi duyguları yaşaması durumlarıyla doğrudan

ilgili olan iyi oluşunun arttırmasına yol açacaktır (Çınar ve Mutlu, 2019; Diener, 2000; Koçak ve Traş, 2021).

Postmodernizm ve psikoloji alanındaki diğer çağdaş yaklaşımların çabalarıyla, sosyal bilimlerdeki sorun odaklı yaklaşımlar yerini pozitif psikoloji gibi bireyin güçlü yönlerine ve iyi oluşuna önem veren yaklaşımlara bırakmıştır (Kararımak ve Siviş, 2008, s.103). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyi oluş genelde mutluluk ile eş anlamlı bir kavram olarak kullanılmaktadır (Topuz, 2013, s.21). İyi oluş kavramı, optimum psikolojik işlevsellik ve deneyim anlamına gelmektedir. İyi oluş yalnızca günlük yaşantıda karşımızdaki kişiye “nasılsın” olduğunu sormaktan ibaret değil, aynı zamanda bilimsel açıdan incelenen bir kavramdır. Düşüncenin geliştiği ilk zamanlardan itibaren optimum koşullarının ve iyi yaşamın ne olduğu hakkında önemli fikirler ortaya atılmıştır. Tarihsel olarak incelendiğinde mutluluk ve iyi oluş kavramlarının hedonik (hazcı) ve ödonomik olarak iki farklı boyutta ele alındığı görülmüştür. İyi oluşun hedonik boyutu, erken dönemde duyum ve zevk peşinde koşmak, bedensel zevklere odaklanmak, iştah ve kişisel çıkarlara odaklanmak gibi dar ve çığ bir anlayışla ele alınsa da, daha sonra öznel iyi oluş olarak kavramsallaştırılmıştır. Öznel iyi oluş bir araya geldiklerinde mutluluk olarak özetlenen yaşam doyumu, olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu bileşenlerinden oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2001, s.142-144). İyi oluşun ve mutluluğun ödonomik boyutu ise Ryff ve Keyes (1995, s.721) tarafından; bireyin kendini kabul etmesi, bireyin kendini geliştirmesi, bireyin yaşamın amacı ve anlamı olduğuna inanması, bireyin özerk olması, bireyin başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurabilmesi ve bireyin kendisini ve çevresini yönetme kapasitesinin olması bileşenlerinin bir kombinasyonu olarak tanımlanmıştır. Mental iyi oluş ise bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği, topluma katkı sağlayabildiği, yaşamın zorluklarla, iniş ve çıkışlarıyla baş edebildiği, kendinden emin ve sağlam olduğu bir iyilik halidir (Demirtaş ve Baytemir, 2019, s.655; Dünya Sağlık Örgütü, 2001, s. 1). Bu açıdan bakıldığında mental iyi oluş kavramı ile psikolojik sağlamlık kavramı arasında yakın bir ilişki vardır.

Psikolojik sağlamlık, sürekli olarak sorunlara veya travma oluşturmaları muhtemel tehditlere maruz kalan bireyin süreç içerisinde olumlu psikolojik uyum sergilediği gelişimsel ve psikososyal bir süreçtir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.5). Diğer bir ifadeyle psikolojik sağlamlık; zorlayıcı ve yıkıcı olaylara rağmen

bireyin başarılı bir şekilde uyum sergilemesi süreci ve kapasitesidir. Psikolojik sağlamlık zorlu koşullara rağmen bireyin içsel refahını ve işlevselliğini koruması ve davranışsal uyum sergilemesi durumlarıyla ilgilidir (Masten, Best ve Garmezy, 1990, s.426). Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı çeşitli şekillerde tanımlamışlardır. Buna göre psikolojik sağlamlık için literatürde; sıkıntılar karşısında olumlu ve sıradışı başarılar elde edebilmek ve beklenmedik durumlara uyum sağlayabilmek (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999, s.136), olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek (Kararımak, 2006, s.129), zor koşulların üstesinden başarıyla gelebilmek ve adapte olabilmek (Öz ve Yılmaz, 2009, s.82), travma, tehdit, yoksunluk ve stres durumlarının en uç noktalarından kurtulma yeteneği (Atkinson, Martin ve Rankin, 2009, s.137), olumsuz sonuçlar doğurabilecek yaşantılar karşısında öz kaynakları kullanarak başa çıkma, uyum sağlama ve işlevini sürdürebilme kapasitesi (Arslan, 2015, s.347), riskli durumlara rağmen iyi sonuçlar almak, tehdit altındayken bile işlevsel olmak ve travmadan kurtulmak (Masten, Best ve Garmezy, 1990, s.426) gibi çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Psikolojik olarak sağlam olmak bireyin hiçbir zorluktan etkilenmeyeceği veya zarar görmeyeceği anlamına gelmez. Psikolojik sağlamlık zarar görmemeyi değil zarar gördükten sonra tekrardan eski haline dönebilme ve iyileşme gücünü içeren bir yapıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin asıl yeteneği zarar görmemekten ziyade zorlu yaşam olaylarından önce sahip olduğu uyum, yeterlilik ve iyilik haline geri dönebilmektir (Garmezy, 1993, s.129). Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için iki durumun olması gerekir. Öncelikle bireyin mühim bir risk, tehdit veya travma durumuna yoğun bir şekilde maruz kalması gerekir. İkinci olarak ise bireyin gelişme kapasitesinin yeterli olması ve uyum sağlaması gerekir (Masten ve Coatsworth, 1998, s.206; Richardson, 2002, s.309). Buradan hareketle ve psikolojik sağlamlık tanımlamalarını da göze alarak psikolojik sağlamlık ile travmatik yaşantılar arasında önemli bir bağlantı olduğunu ifade etmek mümkündür.

Bireyin beklenmedik bir şekilde uyum sağlaması, işlevselliğini pekiştirmesi ve psikolojik olarak sağlam olması gibi durumlarla ilgili olan travmatik olaylar; savaşa maruz kalmak, tehdit altında olmak, doğal afet, kaçırılmak, cinsel saldırı, terör saldırısı, işkence, rehin alınmak, kaza yapmak, bir yakının kaybı, ölümcül hastalık tanısı almak, ölü bir vücut veya ölü vücut uzvu görmek vb. bireyi ruhsal açıdan zorlayan, yoğun duygu yüklü olaylardır (Alpar, 2014, s.9; APA, 2013, s.274;

Atkinson, Martin ve Rankin, 2009, s.137). Ağır bir travmatik olay yaşamak olayın sonrasında bireyin, travmatik olay tekrar deneyimleniyormuş gibi hissedilmesi, travmatik olayı anımsatan uyarıcılardan kaçınmaya çalışma, aşırı uyarılmışlık, tepkisellik, hissizleşme, olumsuz bilişler, negatif duygu durumları ve işlev kaybı gibi tipik semptomlarla kendini gösteren travma sonrası stres bozukluğu rahatsızlığı yaşamasına sebebiyet verebilir. Travma sonrası stres bozukluğu travma sonrasında gelişen ve bireyin çaresizlik, korku ve dehşete düşmek gibi duygusal tepkiler vermesine yol açan bir bozukluktur (APA, 2013, s.271; Bolu, Erdem ve Öznur, 2014, s.98; Özgen ve Aydın, 1999, s.34). Ayrıca bireyin, travmatik olayları bizzat yaşamasa bile yakın akrabalarının veya tanındıklarının başına böyle bir olay geldiğini öğrenmesi dolaylı olarak travmaya maruz kalmasına ve travma sonrası stres bozukluğu yaşamasına sebep olabilmektedir. DSM-5'e göre travma durumunun dolaylı olarak yaşanabilmesi için maruz kalma durumunun iş veya aile ilgili bir olaydan kaynaklanması gerekmez. Buna göre dolaylı travma ve ikincil travmatik stres bozukluğu, travmatik olayın tiksindirici ayrıntılarına defaatle ve çokça maruz kalmak ve bu maruziyetin mesleki yaşantı ile ilgili olması durumunda meydana gelmektedir. Ek olarak DSM-5'e göre elektronik medya araçları yoluyla travmatik olaylara ve öğelere maruz kalmak durumu dolaylı travma olarak kabul edilmemiştir (APA, 2013, s.274).

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-5'e göre dolaylı travmanın ve ikincil travmatik stresin oluşabilmesi için önkoşul olarak ailevi veya mesleki gerekçelerle travma ile hemhal olunması gerektiği şerh düşülmüştür (APA, 2013, s.274). Fakat literatür incelendiğinde; bireylerin teknoloji ve sosyal medya kullanımı yoluyla dijital olarak maruz kaldıkları travmatik öğelerin ikincil travmaya yol açtığı ve depresyonla ilişkili olduğu (Zhong, Huang ve Liu, 2021), travmaya müdahale eden veya yardım hizmeti veren bir meslekte çalışmasa bile sosyal medya aracılığıyla travmatik olaylara maruz kalan bireylerin ve ikincil travmatik stres yaşama riski ile karşı karşıya oldukları (Secker ve Braithwaite, 2021) ve sosyal medya aracılığıyla paylaşılan suç unsuru içeriklere maruz kalan bireylerin sosyal medya kaynaklı olarak ikincil travmatik stres belirtileri gösterdiği (Kanwal ve Yousaf, 2022) bulguları gözlemlenmiştir. İnsan sosyal bir canlıdır. Dolayısıyla bir insanın yaşamında travmatik bir hadisenin söz konusu olması, sadece yaşantıya direkt maruz kalan insanı değil, o insanın ilişkide bulunduğu bütün kişileri etkileyebilmektedir. Günümüzde

gelişen teknoloji ve iletişim araçlarıyla birlikte terör, doğal afet, saldırı, cinayet vb. travmatik olayların dolaylı etkileri bütün toplumu etkilemektedir. Medya aracılığıyla uygunsuz görüntüleri görmek ve ağır travmatik durumların ayrıntılarından haberdar olmak hiçbir yakını zarar görmemiş olsa bile yetişkinlerin ve çocukların dolaylı travma yaşamasına ve ikincil travmatik stres belirtileri göstermesine sebep olabilmektedir (Cho ve Han, 2004, s.299-300; Erzen ve Dikkatli, 2019, s.58-59; Kahil, 2016; Korkmaz, 1990 akt. Demirli, 2011, s.69). Figley (1995, s.15) ikincil travmaya yol açan asıl olgunun travma yaşayan kişiye empatik yaklaşmak olduğunu öne sürmüştür. Bundan hareketle Manchini (2019, s.8) ikincil travmanın, sadece profesyonel bir ortamda mesleği gereği travmatik olaylara maruz kalan bireylerin veyahut aile üyesi travmatik bir olay gelmesi durumunda empatik yaklaşan bireylerin değil travmatik deneyimlerin anlatıldığını duyan ve empatik yaklaşan herkesin yaşayabileceği bir durum olduğunu ifade etmiştir.

Sosyal medya ve internet kullanımının yaygınlaşması ile beraber kullanıcılar maruz kaldıkları içerikler sebebiyle ikincil travmatik stres bozukluğu yaşamanın yanında kişisel alanların ve mahremiyetin ihlal edilmesi, siber zorbalık, taciz ve sosyal medya bağımlılığı, problemli sosyal medya kullanımı gibi çeşitli riskler ve olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Problemli sosyal medya kullanımı, bireyin sosyal medya platformlarında kontrolsüz bir şekilde zaman harcaması ve bu yoğun kullanımın önüne geçememesi durumudur. Bu durum bireyin özel yaşantısının, sosyal hayatının, mesleki ve akademik yaşantılarının olumsuz etkilenmesine ve bireyin toplumsal hayatta sorun yaşamasına sebep olan psikolojik bir problemdir (Çömlekçi ve Başol, 2019; Kırık, 2013, s.97; Ünal, 2015, s.93). Problemli sosyal medya kullanımı, bireyin günlük rutinlerini bozan, ikili ilişkilerini başarısızlığa sürükleyen, algıyı ve dikkati olumsuz etkileyen, işlev kaybına yol açan, yoksunluk belirtileri yaşamasına sebep olan ve bağımlılık seviyesinin giderek arttığı psikososyal bir bozukluktur (Çiftçi, 2018, s.419; Goldberg, 1996). Dolayısıyla sosyal medya kullanıcılarının, problemli sosyal medya kullanımı konusunda bilinçli ve dikkatli olmaları önemlidir (Bilgili, 2018, s.368).

Başta ortaya attığımız önermemize dönecek olur isek; dünya hızla dijitalleşmekte ve haberleşme teknolojileri ile sosyal medya araçlarının hızla gelişmesiyle birlikte bilgiye hızlıca erişmek ve dünyanın her yerinde meydana gelen olaylardan anlık olarak haberdar olmak artık kaçınılmaz bir olgu olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Artık küçük bir kasaba haline gelen dünyamızda bireyin, teknolojinin ve sosyal medya kullanımının kendisini, işlevselliğini, iyi oluşunu ve psikolojik sağlamlığını nasıl etkilediğini anlaması ve buna yönelik farkındalık geliştirmesi elzemdir. Dolayısıyla yapacağımız bu çalışmanın üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri, psikolojik sağlamlıkları, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stres anlamaya noktasına önemli veriler ortaya koyacağını düşünüyorum ve umuyorum. Ek olarak Çelik ve Altınışık'ın (2021, s.3) belirttiği gibi gün geçtikçe daha da artan sosyal medya kullanıcı sayısına rağmen sosyal medya kullanıcılarının yaşadığı ikincil travmatik stres ile ilgili yapılan çalışmaların yetersiz oluşu da yapacağımız çalışmanın literatürdeki önemli bir boşluğu kapatabileceğini göstermektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide problemlili sosyal medya kullanımının ve ikincil travmatik stresin aracılık rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Bununla birlikte mental iyi oluş, psikolojik sağlamlık, problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medya aracılığıyla yaşanan ikincil travmatik stresin cinsiyet, algılanan ekonomik durum ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu ve algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu ve algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu ve algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu ve algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Psikolojik sağamlık problemli sosyal medya kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Psikolojik sağamlık ikincil travmatik stresi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Psikolojik sağamlık mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
8. Problemli sosyal medya kullanımı ikincil travmatik stresi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
9. Problemli sosyal medya kullanımı mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
10. İkincil travmatik stres mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
11. Psikolojik sağamlık problemli sosyal medya kullanımı aracılığıyla mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
12. Psikolojik sağamlık ikincil travmatik stres aracılığıyla mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde neredeyse her bireyin akıllı telefon sahibi olduğu ve sosyal medyayı aktif bir şekilde kullandığı yadsınamaz bir gerçektir. Son 20 yılda hızlı bir şekilde hayatımıza giren sosyal medyanın ve akıllı telefon kullanımının bireyin yaşantısının sosyal, psikolojik ve biyolojik yönlerini etkilediğini söylemek mümkündür (Karaduman, 2017; Tosyalı ve Sütçü, 2016). Teknolojik cihazlarla erkenden tanıştıkları ve sosyal medyayı en aktif şekilde kullandıkları için en çok Z kuşağının sosyal medyanın etkisine açık olduğunu söylemek mümkündür (Özdemir, 2021, s.304).

Yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı genellikle eğlenmek ve rahatlamak, boş zamanı değerlendirmek, kişisel sunum ve bilgi paylaşımı için kullandıkları ve sosyal medyayı vazgeçilmez bir iletişim aracı olarak gördüklerini göstermektedir (Küçükali, 2016, s.542). Bu noktada üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanıyor olmaları, sosyal medyayı bilgi edinimi ve bilgi paylaşımı amacıyla kullanıyor olmaları ve üniversite öğrencilerinin sosyal medyanın etkisine açık bir grup olmaları durumları; üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımıyla amaçlı, anlamlı ve üretken bir yaşam sürmesi, sorumluluk alabilmesi, sağlıklı bir şekilde sosyalleşmesi ve mutluluk, huzur, memnuniyet gibi duyguları

yaşaması gibi durumlarla ilgili olan iyi oluşları ve zorlu koşullarda bile sahip olduğu kaynakları devreye sokarak başa çıkabilmeleri ve uyum sağlayabilmeleri ile ilgili bir durum olan psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkileri anlamayı önemli hale getirmektedir.

Literatür incelendiğinde ise sosyal medyanın yanlış ve aşırı kullanımı, problemli sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile bireylerin iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğuna yönelik bulgulara rastlanmıştır (Duygun, 2017; Göktaş ve Öztürk, 2022; Soysak, 2016; Terzi, 2019). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide, sosyal medya kullanımının ve problemli sosyal medya kullanımının nasıl bir rolü olduğunun incelemesinin önemli bir veri ve bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili alanyazına baktığımızda, ikincil travmatik stresle ilgili ruh sağlığı uzmanları, hemşireler, sosyal hizmet uzmanları ve afet çalışanlarına yönelik çalışmalar gerçekleştirildiği (Birinci ve Erden, 2016; Çelik ve Altınışık, 2021, s.3; Kahil, 2016; Zara ve İçöz, 2015) fakat sosyal medya kullanıcılarının sosyal medya aracılığıyla maruz kaldıkları dolaylı travmaya ve yaşadıkları ikincil travmatik strese yönelik herhangi bir çalışma gerçekleştirilmediği görülmüştür. Bu durumun DSM-5'in (APA, 2013) "travma sonrası stres bozukluğunun dolaylı olarak yaşanabilmesi için maruz kalmanın iş veya aile ilgili bir olaydan kaynaklı gerçekleşmesi" şeklindeki ikincil travmatik stres tanılması doğrultusunda ikincil travma ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Fakat çalışmamızda da belirtildiği ve vurgulandığı üzere, bireylerin yaşadığı ikincil travma durumunun sadece travmaya müdahale eden uzmanlarla veyahut aile fertleriyle kısıtlı olmadığı travmatik yaşantıya farklı şartlarda maruz kalan bireylerin de ikincil travmatik stres belirtileri gösterdiği olgular gözlemlenmiştir. Dolayısıyla ikincil travmatik stresin farklı örneklem grupları üzerinde çalışılması literatürdeki önemli bir boşluğa dikkat çekecektir. Özetle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide, problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımı yoluyla gerçekleşen ikincil travmatik stresin nasıl bir rolü olduğunun incelemesi, ikincil travmaya yönelik farklı bir bakış açısı sağlaması açısından önemlidir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 630 öğrenciden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler, öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının ölçümleriyle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Araştırmada ele alınacak konulara dair ufak bir çerçeveleme yapmak ve konuyu daha anlaşılır kılmak adına araştırmada yer alan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır

Mental İyi Oluş: Bireyin, becerilerini farkına varması, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürmesi, yaşadığı topluma katkı sağlaması, çevresindeki insanlarla pozitif ilişkiler ve temas kurması, sosyal destek kaynakları olduğunu hissetmesi, yaşamın olaylarıyla başa çıkabilmesi, kendinden emin olması, sağlam olması, uygun şekilde sorumluluk alabilmesi ve içsel huzur, mutluluk, memnuniyet, yaşam doyumu, neşe gibi duyguları yaşaması durumlarıdır (Diener, 2000; Ryff ve Keyes, 1995, s.721).

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin olumsuz sonuçlar doğurabilecek yaşantılar karşısında kişisel, ailesel ve sosyal kaynaklarını devreye sokarak başa çıkabilme kapasitesi ve bu yaşantılar sonrasında uyum sergileyerek işlevlerini sürdürebilme becerisidir (Arslan, 2015, s.347).

Sosyal Medyada İkincil Travma: Bireyin, travmatik bir yaşam olayını bizzat yaşamasa da, başkalarının başına gelen travmatik bir olaya tanık olması, travmatik ve örseleyici olayların yakın bir aile üyesinin veya yakın bir tanıdığının başına geldiğini öğrenmesi veyahut mesleği gereği travmatik olayların tiksindirici detaylarına tekrar tekrar ve aşırı derecede maruz kalması sonucunda travmatize olması ve travmatik olayı doğrudan deneyimlemiş kişilere benzer belirtiler göstermesi durumudur (APA, 2013, s271).

Problemli Sosyal Medya Kullanımı: Sosyal paylaşım sitelerinde kontrolsüz bir şekilde vakit geçiren ve bu aşırı kullanımı önleyemeyen bireyin, zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçlerinin etkilenmesi ile özel hayatında, iş hayatında, akademik hayatında ve sosyal yaşantılarında meşguliyet, duygudurum sorunları, tekrarlama ve çatışma gibi zorluklar yaşamasına sebep olan, bireyin gerçek ve sanal ayrımını kaybetmesine ve toplumsal hayattan kopmasına kadar gidebilen psikolojik bir problemdir (Kırık, 2013, s.97; Ünal, 2015, s.93).



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, mental iyi oluş, psikolojik sağlamlık, travma ve problemli sosyal medya kullanımı ile ilgili kuramsal bilgiler ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. İyi Oluş

2.1.1. Pozitif Psikoloji

Günümüzde var olan bilimsel disiplinlerin en eskilerinden biri psikolojidir. İnsanlar çok eskilerden beri insan doğasına ve davranışlarına ait pek çok felsefi ve teolojik görüş ortaya koymuştur. Milattan önce 4. ve 5. yüzyıllara kadar uzanan dönemlerde Platon, Aristo ve diğer yunan düşünürleri, bellek, öğrenme, motivasyon, algı, rüyalar, irrasyonel davranışlar gibi günümüz psikologlarının da ilgilendiği pek çok kavramı incelemiş ve “zihin nasıl çalışır”, “özgür iradenin doğası nedir”, gibi sorulara yanıt aramışlardır (Schultz ve Schultz, 2007, s.25). Bu açıdan bakıldığında psikoloji hem en eski hem de en yeni bilimsel disiplinlerden birisidir. Nitekim Herman Ebbinghaus bu paradoksu “psikoloji uzun bir geçmişe fakat kısa bir tarihe sahiptir” sözleriyle ifade etmiştir. 19. yüzyılın son çeyreğinde psikolojinin insan doğasına yönelik meselelerde bilimsel araç ve yöntem kullanmaya başlaması ve insan zihnini araştırırken deney ve gözlem gibi güvenilir teknikleri benimsemesi ile psikoloji, felsefi köklerinden ayrılarak ayrı bir araştırma dalı olarak ortaya çıkmaya başlamıştır (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s.5; Schultz ve Schultz, 2007, s.25-27). Psikolojinin, ayrı bir kimlik ve nitelik oluşturma yönündeki en önemli gelişmesi 1879’da Willhelm Wundt’un Almanya’da ilk psikoloji laboratuvarını kurması olmuştur (Plotnik, 2009, s.12).

Formal ve akademik bir bilim olan psikolojinin kurucu babası sayılan Wilhelm Wundt, psikolojinin ana konusu olarak “bilinç” kavramını kabul etmiş ve bilinci incelerken içebakış metodunu kullanarak içsel deneyimleri tespit etmeye çalışmıştır. İçebakış metodu deneklerin kendi içlerine bakarak duyum ve algılarını ifade etmeleri suretiyle zihinsel süreçlerin keşfedilmesi sürecidir. Wilhelm Wundt’un çalışmaları, duyum, algı ve zihinsel süreçleri anlamaya odaklanmıştır (Plotnik, 2009, s.12). Kendisini Wilhelm Wundt’un sadık takipçisi olarak ilan eden E. B. Titchener ise Wundtçu yaklaşımdan oldukça farklı olan “yapısalcılık” anlayışını ortaya koymuştur. Titchener’in çalışmaları bilincin yapısını oluşturan elemanlar üzerinde yoğunlaşmıştır. Titchener, psikolojinin asıl amacının basit bilinçli deneyimlerin doğasını keşfetmek, yani bilinci oluşturan parçaları ayrı ayrı analiz etmek olduğunu ifade etmiştir (Schultz ve Schultz, 2007, s.174). Wundt ve Titchener tarafından gerçekleştirilen zihin ve bilinç araştırmaları, zihinsel faaliyetlerin sonuçları ve işlevleri hakkında hiçbir veri ortaya kaymamaktaydı. Böylesine faydacı bir amaçla çalışma yürütmek Wundt ve Titchener’in saf bilimsel anlayışına uygun düşmemekteydi. 20 yüzyılın başında William James’in öncülüğünde ortaya çıkan, Wundt psikolojisine ve Titchener yapısalcılığına karşı çıkan bir anlayış olan işlevselcilik anlayışı, zihnin temel elemanlarını ve yapısını incelemektense, zihni işlevleri açısından incelemeyi daha makul bulmuştur (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s.7).

İşlevselcilik, zihnin yapısı yerine zihnin işlevleriyle ve organizmanın bulunduğu ortam şartlarına nasıl uyum sağladığıyla ilgilenmekteydi (Plotnik, 2009, s.12). İşlevselcilik hareketi basit birkaç soru üzerine odaklanmıştır: “*zihinsel süreçler neyi başarabilir?*”, “*herhangi bir davranışın sebebi veya işlevi nedir?*”. Darwin’in düşünceleri, Herbert Spencer’in sosyal Darwinci bakış açısı, G. Stanley Hall’in kullanılabilir ve işlevsel bir psikolojiye ihtiyaç duyulduğuna yönelik yaptığı vurgu, işlevselciliğin faaliyet alanlarının oluşmasında, psikolojinin gerçek dünyanın içine girmesine ve psikolojinin uygulama alanlarına yönelmesinde etkin rol oynayan süreçler olmuştur (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s.8 ;Schultz ve Schultz, 2007, s.207).

20. yüzyılın ilk çeyreğinde, Wilhelm Wundt’ın psikoloji bilimini resmen kurmasından 40 yıl kadar sonra başta John Watson, A. Bandura, E. L. Thorndike, B.F. Skinner ve İvan Pavlov gibi isimler, örtük davranışları araştırmaktansa nesnel olarak kaydedilebilen, gözlemlenebilir davranış ve gözlemlenebilir davranışın çevresel uyarıcılarla ilişkisini incelemeyi tercih eden davranışçı bir bakış açısını tercih

etmişlerdir (Schultz ve Schultz, 2007, s.371). Davranışçı bakış açısını benimseyen psikologlar, belirli bir çevresel etkinin bazı davranışları nasıl kontrol ettiğini anlamaya çalışmışlardır. Davranışçılar davranışı tetikleyen, organizmanın tepki vermesini veya tepkisini geriye çekmesini sağlayan çevresel faktörleri analiz ederek davranışın doğasını anlamaya çalıştılar (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s.10). Davranışçılık ekolünün deneyselliğe ve gözlemlenebilir davranışların tarafsız ve bilimsel bir şekilde incelenmesine verdiği önem, davranışçılık ekolünün kabul görmesini, psikolojinin bir çok alanında etkili olmasını ve psikolojiye önemli ve uygulanabilir bir alan miras bırakmasını sağlamıştır. 1970'lere gelindiğinde, davranışçılık artık psikolojide temel bir unsur olarak kabul edilmiş ve eğitim, psikoloji, psikiyatri ve sosyal hizmet gibi alanlar üzerinde etki sahibi olmaya başlamıştır (Corey, 2015, s.297; Plotnik, 2009, s.13).

Davranışçılık ile aynı dönemlerde ortaya çıkan Gestalt psikolojisi, bilincin davranışlara indirgenmesi fikrini reddederek davranışçılığa ve bütünün kendisini oluşturan parçaların toplamından farklı olduğu anlayışıyla da Wundtçu psikolojiye karşı çıkmıştır (Schultz ve Schultz, 2007, s.517). Gestalt yaklaşımında psikologlar, algının ve zihnin, parçaların birleşmesinden daha fazlası olduğunu belirtip duyumların nasıl anlamlı algısal deneyimler olarak birleştiğini anlamaya çalışmıştır. Max Wertheimer, Wolfgang Köhler ve Kurt Koffka gibi Gestalt psikologları, algı, öğrenme, kişilik, sosyal psikoloji ve motivasyon gibi alanlarda çalışmalar yaparak psikoloji biliminin gelişmesine önemli katkılar sağlamıştır (Plotnik, 2009, s.13). Terapi sürecinde ise Gestalt psikologları psikanalitik ve davranışçı ekollerin deterministik ve mekanik bakış açılarına karşı çıkarak, kendine güveni, bireyin çevresel destek arayışından içsel destek arayışını yönelmesini ve kişiliğin sahiplenilmeyen tarafları ile bütünleşmesini hedef alan bir yaklaşımı benimsemişlerdir (Corey, 2015, s.255).

Psikolojideki en önemli hareketlerden bir tanesi de şüphesiz Freud'un ortaya attığı psikanalitik kuramdır. Freud'un psikanalitik kuramı, hayatımızı rasyonel süreçlerle sürdürmediğimizi, bilinçaltı güçler tarafından kontrol edildiğimizi savunmaktadır (Schultz ve Schultz, 2007, s.565). Bu kurama göre davranış, geçmiş deneyimler ve dürtüsel güçler çerçevesinde açıklanmaktadır ve eylemlerin kalıtsal içgüdülerden, biyolojik itkilerden ve bireysel ihtiyaçlar ile sosyal gereklilikler arasındaki çatışmaları çözme girişimlerinden kaynaklanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s.9). Psikanalitik yaklaşım, bilinçdışı korkuların, tutkuların ve

motivasyonların düşünce, davranış ve kişilik özelliklerinin gelişimi üzerindeki ve ileride ortaya çıkabilecek psikolojik problemler üzerindeki etkilerine vurgu yapan deterministik bir yaklaşımdır (Plotnik, 2009, s.9). Bilinçaltı kavramı ilk olarak Freud'un kullandığı bir kavram olmasa da Freud tarafından genişletilerek popüler hale gelmiş ve hala en çok tartışılan konulardan bir tanesi haline gelmiştir. Freud'un psikanalitik sistemi hem bir psikoterapi yöntemi hem de bir kişilik gelişimi modelidir (Corey, 2015, s.80).

Freud'dan sonra gelen ve Neo-Freudyenlerden olarak bilinen kızı Anna Freud, savunma mekanizmalarının geliştirilmesi, çocuklara psikanalizin nasıl yapılabileceği gibi konularda çalışmalar gerçekleştirmiştir. Gustav Jung ise kolektif bilinçdışı, arketipler ve rüyaların yorumu gibi kavramlar ile Freud'dan daha farklı bir psikanaliz metodu ortaya koymuştur. Diğer bir Neo-Freudyen olan Alfred Adler, ortaya koyduğu bireysel psikoloji kavramı ile daha çok sosyal alanlarda çalışmalar gerçekleştirmiştir (Corey, 2015, s.101; Plotnik, 2009, s.440). 1879 senesinde Wilhelm Wundt'un Leipzig'de ilk psikoloji laboratuvarını kurmasından Freud'un öldüğü tarih olan 1939 yılına kadarki süreçte psikoloji dünyası büyük değişimler yaşamıştır. 1939 yılına gelindiğinde Wundtçu psikoloji ve işlevselcilik tarih olmuş, Gestalt ekolünün merkezi Almanyadan Amerikaya kaymış ve davranışçılık Amerikan psikolojisinde egemen hale gelmişti. Bütün bu ekoller temel anlaşmazlıklarına rağmen Wundt'dan süregelen akademik mirası paylaşmaktaydı (Schultz ve Schultz, 2007, s.634). Fakat psikanaliz ne saf bilimin ne de üniversitedeki çalışmaların bir ürünü olarak değerlendirilebilirdi. Psikanaliz toplumun “zihinsel olarak hasta” diye nitelendirdiği insanları tedavi etme gayreti içerisinde olan psikiyatrik gelenek içerisinde yükselmisti (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s.9).

1960 ve 1970'li yıllarda, ruh sağlığı alanında çalışanlar arasında, psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlara alternatif olarak terapide “üçüncü güce” olan ilgi giderek artmıştı. 1968'de Carl Rogers ve meslektaşları Center for Studies of The Person ismiyle birey çalışmaları merkezini kurarak psikodinamik ve davranışçı modellere bir alternatif olarak Hümanistik psikolojinin ortaya çıkmasına öncülük etmiştir (Schultz ve Schultz, 2007, s.668). Hümanistik psikoloji bakış açısına göre insanlar, ne içgüdüsel güçler nedeniyle ne de çevresel nedenlerle davranışlarını belirlemektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s.10). Bu bakış açısına göre birey önemli miktarda içsel değere, geleceğini yönlendirme açısından büyük bir özgürlüğe ve kişisel büyümeyi sağlayacak

bir potansiyele sahiptir. Hümanistik psikoloji, bireyin mantıklı seçim yapabilmesi ve potansiyelini tam anlamıyla kullanabilmesi için doğuştan sahip olduğu kapasiteye vurgu yapmaktadır (Plotnik, 2009, s.10). Hümanist psikologlar, bireyin gelişme ve kendini gerçekleştirme kapasitesine yaptıkları vurguyla psikolojiyi, olumsuz güçlere odaklı ve insanı hayvanla bağdaştıran görüşlerden daha yukarıya taşıdıklarını savunmaktadırlar.

İkinci dünya savaşından önce psikolojinin üç ana görevi bulunmaktaydı: akıl hastalıklarını iyileştirmek, insanların yaşamlarını daha üretken ve tatmin edici kılmak ve üstün yetenekli bireyleri belirlemek ve desteklemek. Savaş sonrasında, Gaziler İdaresi ve Ulusal Ruh Sağlığı enstitüsünün kurulmasıyla pek çok psikolog, akıl hastalıklarını tedavi ederek geçimlerini sağlayabileceklerini, pek çok akademisyen ise psikopatolojiyle ilgili araştırmaların daha çok hibe aldığını keşfetti ve aslında ekonomik kökenli olan bu olaylar psikoloji biliminin görünümünü önemli ölçüde değiştirdi (Seligman, 2002, s.3-4). Bu değişim psikolojinin, insanların yaşamlarını daha üretken ve tatmin edici kılmak ve üstün yetenekli bireyleri belirlemek ve desteklemek misyonlarının neredeyse unutulmasına sebep oldu. Maddi kaygıların yarattığı bu değişim sadece psikolojinin ana misyonunu değil kendimizi nasıl algıladığımızı da değiştirmekteydi. Bu değişimle birlikte psikoloji, kendisini sağlık mesleklerinin bir alt dalı olarak görmeye ve bir kurban bilimi haline gelmeye başladı. Psikolojinin deneysel odağı bireyin acılarını değerlendirmeye ve iyileştirmeye doğru yöneldi. Psikolojik bozukluklar, ebeveyn boşanması, ölüm, taviz gibi çevresel faktörlerin olumsuz etkileri üzerindeki araştırmalarda bir patlama yaşandı.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji bilimi, kendisini asıl olarak iyileştirmeye adanmış bir çalışma sahası haline geldi. Bireyin işlevlerine odaklanmış hastalık modelleri kullanarak bireyde meydana gelen hasarı onarmaya odaklandı. Psikopatolojiye yönelik bu özel ilgi, kendini gerçekleştirmiş birey ve gelişen toplum fikirlerini ve terapidaki en güçlü silahlardan birisi olarak kullanılabilecek güçlü yanlara odaklanma faktörünü ihmal etti. Pozitif psikoloji hareketinin asıl mesajı alanın deforme olduğunu vurgulamaktır (Seligman, 2002, s.3-4). Buna göre psikoloji, sadece hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi değil aynı zamanda güç ve erdem çalışmasıdır. Pozitif psikolojinin amacı ise sadece hayattaki olumsuz kısımlara odaklanmak ve bunları düzeltmeye uğraşmaktansa bununla beraber hayattaki olumlu nitelikleri oluşturmayı kolaylaştırmaktır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Pozitif psikoloji, insanların, grupların ve kurumların gelişmesine, büyümesine ve optimal düzeyde işlev sergilemesine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesidir. Bu açıdan bakıldığında pozitif psikolojinin, William James'in 1902'de "sağlıklı zihin" ile ilgili yazılarına, 1958'de Allport'un pozitif insan özelliklerine odaklanmasına veya Maslow'un hasta insanlar yerine sağlıklı insanlar ile çalışma yapmayı tercih etmesine kadar uzanan uzun bir tarihi vardır (Gable ve Haidt, 2005, s.104). Fakat pozitif psikolojinin bugün bildiğimiz şekliyle ortaya çıkışı, Martin E. P. Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneğinde yaptığı başkanlık konuşmasına dayanmaktadır. Pennsylvania Üniversitesi profesörü olan Martin Seligman pozitif psikoloji hareketinin kurucusu olarak kabul edilir. Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili uzun yıllardır yaptığı deneysel araştırmalar ve elde ettiği başarılar sonrasında Seligman, Amerikan Psikologlar Derneğine 1998'de başkan olarak atanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2018, s.4). Göreve başladığı Boston'da 21 Ağustos 1999'da yapılan 107. APA yıllık kongresinde Seligman, APA başkanı olarak gündemini, günümüz psikolojisinin patoloji odaklı yörüngesini düzeltmek olarak tanıtmaya karar vermiştir. Seligman, 20. yüzyılda, hayatı yaşanmaya değer kılan faktörlerin psikolojik yönlerine ilişkin araştırmaların arka plana atıldığını fakat düzensizlik, patoloji ve hastalıkların psikoloji çalışmalarının merkezinde olduğunu belirtmiştir (Seligman, 1999). Pozitif psikoloji hareketi, Seligman'ın psikolojideki bu yön değişiminin farkına varılmasından ve ihmal edilen alanlara yönelik araştırmalar yapılmasını teşvik etme arzusundan doğmuştur.

Seligman için pozitif psikoloji, kendi bahçelerinde kızı Nikki ile birlikte otururken yaşadığı bir olayın kendisini çarpıcı bir şekilde aydınlatması ile başlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.5). Seligman'ın o zaman 5 yaşında olan kızı bahçede babasının ilgisini çekmeye çalışmaktaydı. Bunun üzerine Seligman kızına döndü ve ona kızdı. Babasının tepkisine üzülen kızı Nikki, babasının yanına gelip 3 ve 4 yaşlarındayken sürekli ağlayıp mızızlık yaptığı zamanları babasının hatırlayıp hatırlamadığını sordu. Nikki babasına, 5. yaş gününe geldiğimde artık ağlamayı ve mızızlanmayı bırakmaya karar verdiğini ve bunda başarılı olduğunu, babasının da eğer isterse şikayet etmeyi ve çıkışmayı bırakabileceğini söyledi. Bu olaydan sonra yanlış olana takılmak yerine doğru olanı geliştirmek ve zayıf yönler yerine güçlü yönlere odaklanmak fikri Seligman'ın APA başkanlık kariyeri boyunca desteklemeye devam edeceği bakış açısı haline gelmiştir.

Pozitif psikoloji sübjektif düzeyde esenlik, tatmin, memnuniyet, umut, iyimserlik, akış, mutluluk gibi değerli öznel deneyimlerle ilgilidir. Bireysel düzeyde ise sevmek kapasitesi, cesaret, sosyal beceriler, estetik anlayışı, azim, bağışlayıcılık, orijinallik, maneviyat, bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Toplumsal düzeyde ise sorumluluk, ilgi, fedakarlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi bireyleri daha iyi bir vatandaş olmaya yönlendiren sivil erdemler ve kurumlarla ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.5). Pozitif psikoloji aslında sadece psikolojidir. Buna göre pozitif psikoloji sıradan insan güçlerinin ve erdemlerinin bilimsel bir şekilde incelenmesinden başka bir şey değildir (Sheldon ve King, 2001, s.216). Pozitif psikoloji neyin işlevsel, neyin doğru ve neyin gelişmekte olduğunu keşfetmek için “ortalama insanı” ele alır. Psikolojinin indirgemeci ve septik eğilimine rağmen pozitif psikoloji, psikologları bireyin potansiyeli, güduları ve kapasitesi hakkında daha açık ve takdir edici bir bakış açısı benimsemeye teşvik etme girişimidir. Seligman (1999, s.1) bireyin iyimserlik, cesaret, zevk, içgörü, sorumluluk gibi en olumlu niteliklerinin anlaşılması ve inşa edilmesini vurgulayan yeniden yönlendirilmiş bir bilim tasviri ile pozitif psikolojiyi tanımlar.

Pozitif psikoloji yaklaşımı yaşamın ve insanın sadece pozitif taraflarına odaklanmaz. Tam aksine insanı ve yaşamı bir bütün olarak ele alarak olumsuz yönlerini de kabul eder. Pozitif psikoloji, soruna odaklı bir bakış açısına sahip olmanın, bireyin ve yaşamın olumsuz tarafına olması gerekenden daha çok odaklandığını ve bunun yerine bireyin olumlu ve güçlü yanlarına odaklanmanın bireyin ve toplumun iyi oluşuna çok daha fazla katkı sağlayacağını savunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018, s.2). Bu bağlamda pozitif psikoloji daha önceki sorun ve hastalık odaklı ekollerin başarısını yadsımamakta fakat bu ekollerin insanın güçlü yönlerine odaklanmayı ve normal insanlarla ilgilenmeyi ihmal ettiklerini belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında pozitif psikoloji kendisinden önceki psikoloji geleneğini inkar etme veya karşıt çıkma durumunda değil bu ekollerinin eksikleri tamamlama durumundadır (Demir ve Türk, 2020, s.118).

Pozitif psikoloji, insanın sorunlu tarafları üzerinde durmak, bunları irdelemek yerine insanın olumlu yönlerine, başarabildiklerine, içsel kapasitesine ve güçlü yanlarına efor sarf etmeyi tercih etmektedir. Sadece bireysel düzeyde değil grup düzeyinde de bu yönde bir eğilim sergilemekte ve bireyin bulunduğu tüm yaşam alanlarında bu eğilime uygun çalışmalar yürütmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018,

s.2). Pozitif psikoloji, insanın hayatında karşı karşıya geldiği zorlu durumlar karşısında güçlü yönlerini aktif hale getirmesi, olumsuzluklarla mücadele edebilmesi, iyimserliğini koruyabilmesi, mutluluğu ve doyumunu sürdürebilmesi için çaba sarf ederek insanın ve toplumun güçlü kalmasını hedeflemektedir. Bu bağlamda pozitif psikoloji sadece mutluluk odaklı bir yaklaşım değildir; mutluluk pozitif psikolojiyi oluşturan parçalardan bir tanesidir (Demir ve Türk, 2020, s.118). Pozitif psikolojinin sadece psikopatolojik sorunları olan insanlarla ilgilenmek yerine toplumun büyük kesimini oluşturan klinik açıdan probleme sahip olmayıp daha verimli, nitelikli, mutlu ve anlamlı bir yaşam sürdürmeyi arzulayan insanlarla da ilgilenmesi, pozitif psikolojinin bireylerin taleplerine cevap veren, toplumun ulaşmak istediği yaşam koşullarının ele alınıp bilimsel olarak incelenmesini değerli gören, topluma ve insana faydalı bir yaklaşım olduğunu göstermektedir (Seligman, 1999).

Pozitif psikolojinin amacı, hayatın üzücü, tatsız ve olumsuz yönlerini inkar etmek veyahut yaşamı toz pembe görme çabası değildir. Pozitif psikoloji yaklaşımı, insanın acılarının, bencilliğin, işlevsiz aile sistemlerinin varlığını tamamen kabul eder. Ancak pozitif psikolojinin amacı insanların neşe duyması, fedakarlık göstermesi, sağlıklı aile yaşantıları kurmaları gibi madalyonun diğer yüzünü de incelemek ve insan deneyimlerinin ve yaşantılarının tüm yelpazesini ele almaktır (Gable ve Haidt, 2005, s.105). Ayrıca pozitif psikoloji, bu pozitif araştırma konularını sadece yaşamdaki sorunlara, stres faktörlerine ve düzensizliklere karşı bir tampon olarak kullanılmak adına çalışma yürütme anlayışını değil bu konuların kendi başına değerli, araştırmaya ve anlaşılmasına değer olduğunu anlayışını benimser. Pozitif psikolojiyi asıl ön plana çıkaran durum önleyiciliktir. Son yıllarda psikologlar depresyonu, madde bağımlılığını, şizofreniyi, olumsuz yaşam şartlarını veya şiddeti nasıl önleyebilecekleri ile ilgilenmeye başlasa da psikoloji yarım yüzyıldır hastalık odaklı modelin ciddi sorunların önlenmesinde etkili olmadığını göstermiştir (Seligman, 2002, s.4-5). Önleyicilik alanında atılan büyük adımlar, akıl hastalığına karşı tampon görevi gören cesaret, geleceğe odaklılık, iyimserlik, sosyal beceriler, maneviyat, umut, dürüstlük, azim, içgörü akış gibi insani güçlerin keşfedilmesi ile birlikte zayıflığı düzeltmeyi değil, yetkinliği geliştirmeye odaklanan bir bakış açısı tarafından atılmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2018, s.14).

Pozitif psikoloji, bilimsel olarak bir dayanağı olmayan, popülist bir yaklaşım değildir. Pozitif psikoloji, tarihi çok eskiye dayanan ve geçmişte bireyin pozitif

taraflarına odaklanan birçok yaklaşımdan ve fikirden faydalanmış ve bilimsel araştırma metotlarına uygun olarak tüm bu birikimi birleştirerek bilim dünyasına sunmuştur (Demir ve Türk, 2020, s.114). Pozitif psikolojinin kendisinden önceki bilimsel çalışmalardan ve bilgi birikiminden faydalanması, pozitif psikolojinin genel eğiliminin ve insan doğası hakkındaki görüşlerinin insancıl yaklaşım ile benzerlik göstermesine sebep olmuştur (Schultz ve Schultz, 2007, s.670). İnsan doğasına bakış açıları ve kişinin güçlü yönlerine yapılan vurgu açısından benzerlik gösterecek de epistemolojik ve metodolojik açıdan pozitif psikoloji ile hümanist psikolojiyi birbirinden ayıran önemli farklılıklar mevcuttur. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000,s.7) hümanistik psikolojinin kümülatif ampirik bir temel ve anlamlı bir araştırma geleneği oluşturamadığını ve bilimsel üretim açısından verimsiz ve kısır olduğunu iddia etmektedir. Buna göre hümanist psikolojinin kuramsal temellerinin eksik olması, benlik, seçim, sorumluluk, içsel motivasyon gibi kavramlara yaptığı vurgunun toplumun genelinin refahı ve iyilik halini göz ardı eden kişisel gelişim odaklı, bencil ve benmerkezci bir anlayışı teşvik etmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2018, s.10). Bunlara ek olarak pozitif psikoloji ile hümanist psikoloji arasındaki asıl farklılıklar epistemolojik ve metodolojik farklılıklardır. Metodolojik açıdan incelendiğinde hümanist psikologlar genelde nitel araştırma yaklaşımlarını tercih ederken pozitif psikologlar daha çok nicel araştırma yaklaşımlarını tercih eder. Epistemolojik açıdan bakıldığında ise hümanist psikologlar postpozitivizmi tercih ederken pozitif psikologlar ise mantıksal pozitivizmi tercih ederler (Friedman, 2008, s.113).

Pozitif psikoloji insanın olumlu taraflarına odaklanan bütün çalışmaları bir çatı altına topladığı için anlam, akış, travma sonrası büyüme, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, psikolojik sağlamlık, karakter güçleri gibi bir çok konu, pozitif psikoloji kapsamında ele alınabilmektedir (Demir ve Türk, 2020, s.117). Pozitif psikolojiyle ilgili bazı kavramlar aşağıda genel olarak incelenmiştir.

2.1.2. Mental İyi Oluş

İyi oluş ve mutlulukla ilgili yapılan araştırmalarda iyi oluş çerçeve kavramının yanında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali, olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramlar birbirleriyle tam olarak aynı anlama gelmeseler de büyük oranda alakalı kavramlardır. Bu kavramların hepsi kişinin olumlu işlevselliğini ve mutluluğunu sağlayan koşullarla

alakalıdır (Tuzgöl-Dost, 2006, s.104). Yüzlerce yıldır düşünürler “iyi yaşam nedir” sorusu üzerinde kafa yormuş ve yaşam kalitesinin tanımlayıcı özellikleri olarak sevmek, zevk ve içgörü gibi kriterlere odaklanmışlardır. İyi bir yaşamı neyin oluşturduğuna dair bir diğer fikir de insanların iyi bir yaşam sürdürdüklerini düşünmelerinin istenilen bir durum olduğudur. Yaşam kalitesinin öznel bir tanımlaması olan ve günlük hayatta “mutluluk” olarak tanımlanan “öznel iyi oluş” her bireye kendi yaşamının değerli olup olmadığına karar verme hakkı veren iyi yaşamı tanımlamaya yönelik demokratik bir yaklaşımdır. Öznel iyi oluş insanların yaşamlarıyla ilgili yaptıkları duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri içermektedir. İnsanlar nadiren hoş olmayan duygular hissedip memnun edici duyguları çokça hissettiklerinde, ilginç aktivitelerle meşgul olduklarında, pek çok zevki tecrübe edip az acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında bol miktarda öznel iyi oluş yaşarlar. Değerli bir yaşam ve akıl sağlığıyla ilgili başka faktörler de mevcuttur fakat öznel iyi oluş insanların yaşamlarına dair kendi görüşlerine ve değerlendirmelerine odaklanmaktadır. İnsanların duyguları ve ruh halleri, onların başlarına gelen olaylara yönelik verdikleri anlık tepkileri yansıtmaktadır. Her birey kendi yaşamı hakkında bir bütün olarak geniş yargılamalarda bulunur. Bu sebeple öznel iyi oluşun birkaç boyutu bulunmaktadır: (a) yaşam doyumu (kişinin yaşamına ilişkin genel yargıları), (b) önemli alanlardan doyum elde etme (iş doyumu vb.), (c) olumlu duygulanım (olumlu duygu ve ruh hallerini çokça yaşama), (d) düşük düzeyde olumsuz duygulanım (olumsuz duygu ve ruh hallerini az deneyimleme) (Diener, 2000, s.34). Buna göre öznel iyi oluş olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. İnsanın hayatında olumlu duygulanımları olumsuz duygulanımlarından fazlaysa ve bireyin yaşamının kalitesine ilişkin zihinsel yargısı pozitifse öznel iyi oluşu yüksek olmaktadır. Olumlu duygulanımlar ve doyuma ilişkin zihinsel yargılar evlilik ve iş hayatı gibi farklı yaşam alanlarıyla ilgili olabilmektedir ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2006, s.104).

Seligman ve arkadaşları (2006, akt. Demir ve Türk, 2020, s.112) mutluluğun üç temeli olduğunu belirtmiştir. Bunların ilki doyum sağlayan hoş bir yaşam sürmek, ikincisi akışı ve özümlemeyi içeren güzel bir yaşam sürmek ve üçüncüsü kişinin kendisinden daha öte bir şeye adanmasını içeren anlam dolu bir yaşam sürmektir. Akışı ve özümlemeyi içeren yaşam ve bireyin kendisinden daha öte daha ileri bir şeye adanmasını içeren yaşam ödomonik mutlulukla ilişkilendirilebilir. Hedonik boyutta

eylemlerde bulunanlar daha kısa sürede mutluluğa ulaşabilirken ödomonik boyutta yaşamın anlamlı hale gelmesi daha uzun süre almaktadır. Mutluluğun hedonik yani haczı boyutu öznel iyi oluşla ilgiliyken ödomonik boyut yani içerisinde başka boyutları da barındıran, daha derin ve anlamlı kısım psikolojik iyi oluşla ilgilidir. İyi oluşun hedonik perspektifi mutlulukla ilgili öznel deneyimlere ve yaşam doyumuna odaklanmaktadır. Ödomonik perspektif ve psikolojik iyi oluş ise psikolojik işlevselliğe, diğerleriyle iyi ilişkiler kurmaya ve kendini gerçekleştirmeye odaklanmaktadır. Psikolojik iyi oluşun sağlanması ruh sağlığının pek çok bilişsel yönünü kapsayan yaşamda işlevselliği meydana getiren insan potansiyelinin gelişmesini sağlar (Stewart-Brown ve Janmohamed, 2008, s.1).

Ryff ve Keyes (1995, s.721) psikolojik iyi oluşun 6 ayrı bileşenden oluşan bir kombinasyon olduğunu belirtmiştir. Bu bileşenler:

1. Kendini Kabul: Bireyin kendisini ve geçmiş yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi,
2. Kişisel Gelişim: Bireyin sürekli büyüme ve gelişme anlayışına sahip olması,
3. Yaşamın Amacı: Bireyin yaşamının amacı ve anlamı olduğuna olan inancı,
4. Başkalarıyla Pozitif İlişkiler: Bireyin başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olması,
5. Çevresel Hakimiyet: Bireyin kendi hayatını ve çevresindeki dünyayı etkili bir şekilde yönetme kapasitesi,
6. Özerklik (Otonomi): Bireyin kendi kaderini tayin edebilme anlayışına sahip olmasıdır.

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarına ek olarak Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ilk defa 1948’de diğer bir iyi oluş kavramı olan mental iyi oluş kavramını ortaya koymuş ve tanımlamıştır (Faculty of Public Health, 2010, akt. Demirtaş ve Baytemir, 2019, s.655). Buna göre mental iyi oluş bireyin, becerilerini farkına varması, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürmesi, yaşadığı topluma katkı sağlaması, çevresindeki insanlarla pozitif ilişkiler ve temas kurması, sosyal destek kaynakları olduğunu hissetmesi, yaşamın olaylarıyla başa çıkabilmesi, kendinden emin olması, sağlam olması, uygun şekilde sorumluluk alabilmesi ve içsel huzur, mutluluk, memnuniyet, neşe gibi duyguları yaşaması durumlarıdır (Dünya Sağlık Örgütü, 2001, s.1; Dünya Sağlık Örgütü, 2004, s.12). Mental iyi oluş üretken faaliyetlerle sonuçlanan, insanlarla ilişki geliştirmeye ve zorluklar karşısında uyum

sağlama, baş etme ve dönüşüm gösterebilme gibi zihinsel işlevlerin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi durumudur. Mental iyi oluş mental sağlığın pozitif yönünü temsil etmektedir. Mental sağlık bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirebildiği, yaşamın normal stresiyle baş edebildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği bir iyilik halidir (Stewart-Brown ve Janmohamed, 2008, s.1). Mental sağlığın tam tersi olan mental hastalık (mental disorder) duygusal ıstıraba neden olan ve bireylerin eş, çalışan veya ebeveyn olarak sorumluluklarını ve rollerini yerine getirme kapasitelerini azaltan normal işleyişten kalıcı sapmalardır. Mental sağlık ve mental iyi oluş bireyde akıl hastalığının ve mental bozukluğun olmamasından çok daha fazlasıdır. Mental iyi oluş ruh sağlığı iyi olan bir insanın herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olmamasına değil bireyin bu sağlıklılığın ötesindeki işlevselliğine odaklanmaktadır. Mental sağlık ve mental iyi oluş bireyin ve toplumun esenliğinin ve etkililiğinin temelidir (Keldal, 2015, s.104; U.S. Public Health Service, 1999, akt. Lopez, 2011, s.614).

Mental iyi oluş subjektif mutluluk deneyimi ve pozitif psikolojik işlevselliğin birleşmesi ile meydana gelmektedir. Buna göre hedonik hazcı yaşam doyumu (öznel iyi oluş) ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurma, kendini gerçekleştirme kapasitesi, özerklik, kendini kabul ve yeterliliği içeren ödomanik mutluluk (psikolojik iyi oluş) boyutlarından oluşan mental iyi oluş, bireyin psikolojik işleyişini, yaşam doyumunu ve karşılıklı yarar sağlayan ilişkilerini geliştirebilme ve sürdürebilme yeteneği ile ilgilidir (Stewart-Brown ve Janmohamed, 2008, s.2).

2.1.3. Mutluluk

Pozitif psikolojinin en temel sorularından bir tanesi “mutluluğu ölçebilir miyiz?” sorusudur. Mutluluğun ve duygusal refahın bilimsel çalışmaları yeni ve pozitif psikoloji sayesinde henüz hız kazanmış olsa da mutlulukla ilgili teoriler çok eskidir (Hefferon ve Boniwell, 2018, s.11). Tarih boyunca filozoflar, mutluluğun insan eylemi için en yüksek iyi ve nihai motivasyon olduğunu düşündüler (Diener, 1984, s.542). Antik dönemde bazı düşünürler mutluluğun elde edilecek bir şey olmadığına, ya tanrı vergisi ya da şansa bağlı olduğuna inanılırdı. Eğer birey mutlu hissediyorsa, bu bireyin bir işlevi değil, kozmos tarafından cömertçe bahşedilen bir armağan olarak kabul edilirdi. Bazı antik yunan filozofları ise mutluluğun zekanın yankısına eşlik ettiğine inanmıştır. Romalı filozof Cicero “Mutlu olan aptal yoktur, mutlu olmayan bilge

yoktur” demiştir. Epikürcü ve Stoacı filozoflar mutluluğun ve bilgeliğin farklı tanımlarını ortaya koymuştur. Aritoteles, mutluluğu en yüksek iyilik (summum bonum) olarak kabul etmiş ve erdemin mutlulukla eş anlamlı olduğunu öne sürmüştür. Antik çağdan bu yana filozoflar ve bilgeler mutluluğun: gerçeği bilmekten, sağlıklı yanlısamaları ve illüzyonları korumaktan, kısıtlamalardan ve bastırılmış duygulardan arınmaktan, zihnen inzivada ve bedenen diğer insanlarla birlikte olmaktan kaynaklanması gibi mutlulukla ilgili farklı ve zıt fikirler öne sürmüşlerdir (Lopez, 2011, s.456; Myers ve Diener, 1995, s.11).

Aydınlanma düşünürleri ise mutluluğun elde edilebileceğini, eğer kişi mutlu değilse inançlarını, geleneklerini ve yaşam koşullarını değiştirerek mutluluğu elde edebileceğini düşünmekteydi. 2002 yılında Martin Seligman mutlulukla ilgili kapsamlı bir teori ortaya atmıştır. Buna göre birey gerçek (otantik) mutluluğu 3 farklı yol ile elde eder. Birinci yol olan “keyifli yol” bireyin geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek hakkında memnuniyet, coşku ve umut gibi olumlu duygular hissediyor olmasını içerir. “Anlam” yolu ise bireyin kendisinden daha büyük bir olguya karşı güçlü bir bağlılık hissetmesi ve hayatta güçlü bir amaç duygusuna sahip olmasıdır. Son olarak, “meşguliyet” yolu bireyin aktif performans göstererek “akış” yaşamasıdır. (Lopez, 2011, s.456).

Mutluluk genelde iyi hissetmek, keyifli aktiviteler yapmak, tüketim ve haz ile aynı olguymuş gibi düşünülür. Fakat mutluluk yalnızca yoğun zevk anlamına gelen sığ bir konsept değil çok daha derin bir kavramdır. Mutluluk sadece iyi hissetmek değil iyi şekilde yaşamak ve iyiyi uygulamaktır. Ödomanik bir hayat yaşayan ve erdemli davranışlar sergileyen birey için mutluluk doğal bir yan üründür (Lopez, 2011, s.456). Myers ve Diener (1995, s.11) ise mutluluğun özünde subjektif bir olgu olduğunu ve mutlulukla ilgili son değerlendirmeyi o vücutta yaşayan kişinin yapacağını ifade etmiştir.

Mutluluk, pozitif psikolojinin üzerinde çalıştığı ve en önemli temel kavramlarından birisidir. Birçok araştırmacı mutluluk kavramıyla ilgili çalışmalar yürütmüştür. Buna göre insanların çoğu kabul edilebilir ölçüde mutludur fakat yapılan araştırmalar bazı insanların diğerlerinden daha mutlu olduğu ortaya koymuştur (Myers ve Diener, 1995, s.10). Bu durum mutlulukla ilgili kimlerin daha mutlu olduğu, belirli bir yaş cinsiyet veya ırktan olmanın mutluluk üzerinde bir etkisinin olup olmadığı, zenginliğin, aktif bir inancın, sosyal çevrenin, kişilerarası ilişkilerin veyahut belirli

kişisel özelliklerin mutluluğu artırıp arttırmadığı gibi soruların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Mutlulukla ilgili yapılan ilk çalışma 1967’de Warner Wilson’un “Correlates of Avoved Happiness” isimli çalışmasıdır (Wilson, 1967, s.294). Warner, mutlulukla ilgili çalışmaların çoğunun doğrudan öz bildirim ve anket tipi ölçümlerle yapıldığını belirtmiş ve bu sebeple mutluluğu “Avoved Happiness” (Açıklanmış Mutluluk) olarak ifade etmiştir. Warner, yaptığı çalışmanın sonucunda, mutlu kişinin “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi maaş alan, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, kendine güveni yüksek, iş motivasyonu yüksek, mütevazı hayalleri olan, herhangi bir cinsiyetten, geniş bir zeka yelpazesine sahip kişi” olduğunu ifade etmiştir. Ek olarak Diener, Suh, Lucas ve Smith, (1999, s.295) mutlu insanın pozitif bir mizaca sahip olduğunu, olaylara iyi tarafından bakma eğiliminde olduğunu, kötü olaylar hakkında fazla düşünmediğini, ekonomik olarak gelişmiş bir toplumda yaşadığını, sosyal destek kaynaklarına sahip olduğunu ve değerli hedeflere doğru ilerleme kaydetmek için yeterli kaynaklara sahip olduğunu vurgulamıştır.

2.1.4. Gelişme ve Büyüme

Gelişme (Flourishing) kavramının ortaya çıkması ve incelenmesi, ruh sağlığı alanındaki önemli bir değişimi göstermektedir. Yirminci yüzyılın sonlarında araştırmacılar psikolojik sağlığın sadece olumsuz semptomların ve hastalıkların yokluğu olmadığını, psikolojik sağlığın anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmek, başkalarıyla kaliteli bağlar kurmak gibi yaşamın pozitif fenomenleriyle alakalı olduğunu ve önde gelen ruh sağlığı modellerinin aslında psikolojik ve duygusal sağlığı, psikopatoloji ve zihinsel bozuklukların yokluğu olarak tanımlayıp teşhis ettiğini belirterek, ruh sağlığı sorgulama ve ölçümüne daha dengeli bir yaklaşım çağrısı yaptılar. Akıl sağlığının ve akıl hastalığının tek bir ölçümün zıt uçları olmadığını savunan araştırmacılar ruh sağlığının akıl hastalığı ve akıl sağlığı olarak iki boyuttan oluşan bir durum olarak görülmesi gerektiği, ruh sağlığı belirtilerinin tıpkı depresyon belirtileri gibi karakterize edilmesi gerektiği savunmuştur (Lopez, 2011, s.392). Buna göre ruh sağlığı belirtileri duygusal iyi oluş (olumlu etki, mutluluk ve yaşam doyumu), işlevsel psikolojik iyi oluş (öz kabul, kişisel büyüme, yaşam amacı, çevresel ustalık, otonomi ve diğerleriyle pozitif ilişkiler kurma), işlevsel sosyal iyi oluş (sosyal kabul, sosyal katkı, sosyal tutarlılık, sosyal bütünleşme ve sosyal gerçekleştirme) gibi hedonik-hazcı semptomlar, duygusal canlılık ve kişinin hayatına karşı hissettiği olumlu duygulardan oluşmaktadır (Diener ve ark. 2010).

Gelişme (Flourishing), ilerleme, yol kat etme, emeğin karşılığında başarılı olmak anlamına gelmektedir. Gelişme, olumlu bir zihinsel sağlık durumudur. Gelişmekte olan birey sadece ruh hastalığından münezzeh olmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal canlılıkla dolu ve hayatlarının hem özel hem de sosyal alanlarında olumlu işlev gören bireylerdir (Lopez, 2011, s.392). Gelişme bireyin kendisini iyi hissetmesinin ve etkili bir şekilde işlev görebilmesinin bir bileşenidir. Hayatının iyiye gittiğini hisseden bir kişinin geliştiği söylenebilir. Subjektif bir iyi oluş ölçütü olan gelişme, kişisel bildirime dayalıdır. Gelişme, yaygın mental bozukluklar kümesinin karşıt ucunda olan ruh sağlığı olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla gelişme, skalanın en tepesine odaklanarak iyi oluşu kavramsallaştırmanın çeşitli yollarından birisidir (Huppert ve So, 2009, s.1). Yaşamda gelişme ruh sağlığının varlığı ve zihinsel olarak sağlıklı olmak olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel olarak tamamen sağlıklı olan bireylerin iyi oluş düzeyleri yüksektir ve bu bireyler yaşamlarında, olumlu duygularla dolu olmak, psikolojik ve sosyal olarak iyi işlev görmek olan gelişmeyi tecrübe ederler. Gelişen birey pozitif işleyişin sosyal ve psikolojik boyutlarının ikisinde de yüksek düzeyde semptomlar sergiler. Yaşamda gelişmek ve orta düzeyde bir ruh sağlığına sahip olmak, stresli yaşam olaylarına ve yaşamdaki değişikliklere karşı bir stres tamponu görevi görerek bir sağlamlık kaynağı olarak işlev gösterir (Keyes, 2002, s.208-220). Gelişme insanın durumunun olumlu taraflarını ve özelliklerini betimlemek için kullanılan bir terimdir. Yaşamda gelişme kişinin uğraşlarının, keyif anlarının ve hazzın ötesinde hayati anlam taşıdığını hissettiği büyük bir amaca hizmet ettiği hissini oluşturur. Dolayısıyla gelişen bireyler yaşama karşı coşku ve heyecan hissederek, başkalarıyla ve toplumla aktif ve üretken bir biçimde etkileşime girer. Gelişme, bireyin hayata karşı olumlu duygular hissettiği, sosyal ve psikolojik olarak iyi işlev gösterdiği bir durumdur. Duygusal iyi oluş, duygusal canlılık, tatmin, olumlu duygulanım ve pozitif işlevsellik düzeylerinin yüksek olduğu görülen “gelişen” olarak tanımlanan bireylerin harika bir duygusal sağlığa sahip oldukları, iş günlerini kaçırmadıkları ve daha az kaydardıkları, fiziksel olarak sağlıklı oldukları ve günlük aktivitelerinde herhangi bir kısıtlama hissetmedikleri tespit edilmiştir. Yaşamda gelişen bireyler zihinsel olarak tamamen sağlıklı kabul edilirler çünkü bu bireyler mental sağlığın bütün kriterlerini taşırlar (Keyes ve Haidt, 2003).

2.1.5. İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar

İyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında iyi oluş kavramı ile benlik saygısı (Doğan ve Eryılmaz, 2013), kişilerarası ilişki tarzları (Doğan ve Sapmaz, 2012), yaşam kalitesi, psikolojik sağlamlık (Uzun, 2018), özşefkat (Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015), dindarlık, yaşam kalitesi (Abdel-Khalek, 2010), iyimserlik, hayatın anlamı (Ho, Cheung ve Cheung, 2010) gibi kavramların birlikte incelendiği görülmüştür.

Bu araştırmaların bulgularına göre benlik saygısı ile öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu ve benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna; kişilerarası ilişki tarzlarından besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı, zehirleyici ilişki tarzının ise, öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna; öznel iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna; öz-şefkat ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ve son olarak hayatın anlamı ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve iyimserliğin hayatın anlamı ile iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi arabulucu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. Psikolojik Sağlamlık

İnsanlar yaşamları boyunca birçok olumsuz durumla, yıkıcı, sarsıcı ve stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu olumsuz yaşantıları tecrübe eden bireylerin, bu durumlara karşı gösterdikleri davranışlar ve bu tarz zorlu yaşantılara karşı uyguladıkları başa çıkma stratejileri farklılık göstermektedir. Bazı insanlar yaşadıkları stresli ve yıkıcı durumlar karşısında anksiyete ve depresyon gibi çeşitli ruhsal sıkıntılar yaşayabilmekte ve bu olumsuz ruh halinden kurtulmaları epey zaman alabilmektedir. Kimi insanlar ise, bu tür olumsuz tecrübelerin etkilerinden kısa sürede sıyrılabilen ve normal yaşamlarına dönebilmektedir. Kişilerin kendini toplarlama ve çabucak hayatlarına tekrardan adapte olabilmek güçleri, pozitif psikoloji yaklaşımı tarafından “psikolojik sağlamlık” kavramıyla açıklanmıştır (Doğan, 2015, s.93).

Bu bölümde bireylerin yaşadıkları sarsıcı, yıkıcı ve travmatik yaşantıların olası olumsuz etkilerden kurtulma ve iyileşme süreci olan “Psikolojik Sağlamlık” kavramını inceleyeceğiz.

2.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı

Sağlamlık kavramı, Latince kelime olan “resilire/rebound kelimelerinden gelmekte olup çarpıp geri sıçrama, geri gelme, eski formuna dönme anlamına gelmektedir (Masten, 2015, s.9). Türkçede sağlam kelimesi dayanıklı, kolay bozulmaz, yıkılmaz ve stabil anlamlarına gelmektedir. Sağlamlık ise sağlam olma durumu, metanet anlamlarını taşımaktadır (TDK, 2022). Merriam-Webster (2022) sözlüğüne göre sağlamlık, talihsizlikten kurtulma veya değişen şartlara kolayca uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Başta psikoloji olmak üzere davranış bilimleri, muğlak ve karmaşık süreçleri anlaşılır kılmak için fizik ve mühendislikte kullanılan kavramları ödünç alma eğilimindedir. Sağlamlık kelimesi, terim anlamı ile mühendislik, ekoloji, ekonomi ve psikoloji dahil olmak üzere birçok disiplinde kullanılmaktadır (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.5). Dolayısıyla sağlamlık çeşitli anlamlara sahiptir. Bu nedenle öncelikle sağlamlığı tanımlamak ve sürecin psikolojik veya biyolojik işlevinin benzer olup olmadığını belirlemek önemlidir. Sağlamlık terimi en kesin anlamını mühendislikte bulmaktadır. Sağlamlık, mühendislikte bilinen bir stres faktörünün ortadan kaldırılması sonrasında gerçekleşen toparlama hızını ve miktarını belirtir (Tarter ve Vanyukov, 2002, s.86). Sağlamlık, genellikle uyum ve gelişime yönelik önemli zorluklar, tehdit edici koşullara rağmen bireyin başarılı bir uyum süreci geçirmesi ile ortaya koyduğu yeterliliği ifade eder (Masten, Best ve Garmezy, 1990, s.426; Masten ve Coatsworth, 1998, s.206).

Sağlamlık, bir sistemin bozulmasından sonra tekrar adapte olabilmesi ve hayatta kalması anlamına gelir ve genellikle sistemin tekrar işlevsel bir şekilde dengeye başarıyla kavuşması sürecini ifade eder. Yaşayan bir sistem olarak insan, potansiyel olarak dengeyi bozabilecek, istikrarı yitirmesine sebep olabilecek tehditler bağlamında bir uyum ve iyileşme modeli sergilediğinde sağlam olarak tanımlanabilir. Psikoloji ve psikiyatri alanlarda sağlamlık kavramı genel olarak risk veya zorlayıcı durumlar bağlamında pozitif adaptasyona atıfta bulunur. Sağlamlık, sıkıntılı durumlara rağmen başarılı olma kapasitesi, zorluklarla başa çıkma becerileri,

felaketten kurtulma ve travma sonrası büyüme gibi bir dizi olguyu kapsayan çok geniş bir terimdir (Masten, 2015, s.9). İnsan psikolojisi üzerine çalışma yapan araştırmacılar, güçlerin, destek sistemlerinin ve anlam oluşturma ve geliştirilmesinin kullanılması yoluyla pozitif psikolojik adaptasyona vurgu yapan bir sağlık anlayışlarına sahiptir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.6). Bu anlayışa psikolojik sağlık demek mümkündür.

Psikolojik sağlık sürekli olarak bir soruna veya travmatik bir yaşantıya maruz kalan bireylerin süreç içerisinde olumlu bir psikolojik uyum sergilemelerine yönelik yapılan bir tanımlama olarak kabul edilmektedir. Psikolojik sağlık, bireyin zorlu koşullar altındaki gelişme kapasitesine vurgu yapar. Bu alanda çalışma yapan uzmanlar, psikolojik sağlamlığı destekleyici aile ve çevre ilişkileri, başa çıkma becerileri, kültür ve nörobiyoloji gibi parametrelerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlamışlardır (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.5). Psikolojik sağlık zorlayıcı ve yıkıcı koşullara rağmen bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlaması süreci ve kapasitesi anlamına gelir. Psikolojik sağlık, genellikle içsel refah durumları veya çevreye yönelik sergilenen etkili işlevsellik ve davranışsal uyumla ilgilidir (Masten, Best ve Garmezy, 1990, s.426). Psikolojik sağlık, sürekli olarak sorunlarla veya travma oluşturma muhtemel, potansiyel tehditlere maruz kalan bireylerin zamanla olumlu psikolojik uyum sergiledikleri gelişimsel ve psikososyal bir süreçtir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.8).

Literatürde psikolojik sağlamlığın tanımı üzerinde, henüz bir fikir birliğine varılamamıştır. Bu alanda çalışma yapan araştırmacılar farklı tanımlamalar öne sürmektedir (Karırmak, 2006, s.130). Fraser, Galinsky ve Richman (1999, s.136) psikolojik sağlamlığı bireyin sıkıntılarla karşı karşıya kalınca pozitif ve beklenmedik başarılar elde etmesi, sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama yetisi olarak tanımlanmaktadır. Karırmak'a (2006, s.129) göre psikolojik sağlık olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmektir. Olumsuz bir durumla karşı karşıya kalındığında, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşime girmesi ile oluşan süreçte bireyin yaşamındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir. Öz ve Yılmaz (2009, s.82) ise psikolojik sağlamlığı zor koşullara rağmen kişinin bu zor koşulların üstesinden başarıyla gelebilmesi ve adapte olabilmesi yeteneği olarak tanımlamıştır. Buna göre psikoloji sağlık düzeyi yüksek kişilerin, tecrübe ettikleri yoksulluk, şiddet, hastalık gibi stresli yaşam olaylarıyla daha etkili bir şekilde mücadele ettikleri, bu bireylerin

problem çözüme ve kişilerarası iletişimde başarılı oldukları tespit edilmiştir. Atkinson, Martin ve Rankin (2009, s.137) psikolojik sağlamlığı travma durumları, yoksunluk, tehdit altında olmak veya stres durumlarının en uç noktalarından kurtulma yeteneği olarak nitelendirir. Arslan (2015, s.347) tarafından yapılan bir başka tanıma göre ise psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz sonuçlar doğurabilecek yaşantılar karşısında kişisel, ailesel ve sosyal kaynaklarından yararlanarak başa çıkabilme ve bu yaşantılar sonrasında uyum sergileyerek işlevlerini sürdürebilme kapasitesi ve becerisidir. Masten, Best ve Garmezy (1990, s.426) psikolojik sağlamlığın üç farklı özelliğinden bahsetmiştir. Bu özellikler, bireyin yüksek derecede riskli durumlara rağmen iyi sonuçlar alabilmesi, bireyin tehdit altındayken bile işlevselliği koruması ve bireyin travmadan kurtulmasıdır.

Psikolojik sağlamlık, zaman ve koşullar içerisinde ortaya çıkan gelişimsel bir süreçtir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinin yetişkinlik döneminde sergilenecek olan işlevsellik için kritik dönemler olması sebebiyle ve bireylerin yaşamları boyunca değişip büyümeleri açısından bakıldığında, psikolojik sağlamlık gelişimsel bir süreçtir. Bireyler hayatlarında büyük bir olay yaşadıklarında, bu zorlayıcı yaşantılar onları değiştiren dönüm noktaları olarak işlev göstererek bireylerin, yıllar sonra ortaya çıkacak güçlü yönlerinin gelişimine katkı sağlayabilir. (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.8). Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlamlık bir sonuç değil, bir süreçtir ve sergilenen sağlamlık sonucunda bireyin içinde bulunduğu koşullar da hesaba katılarak bireyin, dikkate değer başarılar sergilemesini sağlar.

Sağlamlık bireyin yaptığı bir seçim değil bireyin krizlerle başa çıkmasına yardımcı olan tutum ve becerilerdir (Beauvais ve Oetting, 1999, s.104). Bireyin ve çevrenin karşılıklı olarak ve birbirini etkiler bir biçimde değişim için devam ettirdikleri bir anlam oluşturma ve büyüme sürecidir. Buna göre sağlamlık kişisel seviyeden çevresel ve yapısal seviyeye kadar değişen çoklu mekanizmaların karmaşık bir etkileşimini içerir. Bireyin mizaç özellikleri, üstesinden gelinemez gibi görünen zorluklarla yüzleşmelerine ve yavaş yavaş etki ederek bireyin mutluluğunu zedeleyen stres etkenleri ile başa çıkmalarına yardımcı olur (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.8).

Psikolojik olarak sağlam olmak, bireyin yaşantılardan zarar görmeyeceği veya yaralanmayacağı anlamına gelmez. Tanımı itibarıyla sağlamlık, önceki formuna geri dönme, iyileşme gücü anlamlarına geldiği için sağlamlık ile birlikte işleyen bir

“esneklik” durumu da söz konusudur. Sağlam ifadesi, zorlukların ardından gücünü yeniden kazanan bireyi ifade eder. Dolayısıyla bireyin eski haline dönmesi zarar görmediği veya zarar görmeyeceği anlamına gelmez. Zorluklara rağmen bireyin eğilip bükülebileceği, gücünün ve yeteneğinin bir kısmını kaybedebileceğini ancak daha sonra tekrardan toparlanabileceğini ve önceki uyum düzeyine geri dönebileceğini ifade eder. Psikolojik sağlamlığın temel unsuru, bireyin zorluklardan önce bireyi karakterize eden uyum ve yeterlilik haline geri dönebilme yeteneği ve iyileşme gücüdür (Garmezy, 1993, s.129).

Sağlamlık teorisyenleri, bireyleri kişilerarası ilişkiler, kültürel normlar, ekonomi ve nörobiyoloji ortamına gömülü olarak görür. Sağlamlık, kapasite, adaptasyon ve pazarlık içeren bir süreçtir ve hiçbir faktör kendi başına eyleme geçmez. Farklılığı yaratan ve bireyi psikolojik olarak sağlam kılan bu mekanizmaları belirlemek ve onların arasındaki ilişkileri anlamak, bireylerin zorluklara anlık ve zaman içerisinde verdikleri tepkileri anlamak açısından önemlidir. Sağlamlık sadece bireyin zorlu koşullarda nasıl hayatta kaldığını göstermez, aynı zamanda bu zorluklar karşısında başarıya nasıl ulaştıklarını da gösterir. Bireyin zorlayıcı ve olağanüstü olumsuz koşullara rağmen psikopatolojik rahatsızlık yaşamaması kıymetli bir sonuç olarak görülse de sağlamlık, psikopatolojinin yokluğundan çok, pozitif uyum ve büyümeye odaklanır (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.8). Sağlamlık sergileyebilmek için üstesinden gelinmesi gereken bir zorluk, bir dereceye kadar risk olmalıdır. Çoğunlukla kültürel sistemler tarafından gizlense de sağlamlıkla ilgili araştırmalar, aktif olarak güç süreçlerini tanımlamaya ve anlamaya çalışır. Bütün bu tanımlardan yola çıkarak özetle diyebiliriz ki psikolojik sağlamlık, dinamik bir sistemin, sistemin işlevini, canlılığını veya gelişimini tehdit eden bozulmalara karşı başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesidir (Masten, 2015, s.9).

2.2.2. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi

Güçlükler karşısında bireylerin sağlamlık sergilemeleri düşüncesi, yüzyıllardır kahramanları betimleyen mitler, peri masalları, sanat ve edebiyat başta olmak üzere birçok alanda kendini göstermiştir. (Campell, 1970). Bir din adamı olan Horatio Alger, 19. yüzyılda yoksul gençlerle ilgili ilham verici macera öyküleri anlatarak, zorlukların iyi bir talih, güçlü bir irade ve sıkı çalışma ile üstesinden gelinebileceği inancını Amerikan toplumuna kazandırmaya çalışmıştır (Tarter ve Vanyukov, 2002, s.85).

Psikoloji 19. yüzyılda ve 20. yüzyılın başlarında sistematik bir bilim olarak gelişmeye başladığında, doğal seçilimden psikanalitik ego psikolojisine kadar birçok teoride, bireyin çevreye uyum sağlaması ve hayatındaki olumsuz olayların etkilerinden kurtulması ile ilgili yapılan çalışmalar ilgi odağı olmayı başarmıştır. Olumsuz olaylar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek psikolojik sağlamlık (resilience), son yıllarda ruh sağlığı alanında çalışan meslek grupları için (psikolojik danışman, psikolog, sosyal çalışmacı ve psikiyatrist) güncel ve önem taşıyan bir konu olarak öne çıkmıştır (Kararımak, 2006, s.129; Masten & Coatsworth, 1995 akt. Masten ve Reed, 2002, s.74). Psikolojik sağlamlık, başta travmatoloji, gelişimsel psikopatoloji, pozitif psikoloji, sağlık psikolojisi, nörobiyolojik psikoloji ve hümanistik psikoloji olmak üzere birçok disiplini ilgilendirir. Hümanist psikoloji, pozitif psikolojinin ve eğilim, duruş ve tutum açısından psikolojik sağlamlık araştırmalarının temelini oluşturur. 1950 ve 60'larda olumsuz koşullara rağmen sağlamlık sergileyen çocuklara odaklanan ilk çalışmalardan bu yana, psikolojik sağlamlığın yapısı önemli ölçüde gelişmiştir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.6-7).

Sağlamlık kavramı, ilk olarak Norman Garmezy, Emmy Werner ve Ruth Smith tarafından yapılan Kauai çalışması sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan bu araştırma, alandaki teori ve uygulama paradigmasını bireyin eksikliklerinden çok güçlü yönlerine odaklanacak şekilde değiştirmiştir (Johnson ve Wiechelt, 2004, s.657). Zorlu koşullar ve maddi imkansızlıklar içerisinde doğan çocuklara yönelik yürütülen boylamsal bir çalışma olan Kauai çalışmasında, 1955 yılında doğan 505 kişinin hayatı yakından takip edilmiştir. Smith ve Werner, (Werner, 1989a) bu çalışmada biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açılardan, çeşitli değişkenleri ve boylamsal verileri içerecek şekilde bireylerin yaşamlarının seyrini belgelemiştir. Araştırmacılar doğum, bebeklik, çocukluk, geç ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde inceledikleri ve değerlendirdikleri bu bireyler arasından stresli, uyumsuz ve maddi açıdan zorluklarla geçen kaotik ev yaşantılarına ve eğitimsiz, madde bağımlısı veya akıl hastası ebeveynlere sahip olmalarına rağmen sağlıklı bir kişilik gelişimi gösteren, istikrarlı bir şekilde kariyerini sürdüren ve yüksek düzeyde sosyal beceri sergileyen “yüksek risk” taşıyan bireylere özel bir ilgi duymaya başlamıştır. Çalışmada, yoksulluk, doğum öncesi ve sonrası komplikasyonlar, boşanma, aile içi geçimsizlik, eğitimsiz ebeveyn gibi zorlayıcı yaşantılar geçiren ve “yüksek risk” taşıyan olarak nitelendirilen 201 bireyin yaklaşık üçte ikisi yetişkin olduklarında ciddi sorunlar yaşamıştır. Fakat geri kalan üçte biri

yetkin, karakterli, sevebilen, çalışabilen, kendine güvenen, başarılı ve müşfik yetişkinler haline gelmiştir.

Araştırmacılar, diğerleri ile benzer ortamlarda büyümüş olan bu bireylerin, olumsuz ve dezavantajlı durumları zarar görmeden atlatmayı ve büyüüp sağlıklı ve yetkin yetişkinler haline gelmeyi nasıl başardıklarını merak etmeye başlamıştır (Graber, Pichon ve Carabine, 2015 s.6; Johnson ve Wiechelt, 2004, s.659). Olumsuz koşullara rağmen, görünüşte mümkün olmayacak bir şekilde, sağlıklı bir uyum sergileyen bu bireylerin ortaya koyduğu çarpıcı farklılık, araştırmacıların bu bireylerin sağlamlığına katkıda bulunan risk ve koruyucu faktörleri belirlemeye karar vermesine sebep olmuştur (Werner, 1989a). Werner ve Smith, bu bireyleri doğumdan 10 yaşına kadarki süreçlerinde, ergenlik döneminde, yetişkinlik dönemlerinde, 30'lu yaşlarında ve 40'lı yaşlarında inceleyerek katılımcılardan boylamsal veriler elde etmiş ve psikolojik sağlamlık konusunda dönüm noktası olan bir çalışma gerçekleştirmiştir (Johnson ve Wiechelt, 2004, s.658).

Richardson (2002, s.308), psikolojik sağlamlık teorisinin ortaya çıkışını ve gelişimini üç dalga olarak açıklar:

Birinci Dalga (Sağlamlık Nitelikleri): Bireylerin zorluklar karşısında gelişmesine yardımcı olan niteliklerin, olguların ve koruyucu faktörlerin belirlenmesini kapsamaktadır. Kişisel ve sosyal olarak bireyin başarılı olmasını yordayan parametrelerin tanımlanmasını ve nitelendirilmesini içermektedir.

İkinci Dalga (Sağlamlık Süreci): Birinci dalgada tanımlanan “sağlamlık” niteliklerine erişmenin amaçlandığı, yıkıcı ve bütünleştirici süreci kapsamaktadır.

Üçüncü Dalga (Doğal Sağlamlık): Bireyin, sıkıntılar, zorluklar ve travmalar yoluyla büyümesini ve kendini gerçekleştirmesini sağlayan içsel güçlerin ve motivasyonel kaynaklarının, postmodern ve multidisipliner bir anlayışla, tanımlanmasını, keşfedilmesini, etkinleştirilmesini ve kullanılmasını teşvik eden deneyimlerin yaratılması süreçlerini kapsar.

Fiziksel ve psikolojik iyilik haline yönelik tehditlerin sayısız tarihsel örneği, iyileşmenin ve psikolojik sağlamlığın hem bağlamını hem de mekanizmasını anlama ihtiyacını vurgulamış ve psikolojik sağlamlık kavramı ile risk altındaki çocuklara yönelik yapılan psikolojik sağlamlık odaklı çalışmaların, son 30 yılda giderek artan bir ilgi odağı haline gelmesini sağlamıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı, sağlık

sorunlarının ortaya çıkmasında, bu sorunlarla baş etmede ve iyileşme sürecinde etkili bir role sahip olduğu için özellikle sağlık profesyonelleri ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar için çok önemli hale gelmiştir. Psikolojik sağlamlığı desteklemek ve bireyin güçlü yanlarına odaklanan uygulamaları, yardım hizmetlerinin önemli paradigmalarından biri haline getirmek için son dönemde psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalar, zorlu yaşam koşullarındaki sağlam çocukların özelliklerini belirlemekten ileriye giderek, farklı olumsuz koşullarda psikolojik sağlamlığın gelişmesine yardımcı olan süreçleri belirlemeye yönelik birçok psikososyal faktörün sürece katıldığı çalışmalara ve mevcut risklerin çocuklar üzerindeki etkilerini azaltmaya yönelik önleyici çalışmalara evrilmeye başlamıştır (Atkinson, Martin ve Rankin, 2009, s.137; Gizir, 2007, s.113;). Son yıllarda üzerinde durulan önemli konulardan biri haline gelen psikolojik sağlamlık kavramı başlangıçta çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki risk faktörleri ve olumsuz yaşam olayları bağlamında incelenmiştir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.6; Öz ve Yılmaz, 2009, s.84). Fakat postmodernizm ile birlikte bireyin zayıf yönlerini irdelemektense bireyin güçlü yönlerine odaklanan pozitif bir bakış açısı hakim olmaya başlamış ve bu yönde yapılan çalışmaların sayısı giderek artmaya başlamıştır. Bireyin güçlü yönleri ortaya çıkartmaya çalışan bu pozitif bakış açısı önemli bir yön değiştirmeyi göstermekte ve önümüzdeki 10 ila 15 yıllık süreçte psikolojik sağlamlık araştırmalarının giderek daha fazla koruyucu mekanizmaları odaklanmaya çalışacağını işaret etmektedir (Kararımak, 2006, s.130).

2.2.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Birey sadece kendi başına var olmaz. Kendisi ve çevresiyle bir bütün olarak var olan birey zaman zaman bütünlüğünün ve uyumunun tehlikeye girdiği birtakım sorunlarla karşı karşıya kalır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık genel olarak bireyin bir risk ile karşı karşıya kalması ve daha sonra riskin olumsuz etkilerini hafifletecek koruyucu faktörleri devreye sokması ile devam eden gelişimsel ve dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Özellikle çağın değişmesiyle beraber bireyler, kendilerini doğrudan etkileyen psikolojik sorunlardan daha çok söz etmeye başlamıştır (Kararımak, 2006, s.129; Tümlü ve Receptoğlu, 2013, s.206).

Psikolojik olarak sağlam bireyler, hayatta başarılı olmalarının önünde önemli engeller olsa bile gelişim görevlerini yerine getirmeyi başarırlar. Gelişim görevleri, konuşma dilini öğrenmek, okumayı öğrenmek gibi gelişimdeki hem evrensel hem de kültürel ve tarihsel spesifik yaşa bağlı davranış standartlarına denir. Psikolojik olarak sağlam bireyler, yaşamlarında önemli zorluklarla karşılaşsalar bile gelişim görevlerini karşılamayı başarmışlardır. Psikolojik sağamlıkla ilgili çalışmalarda bireyin ne kadar uyum sağlayabildiğini değerlendirebilmek için bireyin sosyal ve akademik başarıların varlığı, toplumun beklentilerinin karşılanma derecesi, gelişim görevlerini yerine getirebilmesi, mutluluk, yaşam doyumu, hastalık veya istenmeyen davranışın olmaması, risk alabilmesi gibi çeşitli kriterler kullanılmıştır. Pek çok araştırmacı sağlam bireylerin akademik, sosyal ve psikolojik alanlardaki yetkinliklerini *olumlu sonuçlar* olarak tanımlamaktadır (Gizir, 2007, s.116; Tümlü ve Receptoğu, 2013, s.206). *Olumlu sonuçlar* bireyin sahip olduğu koruyucu kaynakları kullanarak risklerle baş etmesi sonucunda elde ettiği yeterliliklerdir. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için bireyin *olumlu sonuçlar* göstermesi yeterli değildir. Sağlam bireyler, ikinci tür bir kriter gerektiren, iyi bir uyum sağlamaya yönelik bir tür tehdidin üstesinden gelmiş olmalıdır. Son yıllarda sağamlıkla ilgili yapılan araştırmalarda, sağamlık genellikle, önemli sıkıntı veya risk durumları bağlamında olumlu uyum kalıpları sergilemek ile karakterize olan bir parametre olarak ifade edilmiştir. Psikolojik sağamlıktan bahsedebilmek için iki ana durum gereklidir. Birincisi bireyin bir dizi davranış beklentilerine göre bazı konularda iyi veya ortalamanın üstünde başarı göstermeleri gerekmektedir. İkinci olarak ise *olumlu sonuçlara* yönelik bir tehdit, risk durumunun olması gerekir (Masten ve Coatsworth, 1998, s.207; Masten ve Reed, 2002, s.75).

Psikolojik sağamlık genellikle kişisel bir özellik olarak tanımlanır fakat kişinin kendi özellikleri dışında da psikolojik sağamlık faktörleri vardır. Bu kaynaklar bireyin krizlerle başa çıkmasına yardımcı olan dış kaynaklardır. Bu dış kaynakların bazıları hem bir psikolojik sağamlık faktörü hem de bir koruyucu faktör olarak rol oynar. Mesela geniş ailede büyüme, kriz anında duygusal destek, tavsiye ve bakım almak gibi önemli bir koruyucu kaynağa sahip olmak anlamına gelebilir ve aynı zamanda da bir sağamlık faktörü olarak işlev görür. Bireyin kendisi dışında olan ve krizlerle başa çıkmasına yardımcı olan sağamlık faktörleri vardır. Psikolojik sağamlık, bu dış kaynakları belirlemek ve bunlardan yana emin olmak için gereken

tutum ve becerileri içerebilir (Beauvais ve Oetting, 1999, s.104). Bu nedenle uyum sağlama sürecini, uyumu tehdit eden ortamların ya da koşulların ve yüksek riskli koşullar altında bireyin daha iyi sonuçlar almasını sağlayan nitelikler veya bağlamlar olarak nitelendirilen koruyucu faktörlerin ve bu riskli koşulların açık bir şekilde tanımlanmaları gerekmektedir (Gizir, 2007, s.116; Masten ve Reed, 2002, s.77).

2.2.3.1. Risk Faktörleri

Risk faktörlerini anlayabilmek için öncelikle riskle ilgili terminolojiye hakim olmak gerekir. Risk, istenmeyen bir sonucun meydana gelme olasılığının yüksekliğine denir. Risk faktörü ise belirli bir sonuç kriterine göre gelecekte meydana gelebilecek olumsuz sonuçları öngören, bir grupta veya durumda ölçülebilecek bir özelliktir. Örneğin stresli yaşam olaylar bir risk faktörüdür. Kümülatif risk ise birden çok risk faktörünün toplam etkisini veyahut birden çok risk faktörünün zaman içerisinde birikmesi durumuna denmektedir (Masten ve Reed, 2002, s.76). Risk, muhtemelen negatif sonuçları öngören bir değişken olarak, olumsuz hayat şartlarını ifade etmektedir. Bazı araştırmacılar risk faktörlerini çevrenin ve bireyin özelliklerine göre ayırmışlardır. Risk faktörlerinin bireye ve çevreye göre ayrılmasının yanında, risk faktörlerinin sayısı ve şiddeti de psikolojik sağlamlık açısından önemlidir. Bireyin gelişim dönemlerinde risk faktörlerine maruz kalması daha sonraki gelişim dönemlerinde sapmalara sebep olabilir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013, s.206). Risk faktörleri bireylerin yaşamda karşılarına çıkabilecek olumsuz deneyimleri ve başlarına gelebilecek zorlukları içermektedir. Düşük sosyo-ekonomik düzey, ailedeki ruh sağlığı bozuklukları, genetik rahatsızlıklar, boşanma, doğal felaketler, işsizlik risk faktörleri olarak sayılabilir. Werner ve Smith tarafından gerçekleştirilen Kauai çalışmasında, doğum öncesinde ve sonrasında görülen komplikasyonlar, yoksulluk, düşük sosyoekonomik düzey, aile içi şiddet, ebeveynlerin eğitimsizliği, erken doğum, ebeveyn terki, genç yaşta anne baba olma, ebeveyn alkolizmi, akıl hastalığı taciz gibi durumlar risk faktörleri olarak değerlendirilmiştir (Werner, 1989a; Werner, 1989b). Risk faktörleri, ailevi, kişisel ve bireysel risk faktörleri olarak üç grupta incelenmektedir. Düşük zeka düzeyine sahip olmak, kaygılı bir kişilik yapısı, sağlık problemleri yaşama, özgüven eksikliği, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamama, kendini ifade etmekte güçlük yaşama gibi faktörler bireysel risk faktörleri olarak değerlendirilir. Aile bireylerinde görülen rahatsızlıklar, boşanma durumları, tek ebeveynle yaşama, ebeveyn-çocuk arasında güvenli ve sağlıklı

ilişkilerin olmaması, evde tutarsız bir disiplin anlayışı olması, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ailede ihmal ve istismar gibi faktörler ise ailevi faktörler olarak değerlendirilir. Toplumsal faktörler ise düşük sosyo-ekonomik düzey, kamusal hizmetlerin yetersizliği, toplumda olumlu rol modellerin olmaması, madde kullanımı, göç, işsizlik gibi durumlardır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013, s.206).

2.2.3.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık genellikle gelişim ve uyuma yönelik önemli bir tehdit ve zorluklar bağlamında ortaya çıkan bir yeterliliği ifade eder. Bu yeterlilikle ilgili en önemli soru, diğer bireyler bocalarken, psikolojik olarak sağlam bireylerin, zorlukların üstesinden gelmelerini sağlayan benzersiz veya sıradışı bir özelliğe sahip olup olmadığıdır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili niteliklerin öğrenilip öğrenilmediği veya bu niteliklerin kişinin genetik doğasının bir parçası olup olmadığı, yardım profesyonelleri ve araştırmacılar tarafından merak edilmiştir. Psikolojik sağlamlığı belirlemek için iki durum gereklidir. Birincisi, bireyin önemli bir tehdit, sıkıntı, risk veya travma durumlarına şiddetli bir şekilde maruz kalması durumudur. İkincisi ise bireyin uyum sağlama ve gelişim kapasitesinin yeterli olması durumudur (Masten ve Coatsworth, 1998, s.206; Richardson, 2002, s.309). Fakat düşünülenin aksine psikolojik sağlamlık, olumsuz şartların ve çevrenin bireyi etkilemesini sihirli bir şekilde engelleyen, doğuştan gelen bir özellik değildir (Beauvais ve Oetting, 1999, s.101). Zorluklara rağmen bireyin başarılı olmasının gerçek nedeni, bireyin mevcut çevresel risk faktörlerinin etkilerine karşı direnmesini sağlayan tutum ve becerileri sağlayan koruyucu faktörlerdir. Bu koruyucu faktörler, bireyin pozitif öğrenme tecrübeleri sayesinde, olumlu sosyal davranışlar ve psikolojik sağlamlık becerilerini geliştirmesini sağlamıştır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013, s.206). Zor koşullarda ve dezavantajlı bölgelerde yetişmiş ve başarılı olmuş bireylere rastlamak şaşırtıcı değildir çünkü psikolojik sağlamlık sergileyen bireylerin büyüdüğü çevreler, aile işlevsizliği ve aile desteğinin, değerlerin ve olumsuz geleneklerin, antisosyal ve prososyal tutumların zengin ve karmaşık bir karışımıdır. Dolayısıyla bireyler psikolojik sağlamlık sergilemek ve başarılı olmak için gereken kaynaklara en dezavantajlı çevrelerde bile sahip olabilir. Bütün zorluklara rağmen diğerlerinden farklı olarak başarılı olan bir birey sıradışı görülebilir. Fakat risk ve koruyucu faktörler açısından bir inceleme yaptığımızda bireyin olumlu kişisel özellikleri ile çevrenin özelliklerinin bir kombinasyonun, o bireyin olumlu sosyal tutumları ve hayatı öğrenmesine izin verecek

bir yapıda olduğunu görürüz. Ailenin işlevsiz, çevrenin ağırlıklı olarak olumsuz etki yarattığı durumlarda, başarılı olan bireyin hayatında bireye sosyal destek ve olumlu etkileşim sağlayan bir yakının olduğunu muhtemelen görebiliriz. Bu çocuğun nasıl psikolojik olarak sağlam olduğunu anlamak için risk ve koruyucu faktör dengesi yeterli bir açıklama sağlar (Beauvais ve Oetting, 1999, s.101).

Koruyucu faktörler, yüksek riskli koşullar altında olumlu sonuçlar elde edilmesini sağlayan bireysel özellikler ve ortam şartlarıdır. Koruyucu süreçler ise koruyucu faktörlerin nasıl çalıştığını ifade eden, bireyin gelişimi tehdit altında olduğunda bireyin koruyucu kaynaklarını etkin kılmasıyla olumlu sonuçların meydana geldiği süreçtir. Kaynak, bireysel, sosyal ve maddi sermayenin zorlu süreçlerde uygulanabilir hale getirilmesi için kullanılan bir terimdir ve kaynaklar risk faktörlerinin zıddıdır. Çünkü bireyin kaynaklar daha iyi uyum sağlamasına yol açarak olumlu sonuçların meydana gelme ihtimalini arttırır (Masten ve Reed, 2002, s.77). Psikolojik olarak sağlam bireylerin, sıkıntılarla baş ederken kendi “içsel” kaynakları ile sosyal destek gibi “dışsal” kaynaklarını kullanması, sorunlar ortaya çıkmadan önlem alabilmeleri, sorunların etkisini azaltabilmeleri, fiziksel ve duygusal iyi oluşa katkı sağlayacak tutum ve davranışları edinmeleri ve zorluklar karşısında sağlam kalabilmeleri gibi avantajları bu bireylere sağlar. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda koruyucu faktörler, içsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörler olarak iki grupta ele alınmaktadır (Kararımak, 2006, s.13; Tümlü ve Receptoğlu, 2013, s.206).

Çağdaş psikolojik sağlamlık araştırmaları, koruyucu mekanizmaları ve bunların etkileşimlerini kavramsal olarak bireysel düzeyde veya toplumsal düzeyde konumlandırmıştır. Bireyin sıkıntılarla ilgili düşünceleri, çevre faktörü ve bireyin ilişkilerinin etkileşimi sonucu psikolojik sağlamlık süreci ve olumlu sonuçlar meydana gelir. Koruyucu faktörlerle ilgili bazı mekanizmalar evrensel olsa da (sosyal destek, olumlu ebeveyn ilişkileri gibi) bazı faktörler farklı risklere, popülasyonlara ve yaş gruplarına özgüdür ve birçok koruyucu faktör henüz tespit edilememiştir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.9). Psikolojik sağlamlığı arttıran koruyucu faktörlerin etkisi zaman içinde hem doğrudan hem de dolaylı olarak zincirleme reaksiyonlar olarak işlemektedir. Yüksek derecede risk taşıyan bireyler üzerinde bebeklik döneminden yetişkinliğe kadarki gelişim sürecinde yapılan incelemelerde üç tür koruyucu faktör ortaya çıkmıştır: 1) bireyin aktivite düzeyi, sosyal becerileri, zeka

düzeyi, iletişim becerileri, içsel kontrol odağı gibi bireyin yatkınlık özellikleri ve becerileri; 2) stres zamanlarında duygusal destek sağlayan aile içindeki duygusal bağlar ve 3) okulda, iş yerinde veya ibadethanede bireyin yetkinliklerini ve kararlılığını ödüllendiren dışsal destek sistemleri (Werner, 1989b, s.80). Masten ve Coatsworth (1998) koruyucu faktörleri yukarıdaki sınıflandırmanın ışığında ayrıntılı olarak listelemiştir.

Tablo 1. Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörler

Bireyin Kendisinde Bulunan Koruyucu Faktörler	Aile İçinde veya Diğer İlişkilerde Bulunan Koruyucu Faktörler
Bilişsel becerilerin iyi bir düzeyde olması Bebeklik döneminde kolay bir kişilik yapısına sahip olmak Gelişimin daha sonraki dönemlerinde de uyum sağlayabilen bir kişilik yapısına sahip olmak Olumlu kendilik algısı ve öz-yeterlilik İnanç ve yaşamda anlam duygusuna sahip olmak Hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip olmak Duygusal uyarılma ve dürtülerin iyi bir şekilde kendi kendini düzenlemesi Bireyin ve toplumun değer verdiği yeteneklere sahip olmak İyi bir mizah anlayışına sahip olmak Toplama göre çekici sayılacak bir görünüme sahip olmak	Yetkin, toplum yanlısı ve destekleyici yetişkinlerle yakın ilişkiler kurmak Toplum yanlısı ve kurallara uyan akranlarla irtibatta olmak
Ailede Bulunan Koruyucu Faktörler	Toplumda Bulunan Koruyucu Faktörler
Bakım veren yetişkinlerle yakın ilişkiler kurmak Otoriter ebeveyn Ebeveynler arasında anlaşmazlığın olmadığı olumlu aile ortamı Organize bir ev ortamı Ebeveynlerin üniversite eğitimi almış olması Bireysel koruyucu faktörlerde sıralanan niteliklere sahip ebeveynler Çocuğun eğitimine katılan ebeveynler İyi bir sosyoekonomik düzey	İşlevsel okullar Okullar, kulüpler, izcilik vb. dahil olmak üzere toplum yanlısı kuruluşlarla bağlantılı olmak Yüksek “kolektif etkiye” sahip mahallelerde oturmak Kamu güvenliğinin yüksek düzeyde olması İyi acil durum sosyal hizmetleri (örneğin, 911 veya kriz bakım hizmetleri) Halk sağlığı hizmetlerinin iyi olması

Werner’in (1989b, s.80).Kauai çalışmasında elde ettiği boylamsal veriler, risk ve koruyucu faktörlerin etkilerinin bebelikten erken ve orta çocukluk dönemine, ergenlik döneminden genç yetişkinliğe kadar değiştiğini hatta cinsiyete göre de

farklılık olduğunu göstermektedir. Her gelişim aşamasına bireyin savunmazlığını arttıran stresli yaşam olayları ve risk faktörleri ile psikolojik sağlamlığı arttıran koruyucu faktörler arasında bir denge durumu görülmekteydi. Birey, riskler ve stresli yaşam olayları ile koruyucu faktörler arasındaki denge yönetilebilir olduğu sürece sorunlarla baş edebilir. Ancak risk faktörleri koruyucu faktörlere ağır bastığında en dirençli birey bile ciddi başa çıkma sorunları yaşayabilir. Dolayısıyla alanda çalışma yapan teorisyen ve uygulamacılar, strese bağlı sağlık risklerine ve önemli yaşam olaylarına müdahale ederek, koruyucu faktörlerin sayısını arttırarak, savunmasız bireylerin olumsuzluklardan kaçınması teşvik etmek için koruyucu faktörler arasındaki doğrudan ve dolaylı bağlantıları keşfederek risk ve koruyucu faktörlerle ilgili etkili bir çalışma yürütebilirler.

2.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyin Özellikleri

Stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan birçok birey psikolojik zorluklar yaşarken, bazıları psikolojik olarak iyi bir işlev gösterir. Aşırı stresle karşı karşıya kalan bireyler depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygular ve sorunlu davranışlar sergileyebilir fakat iyi uyum sağlayan ve sağlam olan bireyler bu tarz durumlarda bile diğerlerinden farklı olarak toplumsal beklentiler açısından başarılı bir şekilde işlev gösterebilirler. İkinci gruptaki “sağlam” veya “strese dirençli” olarak nitelendirilen bireylerin, iyi uyum sağlayan bireyler olarak gelişerek beklentilere meydan okudukları görülmüştür (Luthar, 1991, s.600). Sağlam olarak nitelendirebileceğimiz bu bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha birçok olumsuz yaşam olayıyla etkili bir şekilde mücadele ettikleri tespit edilmiştir. Bu bireylerin ayrıca efektif bir şekilde problem çözme ve etkili kişiler arası iletişim gibi olumlu becerilere sahip oldukları da saptanmıştır (Öz ve Yılmaz, 2009 s.82). Ayrıca psikolojik olarak sağlam bireylerle yapılan çalışmalarda bu bireylerin, yüksek akademik başarıya sahip olmak, etkili sosyal beceriler sergilemek, genel olarak kurallara uygun hareket etmek, akranlarıyla iyi geçinmek, iyi arkadaşlıklar kurmak, ortalama ruh sağlığına sahip olmak gibi bir takım *olumlu sonuçları* elde ettikleri tespit edilmiştir (Reed ve Masten, 2002 s,76).

Norman Garnezy, Emmy Werner ve Ruth Smith tarafından yapılan Kauai çalışmasında, içinde bulundukları kohorttaki bireylerden farklı olarak yaşadıkları zorlu koşullara ve olumsuz şartlara rağmen başarılı olup sağlıklı bir kişilik gelişimi sergileyen ve önemli düzeyde sosyal beceri sergileyen psikolojik sağlamlığı yüksek

bireylerin, onları diğerlerinden farklı kılan özellikleri Werner (1989a, s. 73) tarafından açıklanmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin henüz çocukken bile kişilik özellikler çevre tarafından olumlu ilgi görmüş ve bu çocuklar aktif, sevimli, iyi huylu ve anlaşılması kolay bireyler olarak nitelendirilmiştir. Bu bireylerin çocukken yemeye ilgili sorunları veya rahatsız uyku gibi ebeveynleri zorlayan davranışları daha az sergilediği tespit edilmiştir. 20 aylık olduklarında bu bireylerin yeni deneyimler aramaları, olumsuz sosyal yönelimleri ve yaşlarına göre ileri düzeyde iletişim ve kendine yardım becerilerine sahip oldukları doktorlar ve psikologlar tarafından rapor edilmiştir. İlkokula geldiklerinde ise ebeveynler ve öğretmenler bu sağlam çocukların sınıf arkadaşlarıyla iyi anlaşmalarını, muhakeme ve okuma becerilerinin iyi düzeyde olduğunu ve farklı hobilere sahip olduklarını belirtmiştir. Bu hobiler ve farklı alanlardaki faaliyetler çocuklar için sıkıntılı zamanlarda bir teselli kaynağı veya başarılı olabilecekleri bir fırsat tanımıştır. Bu çocuklar üstün yetenekli olmasalar bile eldeki imkan ve becerileri etkili bir şekilde kullanmıştır. Lisans mezun olduklarında ise bu sağlam bireyler olumlu bir benlik algısı ve içsel kontrol odağı geliştirmiş ve anlayışlı, sorumluluk sahibi ve başarı odaklı tutumlar sergilemişlerdir. Bu gençler okul dışında etkinliklere ve faaliyetlere katılma eğilimi göstermiş olup bu faaliyetler yardımıyla hayatlarının bir anlamı olduğuna ve kaderleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına dair bir inanç geliştirmişlerdir (Werner, 1989b, s. 73).

Werner (1989b, s.73) psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin gelişimsel süreçte bazı ortak çevresel şartlara sahip olduğunu tespit etmiştir. Buna göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin kendilerinden sonraki kardeşleriyle aralarında iki yıl veya daha uzun bir süre boşluk bulunan, 4 veya daha az çocuğu olan ailelerde büyüdükleri görülmüştür. Bu bireylerin hepsinin bebekken bol miktarda ilgi gördükleri ve en az bir bakım veren ile yakın bir bağ kurma fırsatına sahip oldukları tespit edilmiştir. Anne ve babanın çalıştığı durumlarda ise bu bireylerin, büyükanne, büyükbaba gibi pozitif özdeşleşme modeli olarak önemli bir rol oynayacak bakım verenlere sahip oldukları saptanmıştır. Annenin çalışıyor olmasının, psikolojik sağlamlığı yüksek kızların küçük yaşlardan itibaren özerklik ve sorumluluk duygusu geliştirmelerine önemli ölçüde katkı sağladığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlığı yüksek erkeklerin ise genellikle ebeveynlerinin ilgisini birçok kardeşle paylaşmak zorunda olmayan ilk doğan çocuklar olduğu ve ailede rahatlıkla bir rol model bulabildikleri tespit edilmiştir. Psikolojik

sağlamlığı yüksek bireylerin çocukken aileleri dışında sosyal destek kaynakları ve duygusal destek alabilecekleri en az bir yakın arkadaşına sahip olma eğilimleri görülmüştür. Bu bireylerin genellikle kriz ve zorlu zamanlarda tavsiye ve destek alabilecekleri akraba, komşu, akran veya rol model bir öğretmen gibi gayriresmi bir destek ağı olduğu belirtilmiştir (Werner, 1989b, s. 73).

Masten and Coatsworth, (1998, s.212) psikolojik olarak sağlam bireyin özelliklerini şu şekilde listelemiştir;

- İyi entelektüel beceri
- Çekicilik
- Girişkenlik
- Uyumluluk
- Yüksek öz-yeterlilik
- Yüksek öz-güven
- İnanç
- Genel yetenekler

Ungar ve arkadaşları (2005, s.326) ise psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin bireysel özelliklerini ve kişilerarası ilişkilerdeki özelliklerini tanımlamıştır.

Tablo 2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyin Özellikleri

Bireysel Özellikler	Kişilerarası İlişkilerdeki Özellikler
Entelektüel ve fiziksel yetkinlik	Sosyal bağlar ve anlamlı ilişkiler
Öz yeterlilik	Okul, ev, toplum ve akranlarıyla sürdürülen bağ
Olumlu benlik kavramı/benlik saygısı	Stresli durumlarda duygu yönetimi
Kişisel farkındalık ve içgörü	Sosyal yeterlilik
Mizah/yaratıcılık duygusu	Başkalarını neyin motive ettiğini, uygun şekilde nasıl davranılacağını anlaması
Pozitif görünüm/iyimserlik/umutluluk	Atılganlık
Hedefler ve kişisel görevler	Başkaları tarafından olumsuz ve kontrol edici davranışlara karşı direnç
Problem çözme yeteneği	Başkaları tarafından tehdit edildiğinde benlik saygısını geri kazanma kapasitesi
Sağlıklı cinsel kimlik	Kişilerarası planlama becerileri
Girişim ve planlama becerisi	Kişilerarası problem çözme becerileri
Sabır	Başkalarıyla ilişki kurduğunda olumlu ilgi uyandıran bir kişilik yapısı
Empati becerisi	
Duygularını ifade edebilme	
Duruma uygun olarak özerklik,	
bağımsızlık veya bağımlılık sergileme	
Ahlak ve maneviyat	
Zamanını verimli kullanma	

2.2.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalar, olumsuz yaşam deneyimleri bulunan çocuklardaki gelişimsel psikopatoloji, risk faktörleri ve bu risk faktörlerine karşı uyum sağlaması üzerine odaklanmıştır. Örneğin, Beardslee ve Podorefsky'in (1988); ebeveynleri ruhsal problemlere sahip 18 kişiyle yapılmış olan ve bu risk grubundaki bireylerin uyumsal işleyişinin istikrarını inceleyen araştırmaları, Hubbard ve diğerlerinin (1995); büyük bir travma yaşamış olan 59 Kamboçyalı genç yetişkin (29 erkek ve 30 kadın) ile yapmış oldukları çalışma, Garmezy'nin (1993); kronik yoksulluk yaşayan çocuklarla ilgili araştırması literatürde psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışılan ve risk faktörü olarak görülen durumlardır. Yurt dışı araştırmaları incelendiğinde bu risk faktörlerinin yanı sıra şiddetli evlilik, düşük bir sosyal statüye sahip olmak, kalabalık veya büyük bir ailede büyüme, koruyucu ailede büyüme gibi risk faktörleri tanımlanmıştır (Garmezy, 1987).

Tüm bu risk faktörlerine karşın, fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı yetişen çocukların özellikleri tanımlanabilmiştir (Eraslan, 2014). Yurtdışında yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlığı etkileyen pek çok faktör olduğunu göstermektedir.

Yurtdışı araştırmaları incelendiğinde; ilk serisi 1971 yılında Werner, Bierman ve French tarafından yapılan ve sağlamlık kavramının da ortaya çıkmasına öncülük eden Kauai çalışmasıyla, 1955 yılında doğmuş olan 505 kişinin yaşamı takip edilmiştir. Bu boylamsal araştırmada, bireylerin doğumlarından 10 yaşına kadarki süreçleri "The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten" adlı çalışmayla, takip edilen çocukların ergenlik dönemleri "In Kauai's Children Come of Age" adlı çalışmayla, yetişkinliğe ulaştıklarında "Vulnerable but Invincible", 30'lu yaşlarına geldiklerinde "Overcoming the Odds" ve 40'lı yaşlarında ise "Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery" adlı çalışmalarıyla bireylerin belirli yaşam dönemleri incelenmiş ve psikolojik sağlamlıklarını etkileyen risk faktörleri ortaya çıkarılmıştır. Çalışmada takip edilen bireylerin ortak özelliklerinden biri, zorlu koşullar içerisinde doğmuş olmalarıdır. Bunun yanı sıra takip edilen grup içerisinde yoksulluk, boşanma, aile içi şiddet, akıl hastalığı, ebeveyn terki gibi farklı risk faktörleri taşıyan bireyler de bulunmaktadır. Her bir gelişim evresinde yaşanan olumsuz durumlar ve psikolojik sağlamlığı artıran koruyucu faktörler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı hedefleyen bu çalışmada, yüksek risk grubunda bulunan 201 birey özellikle takip edilmiş ve bu grubun üçte ikisi çok ciddi

sorunlar yaşarken, üçte birinin ise sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirdiği görülmüştür (Werner, 1989a). Ulaşılan veriler ışığında, yüksek bir risk grubunda olmalarına rağmen sağlıklı kişilik yapısı geliştirebilen bireyler dikkat çekmiş, psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri ve koruyucu faktörler değerlendirilmiştir.

Grup içerisinde görülen bu farklılığın sebepleri Werner (1989a, s. 73) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır; psikolojik sağlamlığı yüksek olan ve sağlıklı kişilik yapısı geliştiren bireylerin, küçük yaşlardan itibaren daha sevimli, iyi huylu, çevre tarafından onaylanan, anlaşılması kolay olarak nitelendirilen, arkadaşlarıyla kolay iletişim kurabilen ve geçim sağlayabilen, uyku ve yeme problemleri yaşamayan, farklı hobileri olan çocuklardır. Farklı alanlarda aktif olan bu çocukların hobileri, sıkıntılı durumlarda başvurdıkları bir teselli kaynağı olabilmekte ve onları başarıya götürerek hayatlarında kontrol sahibi olabilecekleri inancını geliştirmelerini desteklemektedir. Bireylerin her bir yaşam döneminde, risk faktörleri ve koruyucu faktörleri değişmektedir. Risk faktörleri bireyin savunmasızlığını artırırken, koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığı artırmakta ve ikisi arasında denge kurabilmenin önemi de bireyin yaşamı için önem teşkil etmektedir (Werner, 1989b, s.80).

Psikolojik sağlamlığı artıran ve risk faktörlerine karşı denge kurmayı sağlayan koruyucu faktörler (Werner, 1989b, s.80) ile ilgili önde gelen yurtdışı çalışmalarından biri; aile ile ilgili olumlu durumlar ve algıları, destekleyici ve uyumlu bir aile ortamına sahip olmayı, yüksek zeka ve yüksek sosyo-ekonomik durumunu, bilişsel ve sosyal becerilere sahip olmayı bireyin psikolojik sağlamlığını artıran faktörler olarak açıklamıştır (Garmezy, 1987).

Shetgiri ve diğerleri (2009), risk grubunda bulunan Latin kökenli gençler ve aileleriyle görüşmeler yaparak, risk grubundaki gençlerin ailelerinden veya toplumsal kaynaklardan (okul, toplum vb.) destek almalarının koruyucu faktörler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu koruyucu faktörler gençlerin psikolojik sağlamlığına katkıda bulunmakta ve başarılı olmalarında da etkili olmaktadır.

Collishaw ve diğerleri (2007), çocukluk dönemlerinde kötü muamele görmüş, istismar edilmiş kişilerle yaptıkları çalışmada, yetişkin psikopatolojisine dayanıklılığı araştırmışlar ve bu kişilerin psikolojik sağlamlıklarını değerlendirmişlerdir. Çocukluk döneminde tekrarlanan fiziksel veya cinsel istismar yaşayan bireylerin büyük bir kısmında psikopatolojik belirtiler mevcutken, istismar yaşayanların önemli bir

kısının yetişkinliklerinde herhangi bir ruhsal probleme rastlanmadığı görülmüştür. Benzer olumsuz deneyimlere sahip olmalarına rağmen, diğer gruba oranla daha “sağlam” olarak nitelendirilen bu grubun, algıladıkları ebeveyn bakımı, kişilik tarzları, sosyal ilişkileri, yetişkin romantik ilişkileri ve ilişkilerinin kalitesi psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörler olarak açıklanmıştır.

2.3. Travma

2.3.1. Travma Nedir

Travma kelimesi Türkçede iki farklı terim anlamıyla kullanılmaktadır. Tıp alanında, travma, bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yara ve örselenmeleri tanımlamak için kullanılan bir terimken ruh sağlığı alanında, travma sarsıntı anlamında kullanılmaktadır (TDK, 2022). Travma, dış etkenlerin neden olduğu canlı doku yaralanması durumu, yoğun stres veya fiziksel yaralanmadan kaynaklanan düzensiz bir psikik-davranışsal durumu ve duygusal rahatsızlık gibi durumları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Travma kelimesi Yunanca “yara” anlamına gelmektedir. Yunanlılar bu terimi sadece fiziksel yaralanmalar için kullanmış olsa da günümüzde travma terimi yavaş yavaş fiziksel faktörleri içermekten çok psikolojik etkilere odaklanmak ve duygusal-ruhsal hasarı ifade etmek için kullanılmaktadır (Meriam-Webster, 2022; Doğan, 2015, s.7). Bireyin savunma mekanizmalarını ve baş etme yöntemlerini kullanarak üstesinden gelemediği zorlu ve sarsıcı yaşantıların bireyin ruhsal yapısı üzerinde etkiler bırakması ruhsal travma olarak tanımlanmaktadır (Yücel, 2014, s.29) Ruhsal-duygusal yaralanma (travma) bireyin algılama, hissetme, düşünme, hafıza ve hayal kurma mekanizmalarının kısıtlanması veya normal işlev görmemesi durumudur (Ruppert, 2011, s.94). Travma psikanalitik açıdan, bireyin benliğinin üstesinden gelemeyeceği ağırlıktaki içsel veya dışsal uyarıcılar ile karşı karşıya kalması durumu olarak tanımlanmaktadır (Alpar, 2014, s.9).

Travma göreceli bir kavramdır. Travma, tehdit edici durumun özelliği ve niteliği ile bireyin özellikleri, başa çıkma mekanizmaları arasındaki denge bireyin aleyhine olduğu durumda ortaya çıkar. Dolayısıyla aynı yaşantıyı birey yalnızca zorlu ve stresli olarak nitelendirirken diğer bir birey bu yaşantıyı travmatize edici ve çarpıcı olarak nitelendirebilir. Bu durum travmatik olayın ve niteliğinin değişkenliği, çevresel

faktörlerin farklılaşması, bireylerin birbirinden farklılık gösteren kişilik özelliklerine ve farklı yaşam öykülerine sahip olması durumlarından kaynaklanabilir (Demircioğlu, 2020, s.2). Travmayla ilgili diğer bir önemli nokta ise travmanın sonuçlarının birey için hayati derecede önem taşıyan konuları tehdit etmesi ve yaşam boyu sürebilecek bir etkiye sahip olmasıdır. Travma ölümcül bir tehlikeyi, önemli bir sağlık tehdidini veya bireyin sosyal varlığına bir ağır bir darbeyi içerebilir (Yücel, 2014, s.29). Travma durumuna sebep olan olaylar travmatik yaşam olayı olarak tanımlanır. Bireyde travma oluşturabilecek travmatik olaylar DSM-5'te (2013, s.274) savaşa maruz kalmak, tehdit, fiziksel ve cinsel saldırı, taciz, kaçırılma, rehin alınma, terör saldırısı, işkence, hapsedilme, doğal afete maruz kalma, kaza yapma, feci bir sağlık sorunu yaşama, aile içi şiddet, yakın kaybı gibi durumlar olarak açıklanmıştır. Buna ek olarak bireyin yakın akrabalarını veya tanıdıklarını etkileyen bu tarz travmatik olayları öğrenmesi de dolaylı olarak travmaya maruz kalmasına sebep olabilmektedir. Alpar (2014, s.9) ise doğal felaketler, saldırıya maruz kalma, çocuklukta yaşanan zorlu olaylar, işkence görme, kaçırılma, trafik kazası, ölümcül hastalık tanısı alma, ölü bir vücudu veya bir parçasını görme gibi bireyi ruhsal açıdan zorlayan ve bireyin başa çıkma becerilerini aşan, yoğun duygu yüklü olayları travmatik olaylar olarak tanımlamıştır.

2.3.2. Travma Sonrası Görülen Belirtiler

Bireyin travma yaşadıkdan sonra ortaya koyduğu tepkiler pek çok faktöre bağlıdır. Travmatik yaşantılar tür ve sıklık açısından farklılık gösterir ve bu yaşantıların psikolojik etkileri kurbanı özgü değişkenler ve toplumsal-çevresel değişkenler tarafından belirlenir. Travmatik yaşantılar bazen bir hastalığın oluşmasına sebep olurken bazen de tetikleyici bir rol oynar. Bu sebeple travmaya maruz kalmak farklı belirti ve farklı bozukluklarla ilişkilendirilmektedir (Özen, 2018, s.138). Travmatik yaşantı sonrasında görülebilen psikolojik tepkilerin yoğun olduğu durumda birey iki farklı tanı açısından değerlendirilir: Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu. Her iki rahatsızlık için de travmatik bir olayı tecrübe etmek tanı kriteri açısından ön koşuldur. Bununla birlikte travma ve travmatik stresle ilişkili olan, herhangi bir travmatik yaşantının varlığının önkoşul olmadığı fakat rahatsızlığın ortaya çıkmasında travmanın tetikleyici olduğu psikolojik tepkiler ve rahatsızlıklar da görülebilmektedir (Demircioğlu, 2020, s.2).

2.3.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu, ağır bir psikolojik travma sonrasında ortaya çıkan, travmatik olayın tekrar tekrar yaşanması, olayı anımsatan uyarıcılardan kaçınma ve aşırı uyarılmışlık gibi tipik semptomlarla kendini gösteren bir bozukluktur (Özgen ve Aydın, 1999, s.34). Bu bozukluk, kişide korku, çaresizlik ya da dehşet gibi duygusal tepkilere neden olan ve travma sonrasında gelişen ruhsal bir bozukluktur (Bolu, Erdem ve Öznur, 2014, s.98). Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-5’de (2013, s.271) travma sonrası stres bozukluğu, travmatik bir yaşantı sonrasında bireyin, aşırı uyarılmışlık ve tepkisellik, hissizleşme, müdahaleci ve istemsizce araya giren anılar, kaçınma, bilişlerde ve duygudurumunda olumsuz değişiklikler ve işlev kaybı gibi durumları yaşaması şeklinde tanımlanmıştır. Buna göre travma sonrası stres bozukluğu rahatsızlığını yaşaması için bireyin travmatik bir olaya maruz kalmış olması gerekmektedir. Bu travmatik olayın, fiziksel veya cinsel saldırı, taciz, ciddi bir kaza, doğal afet, çatışma, rehin alınma, işkence, kaçırılma, iltica, bir yakının kaybı, travmatik bir olaya tanık olma gibi kişinin kendi yaşamına veya fiziksel bütünlüğüne yönelik, algılanan veya fiili bir tehdidi içermesi gerekir. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan birey, travmatik olayın meydana gelmesinden sonra başlayan ve bu travmatik yaşantıyla ilgili olan; travmatik olayla ilgili rahatsız edici anıları bir anda hatırlamak, travmatik olayla ilgili yineleyici ve tekrarlayıcı kabuslar görmek, uyanırken meydana gelen ve olay tekrar yaşanıyormuş gibi hissettiren, yineleyici, istemsiz, gerçekçi flashbackler (geçmişten bir sahne göz önüne gelmesi) yaşamak gibi *müdahaleci, istemsizce araya giren ısrarlı belirtilerden* en az birini yaşar. Birey travmatik olayın meydana gelmesinden sonra başlayan ve travmatik olay hatırlatıldığında veyahut hatırlatıcı bir uyarıcıyla karşılaşınca yoğun bir psikolojik sıkıntı yaşar ve fizyolojik tepkiler (çarpıntı, terleme, nefes almada zorluk) gösterir. Birey, kendisine travmatik olayı hatırlatan etkinliklerden, uyarıcılardan, insanlardan ve yerlerden aktif olarak kaçınmak ve travmatik olay hakkında düşünmekten ve konuşmaktan kaçınmak gibi farklı *kaçınma* tepkilerinden en az 1 tanesini verir. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan birey, travmatik olayın meydana gelmesinden sonra başlayan ve gittikçe kötüleşen bir şekilde yaşanan travmatik olayın bazı yönlerini hatırlayamamak, etkinliklere ve faaliyetlere olan ilginin azalması, diğer insanlardan kopma ve yabancılaşmış hissetmek, duygusal küntlük ve uyuşukluk, yaşamın kısa olduğuna inanarak kariyer, evlilik, çocuk sahibi olmak gibi durumlara

yönelik gelecek planlar yapmaya gerek olmadığını düşünmek gibi *olumsuz duygudurum ve işlevsiz biliş* durumlarından en az 1 tanesini yaşar. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan birey travmatik olayın meydana gelmesinden sonra başlayan uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte güçlük çekme, agresif davranışlar sergileme, yoğun duygular ve öfke patlamaları yaşama, konsantre olmakta güçlük çekme, sürekli uyarılmış halde olma, güvenliği konusunda sürekli endişeli olma, ani seslere ve hareketlere karşı abartılı irkilme tepkileri verme gibi *aşırı uyarılma ve tepkisellik* belirtilerinden en az 2 tanesini gösterir. Bireyin yaşadığı bu rahatsızlıklar bireyde belirgin bir sıkıntı ve sosyal, mesleki ve diğer yaşam alanlarında bariz bir bozulmaya ve *işlev kaybına* sebep olur (APA, 2013, s.271).

İnsanların genetik özellikleri, fiziksel özellikleri, psikolojik yapısı, güdülenme seviyesi ve belirli stresörlerle baş etme düzeyi farklılık göstermektedir. Bu nedenle travma sonrası stres bozukluğunun yaygınlığı farklılık göstermektedir. Travma sonrası stres bozukluğu daha çok yetişkin, bekar, dul, ekonomik yönden zayıf ya da sosyal açıdan izole kişilerde görülmektedir. Risk altındaki bireylerde (çatışma, savaş, cinayet, doğal afet gibi durumları yaşama) yaygınlık oranı %58'e kadar çıkabilmektedir. İnsanların sebep olduğu travmaların, doğal felaketlere göre daha çok travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığı da bilinmektedir (Özgen ve Aydın, 1999, s.34).

Travmanın mağdur birey için ne nitelikte olduğu, travmanın şiddeti, önceden yaşadığı travmatik olaylar ve travma sonrasında yaşadığı koşullar travma sonrası stres bozukluğunun oluşmasında belirleyici faktörlerdir. Travma sonrası stres bozukluğu semptomları farklı şekillerde ele alınmış olmakla birlikte genel olarak (A) *Artmış uyarılmışlık*, (B) *Travmatik olayın tekrar yaşanması*, (C) *Heyecansal sınırlılık ve kaçınma* başlıkları altında toplanabilir (Özgen ve Aydın, 1999, s.34).

A. *Artmış uyarılmışlık*: Artmış uyarılmışlık belirtileri bireyin travma esnasında yaşadığı ve onu hayatta tutacak yaşantıların uzantısı olarak kabul edilebilir. Stres karşısında ilk tepki olan uyarılmışlık hali, travma sonrası stres bozukluğunda artmış uyarılmışlık olarak kendisini göstermektedir. Bu sebeple uyku düzensizliği, asabiyet ve tepkisellik, travma sonrası stres bozukluğunda en yaygın görülen belirtilerdir.

B. *Travmatik olayın tekrar yaşanması*: Travmatik olayın tekrar yaşanması durumu düşünce, algı ya da düş şeklinde olabileceği gibi dissosiyatif geri flashback (anlık geri dönüş) yaşantıları şeklinde de olabilir. Dissosiyatif

flashbacklar bilinç bozukluğu olmadan travmatik olayın yeniden ve canlı olarak yaşanmasıdır. bu yaşantılar çoğunlukla yaşanan travmayla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkilidir.

- C. *Heyecansal sınırlılık ve kaçınma*: Heyecansal sınırlılık durumunda, travma sonrası stres yaşayan birey kendisini kontrol etmekte yaşadığı güçlüğü farkına varır ve enerjisini dış dünyadan çekerek kendisine yöneltir. Bu durum bireyin doyumunu sınırlandırır. Heyecansal sınırlılık ve kaçınma ile baş etmek için ergenler saldırgan davranışlar ve madde kullanımı sergileyebilmektedir. Kaçınma ise dış dünya ile ilişkideki öngörülemezlik, gerginlik ve duygusal sınırlılıklar nedeniyle dış dünyaya katılamaması sonucunda bireyin savunma amaçlı olarak uzaklaşma ve çekilme durumudur.

2.3.4. Dolaylı Travmatizasyon ve İkincil Travmatik Stres

Travmatik yaşam olaylarının olumsuz etkileri, bu olayı direkt yaşayan kişilerle beraber, travma yaşayan bireyle yakın iletişimi olan insanlarda ve işi gereği travma mağdurlarıyla sıkça ilişki kuran çalışanlarda da gözlemlenmekte ve bu bireyler de yaşanan travmatik olaydan dolaylı olarak etkilenmektedir (Yıldırım, Kıdak ve Yurdabakan, 2018, s.46). Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-5'e göre birey, travmatik olayı kendisi yaşamasa da, başkalarının başına gelen travmatik olaylara bizzat tanık olarak, travmatik ve örseleyici olayların yakın bir aile üyesinin veya yakın bir tanıdığının başına geldiğini öğrenerek, bir aile üyesinin veya bir yakınının beklenmedik bir şekilde ölmesi veyahut ölümcül tehlike atlatması durumunda şahit olarak veyahut mesleği dolayısıyla travmatik olayların tiksindirici detaylarına tekrar tekrar ve aşırı derecede maruz kalarak travmatize olabilmekte ve travmatik olayı doğrudan deneyimlemiş kişilere benzer belirtiler gösterebilmektedir (APA, 2013, s271). Buna göre birey hayatında travmatik bir olay yaşamasa da ilişki içerisinde olduğu kişilerin travmatik bir olay yaşaması bireyi dolaylı olarak etkilemektedir. Lerias ve Byrne (2003, s.130) dolaylı travmatizasyonu ciddi şekilde üzücü veya trajik bir olaya tanık olan, bu trajik olayla ilgili ayrıntılı bilgilere maruz kalan veya bu olaya müdahale etme sorumluluğu olan kişilerin verdiği tepkiler olarak tanımlamıştır. Buradan yola çıkarak, travmatik olayların ardından, travmatik olaya direkt maruz kalanların yanı sıra, mağdurun aile üyeleri, yakınları, olayın hemen ardından destek olan profesyoneller ve gönüllüler, ilk tıbbi müdahaleyi yapan sağlık çalışanları, olayın psikolojik etkilerini önlemek ve gereken psikolojik desteği vermek

üzere hizmet veren ruh sağlığı çalışanları ve geniş ölçekli afetlerin ardından olayın etkilerini medyadan izleyen bireylerin travmaya dolaylı olarak maruz kaldığı ve ikincil travmatik stres tepkisi verme olasılıkları olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, bu kişilerin ve grupların karşılaştığı yaşantılar, travmatik olaya doğrudan maruz kalmadıkları için dolaylı travma (vicarious trauma) ya da ikincil travmatik stres kavramlarıyla açıklanmıştır (Dınvar, 2011, s.9).

Travmatik yaşantıya tanık olarak ikincil/dolaylı travmatizasyon yaşayan kişiler travma sonrası stres bozukluğu semptomları gösterebilmekte ve travma sonrası stres bozukluğu tanısı alabilmektedir fakat günümüzde ikincil/dolaylı travmatizasyon literatürde ve pratikte farklı bir durum ve semptom kümesi olarak ele alınmaktadır (Kaptanoğlu, 1997, s.41; APA, 2013, s.271). İkincil travma ve dolaylı travmatizasyon kavramları, travma çalışmalarında farklı isimlerle yer almaktadır. Önceleri literatürde, bireyde meydana gelen travmatik stres tepkileri, birincil travmatizasyon, karşı aktarım veya tükenmişlik olarak kabul görürken, zamanla ikincil travma ve dolaylı travmatizasyon kavramları diğer travma kavramlarında daha farklı kavramlar olarak kabul edilmeye ve buna göre araştırmalar yürütülmeye başlanmıştır (Şeker, 2021, s.5). İkincil travma, travma yaşamış bireyle onun travmatik deneyimlerinden etkilenen diğer bir birey arasındaki ilgi ve ilişkinin doğal sonucudur. Bu ilişkinin oluşturduğu etkiler illa bir sorun olmak zorunda değildir. Daha çok travma geçirmiş bir bireye değer vermenin ve bağ kurmanın doğal bir sonucudur (Figley, 1995, s.11). Literatüre bakıldığında ikincil travma ve dolaylı travmatizasyon kavramlarını tanımlamak için, “dalga etkisi” (ripple effect), “travma bulaşması” (trauma infection), “duygusal yayılma” (emotional contagion), “yakınlık etkisi” (proximity effects), “ikincil hayatta kalan” (secondary survivor), “dolaylı travmatizasyon” (vicarious traumatization), “çevresel kurbanlar” (peripheral victims), “tükenmişlik” (burnout), “merhamet yorgunluğu” (compassion fatigue) ve “karşıaktarım” (countertransference) kavramları kullanılmıştır (Danieli, 1982; Millet ve ark., 1988; Verbosky ve Ryan, 1988; Rerner ve Eliot, 1988; McCann ve Pearlman, 1990 akt. Kaptanoğlu, 1997, s.43; Figley, 2002).

Dolaylı olarak travmaya maruz kalan ve ikincil travmatik stres yaşayan kişinin tepkileri ile travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişinin semptomları önemli ölçüde benzerlik gösterse de travmatik olaya ve birincil stresörlere bizzat maruz kalan bireyler ile dolaylı olarak travmatik olaya ve ikincil stresörlere maruz kalan bireylerin, travmatik olay esnasında ve travmatik olay sonrasında verdikleri tepkiler arasında

temel bir fark olduğu iddia edilmektedir (Newell ve MacNeil, 2010, s.61). Bir başkasının yaşadığı travmatik olayla ilgili bilgilere maruz kalmak ikincil travmatik stres semptomlarını ortaya çıkarırken travma sonrası stres bozukluğu semptomları direkt mağdurla ve onun yaşadığı birincil travmatik stresle bağlantılıdır (Figley, 1995, s.8). İkincil/dolaylı travmatizasyon üzerinde çalışma yürütürken, travma kavramları arasındaki farkın ve gözlemlenen belirtilerin anlaşılması önemlidir (Şeker, 2021, s.5).

Travmayı bizzat yaşayan bireyin yaşadığı birincil travmatik stres bozukluğu ile dolaylı olarak travmatize olan bireyin yaşadığı ikincil travmatik stres bozukluğunun tanı ölçütleri ve farklılıkları Figley (1995, s.8) tarafından açıklanmıştır.



Tablo 3. Birincil Travmatik Stres ve İkincil Travmatik Stres

Birincil Travmatik Stres	İkincil Travmatik Stres
A. Stresör: Hemen hemen herkes tarafından stresli kabul edilecek, aşağıdakiler gibi olağandışı bir olay deneyimlemek; 1. Bireye yönelik ciddi tehdit 2. Bireyin çevresinde ani bir yıkım	A. Stresör: Hemen hemen herkes tarafından stresli kabul edilecek, aşağıdakiler gibi olağandışı bir olay deneyimlemek; 1. Travma yaşayan kişiye yönelik ciddi tehdit 2. Travma yaşayan kişinin çevresinde ani bir yıkım
B. Travmatik Olayı Yeniden Yaşamak 1. Travmatik olayın sürekli hatırlanması 2. Travmatik olayla ilgili rüyalar 3. Travmatik olayın aniden yeniden yaşanması hissi 4. Travmatik olayla ilgili hatırlatıcılara yönelik kaygı	B. Travmatik Olayı Yeniden Yaşamak 1. Travmatik olay veya travma yaşayan kişinin sürekli hatırlanması 2. Travmatik olay veya travma yaşayan kişiyle ilgili rüyalar 3. Travmatik olayın veya travma yaşayan kişinin yaşadığı olayın aniden yeniden yaşanması hissi 4. Travmatik olay veya travma yaşayan kişiyle ilgili hatırlatıcılara yönelik kaygı
C. Hatırlatıcılardan Kaçınma ve Hissizleşme 1. Düşüncelerden/duygulardan kaçınma çabaları 2. Faaliyetlerden/durumlardan kaçınma çabaları 3. Psikojenik amnezi 4. Etkinliklere ilgide azalma 5. Başkalarından kopma/yabancılaşma 6. Etkide azalma 7. Öngörünün azalması	C. Hatırlatıcılardan Kaçınma ve Hissizleşme 1. Düşüncelerden/duygulardan kaçınma çabaları 2. Faaliyetlerden/durumlardan kaçınma çabaları 3. Psikojenik amnezi 4. Etkinliklere ilgide azalma 5. Başkalarından kopma/yabancılaşma 6. Etkide azalma 7. Öngörünün azalması
D. Sürekli Uyarılmışlık 1. Uykuya dalma ve sürdürmede güçlük 2. Agresiflik ve öfke patlamaları 3. Konsantrasyon güçlüğü 4. Aşırı uyarılmışlık 5. Abartılı irkilme tepkisi 6. Hatırlatıcılara karşı fizyolojik tepki	D. Sürekli Uyarılmışlık 1. Uykuya dalma ve sürdürmede güçlük 2. Agresiflik ve öfke patlamaları 3. Konsantrasyon güçlüğü 4. Aşırı uyarılmışlık 5. Abartılı irkilme tepkisi 6. Hatırlatıcılara karşı fizyolojik tepki

Travma durumuna birincil maruziyet ile ikincil maruziyet karşısında verilen tepkiler oldukça benzerdir. Travmaya birincil maruziyette algılanan tehdit bireyin kendisine yönelik iken travmaya ikincil maruziyette tehdit bireyin kendisinden ziyade bir yakını, tanıdığı veyahut işi gereği etkileşimde bulunduğu kişinin yaşantıları ile ilgilidir. İkincil travmatik stres tanısı almış kişilerin tecrübe ettikleri zorlukları;

yeniden yaşama, kaçınma ve sürekli uyarılmışlık başlıkları altında toplamak mümkündür. Travma sonrası stres bozukluğu ile epey benzerlik gösteren bu belirtilerin odak noktası, etkileşimde bulunulan bireyin travmatik yaşantısıdır (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018, s.62). Figley'e (1995, s.8) göre travmaya dolaylı olarak maruz kalan birey, travma anına ilişkin rahatsız edici anıları tekrar tekrar hatırlayabilir, travma yaşayan bireyi ya da bireyin örseleyici yaşantısını rüyasında görebilir, aniden travmatik yaşantıyı kendisinin deneyimlediği hissine kapılabilir ve bütün bu yeniden yaşama belirtileri ve hatırlatıcılar sebebiyle psikolojik bir sıkıntı ve kaygı yaşayabilir. Dahası travmaya dolaylı olarak maruz kalan birey, travmatik yaşantıyla ilgili bildiklerini düşünmekten kaçınma, olayla ilgili hissettiği duygulardan kaçınma, olayla ilgili bildiklerini kısmen ya da tamamen unutma, genel duygulanımında kısıtlılık yaşama, duygularını artık yaşayamadığını ve bir geleceği kalmadığı duygusunu hissetme, eskiye nazaran etkinliklere ve sosyal durumlara olan ilgisinde azalma ve diğer insanlara karşı yabancılaştığı hissine kapılma gibi kaçınma belirtileri gösterebilir ve tükenmişlik durumu yaşayabilir. Ek olarak travmaya dolaylı olarak maruz kalan birey, uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük çekme, en ufak bir uyarana karşısında aşırı irkilme, öfke patlamaları yaşama, odaklanmakta sorun yaşama gibi sürekli/aşırı uyarılmışlık tepkileri verebilir (Gürkan ve Yalçın, 2017, s.93; Jenkins ve Baird, 2002, s.431).

2.3.5. Sosyal Medya Kullanıcılarının Yaşadığı İkincil Travmatik Stres

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-5'e göre savaş, tehdit, yaralama, taciz, cinsel saldırı, kaçırılma, terör, işkence, hapsedilme, doğal afet, feci bir sağlık sorunu, aile içi şiddet gibi travmaya sebep olabilecek travmatik yaşam olayları, travma yaşayan bireyle beraber travmatik olayla ilgili bilgi sahibi olan, bir yakının travmatik bir yaşam olayı yaşadığından haberdar olan kişiyi de etkilemekte ve bu tarz travmatik bir yaşantıyı öğrenmek bireyin ikincil/dolaylı olarak travmaya maruz kalmasına sebep olabilmektedir (APA, 2013, s.271). Birey fiziksel olarak zarar görmeden veya herhangi bir tehdit durumuyla karşılaşmadan, sadece travmatik olayı öğrenerek travma geçirebilmektedir (Figley, 1995, s.4; Çelik ve Altınışık, 2021; Manchini, 2019). Buna göre, travmatik yaşantılar sadece travmayı bizzat yaşayan bireyleri etkilemez. Travmatik yaşantılar, tanıdıklarını veyahut yakın akrabalarını etkileyen bu tarz bir travmatik yaşantıyla ilgili bilgi sahibi olan bireyleri de

etkileyebilir ve bu bireylerin dolaylı olarak travmatize olmasına ve ikincil travmatik stres yaşamasına sebep olabilir.

Bireyin başka bir bireyin ilk elden yaşadığı travma deneyimlerine maruz kalması sonucu ortaya çıkan psikolojik sıkıntısı ikincil travma terimi ile açıklanmaktadır (Manchini, 2019, s.5). Figley (1995, s.5) ikincil travmanın basitçe indirekt ve dolaylı olarak yaşanan travma olduğunu ileri sürmektedir. Figley, dolaylı travmayı bireylerin aile, arkadaşlık, çalışma grupları, kulüpler ve terapi ilişkisi gibi kişilerarası ağlar vasıtası ile diğer üyelere “bulaştırması” sonucu ortaya çıkan travma olarak tanımlamaktadır. Bu kişilerarası ağlar travmatik deneyimler sonrasında iyileşmeyi desteklemek için güçlü sistemler olsa da aynı zamanda travmaya maruz kalmayan bireylerin travma yaşayan bireyle ilgilenmeleri sebebiyle travma geçirmelerine sebep olabilmektedir. Bu noktada Figley (1995, s.xiv) merhamet yorgunluğunu bir başkasının yaşadığı travmatize edici bir olayı öğrenmenin sonucunda ortaya çıkan, travma geçirmiş kişiye yardım etmeyi ve yardım etmek istemeyi içeren doğal davranışlar ve duygulardan kaynaklanan stres olarak tanımlamakta ve merhamet yorgunluğunun ikincil travmatik stresten kaynaklanan bir bozukluk olduğunu ileri sürmektedir. Travmatoloji üzerine yapılan araştırmalarda bireyin dolaylı olarak travma yaşamasının ortaya çıkardığı psikolojik sıkıntıyı tanımlamak için ikincil travmatik stres, merhamet stresi, ikincil travmatik stres bozukluğu, merhamet yorgunluğu, tükenmişlik, dolaylı travma , ikincil mağduriyet, karşı aktarım gibi çeşitli terimler kullanılmıştır (Manchini, 2019, s.2).

Gelişen teknolojinin ve iletişim araçlarıyla insanların gündemi önemli ölçüde seçilmekte, düzenlenmekte ve bu iletişim teknolojilerinin etkisiyle terör, doğal afet, saldırı, cinayet vb. travmatik olayların dolaylı etkileri bu olayların fiziksel etkisinden daha geniş bir alana ulaşabilmektedir. Özellikle toplulukçu kültürlerde medyanın bireyler üzerinde daha etkili olduğu göz önüne alınırsa terör ve şiddet gibi travmatik olayların üçüncü kişiler üzerinde önemli tesirler olduğu ifade edilebilmektedir (Erzen ve Dikkatli, 2019, s.58). Medya üzerinden bireylerin maruz kaldığı travmatik yaşantıların ve gözlemlendiği travmatik görüntülerin bireylerin ruh sağlığını bozabildiği, travma sonrası stres bozukluğu ve depresif bozukluklara sebep olabileceği tespit edilmiştir. Araştırmalar medyada paylaşılan uygunsuz görüntülerin ve ağır travmatik durumların vahşi ve şiddet içeren ayrıntılarının üzerinde fazlaca durulması durumunda travmanın büyük bir grup insanı ve onların çevrelerini etkileyebileceğini

ve travmatik sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir (Demirli, 2011, s.70). Medya aracılığıyla travmatik olayları görmek ve bunlardan haberdar olmak, hiçbir yakını zarar görmemiş olsa da yetişkin bireylerin ve çocukların travmatize olmasına ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri göstermesine sebep olabilmektedir (Cho ve Han, 2004, s.299; Korkmaz, 1990, akt. Demirli, 2011, s.69). Buradan yola çıkarak bireylerin sosyal medya üzerinden savaş, taciz, saldırı, cinayet, terör, doğal afet, hapsedilme, kaza, ölümcül hastalıklar, aile içi şiddet, işkence gibi travmatik olaylara maruz kalmasının, bunları gözlemlemesinin, bu olaylar hakkında ayrıntılı bilgi sahibi olmasının, travmatik olay bireyi direkt etkilemese bile bireyin dolaylı olarak travma yaşamasına ve bireyin artan uyarılmışlık, kaçınma, tepkisellik ve işlev kaybı gibi ikincil travmatik stres belirtileri göstermesine sebep olabileceği söylenebilir.

Sosyal medya kullanımının ve internet erişiminin yaygınlaşması beraberinde sorunları da getirmiştir. İnternetin ve sosyal medyanın travmatik olayları tüm çıplaklığıyla ve en canlı şekilde gösterme alışkanlığının bireyin medya aracılığıyla travmatik görüntülere şahit olmasına ve ruh sağlığını olumsuz etkilenmesine sebep olduğu olgularla gözlemlenmiştir (Çelik ve Altınışık, 2021, s.2-3). Sosyal ağların günlük hayatın bir parçası haline geldiği günümüz dünyasında sosyal medya kullanıcıları, çevrimiçi ortamlarda toplu katliamlar, cinayet, intihar, cinsel saldırı ve dijital travma hikayeleri gibi rahatsız edici olaylarla ilgili paylaşımlara maruz kalmakta ve yoğun bir duygu aktarımı yaşayarak dolaylı olarak travmatik olaylar yaşamaktadırlar. Sosyal medya kullanımının giderek artması ve yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin travmatik anlatılarla ve olaylarla karşılaşma sıklığı önemli ölçüde artmıştır (Manchini, 2019, s.1-8). Bu durum artık insanların ilk elden yaşamasa bile sosyal medya aracılığıyla travmatik olayın olumsuz etkilerini hissetmelerine ve dolaylı maruz kalma yoluyla travma yaşayan bireyle aynı semptomlara sahip olmalarına yol açmaktadır. (Figley, 1995). Özetle, sosyal medya kullanıcıları sosyal medya aracılığıyla travmatik olaylarla ilgili paylaşımlara ve rahatsız edici görsellere maruz kalarak dolaylı olarak travmatize olabilmekte ve ikincil travmatik stres bozukluğu yaşayabilmektedir.

Literatür incelendiğinde ikincil travmatik stres genellikle ruh sağlığı alanında çalışan ve mesleği gereği travma yaşamış bireylerle ilişki kurmak zorunda kalan hemşire, doktor, terapist, sosyal hizmet uzmanı gibi meslek çalışanları üzerinden incelenmiştir. Bu durum muhtemelen DSM-5'in travma sonrası stres bozukluğunun

dolaylı olarak yaşanabilmesi için iş veya aile ilgili bir olaydan dolayı maruz kalmanın gerçekleşmesi gerektiğiyle ilgili ortaya koyduğu tanılamadan kaynaklanmaktadır (APA, 2013, s.271). Bu tanılamaya göre dolaylı travma, travmatik olayların tiksindirici detaylarına tekrar tekrar veya aşırı derecede maruz kalmak ve bu maruz kalmanın işle ilgili olması durumunda ortaya çıkmaktadır ve elektronik medya, televizyon, film veya resimler yoluyla travmatik olaya maruz kalmak durumu için geçerli değildir. Fakat Figley (1995, s.15), yaşanan travmayla ilgili bilgi sahibi olmanın, travma yaşayan bireyle empatiyle yaklaşmanın ikincil travma yaşamasına sebep olan asıl durumun olduğunu ileri sürmüştür. Bundan hareketle Manchini (2019, s.8), ikincil travmanın yalnızca profesyonel bir ortamda veyahut bir aile sistemi içerisinde olanları değil, sosyal medya kullanan, travmatik deneyimlerin anlatıldığını duyan ve empatik yaklaşan herkesi etkileyebileceğini belirtmiştir.

Comstock ve Platania (2017) hemşireler, sosyal hizmet görevlileri, kurtarma görevlileri ve ruh sağlığı hizmeti veren uzmanların başka kişilerin travmalarını tekrar tekrar duymaları ve öğrenmeleri sebebiyle ikincil travmatik stres yaşama riski altında olduklarını fakat medya aracılığıyla travmaya maruz kalan bireylerin meslekten olmasa bile ikincil travma yaşama riski ile karşı karşıya olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Secker ve Braithwaite (2021) medya üzerinden şahit olunan suç unsuru içeriklere maruz kalan bireylerin daha fazla ikincil travmatik stres belirtisi gösterdiğini tespit etmiştir. Ek olarak Kanwal ve Yousaf'un (2022) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları nicel anket çalışmasında katılımcıların %50'sinin medya kaynaklı ikincil travmatik stres sergilediğini tespit etmiştir.

Sosyal medya kullanıcı sayısının her geçen gün artması ve bu bölümde sosyal medya ve ikincil travmatik stresle ilgili aktarılan bilgilerden hareketle; ikincil travma ve ikincil travmatik stres kavramının sadece mesleği icabı travma yaşamış bireylere ve travma öykülerine maruz kalan sağlık profesyonelleri ve ruh sağlığı uzmanları için değil sosyal medya kullanıcıları ve genel popülasyon için de önemli bir sorun olduğunu ve bireylerin sosyal medyada maruz kaldıkları travmatik içerikler sonucunda ikincil travmatik stres belirtileri gösterebileceklerini söylemek mümkündür.

2.3.6. Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Literatüre baktığımızda ikincil travmatik stres genellikle ruh sağlığı alanında çalışan psikolog ve psikolojik danışmanlar, sivil toplum çalışanları, afet alanında

alışan bireyler, sosyal hizmet uzmanları ve polisler gibi meslek elemanları üzerinden incelenmiştir.

Kahil (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, travmatik olaylar yaşamış kişilere, travma esnasında veya sonrasında müdahalede bulunan gönüllü ve profesyonel yardım çalışanlarının, gerçekleştirilen yardım davranışı sonucunda deneyimledikleri ikincil travmatik stres belirtileri incelenmiştir. Bu araştırmaya göre yardım çalışanlarından profesyonel olanların gönüllü yardım çalışanlarına göre daha çok travmatik stres belirtileri gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca daha uzun süre yardım mesleğinde çalışan bireylerin ve kendi yaşamında travmatik bir olay deneyimleyen bireylerin travmatik stres belirtilerinin diğerklerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Erdener (2019) tarafından gerçekleştirilen bir diğerk araştırmada afet alanında çalışan yardım profesyonellerinin psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yardım profesyonellerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisinin incelendiği bir diğerk araştırmanın örneklem grubunu ruh sağlığı alanında çalışan 123 psikolog oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre psikologların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Cabbar, 2021).

Zara ve İçöz (2015) tarafından gerçekleştirilen ve örneklem grubu psikolog, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı, psikolojik danışmandan oluşan travma mağdurlarıyla çalışan 205 kişilik bir diğerk araştırmada, katılımcıların yüksek oranda ikincil travmatik stres sergilediği ve bu meslek elemanlarına başkasına saygı ve öz-güvenlik alanlarında bozulmalar yaşadığı tespit edilmiştir. Ek olarak geçmişte travmatik bir deneyim yaşamış olan meslek elemanının ikincil travmatik stres yaşama riskinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Zhong, Huang ve Liu (2021) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada koronavirüsün zirve yaptığı dönemde sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya kullanımının hem depresyon hem de ikincil travma ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir. Comstock ve Platania (2017) yardım hizmeti veren bir meslek mensubu olmasa bile

medya aracılığıyla travmaya maruz kalan bireylerin ikincil travmatik stres yaşama riski ile karşı karşıya olduğunu belirtmiştir. Secker ve Braithwaite (2021) ve Kanwal ve Yousaf'un (2022) konuyla ilgili gerçekleştirdiği araştırmalarda ise medyada paylaşılan suç unsuru içeriklere maruz kalan bireylerin ve sosyal medya kullanıcılarının medya kaynaklı ikincil travmatik stres belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir.

2.4. Problemli Sosyal Medya Kullanımı

Literatürde problemli sosyal medya kullanımı kavramı yer yer sosyal medya bağımlılığı olarak da kullanılmaktadır. Bu çalışma boyunca problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı kavramları birbirinin yerine kullanılmakla birlikte daha çok problemli sosyal medya kullanımı kavramı tercih edilmiştir.

2.4.1. Sosyal Medyanın Tarihçesi ve Tanımı

İnsan, sosyal bir canlıdır ve dolayısıyla diğer insanlara ihtiyaç duymakta ve toplum halinde yaşamaktadır. İnsanların birlik ve beraber içinde yaşayabilmeleri iletişim sayesinde mümkün olmaktadır (Safko, 2012, s.4). İçinde bulunduğumuz yüzyılda sosyal medya iletişim kanallarımızın en önemli parçalarından biri olarak öne çıkmaktadır. Bugünkü bildiğimiz haliyle sosyal medyadan önceki kitle iletişim araçlarında ve geleneksel medyada sunulan içerik ve iletişim genellikle tek yönlü olarak gerçekleşmektedir. Zaman ve mekan sınırlaması olmayan sosyal medya sayesinde bireyler birbirleriyle fikir alışverişinde bulunabilmektedir. Sosyal medya web 2.0 tabanlı internet hizmetlerinin üretilmesine ve bunların yaygınlaşmasına imkan veren iletişim ortamlarının genel adıdır (Çalışkan ve Mencik, 2015, s.254; Kırık, 2013, s.75).

Web 2.0 uygulamasının gelişmesi ile kitle iletişim araçlarında tek yönlü akışın yavaş yavaş sonra ermesi ve çift yönlü iletişimin gelişmesi adına önemli ilerlemeler meydana gelmiştir. Web 2.0 ve kullanıcılar tarafından oluşturulan içerik, uygulamaların artık belli bireyler tarafından oluşturup yayınlanmadığı, bunun yerine tüm kullanıcıların katılımcı ve aktif olabildiği ve sıradan kişilerin de yayıncı haline dönüşebildiği sosyal medyanın ortaya çıkmasında ve evrilmesinde ön plana çıkan bir platformdur (Aktaş ve Ulutaş, 2010, s.135-136). Bugünkü bildiğimiz şekliyle sosyal medyanın oluşması 1979 yılında Duke Üniversitesinden Tom Truscott ve Jim Ellis'in,

internet kullanıcılarının herkese açık mesajlar göndermesine izin veren, uluslararası bir tartışma sistemi olan “usenet” portalını yaratması ve Bruce ve Susan Abelson’ın çevrimiçi günlük yazarlarını bir araya getiren “Open Diary” sitesini kurması süreçleri ile başlamıştır. “Blog” teriminin ilk defa ortaya çıkması ve yüksek hızlı internet erişimi sayesinde giderek popülerleşmesi, 2002’de Friendster, 2003’de “MySpace” ve 2004’te “Facebook” gibi sosyal ağ sitelerinin yaratılmasına yol açmıştır. Bütün bunlar “Sosyal Medya” teriminin ortaya çıkmasına ve bugünkü önemine gelmesine katkı sağlayan en önemli olaylardır (Boyd ve Ellison, 2007, s.215; Kaplan ve Haenlein, 2010, s.60).

“Sosyal Medya” terimi halkla ilişkiler, iletişim ve bilişim bilimi gibi kitle iletişim araçlarıyla ilgilenen disiplinler tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Carr ve Hayes, 2015, s.4). En geniş anlamıyla sosyal medya, kullanıcıların diğer kullanıcılarla internet aracılığıyla çevrimiçi haber, video, fotoğraf, metin ve içerik paylaşmasına olanak tanıyan web sitelerinin ortak adıdır. Demokratik bir katılım ortamı olan sosyal medyanın temel dayanak noktasını “katılım” ve “paylaşım” oluşturmaktadır. Sosyal medyanın geleneksel medyaya göre en büyük avantajı kullanıcıların istedikleri gibi fikir ve yorum paylaşımı yapabilmesidir (Evans, 2008 akt. Kırık, 2013, s.74). Dewing (2010, s.1), sosyal medyayı, kullanıcıların oluşturulan içeriğe katkıda bulunmasına, çevrimiçi topluluklara katılmasına ve çevrimiçi alışveriş yapmasına olanak tanıyan çeşitli internet tabanlı ve mobil hizmetler olarak tanımlamıştır. Çalışkan ve Mencik’e (2015, s.245) göre sosyal medya, tabanında “iletişim” ve “paylaşım”ın yattığı, zaman ve yer sınırlaması olmadan etkileşim, tartışma ve diyalogun her yerde olduğu bir iletişim şeklidir. Kaplan ve Haenlein (2010, s.61) sosyal medyayı Web 2.0’ın ideolojik ve teknolojik temelleri üzerine inşa edilen ve içeriğin kullanıcılar tarafından oluşturulmasına ve değiştirilmesine izin veren internet tabanlı uygulamalar olarak tanımlamıştır. Boyd ve Ellison (2007, s.211) ise bu sosyal bağlantı sitelerini -doğası ve terminolojisi siteden siteye değişmek üzere- bireylerin sınırlı bir sistem içerisinde, herkese açık veya yarı açık bir profil oluşturmaya, bağlantılı olduğu diğer kullanıcıların bir listesini görebilmesine ve kendisinin, bağlantılı olduğu kişilerin veyahut sistem içerisindeki diğer kişilerin yaptıklarını görebilmesine olanak sağlayan hizmetler olarak tanımlamışlardır. Özetle sosyal medya, kullanıcıların, kullanıcılar tarafından oluşturulan içerikten ve başkalarıyla etkileşim kurmasından değer elde eden, hem geniş hem de dar kitlelerle

gerçek zamanlı veya eşzamansız olarak etkileşime girmesine izin veren internet tabanlı kanallardır (Carr ve Hayes, 2015, s.8). 21. yüzyılın ilk çeyreğine damga vuran sosyal medya, haberleşme, iletişim, pazarlama, siyaset, ekonomi ve daha birçok alana son derece hızlı ve güçlü bir şekilde yayılan bir uygulama alanıdır (Kartal, 2013, s.164).

2.4.2. Sosyal Medya Çeşitleri

Web 2.0 olarak da anılan Sosyal Medya ile ilişkilendirilen internet hizmet çeşitleri aşağıda açıklanmıştır (Dewing, 2010, s.1).

Blog: “Web günlüğü”nün (web log) kısaltması olan bloglar kullanıcıların internet vasıtasıyla kullanıcıların kendilerini ön plana çıkarabildiği, okudukları içeriklerle ilgili kendi fikirlerini ve görüşlerini paylaşabildikleri çevrimiçi bir günlük olarak da kullanılabilen WordPress, Tumblr, Blogger gibi kişisel web siteleridir. Kullanıcılar bloglar aracılığıyla fikir, bilgi, görsel, multimedya, yazı gibi bireysel paylaşımlar yapabilmekte veya diğer kullanıcıların içerikleri hakkında yorum yapabilmektedir. (Dewing, 2010, s.1; Genç, 2010, s.483; Godwin-Jones, 2003, s.13; Kırık, 2013, s.73).

Wiki: Blogların proje tabanlı öğrenme ortamları oluşturma amaçlı kullanılması ile ortaya çıkan wiki siteleri herhangi bir kullanıcının Web tarayıcısı aracılığıyla bir sayfayı değiştirmesine, yeni bir sayfa oluşturmaya, izin veren bilgi amaçlı yayınlar yapılabilen, kolektif bir web sitesi şeklindedir. Wiki sitelerinin amacı zaman içinde büyüyen ve herkes tarafından paylaşılan bilgi tabanıyla bir bilgi havuzu haline gelmektir. Dünya genelindeki en popüler wiki sitesi Wikipedia sitesidir (Dewing, 2010, s.1; Godwin-Jones, 2003, s.15; Kırık, 2013, s.73).

Micro-bloglar: Blogların kısa versiyonlarıdır. Kişilerin, insanların ya da olaylar hakkında kısa veriler paylaşmasına ve başkaları tarafından paylaşılan verileri görmesine olanak tanıyan Twitter gibi durum güncelleme servisleridir (Dewing, 2010, s.1; Jansen ve Ark., 2009, s.3).

Sanal Dünya İçerikleri: Bu siteler kullanıcılara oluşturdukları avatarlar sayesinde başkaları ile etkileşime girmelerini sağlayan oyuna benzer sanal ortamlar sunar. Bu sanal ortamların hikayeleri sıradışı olsa da genellikle gerçek dünyayla bağlantılı öğeler barındırır (Dewing, 2010, s.2; Öztürk ve Talas, 2015, s.112).

Medya Paylaşım Siteleri: Kullanıcıların video veya fotoğraf yüklemesine, paylaşmasına ve galeri oluşturmaya olanak tanıyan Youtube, Pinterest ve Instagram

gibi sitelerdir. Medya paylaşımı, sosyal medya uygulamaları ve dijital topluluklar aracılığıyla görüntü, video, ses dosyası, oyun gibi her türden medyayı paylaşma ve yorumlama aktiviteleridir. Paylaşılan içeriğe genelde alıcının katılımda bulunmasını içerek sosyal yorumlar eşlik eder (Dewing, 2010, s.2; Grajales ve ark., 2014, s.3; Öztürk ve Talas, 2015, s.112).

2.4.3. Sosyal Medya Araçları

2004 yılında Mark Zuckerberg tarafından kurulan Facebook, insanların arkadaşlarıyla iletişim kurmasını ve bilgi alışverişinde bulunmasını sağlayan bir sosyal internet sitesidir. Facebook kullanıcılara yeni arkadaşlıklar edinebilme, fotoğraf, düşünce ve kişisel bilgilerini paylaşabilme imkanı tanımaktadır. Facebook tamamen ücretsizdir ve gelirini reklamlardan ve sponsorlardan karşılamaktadır (Yağmurlu 2011:7; Solmaz ve ark., 2013, s.25).

Twitter, kullanıcıların sınırlı karakterden oluşan “tweet” olarak bilinen kısa mesajlar ile durum güncellemeleri yaptığı ve birbirleriyle etkileşime girdikleri mikro-blog sitesidir (Erdem, 2012, s.35-38).

Instagram Ekim 2010’da ilk defa tanıtımı yapılan, kullanıcıların akıllı telefonlarını kullanarak fotoğraf ve video filtrelemelerini ve paylaşmalarını sağlayan, kullanıcıların birbirlerini etiketlemelerini ve # sembolünü kullanarak başlıklar ve hashtagler oluşturmalarını sağlayan popüler bir mobil uygulamadır (Hu ve ark., 2014, s.596).

Youtube kullanıcıların sınırsız sayıda video yüklemesine ve bu videoları izlemesine, diğerleri ile paylaşmasına ve videoları yorumlayabilmelerine olanak tanıyan bir video paylaşım sitesidir (Grajales ve ark., 2014, s.13).

Whatsapp bireysel veya gruplarla karşılıklı iletişim kurma imkanı veren bir mobil uygulamadır. Whatsapp insanların karşılıklı sohbet edebilelerini, video, belge ve konum paylaşabilmelerini ve anlık bir şekilde iletişim kurabilmelerini sağlayan işlevsel bir uygulamadır (Çağlak, 2019, s.626).

Tiktok kullanıcıların şarkı söyleyerek, dans ederek, playback ve montaj yaparak komedi ve eğlence amaçlı olarak en fazla 60 saniyelik videolar oluşturmalarına ve kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmelerini sağlayan hızlı bir sosyal medya video paylaşım uygulamasıdır (Şeker, 2021, s.58).

Reddit kullanıcıların içerikler paylaşması ve diğer kullanıcıların bu içerikleri oylayarak o içeriğin popüleritesini belirlediği bir forum sitesidir (Anderson, 2015).

LinkedIn, bireyin kendisine uygun işi veya stajı bulmasına, profesyonel ilişkiler kurmasına ve güçlendirmesine ve kariyerinde başarılı olmak için ihtiyaç duyduğu becerileri geliştirmesine yardımcı olan, dünyanın en büyük online profesyonel ağıdır (Erdem, 2012, s.28-33).

Telegram dosya yükleme, dosya indirme, diğer kullanıcılarla kolayca bağlantı kurabilme, anlık mesajlaşma gibi işlevleri olan kolay, hızlı ve güvenli bulut tabanlı bir uygulamadır (Faramazi, Tabrizi ve Chalak, 2019, s.134).

Snapchat, kullanıcıların belirli bir süreliğine alıcıların görüntüleyebilmesi için görüntü, video ve metin paylaşmasını sağlayan bir sosyal medya platformudur (Vaterlaus ve ark., 2016, s.594).

Pinterest bir “pin board” (iğne tahtası) metaforu etrafında dönen ve kullanıcıların fotoğrafları “pin”lemesine ve bunları hobileri, spor faaliyetleri, moda gibi farklı koleksiyonlar şeklinde düzenlemesine yarayan, kullanıcıların istediklerinde “re-pin” özelliğiyle fotoğrafları yeniden paylaşabilmelerini ve diğer fotoğrafları beğenip yorum yapabilmelerini sağlayan bir uygulamadır (Gilbert ve ark., 2013, s.2474).

Messenger anlık mesajlaşma, internet üzerinden gerçek zamanlı metin, ses, video ve görüntü dosyaları aktarımı sunan bir tür çevrimiçi sohbet uygulamasıdır. Bu uygulamalar anlık ileti, bildirim veya yanıtın anında alınmasına izin vererek etkili ve verimli iletişime olanak tanır. Akıllı telefonlar, tablet bilgisayarlar, kişisel bilgisayarlar ve internetin sunduğu kolaylıklar bu tür uygulamaların kullanımını oldukça yaygın hale getirmiştir (Chang ve Chang, 2018, s.11).

WeChat, anlık olarak sesli ve yazılı mesajlaşmaya olanak sağlayan Çin’de geliştirilmiş bir mesajlaşma uygulamasıdır (Jin ve Zhirui, 2017, s.5850).

Twitch kullanıcıların canlı yayınlar oluşturdukları ve izleyiciler için eğlenceli içerikler ürettikleri bir sosyal medya platformudur. (Hamilton ve ark., 2014, s.1315).

2.4.4. Sosyal Medya Kullanımının Avantajları ve Dezavantajları

Öztürk ve Talas (2015, s.113) sosyal medya kullanımının avantajlarını sıralamıştır. Buna göre:

- Sosyal medya güncel ve hızlıdır.
- Sosyal medya kullanıcıların kendilerine ait içerikleri anında yayınlamasına ve aynı anda tüm dünya paylaşımlarına olanak sağlar
- Sosyal medyanın maliyeti düşüktür. Sosyal medyada geleneksel medyaya göre yatırım yapmak çok daha ucuzdur ve sosyal ağlarda hesap açmanın hiçbir maliyeti yoktur.
- Sosyal medya güvenilirirdir.
- Sosyal medya çift yönlü iletişim ve etkileşim kurma fırsatı sunmaktadır.
- Sosyal medya insanların ilgilerini çeken düşünceleri ve içerikleri paylaşımlarına imkan sağlamaktadır.
- Sosyal medya kullanıcıları sadece tüketici olmaktan çıkarıp, aynı anda hem bilgi üreten, hem de bilgi tüketen kişiler olarak değiştirmektedir.
- Sosyal medya kullanıcılara içerikleri istedikleri gibi tercih etme imkânı sunmaktadır.
- Sosyal medya ünlülerin, siyasetçilerin, firmaların, şirketlerin ve kamu kuruluşlarının bireyler ile vasıtasız ve direkt etkileşim kurmasını sağlamaktadır.

Sosyal medyanın kullanıcılarına sunduğu en temel avantaj bireysellik ve kullanıcı destekli hizmetlerdir. Sosyal medyada içerik tercihi tamamen kullanıcı kontrolündedir ve kullanıcılar istemedikleri hesapları, profilleri ve sayfaları engelleme imkanına sahiptir. Bireyler sosyal medya sayesinde din, dil, ırk ayrımı olmaksızın sosyal ağlarda aktif bir şekilde yer alabilmektedir (Kırık,2013, s.75). Sosyal medya kullanımının avantajlarına psikolojik açıdan bakıldığında ise Çatan (2020, s.6) sosyal medya kullanımının artmasıyla bireyin öz saygısının ve akademik performansının arttığını, yalnızlık, depresyon ve çekingen davranış seviyelerinin ise sosyal medya kullanımıyla beraber azaldığını gösteren araştırmalar olduğunu ifade etmiştir.

Öztürk ve Talas (2015, s.113) sosyal medya kullanımının dezavantajlarını sıralamıştır. Buna göre:

- Sosyal medyada olumsuz olaylar ve olumsuz haberler hızlıca yayılabilmektedir.

- Sosyal medyada binlerce kişinin çeşitli içerikler üretmesi sonucunda oluşan bilgi kirliliği kullanıcıların doğru kaynağa ve doğru bilgiye ulaşmakta sorun yaşamalarına sebep olmaktadır.
- Sosyal medyaya mobil erişim sağlanabiliyor olması yaşam alanlarının karışmasına ve iş-yaşam dengesinin bozulmasına sebebiyet vermektedir.

Sosyal medyayı kullanan sıradan bir bireyin, karşısındaki kişinin gerçekte kim olduğunu tespit edemeyecek olması sosyal medyanın dezenformasyon, yalan haber ve yanlış bilgiler üretmede ve yaymada, kitleleri yönlendirmede ve olumsuz sonuçlara yol açmada kullanılabilir, suistimale açık bir iletişim kanalı olmasına sebebiyet vermektedir. Medya okuryazarlığı olarak ifade edilen, bilginin araştırılması ve denetlenmesi anlamına gelen becerinin gelişmemiş olması sosyal medya aracılığıyla bir bilgi kirliliği oluşturulmasına sebep olmaktadır (Köseoğlu ve Al, 2013, s.120). Sosyal medya kullanımının dezavantajlarına psikolojik açıdan bakıldığında ise Çatan (2020, s.7) sosyal medya kullanımı arttıkça bireyin beden imajı bozukluğu, yalnızlık ve depresyonda seviyesinin arttığını, sosyal katılım seviyesinin ise sosyal medya kullanımıyla beraber azaldığını gösteren araştırmalar olduğunu ifade etmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı (Kırık, 2013) ve sosyal medya kullanıcılarının yaşadığı ikincil travmatik stres (Manchini, 2019) problemleri sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerinden ve dezavantajlarındandır.

2.4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tanı Kriterleri

Dünyada ve ülkemizde sosyal medya ve internet kullanımının artmasıyla birlikte bu sürecin getirdiği birtakım olumsuzluklar ve riskler söz konusu olmuştur. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, kişisel alanların ve mahremiyetin ihlal edilmesi, kullanıcıların bilgilerinin sosyal medya platformları tarafından kaydediliyor olması, siber saldırılar, siber zorbalık ve taciz gibi riskler ortaya çıkmıştır. Bu riskler ve olumsuz durumların yanı sıra sosyal medya bağımlılığı da son zamanlarda sıkça karşılaşılan ve tartışılan bir durum olarak öne çıkmıştır (Çömlekçi ve Başol, 2019, s.175).

Bağımlılık, bireyin bir konuya, olaya, nesneye veya bir araca günlük hayatını ve ilişkilerini etkileyecek seviyede olması gerekenden çok zaman ayırması durumudur (Aktan, 2018, 419). Bağımlılık kavramı genelde sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere yönelik aşırı istek duyma durumu olarak düşünülmektedir fakat aslında bu

aşırı bir şekilde yapılan bütün davranışlar için kullanılmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar kimyasal bir bağımlılıktan çok karşılaşılan olumsuz sonuçlara rağmen bireyin kendisini kontrol edememesi ve sürekli olarak yoğun bir biçimde arzuladığı eylemi gerçekleştirmek istemesi ve bunun yaşamına müdahale etmesi durumudur (Kırık, 2013, s.86). Sosyal medyada aşırı zaman geçiren bireylerin, sanal ortamlardaki ilişkilere ve iletişim ortamlarına alışması ve sanal ortamlarda meydana genel herhangi bir durumdan anında haberdar olma isteği duyması sonucunda bireyin sosyal medya kullanmak zorunda hissetmesi durumu sosyal medya bağımlılığı olarak açıklanabilir (Şahin, 2018, s.170). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal paylaşım ağlarında kontrolsüz bir şekilde vakit geçiren ve bu aşırı kullanımı önleyemeyen bireyin, zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçlerinin etkilenmesi ile bireyin özel hayatında, iş hayatında, akademik hayatında ve sosyal yaşantılarında meşguliyet, duygudurum sorunları, tekrarlama ve çatışma gibi zorluklar yaşamasına sebep olan, bireyin gerçek ve sanal ayrımını kaybetmesine ve toplumsal hayattan kopmasına sebep olan psikolojik bir problemidir (Kırık, 2013, s.97; Ünal, 2015, s.93).

Sosyal medya bağımlılığı genellikle gençler bireyleri etki altına almaktadır (Kırık, 2013, s.92-98). Bu Gençler yaşadıkları maddi problemler, psikolojik sorunlar ve hissettikleri eksiklikler onların gerçek dünyadan kaçarak sanal dünyaya sığınmalarına sağlıklarını, uyku kalitelerini, ilişkilerini ve iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyecek şekilde sosyal medyayı aşırı derecede kullanma davranışı göstermelerine neden olmaktadır. Bu kaçış bireyin sosyal ilişkilerinin zarar görmesine ve bireyin pasif bir sosyal yaşantıya sahip olmasına neden olmaktadır. Araştırmalar sosyal medya ve internet bağımlısı olan bireylerin yakın arkadaşlarıyla, aileleriyle ve çevreyle kısıtlı zaman geçirdikleri ve iletişim sorunları yaşadıklarını göstermiştir (Dalvi-Elsafahani ve ark., 2019, s.4). Buna göre sosyal ilişkilerinde başarılı olamayan, doyumsuz, huzursuz, iletişim sorunları yaşayan ve yoğun stres yaşayan bireyler için sosyal medya, olumsuz yaşantılardan kaçış aracı olarak işlev görmektedir.

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-5'in (2013) madde bağımlılığı ve bağımlılık bozuklukları bölümü ve diğer bölümleri incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının DSM-5'de hiçbir başlık altında tanımlanmadığı görülmüştür. Fakat Goldberg, (1996) internet ve sosyal medya bağımlılığının tanı kriterlerini madde bağımlılığı belirtilerinden yola çıkarak açıklamıştır. Goldberg'e göre bir yıllık süre içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan

ve klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uyumsuz internet kullanımı aşağıdakilerden üçü ya da daha fazlası ile karakterize olmaktadır:

1. Bireyin aşağıda açıklamalardan birine benzer şekilde internete karşı *Tolerans* geliştirmesi;
 - a. Tatmin olmak için sürekli daha fazla internet kullanma ihtiyacı hissetmek.
 - b. İnterneti aynı süreyle devam etmenin giderek daha az tatmin edici hale gelmesi.
2. Bireyin aşağıda açıklamalardan birine benzer şekilde *Çekilme* yaşaması;
 - a. *Karakteristik Çekilme Sendromu*:
 - i. Yoğun ve sürekli internet kullanımının durdurulması veya azaltılması.
 - ii. Bireyin internet kullanımını azaltmasından bir süre sonra sonra aşağıdaki durumlardan ikisi veya daha fazlasının ortaya çıkması.
 1. Psikomotor Ajitasyon
 2. Yoğun Kaygı
 3. İnternette olup bitenler hakkında takıntılı bir şekilde düşünme
 4. İnternet hakkında fanteziler ve rüyalar görme
 5. Parmakların istemli veya istemsiz bir şekilde tuşlama hareketleri yapması
 - iii. Ortaya çıkan semptomların sosyal, mesleki ve diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya ve sıkıntıya neden olması.
 - b. Geri çekilme semptomlarını hafifletmek veya önlemek için internet ve benzeri bir çevrimiçi hizmetin tekrar kullanılması.
3. İnternet genellikle amaçlanandan daha sık veya daha uzun süreler boyunca kullanılır.
4. İnternet kullanımını azaltmak ya da kontrol etmek için ısrarlı bir istek ya da başarısız çabalar sergilenmesi.
5. İnternet kullanımıyla alakalı online alışveriş, araştırma, materyal indirme gibi faaliyetlere çok fazla zaman harcanması.

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal ve mesleki etkinliklere veyahut boş zaman etkinliklerine ara verilmesi veya bu etkinliklere harcanan sürenin azaltılması.
7. İnternet kullanımının neden olduğu veya şiddetlendirdiği, kalıcı veya yineleyici uykusuzluk, evlilik sorunları, sürekli geç kalma, mesleki görevlerin ihmali ve yakınlarının uzaklaşmış hissetmesi gibi fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik sorunlar yaşanması ve buna rağmen internet kullanımına devam edilmesi.

Çiftçi'ye (2018, s.419) göre ise aşağıdaki belirtileri gösteren bireyin sosyal medya kullanımı bir bozukluk ve bir bağımlılık seviyesine ulaşmıştır.

1. Sosyal medya kullanımı bireyin günlük iş ve eylemlerini engelliyorsa,
2. Sosyal medya kullanımı ikili ilişkilere geçişte başarısızlığa neden oluyor ise,
3. Birey sosyal medya hesaplarını kontrol etmediği zamanlarda huzursuz olup endişeleniyorsa,
4. Sosyal medya kullanımı bireyin akademik yaşantısını etkiliyorsa,
5. Birey sanal ile gerçekliği ayırt etmekte zorlanıyorsa,
6. Sosyal medya kullanımı bireyde algı eksikliği ve dikkat dağınıklığı yaratıyor ise,
7. Sosyal medya kullanımı bireyde önceden olmayan, sonradan meydana gelen panik atak, stres, öfke gibi vücut fonksiyonlarında bozukluğa sebep oluyorsa

2.4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Etiyolojisi

Bireylerin neden sosyal medya bağımlılığı yaşadığını ve bu bağımlılığın ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri incelediğimizde Caplan (2013) çeşitli psikososyal sorunlar yaşayan bireylerin, online etkileşimi yüzyüze etkileşimde daha az tehdit edici ve daha ödüllendirici buldukları için psikososyal sorunlar yaşamayan sağlıklı bireylere göre çevrimiçi sosyal etkileşim ortamlarını daha çok tercih etme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Caplan online etkileşimi tercih eden bu bireylerin zamanla ev ortamı ve iş ortamı gibi farklı yaşam alanlarında olumsuz sonuçlara maruz kalacak kadar aşırı ve sürekli şekilde bazı sosyal medya uygulamalarını kullandıklarını ve mevcut psikososyal sorunlarının daha da şiddetlendiğini ifade etmiştir. Caplan bireyin psikososyal sağlığı, yalnızlık ve depresyon düzeyi ile çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi (sonuç olarak sosyal medyanın sorunlu kullanımı ve bağımlılığı) arasında anlamlı bir

ilişki olduğunu ifade etmiştir. Buna göre depresyon yaşayan ve kendisini yalnız hisseden birey yüzyüze sosyal ilişkiler ve kendi sosyal becerileri hakkında sahip olduğu olumsuz düşünceler sebebiyle yüzyüze sosyal ilişkiler kurmak yerine internet ortamında arkadaşlıklar kurmayı tercih eder. Sanal ortamlarda kendini daha rahat hisseden ve iletişim için bu ortamların daha iyi olduğunu düşünen birey zamanla interneti ve sosyal medya uygulamalarını daha çok kullanmaya ve daha çok psikososyal sorun yaşamaya başlar.

Aksoy (2018, s.864) yaptığı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığın nedenlerini, *arkadaş eksikliği, sosyal medya kullanımının bir aktivite olarak algılanması, bir görevi yerine getirme duygusu, güncel olayları takip etme ve gerçek yaşamla iç içe olma* olarak sıralamıştır. Aksoy ayrıca sosyal medya bağımlılığının başlangıç ve süreklilik aşamaları olduğunu ifade etmiştir. Sosyal medya kullanım geçmişi 6 aydan daha az olan ve sosyal medya bağımlılığının başlangıç aşamasında olan bireylerin, arkadaş edinememe, sosyalleşmede yaşanan sorunlar ve yaşamın monotonluğu gibi sebeplerle sosyal medyayı kullanma eğiliminde olduklarını saptamıştır. Sosyal medya kullanım geçmişi 6 aydan daha uzun olan ve sosyal medya bağımlılığının süreklilik aşamasında olan bireylerin ise yaşanan olaylara takip etme, bir görevi yerine getirme duygusu ve sosyal ilişkilerini koruma ve sürdürme gibi nedenlerle sosyal medyayı kullanma eğiliminde olduklarını belirtmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının neden oluştuğunu anlamak için literatür incelendiğinde; değersizlik, önemsenmeme, anlaşılamama, yalnızlık gibi olumsuz algılama ve duygulanımlar, depresyon, düşük benlik saygısı, nevrotizm, eğlenme motivasyonu, kendine veya dünyaya yönelik uyumsuz bilişler, aileyle duygusal bağ kuramama ve bağlanma sorunları, çevrimiçi kumar gibi kötü alışkanlıklar ve yanlış kullanım, algılanan keyif, çevresel faktörler, kendini gösterememe, sanal iletişimi yüz yüze etkileşime tercih etme, pozitif sonuç beklentisi, sosyal medyadaki gelişmeleri takip edememe endişesi, gelişmeleri kaçırma korkusu, internet özyeterliliği ve internet özdüzenleme becerilerinin yetersizliği gibi faktörlerin zorlayıcı ve bağımlılık yapıcı sosyal medya kullanımına yol açtığı tespit edilmiştir (Ahmed ve Vaghefi, 2021; D'Arienzo ve ark. 2019; Erden ve Hatun, 2015; Griffiths, 2013; Griffiths, 2017; Şenormancı ve ark., 2014; Turel ve Serenko, 2012).

2.4.7. Problemli Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından yapılan ve 763 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada gençlerin sosyal medyayı kullanım amaçları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medyayı günde ortalama 4 saat 16 dakika kullanan katılımcılar; sosyal medyayı en çok eğlenmek, iletişim kurmak ve gündemi takip etmek için, en az ise diğer insanlara ulaşmak, bilgi paylaşımında bulunmak ve insanları daha iyi tanımak için kullanılmaktadır. Bu amaçlar ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; sosyal medyayı eğlence veya zaman geçirme amaçlarıyla kullanmanın sosyal medya bağımlılığıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları yurt içinde yapılmış bir diğer araştırma olan Filiz ve diğerlerinin (2014) araştırma sonuçlarıyla da örtüşmektedir.

Hazar (2011, s.171) tarafından 248 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan bir alan araştırmasında, öğrencilerin %50.4'ünün sosyal medyayı günde 2 ile 4 saat arasında kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin %76.2 si Facebook, %7.3 Youtube, %4'ü ise Twitter uygulamasını kullanmaktadır. Sosyal medya bağımlılık profiline bakıldığında, öğrencilerin %78.6'sı sosyal medyayı çeşitli konularda bilgi edinmek için bir kaynak olarak görmektedir. %76.2'si sosyal medyanın kişisel ilişkileri olumlu yönde etkilediğini, %50.4'ü ise topluluk içine girmelerini kolaylaştırarak sosyalleşmeyi artırdığını düşünmektedir. Silkü-Bilgiler (2018) 436 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet ve sosyal medyada çevrimiçi olunan süre arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Tutgun-Ünal'ın (2015: 183) tarafından yapılan bir başka çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal medya kullandığı ve daha fazla duygusal destek aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebinin ise kadınların yalnızlıklarını gidermeyi, olumsuz düşüncelerinden uzaklaşmayı ve problemlerini unutmayı amaçladıkları ortaya çıkmıştır. Bir diğer araştırma sonucu ise, sosyal medya kullanım süresinin kaygı ve stres düzeyini artırdığı yönündedir. Anlı (2018, s.389), 311 öğrenciyle yürüttüğü çalışmada internet bağımlılığının; sosyal ilişkilerde-duygusal ilişkilerde ve aile ilişkilerinde yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aktan (2018, s.419)'ın yaptığı araştırmada, katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri incelenmiş ve bu sürenin artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığının da arttığı belirtilmiştir. Bu sonuç üzerinde etkili olan etmenlerden biri

ise, bireylerin sosyal medyayı kaç yıldır kullandığıdır. Yani sosyal medyayı kullanım yılı ile sosyal medya bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur, sonuç olarak ise sosyal medya kullanım süresinin bağımlılığı artırdığı açıklanmıştır.

ABD’de 614 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada, literatürde kendine sıkça yer edinen iki farklı hipotez araştırılmıştır. Bunlar Sosyal Tazminat ve Sosyal İyileştirme olarak adlandırılan “Çevrimdışı ağlarda popüler olan kişilerin sosyal platformları kullanarak daha da popüler hale gelmesi “Zengin daha zengin olur.” ve popüler olmayan kişilerin bir telafi olarak sosyal medya platformlarını kullanarak popüler olmaya çalışmaları “Zengin olun.” hipotezleridir. Araştırma büyük bir üniversitede gerçekleştirilmiş ve katılımcılara çevrimiçi anketler sunulmuştur. Araştırma süresince sosyal medya kullanımı ile kişilerin öz saygıları, kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve geniş bir çevrimdışı ağa sahip bireylerin öz saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışadönük kişiler oldukları ve Facebook uygulamasını da sosyal kazanımları için kullandıkları sonucu elde edilmiştir. Bu grup Sosyal Gelişim hipotezini desteklemektedir. Diğer bir hipotezi destekleyen grup ise öz saygıları düşük olan, içe dönük bireylerden oluşan ve sosyal medyada popüler olmayı isteyip Sosyal Tazminat hipotezini destekleyen gruptur (Zywica ve Danowski, 2008).

Nalwa ve Anand (2004) tarafından gerçekleştirilen Hindistan’daki 16-18 yaş aralığındaki bireylerle yürütülen başka bir çalışmada, öğrencilerin internette geçirdikleri süre incelenmiş ve bu sürenin arttıkça bağımlılığın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bağımlı olan gençlerin internette vakit geçirebilmek için yapması gereken işleri erteledikleri, uyku düzenlerinin bozulduğu, internetin olmadığı yer ve zamanlarda sıkıldıkları görülmüştür. Bağımlı olan öğrencilerin internette geçirdikleri süre ile bağımlı olmayan öğrencilerin internette geçirdikleri süre de farklılaşmaktadır. Yapılan yalnızlık ölçeğinde ise, bağımlı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilerden yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Raacke ve Bonds-Raacke (2008), insanların sosyal medyayı kullanım amaçlarına yönelik yaptıkları çalışmalarında, insanların yeni arkadaşlar edinip eski dostlarına da ulaşmayı hedefledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışma bulgularından bir diğeri cinsiyet açısından da bir farklılaşma olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre erkekler, kadınlara oranla sosyal medyada daha çok arkadaş edinme eğilimindedirler. Aktif olarak sosyal medyayı kullanan 387

öğrenci ile yapılmış diğer bir araştırmada, katılımcıların sosyal medyayı benimsemelerini sağlayan etkenler incelenmiştir. Katılımcılardan sosyal medyayı kullanmaktaki amaçları ve niyetleri anketler aracılığıyla öğrenilmiş ve eğlence ve zevk için, kullanımının kolay olması, kullanışlı olması ve kullanılan sitelere güvenmeleri gibi başlıklara ulaşılmıştır (Sledgianowski ve Kulviwat, 2009).

2.5. Kavramlar Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar

İyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında Yaşar (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada olumlu duygular ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Altıntaş (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise şiddete maruz kalan ve kalmayan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre şiddete maruz kalmayan kadınların psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin şiddete maruz kalan kadınlara göre daha yüksek olduğu ve bu kadınların psikolojik iyi oluşları ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Alibekiroğlu ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Konuyla ilgili yurtdışında yapılmış araştırmalara baktığımızda ise Chow ve arkadaşları (2018) tarafından 678 lisans ve yüksek lisans düzeyindeki hemşirelik öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan hemşirelik öğrencilerinin algılanan iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sagone ve Caroli (2014) tarafından yapılan diğer bir araştırmada ise 20-26 yaş aralığındaki 183 üniversite öğrencisinin ruhsal sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada sağlamlığın olumlu tutum, çaresizlik/yabancılaşma ve katılık alt boyutları, psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, kişisel gelişim ve kendini kabul etme alt boyutları ve başa çıkmanın sosyal destek, yeniden yorumlama, kaçınma, problem çözme, mizah/dine dönme alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında sağlamlığın alt

boyutlarından olan olumlu tutumun psikolojik iyi oluşun hemen hemen tüm alt boyutlarıyla pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, sağlamlığın diğer bir alt boyutu olan çaresizlik/yabancılaştırmanın ise psikolojik iyi oluş ile negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Idris, Khairani ve Shamsuddin (2019) tarafından Malezyada 200 üniversite öğrencisi üzerinden yapılan başka bir araştırmada ise sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları sağlamlığın psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu ve sağlamlığın psikolojik iyi oluşun varyansının %48.2'sini açıkladığını ortaya koymuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin sağlamlığının, psikolojik iyi oluşlarının önemli ve iyi bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

İyi oluş ve problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında Terzi (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu ve bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin artmasının kişisel iyi oluş düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. Göktaş ve Öztürk (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada ise internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

İyi oluş ve problemli sosyal medya kullanımıyla ilgili yurtdışında yapılan çalışmaları incelediğimizde ise Notre Dame Üniversitesi'nde Havi ve Samaha (2016) tarafından 364 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık yapıcı kullanımı, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımıyla benlik saygısı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu; yaşam doyumuyla ise anlamlı bir ilişkisi bulunmadığı tespit edilmiştir. Turel, Poppa ve Gil-Or (2018) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri bağımlılık semptomları ile öznel iyi oluş ve nevroz düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre sosyal ağ siteleri bağımlılığı semptomları ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu ve nevrozluğun da bu ilişkiyi güçlendirdiği tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı, aşırı bilgi yüklemesi ve sosyal ağ bağımlılığının iyi oluş ve akademik başarıyı nasıl etkilediğinin incelendiği başka bir araştırma ise Al-Heneidi ve Smith, (2021) tarafından İngiltere'de yaşayan ve düzenli internet kullanan

226 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre aşırı bilgi yüklemesi, internet bağımlılığı ve sosyal ağ bağımlılığının iyi oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Fakat iyi oluş ile ilgili olan stres, sosyal destek, olumlu kişilik ve başa çıkma gibi değişkenler kontrol edilerek yapılan diğer bir analizde ise internet bağımlılığı, aşırı bilgi yüklemesi ve sosyal ağ bağımlılığı ile iyi oluş arasındaki artık anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Psikolojik sağlık ile problemlili sosyal medya kullanımını inceleyen araştırmalara bakacak olursak Duygun (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada 300 üniversite öğrencisinin internet bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Soysak (2016) tarafından facebook bağımlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise facebook bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Robertson, Yan ve Rapoza (2018) tarafından 240 çevrimiçi katılımcı ile yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığına karşı koruyucu bir rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre genel olarak katılımcıların psikolojik sağlık düzeyi ne kadar yüksekse internet bağımlılık düzeylerinin ve oyun bağımlılıklarının o kadar düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda yapılmış diğer bir çalışma ise Zmavc ve arkadaşları (2022) tarafından 4868 Slovak yüksek öğrenim öğrencisi ile gerçekleştirilen geniş bir kesitsel çalışmadır. Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığı semptomlarını doğrudan ve depresyon, kaygı ve zihinsel sıkıntı semptomları aracılığıyla nasıl etkilediğini keşfetmektir. Araştırma bulguları psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin çoğunun (%87.2) depresyon ve stres belirtileri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği ve psikolojik sağlamlığın kaygı belirtilerini azaltma aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin diğer aracı değişkenlere göre anlamlı derecede daha küçük olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığı üzerinde koruyucu bir rolü olduğu ve depresyon belirtileri ile stres aracılığıyla dolaylı olarak sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Son olarak Zivkovic (2021) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise sağlık, kendini sabotaj ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. 258 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada

sosyal medya bağımlılığı ile sağıamlık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğı fakat kendini sabote etmenin sosyal medya bağımlılığını sağıamlığa göre daha iyi yordadığı görülmüştür. Psikolojik sağıamlığı yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı potansiyelinin daha az olduğı fakat kendini sabote etmenin sağıamlığa göre sosyal medya bağımlılığını daha iyi yordadığı tespit edilmiştir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, problemli sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stres düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Araştırma kapsamında değişkenler arasında birlikte değişimin varlığını ve değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri belirlemek amaçlandığı için Yapısal Eşitlik Modellemesi ve İlişkisel Tarama Modeli kullanılacaktır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 öğretim yılında farklı üniversitelerde öğrenim gören çalışma evrenindeki bütün elemanların eşit seçilme şansına sahip olduğu basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 630 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır (Yaşın, 2003). Yaşları 18 ile 40 arasında değişen önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşan araştırma grubunun yaş ortalaması 23.35 olarak hesaplanmıştır. Çalışma grubundaki bireylerin cinsiyet, romantik ilişki durumu ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre dağılımı Tablo 4'te görülmektedir. 630 üniversite öğrencisinin %63,5'ini (n=400) kadınların ve %36.5'ini (n=230) ise erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Bu katılımcıların %14.8'inin (n=93) evli, %65.1'inin (n=410) bekar ve %20.2'sinin (n=127) sevgili/nişanlı/sözlü olduğu görülmektedir. Katılımcıların kendilerini ekonomik olarak nasıl algıladıkları yönelik dağılım ise %26.7 (n=165) düşük, %54 (n=340) orta ve %19.4 (n=122) iyi şeklinde olmuştur.

Tablo 4. Çalışma Grubunun Cinsiyet, Romantik İlişki Durumu ve Algılanan Ekonomik Duruma Göre Dağılımı

Özellik	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	400	63.5
	Erkek	230	36.5
Romantik İlişki Durumu	Evli	93	14.8
	Bekar	410	65.1
	Sevgili/Nişanlı/Sözlü	127	20.2
Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	168	26.7
	Orta	340	54
	İyi	122	19.4
Toplam		630	100

Tablo 5’de ise katılımcıların günde kaç saat sosyal medya araçlarını kullandıkları, ne kadar süredir sosyal medya araçlarını kullandıkları, en çok hangi sosyal medya aracını kullandıkları ve sosyal medya araçlarını en çok hangi amaçla kullandıkları gibi sorulara verdikleri cevapların dağılımı gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %28.1’i (n=177) sosyal medyayı günde 0-2 saat, %39’u (n=246) günde 2-4 saat, %32.9’u ise 4 saat ve daha fazla kullanmaktadır. Katılımcıların ne zamandır sosyal medya kullandıkları sorusuna verdikleri yanıtlar ise %17.6 (n=111) 0-3 yıl arası, %19.4 (n=122) 3-5 yıl arası, %23.5 (n=148) 5-7 yıl arası, %39.5 (n=249) 7 yıldan fazla şeklinde dağılmıştır. Katılımcıların en çok hangi sosyal medya aracını kullandıklarına yönelik dağılım ise %57.5 (n=362) Instagram, %14.6 (n=92) Twitter, %21 (n=132) Youtube ve %6.9 (N=44) diğer (facebook, tiktok, telegram vb.) şeklinde olmuştur.

Tablo 5. Sosyal Medya Kullanımına Göre Katılımcıların Dağılımı

Özellik	Değişken	N	%
Günde kaç saat	0-2 Saat	177	28.1
	2-4 Saat	246	39
	4 saat ve daha fazla	207	32.9
Ne kadar zamandır sosyal medya	0-3 yıl arası	111	17.6
	3-5 yıl arası	122	19.4
	5-7 yıl arası	148	23.5
En çok hangi sosyal medya aracını	Instagram	362	57.5
	Twitter	92	14.6
	Youtube	132	21
	Diğer	44	6.9
Toplam		630	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kapsamında katılımcıların mental iyi oluş düzeylerini belirlemek için “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu”, psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, problemli sosyal medya kullanımı düzeylerini belirlemek için “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve sosyal medyada yaşanan ikincil travmatik stres düzeylerini belirlemek için “Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği” ölçekleri kullanılmıştır. Bunların yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ait kapsamlı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu. Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından geliştirilen 5'li Likert tipinde (1= Hiçbir zaman 5 = Her zaman), pozitif ifadelerden oluşan tek faktörlü 7 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği incelenerek gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .48 ve .82 değerleri arasında değiştiği ve uyum istatistik değerlerinin yeterli olduğu görülmüş ve böylece tek faktörlü modelin geçerli bir model olduğunun desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçüt geçerliğinde Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeği arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülürken, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu ile Algılanan Stres Ölçeği arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı birinci çalışma grubu için .86, ikinci çalışma grubu için ise .84 olduğu rapor edilmiştir (Demirtaş ve Baytemir, 2019). Bu çalışma da ise Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Smith ve ark. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen 6 maddelik, 5'li Likert tipi (1=hiç uygun değil, 5=tamamen uygun) bir öz değerlendirme ölçeğidir. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde bulunan ve tersten kodlanan maddeler (2, 4, ve 6. maddeler) düzenlendikten sonra, alınan yüksek puanlar, bireyin yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda dört örneklem grubu için sırasıyla toplam varyansın %61, %61, %57, %67'ini açıklayan tek faktörlü bir yapı tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ise .68 ile .91 arasında değişen değerler almıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin güvenirliğini hesaplarken iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .91, ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında değişen

değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliğini hesaplamak için, ego sağlamlığı, iyimserlik, yaşam amaçları, sosyal destek, olumlu başa çıkma stretejileri ve olumlu duygular ölçekleri ile kısa psikolojik sağlamlık ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kısa Psikolojik Sağlamlık ölçeği ile kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma da ise Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği

Mancini (2019) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği sosyal medya kullanımı yoluyla travmatik deneyimlere dolaylı maruz kalma düzeyini ölçmek üzere geliştirilmiştir. 17 maddeden oluşan ölçek sosyal medya kullanımı yoluyla travmatik deneyimlere dolaylı olarak maruz kalmayla bağlantılı saldırı, kaçınma ve uyarılma belirtilerini işaretlemek için tasarlanmıştır. 144 genç asistan üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilen Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeğinin yapılan faktör analizi sonucunda Saldırı, Kaçınma ve Uyarılmadan oluşan 3 alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Balcı Çelik & Altınışık (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama bulgularına göre ölçeğin Türkçe versiyonu orijinal ölçekteki üç faktörlü yapı yerine tek faktörlü yapıdan oluşmaktadır. Tek faktörlü yapının varyansı açıklama oranının %63.9 olduğu ve açıklayıcı faktör analizi sonucuna göre elde edilen faktör yüklerinin .50'nin üzerinde değer aldığı görülmüştür. Bu çalışma da ise Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Andreassen ve arkadaşları (2016) sosyal medya bağımlılığını ölçmek için Bergen Facebook Bağımlılığı ölçeğinden uyarlanmıştır. 6 maddeden oluşan beşli Likert tipi (1=çok nadir, 5=çok sık) ölçekteki her madde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamaktadır. Toplam puanı 6-30 arasında değişen ölçeğin özgün formunun iç tutarlılığı 0.88 olarak

bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları ve geçerlik-güvenirlik testleri Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılık düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan ölçeğin yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %52.83'ünü açıklayan ve altı maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçekteki maddelere ilişkin faktör yükleri 0.60-0.90 arasında değerler almaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin ölçüt geçerliğini ölçmek için İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile arasındaki ilişkiler incelenmiş ve pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı açımlayıcı faktör analizinde 0.83, doğrulayıcı faktör analizi örnekleminde 0.82, ölçüt geçerliği örnekleminde 0.82 ve test tekrar test birinci ve ikinci uygulama örnekleminde sırasıyla 0.84 ve 9.83 olarak bulunmuştur (Demirci, 2019). Bu çalışma da ise Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .81 olarak hesaplanmıştır

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Bu form içerisinde katılımcıların, yaş, cinsiyet, sosyal medya kullanım süresi, en çok kullanılan sosyal medya uygulaması, romantik ilişki durumu, algılanan ekonomik durumu vb. bilgiler yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Yıldız Teknik Üniversitesi'nden etik kurul onayı alınmıştır (EK-6). Araştırmada kullanılan veri toplama araçları elektronik ortamda paylaşılmış ve Google Çevrimiçi Formlar aracılığıyla katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin toplanması işlemi Kasım-2022 ve Şubat-2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS Statisticks 2023 paket programından yararlanılmıştır. Öncelikle “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği” ölçeklerinden elde edilen

puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş, problemli sosyal medya kullanımı, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem t Testi yapılmıştır. Diğer yandan üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş, problemli sosyal medya kullanımı, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlığın romantik ilişki durumu ve algılanan ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Anova Testi yapılmıştır. Ayrıca varyanların homojenliğini incelemek için de Levene homojenlik testi yapılmıştır. Gruplar arası farklılıkların kaynağını belirlemek için de Post Hoc Tukey Testi ve Dunnet C Testi uygulanmıştır

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, problemli sosyal medya kullanımı, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiler ağını ortaya koyabilmek için Anderson ve Gerbing (1988) tarafından önerilen iki aşamalı yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmıştır. İki aşamalı YEM’de ilk olarak ölçme modeli sınanmakta, ardından hipotetik modelin sınanmasına geçilmektedir. YEM’de karar verebilmek için GFI, CFI, NFI, IFI, RFI, TLI, SRMR ve RMSEA değerleri incelenmiştir. Hipotetik modelin değerlendirilmesinde yaş ve cinsiyet kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. YEM’e ilişkin gerçekleştirilen analizler AMOS Graphics programı ile gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmaya katılan bireylerden ölçekler ve kişisel bilgi formu yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ortaya konacaktır.

4.1. Kavramlara İlişkin Bulgular

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem t testi analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
İyi oluş	Kadın	400	23,73	5,13	3,789	628	.001
	Erkek	230	25,35	5,26			

Tablo 6’da cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, mental iyi oluş düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri açısından ($t_{0.05; 628}=3,789$, $p<.05$) aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık erkek üniversite öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamalarının ($x= 25,35$, $ss= 5,26$), kadın öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamalarından ($x= 23,73$, $ss= 5,13$) anlamlı düzeyde daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin kadın öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

4.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını incelenmiştir. Romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları Tablo 7’de gösterilmiş olup, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Romantik İlişki Durumu	N	$\bar{X}$	ss
Evli	93	26,36	4,98
Bekar	410	23,74	5,15
Sevgili/Nişanlı/Sözlü	127	24,68	5,34
Toplam	630	24,32	5,24

Tablo 7’de üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre mental iyi oluş puan ortalamalarına bakıldığında evli öğrencilerin en yüksek ($x = 26,36$, $ss = 4,98$), bekar öğrencilerin ise en düşük ($x = 23,74$, $ss = 5,15$), mental iyi oluş ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	539,847	2	269,923	10,109	.001
Grup İçi	16742,096	627	26,702		
Toplam	17281,943	629			

Tablo 8’de görüldüğü gibi evli, bekar ve sevgili/sözlü/nışanlı üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup

olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2-627} = 10,109$, $p < .05$). Gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoc karşılaştırma testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Romantik İlişki Durumu	Evli	Bekar	Sevgili / Nişanlı / Sözlü
Evli	-	.000*	.046*
Bekar	.000*	-	.176
Sevgili / Nişanlı / Sözlü	.046*	.176	-

* $p < .05$

Tablo 9’da görüldüğü gibi, farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey Post Hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre; farklılığın evli üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları ($x = 26,36$, $ss = 4,98$) ile bekar ($x = 23,74$, $ss = 5,15$) ve Sevgili/Nişanlı/Sözlü ($x = 24,68$, $ss = 5,34$) üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları arasından kaynaklandığı görülmüştür. Bu sonuca göre evli üniversite öğrencilerinin, bekar ve Sevgili/Nişanlı/Sözlü üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek mental iyi oluş puanına sahip olduğu söylenebilir.

4.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin algılanan ekonomik durumunu belirleyebilmek için “Çok Düşük, Düşük, Orta, İyi ve Çok İyi” şeklinde gruplandırılmıştır. Ancak, elde edilen veri grubunda “Çok Düşük” ve “Çok İyi” grubundaki kişiler az sayıda olduğundan “Çok Düşük” “Düşük” ile “Çok İyi” “İyi” ile birleştirilmiştir. Bu gruplara ilişkin puan ortalamaları Tablo 10’da belirtilmiştir ve puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 10. Algılanan Ekonomik Duruma Göre İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Algılanan Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	ss
Düşük	168	22,51	5,68
Orta	340	24,45	4,81
İyi	122	26,46	4,89
Toplam	630	24,32	5,24

Tablo 10'a göre algılanan ekonomik durumunu iyi olarak belirten üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları en yüksek iken ($x = 26,46$, $ss = 4,89$), algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları en düşük düzeydedir ($x = 22,51$, $ss = 5,68$).

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre İyi Oluş Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1117,448	2	558,724	21,672	.001
Grup içi	16164,495	627	25,781		
Toplam	17281,943	629			

Tablo 11'den anlaşılabacağı gibi üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre mental iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları, algılanan ekonomik durumları farklı üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F_{2-629} = 21,672$, $p < .05$).

Yapılan Levene homojenlik testi sonucunda üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür ($Levene_{2-629} = 4.772$, $p < .05$). Varyansın homojen olmaması nedeniyle Welch testi uygulanmış ve bu testin sonuçları dikkate alınmıştır. Welch testi açısından da üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamalarının algılanan ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği saptanmıştır ($Welch_{2-629} = 20,086$, $p < .05$). Anlamlı farklılığın

hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyansların homojenliği sayılığını dikkate almayan post-hoc testlerinden Dunnett C çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre İyi Oluş Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	Orta	İyi
Düşük	-	-1.93810*	-3.95531*
Orta	1.93810*	-	-2.01721*
İyi	3.95531*	2.01721*	-

* $p < .05$

Tablo 12’de görüldüğü gibi gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Dunnett C çoklu karşılaştırma testi sonuçları göre algılanan ekonomik durumunu “düşük” ($x=22,51$, $ss=5,68$) olarak belirten üniversite öğrencileri ile “orta” ($x=24,45$, $ss=4,81$) olarak belirten üniversite öğrencileri ve algılanan ekonomik durumunu “orta” olarak belirten ve “iyi” ($x= 26,46$, $ss= 4,89$) olarak belirten üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten üniversite öğrencileri ile “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Buna göre algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin, algılanan ekonomik durumunu “orta” ve “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir. Ek olarak algılanan ekonomik durumunu “orta” olarak belirten üniversite öğrencilerinin de algılanan ekonomik durumunu “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerine göre daha anlamlı şekilde daha düşük mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu ifade edilebilir.

4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.1.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre problemlı sosyal medya kullanımı düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem t testi analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Problemlı Sosyal Medya Kullanımı	Kadın	400	18,17	6,10	2,519	628	.012
	Erkek	230	16,93	5,66			

Tablo 13’de cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, problemlı sosyal medya kullanımı düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin problemlı sosyal medya kullanımı düzeyleri açısından ($t_{0.05: 628}=2,519$, $p<.05$) aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık kadın üniversite öğrencilerin problemlı sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının ($x = 18,17$, $ss= 6,10$), erkek öğrencilerin problemlı sosyal medya kullanımı puan ortalamalarından ($x = 16,93$, $ss= 5,66$) anlamlı düzeyde daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre kadın öğrencilerin problemlı sosyal medya kullanımı düzeylerinin erkek öğrencilerin problemlı sosyal medya kullanımı düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve kadın öğrencilerin sosyal medyaya daha bağımlı olduğunu söylemek mümkündür.

4.1.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre problemlı sosyal medya kullanımı düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını incelenmiştir. Romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin problemlı sosyal medya kullanımı puan ortalamaları Tablo 14’te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı

olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Romantik İlişki Durumu	N	$\bar{X}$	ss
Evli	93	15,81	6,53
Bekar	410	18,22	5,79
Sevgili / Nişanlı / Sözlü	127	17,48	5,84
Toplam	630	17,72	5,97

Tablo 14’deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre problemlili sosyal medya kullanımı puan ortalamalarına bakıldığında bekar öğrencilerin en yüksek ($x = 18,22$, $ss = 5,79$), evli öğrencilerin ise en düşük problemlili sosyal medya kullanımı ortalamasına sahip olduğu görülmektedir ($x = 15,81$, $ss = 6,53$).

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	450,347	2	225,173	6,418	.002
Grup İçi	21998,042	627	35,085		
Toplam	22448,389	629			

Tablo 15’te görüldüğü gibi evli, bekar ve sevgili/sözlü/nışanlı üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2-627} = 6.418$, $p < .05$). Gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoc karşılaştırma testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Problemlili Sosyal Medya Kullanımı	Evli	Bekar	Sevgili / Nişanlı / Sözlü
Evli	-	.001*	.100
Bekar	.001*	-	.427
Sevgili / Nişanlı / Sözlü	.100	.427	-

* $p < .05$

Tablo 16’da görüldüğü gibi, farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey Post Hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre; farklılığın evli üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı puan ortalamaları ($x = 15,81$, $ss = 6,53$) ile bekar ($x = 18,22$, $ss = 5,79$) üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı puan ortalamaları arasından kaynaklandığı görülmüştür. Bu sonuca göre evli üniversite öğrencilerinin, bekar üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha düşük problemlili sosyal medya kullanımı puanına sahip olduğu ve sosyal medyaya daha az bağımlı oldukları söylenebilir.

4.1.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre problemlili sosyal medya kullanımı düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin algılanan ekonomik durumunu belirleyebilmek için “Çok Düşük, Düşük, Orta, İyi ve Çok İyi” şeklinde gruplandırılmıştır. Ancak, elde edilen veri grubunda “Çok Düşük” ve “Çok İyi” az sayıda olduğundan “Çok Düşük” “Düşük” ile “Çok İyi” “İyi” ile birleştirilmiştir. Bu gruplara ilişkin puan ortalamaları Tablo 17’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 17. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Algılanan Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	ss
Düşük	168	18,48	6,01
Orta	340	17,74	5,88
İyi	122	16,62	6,04
Toplam	630	17,72	5,97

Tablo 17’ye göre algılanan ekonomik durumunu “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerinin problemlı sosyal medya kullanımı puan ortalamaları en düşük iken ($x = 16,62$, $ss = 6,04$), algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten üniversite öğrencilerinin problemlı sosyal medya kullanımı puan ortalamaları en yüksek düzeydedir ($x = 18,48$, $ss = 6,01$).

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	244,563	2	122,282	3,453	.032
Grup içi	22203,826	627	35,413		
Toplam	22448,389	629			

Tablo 18’den anlaşılacağı gibi üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre problemlı sosyal medya kullanımı puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları, algılanan ekonomik durumları farklı üniversite öğrencilerinin problemlı sosyal medya kullanımı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($F_{2-629} = 3,453$, $p < .05$). Gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoc karşılaştırma testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Problemlili Sosyal Medya Kullanımı Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	Orta	İyi
Düşük	-	.384	.024*
Orta	.384	-	.177
İyi	.024*	.177	-

* p< .05

Tablo 19’da görüldüğü gibi, farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey Post Hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre; algılanan ekonomik durumunu “düşük” ($x=18,48$, $ss=6,01$) olarak belirten üniversite öğrencileri ile algılanan ekonomik durumunu “iyi” ($x= 16,62$, $ss= 6,04$) olarak belirten üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı düzeylerinin, algılanan ekonomik durumunu “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.1.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ikincil travmatik stres düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem t testi analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
İkincil Travmatik Stres	Kadın	400	46,51	14,77	3,355	628	.001
	Erkek	230	42,46	14,31			

Tablo 20’de cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, ikincil travmatik stres düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres düzeyleri açısından ($t_{0.05: 628}=3.355$, $p<.05$) aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık kadın üniversite öğrencilerin ikincil travmatik stres puan ortalamalarının ($x = 46,51$, $ss= 14,77$), erkek öğrencilerin ikincil travmatik stres puan ortalamalarından ($x = 42,46$, $ss= 14,31$) anlamlı düzeyde daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre kadın öğrencilerin ikincil travmatik stres düzeylerinin erkek öğrencilerin ikincil travmatik stres düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medya aracılığıyla ikincil travmatik stresi daha çok yaşadığını söylemek mümkündür.

4.1.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre ikincil travmatik stres düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını incelenmiştir. Romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları Tablo 21’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Romantik İlişki Durumu	N	$\bar{X}$	ss
Evli	93	41,17	16,59
Bekar	410	46,09	14,19
Sevgili / Nişanlı / Sözlü	127	44,45	14,60
Toplam	630	45,03	14,73

Tablo 21'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre ikincil travmatik stres puan ortalamalarına bakıldığında evli öğrencilerin en düşük ($x = 41,17$, $ss = 16,59$), bekar öğrencilerin ise en yüksek ikincil travmatik stres ortalamasına sahip olduğu görülmektedir ($x = 46,09$, $ss = 14,19$).

Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1888,923	2	944,462	4,399	.013
Grup İçi	134607,237	627	214,685		
Toplam	136496,160	629			

Tablo 22'de görüldüğü gibi evli, bekar ve sevgili/sözlü/nişanlı üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2-627} = 4,399$, $p < .05$).

Yapılan Levene homojenlik testi sonucunda üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür ($Levene_{2-629} = 3,072$, $p < .05$). Varyansın homojen olmaması nedeniyle Welch testi uygulanmış ve bu testin sonuçları dikkate alınmıştır. Welch testi açısından da üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği saptanmıştır ($Welch_{2-629} = 3,703$, $p < .05$). Anlamlı

farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Dunnett C çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları

Romantik İlişki Durumu	Evli	Bekar	Sevgili / Nişanlı / Sözlü
Evli	-	-4.92064*	-3.28465
Bekar	4.92064*	-	1.63599
Sevgili / Nişanlı / Sözlü	3.28465	-1.63599	-

* p< .05

Tablo 23’te görüldüğü gibi gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Dunnett C çoklu karşılaştırma testi sonuçları göre romantik ilişki durumu “evli” (x=41,17, ss=16,59) olan üniversite öğrencileri ile romantik ilişki durumu “bekar” (x=46,09, ss=14,19) olan üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre evli üniversite öğrencilerinin, bekar üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha düşük ikincil travmatik stres puanına sahip olduğu ve sosyal medya aracılığıyla ikincil travmatik stresi daha az yaşadıkları ifade edilebilir.

4.1.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre ikincil travmatik stres düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin algılanan ekonomik durumunu belirleyebilmek için “Çok Düşük, Düşük, Orta, İyi ve Çok İyi” şeklinde gruplandırılmıştır. Ancak, elde edilen veri grubunda “Çok Düşük” ve “Çok İyi” az sayıda olduğundan “Çok Düşük” “Düşük” ile “Çok İyi” “İyi” ile birleştirilmiştir. Bu gruplara ilişkin puan ortalamaları Tablo 24’te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Algılanan Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	ss
Düşük	168	46,87	14,86
Orta	340	45,32	14,49
İyi	122	41,71	14,78
Toplam	630	45,03	14,73

Tablo 24'e göre algılanan ekonomik durumunu iyi olarak belirten üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları en düşük iken ($x = 41,71$, $ss = 14,78$), algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları en yüksek düzeydedir ($x = 46,87$, $ss = 14,86$).

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1942,770	2	971,385	4,527	.011
Grup içi	134553,390	627	214,599		
Toplam	136496,160	629			

Tablo 25'ten anlaşılacağı gibi üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları, algılanan ekonomik durumları farklı üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($F_{2-629} = 4,527$, $p < .05$). Gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoc karşılaştırma testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	Orta	İyi
Düşük	-	.499	.009*
Orta	.499	-	.052
İyi	.009*	.052	-

* p< .05

Tablo 26’da görüldüğü gibi, farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey Post Hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre; algılanan ekonomik durumunu “düşük” ($x=46,87$, $ss=14,86$) olarak belirten üniversite öğrencileri ile algılanan ekonomik durumunu “iyi” ($x=41,71$, $ss=14,78$) olarak belirten üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres düzeylerinin, algılanan ekonomik durumunu “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.1.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem t testi analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 27’de verilmiştir

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	400	17,69	4,96	4,992	628	.001
	Erkek	230	19,79	5,24			

Tablo 27’de cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından ($t_{0.05: 628}=4.992$, $p<.05$) aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık erkek üniversite öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının ($X = 19,79$, $ss= 5,24$), kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarından ($X = 17,69$, $ss= 4,96$) anlamlı düzeyde daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ifade etmek mümkündür.

4.1.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını incelenmiştir. Romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları Tablo 28’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Romantik İlişki Durumu	N	$\bar{X}$	ss
Evli	93	20,67	5,23
Bekar	410	17,85	4,84
Sevgili / Nişanlı / Sözlü	127	18,80	5,65
Toplam	630	18,46	5,16

Tablo 28'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumlarına göre psikolojik sağlık puan ortalamalarına bakıldığında evli öğrencilerin en yüksek ($X = 20,67$, $ss = 5,23$), bekar öğrencilerin ise en düşük psikolojik ortalamasına sahip olduğu görülmektedir ($X = 17,85$, $ss = 4,84$).

Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	622,965	2	311,482	12,093	.001
Grup İçi	16149,621	627	25,757		
Toplam	16772,586	629			

Tablo 29'da görüldüğü gibi evli, bekar ve sevgili/sözlü/nişanlı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2-627} = 12,093$, $p < .05$).

Yapılan Levene homojenlik testi sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür ($Levene_{2-629} = 4,614$, $p < .05$). Varyansın homojen olmaması nedeniyle Welch testi uygulanmış ve bu testin sonuçları dikkate alınmıştır. Welch testi açısından da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği saptanmıştır ($Welch_{2-629} = 11,699$, $p < .05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Dunnett C çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 30'da sunulmuştur.

Table 30. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Farklarına İlişkin Dunnet C Testi Sonuçları

Romantik İlişki Durumu	Evli	Bekar	Sevgili / Nişanlı / Sözlü
Evli	-	2.82376*	1.87427*
Bekar	-2.82376*	-	-.94949
Sevgili / Nişanlı / Sözlü	-1.87427*	.94949	-

* $p < .05$

Tablo 30’da görüldüğü gibi gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Dunnett C çoklu karşılaştırma testi sonuçları göre romantik ilişki durumu “evli” ($x=20,67$, $ss=5,23$) olan üniversite öğrencileri ile romantik ilişki durumu “bekar” ($x=17,85$, $ss=4,84$) olan üniversite öğrencileri ve romantik ilişki durumu “Sevgili / Nişanlı / Sözlü” ($x=18,80$, $ss=5,16$) olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre evli üniversite öğrencilerinin, bekar ve sevgili/nişanlı/sözlü üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik sağlamlık puanına sahip olduğu ve evlilerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.1.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin algılanan ekonomik durumunu belirleyebilmek için “Çok Düşük, Düşük, Orta, İyi ve Çok İyi” şeklinde gruplandırılmıştır. Ancak, elde edilen veri grubunda “Çok Düşük” ve “Çok İyi” az sayıda olduğundan “Çok Düşük” “Düşük” ile “Çok İyi” “İyi” ile birleştirilmiştir. Bu gruplara ilişkin puan ortalamaları Tablo 31’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

**Tablo 31. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Psikolojik Sağlamlık Puanı
Betimsel İstatistik Değerleri**

Algılanan Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	ss
Düşük	168	17,67	5,49
Orta	340	18,46	4,82
İyi	122	19,53	5,46
Toplam	630	18,46	5,16

Tablo 31’e göre algılanan ekonomik durumunu “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları en yüksek iken, algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları en düşük düzeydedir.

**Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre
Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü
Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	242,998	2	121,499	4,609	.010
Grup içi	16529,588	627	26,363		
Toplam	16772,586	629			

Tablo 32’den anlaşılaçağı gibi üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları, algılanan ekonomik durumları farklı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($F_{2-629} = 4,609$, $p < .05$). Gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoc karşılaştırma testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 33’de sunulmuştur.

Tablo 33. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ekonomik Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	Orta	İyi
Düşük	-	,236	.007*
Orta	.236	-	.120
İyi	.007*	.120	-

* p< .05

Tablo 33’de görüldüğü gibi, farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey Post Hoc karşılaştırma testi sonuçlarına göre; algılanan ekonomik durumunu “düşük” (x= 17,67, ss= 5,49) olarak belirten üniversite öğrencileri ile algılanan ekonomik durumunu “iyi” (x= 19,53, ss= 5,46) olarak belirten üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre algılanan ekonomik durumunu “iyi” olarak belirten üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, algılanan ekonomik durumunu “düşük” olarak belirten üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.2. Modele İlişkin Bulgular

4.2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İyi Oluş Arasında Problemlili Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stresin Aracılığına İlişkin Modele Ait Bulgular

Bu başlık altında öncelikle değişkenler arası ilişkilere, ardından ölçme modeline ve son olarak da hipotetik modele ait bulgular sunulmuştur. Psikolojik sağlamlık, problemlili sosyal medya kullanımı, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri elde etmek için gerçekleştirilen korelasyon bulguları Tablo 34’te yer almaktadır.

Tablo 34. Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	1	2	3	4
Psikolojik Sağlamlık	-			
Problemlili Sosyal Medya Kullanımı	-.374**	-		
Sosyal Medyada İkincil Travmatik Stres	-.453**	.588**	-	
Mental İyi Oluş	.537**	-.341**	-.437**	-

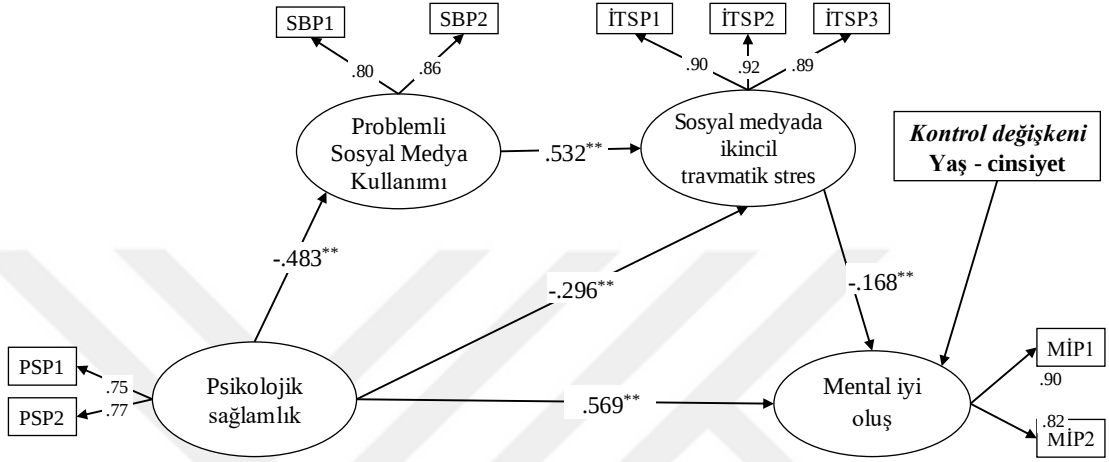
Not: ** $p < .001$

Tablo 34 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile mental iyi oluş ($r = .537, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Diğer taraftan psikolojik sağlamlık ile problemlili sosyal medya kullanımı ($r = -.374, p < .001$) ve sosyal medyada ikincil travmatik stres ($r = -.453, p < .001$) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Problemlili sosyal medya kullanımı sosyal medyada ikincil travmatik stres ile pozitif ($r = .588, p < .001$), mental iyi oluş ile negatif ($r = -.341, p < .001$) yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Son olarak, sosyal medyada ikincil travmatik stres ile mental iyi oluş arasında ise negatif ($r = -.437, p < .001$) yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Değişkenler arası ilişkileri belirlendikten sonra ölçme modelinin test edilmesine geçilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, problemlili sosyal medya kullanımı, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve mental iyi oluş arasındaki ilişkilerinin değerlendirileceği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturacak ölçme modelinde dört adet gizil değişken ve bu gizil değişkenleri oluşturacak 9 gözlenen değişken yer almıştır. İlk olarak ölçme modelinde standardize edilmiş regresyon katsayılarının (faktör yüklerinin) anlamlılığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre ölçme modeline ilişkin faktör yüklerinin .76 ile .92 arasında değiştiği ve tamamının anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ölçme modelinde yer alan tüm uyum iyiliği indekslerinin de kabul edilebilir olduğu anlaşılmıştır, $\chi^2_{(29, N = 630)} = 156.79, p < .001$; GFI = 0.954; CFI = 0.968; NFI = 0.962; IFI = 0.969; RFI = 0.951; TLI = 0.951; SRMR = 0.048; RMSEA = 0.084. Dolayısıyla ölçme modelinin hipotetik modeli test etmek için doğrulandığı ifade edilebilir.

Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından hipotetik modelin test edilmesine geçilmiştir. Hipotetik modelde; üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile mental iyi oluş ilişkisinde problemlili sosyal medya kullanımı ile sosyal medyada ikincil travmatik stresin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayılarını gösteren değerler Şekil 1’de yer almaktadır.

Şekil 1. Hipotetik Modele Ait Bulgular



Şekil 1’de verilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının problemlili sosyal medya kullanımı ile sosyal medyada ikincil travmatik stresin aracılığıyla mental iyi oluşu yordamasındaki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. YEM sonucunda doğrudan etkiler değerlendirildiğinde; psikolojik sağlamlığın mental iyi oluşu pozitif yönde yordadığı ($\beta = .569, p < .01$); problemlili sosyal medya kullanımı ($\beta = -.483, p < .01$) ve sosyal medyada ikincil travmatik stresi ($\beta = -.296, p < .01$) negatif yönde yordadığı ifade edilebilir. Ayrıca problemlili sosyal medya kullanımı sosyal medyada ikincil travmatik stresi doğrudan yordadığı saptanmıştır, ($\beta = .532, p < .01$). Sosyal medyada ikincil travmatik stresin de mental iyi oluşu doğrudan yordadığı bulunmuştur, ($\beta = -.168, p < .01$). Dolaylı etkiler değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığın mental iyi oluşu problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stresin aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -.257 olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, hipotetik modele ait tüm uyum iyiliği indekslerinin de kabul edilebilir değerler içinde olduğu belirlenmiştir: $\chi^2_{(38, N = 630)} = 145.135, p < .001$; GFI = 0.961; CFI = 0.969; NFI = 0.959; IFI = 0.969; RFI = 0.940; TLI = 0.955; SRMR = 0.069; RMSEA = 0.067. Tüm bu sonuçlar ışığında; üniversite öğrencilerinde

psikolojik sağlamlık ile mental iyi oluş ilişkisinde problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stresin aracılık rolünün olduğu belirtilebilir.



5. TARTIŞMA

5.1. Kavramların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, psikolojik sağlamlık, problemli sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stres düzeyleri birtakım demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla alanyazındaki ilgili yayınlar ve literatür bilgisi çerçevesinde detaylıca tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve erkek öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin kadın öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mental iyi oluş ve cinsiyet konusunda literatürde farklılaşan sonuçlar bulunmaktadır. Araştırmamız kapsamında elde edilen erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek iyi oluşa sahip olduğu bulgusu literatürdeki Gürkan ve Gür (2019) ve Tekkurşun-Demir ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmalarla örtüşürken; literatürde iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ve kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek iyi oluş puanlarına sahip olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Duman ve ark., 2020; İmroğlu ve ark., 2021; Karslı, 2021; Küçük, 2020; Şahin, 2011; Topaloğlu, 2020; Toprak, 2014; Tutkun, 2022; Ulukan, 2020). Araştırmamızın bu bulgusunu değerlendirecek olursak mental iyi oluşun bireyin özerk olması, bireyin kendisini ve çevresini yönetme kapasitesine sahip olması gibi özelliklerin kültürel ve biyolojik farklılıklara bağlı olarak erkeklerde daha yoğun gözlemlenebilen özellikler olması erkeklerin kadınlara göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olmasını açıklayabilecek bir durum olarak yorumlanabilir (Demirtaş ve Baytemir, 2019, s.655; Dünya Sağlık Örgütü, 2001, s. 1).

Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise evli üniversite öğrencilerinin hem sevgili/nişanlı/sözlü üniversite öğrencilerinden hem de bekar üniversite

öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek mental iyi oluş puanına sahip olduğu görülmüştür. Literatüre baktığımızda evliler ile bekarların iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgulanmıştır (Dündar ve Demirli, 2018; Kocaman, 2019; Küçük, 2020; Uçar, 2018). Fakat İmroğlu ve ark. (2021) ve Ceylan (2018) tarafından yapılan çalışmalar araştırma bulgularımız ile benzer şekilde evlilerin bekarlara göre daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmamızda evli üniversite öğrencilerinin bekar ve sevgili/nişanlı/sözlü üniversite öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde mental iyi oluş puanlarına sahip olmaları Gülyüksel-Akdağ ve Cihanhir-Çankaya'nın (2015) da belirttiği gibi evliliğin bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamasıyla ilgili olabilir. Ayrıca mental iyi oluşun hedonik boyutunun duyum, haz ve bedensel zevklerle ilgili olması; olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu bileşenlerinden oluşması durumları da evlilerin daha yüksek düzeyde mental iyi oluş sergilemesini açıklayabilecek durumlar olarak yorumlanabilir (Ryan ve Deci, 2001, s.142-144). Ek olarak evli bireylerin doyum sağlayıcı, kendilerini güvende hissettikleri ve sağlıklı bir ilişki içerisinde olmaları, diğer gruplardan anlamlı derecede daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sebep olmalarını sağlayan bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamalarının algılanan ekonomik durumlarına göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise algılanan ekonomik durumunu iyi, orta ve düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş puanlarının bütün gruplar arasında anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Farklılaşmanın kaynağına bakıldığında ise algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumunu orta ve iyi olarak belirten üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük mental iyi oluş puanlarına sahip olduğu ve algılanan ekonomik durumunu orta olarak belirten üniversite öğrencilerinin de algılanan ekonomik durumunu iyi olarak belirten üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük mental iyi oluş puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızın bu bulgusuna göre algılanan ekonomik durumu iyileştikçe üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin arttığını söylemek mümkündür. Literatüre baktığımızda araştırma bulguları ile iyi oluşun ve olumlu duygulanımın ekonomik duruma göre farklılaştığına ilişkin çalışmaların bulguları paralellik göstermektedir (Ceylan, 2018; Satan, 2014; Toprak, 2014; Yılmaz ve Çetinkaya, 2019). Ek olarak literatürde ekonomik duruma göre iyi oluş düzeyinin

farklılaşmadığına ilişkin bulgular da mevcuttur (Şahin, 2011). Bireyin yaşamın zorluklarla, iniş ve çıkışlarıyla baş edebildiği, kendinden emin ve sağlam olduğu, önemli yaşam alanlarından doyum elde ettiği, olumlu duygu ve ruh hallerini çokça yaşadığı ve olumsuz duygu ve ruh hallerini daha az deneyimlediği bir iyilik hali olan iyi oluşun (Demirtaş ve Baytemir, 2019, s.655; Diener, 2000, s.34; Dünya Sağlık Örgütü, 2001, s. 1) ekonomik duruma göre farklılaşması; bireyin maddi durumu iyileştikçe yaşamdaki stresörlerden sıyrılabilmesi, geçim ve gelecek kaygısının azalması gibi durumlarla açıklanabilir.

Araştırmanın problemli sosyal medya kullanımına ilişkin bulgularına bakacak olursak üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadın öğrencilerin problemli sosyal medya kullanımı düzeylerinin erkek öğrencilerin problemli sosyal medya kullanımı düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda ise problemli sosyal medya kullanımı ve cinsiyet konusunda literatürde farklılaşan sonuçlar bulunmaktadır. Atlı ve ark. (2021), Baz (2018), Balcı ve Baloğlu (2018), Çömlekçi ve Başol (2019), Yılmazsoy ve Kahraman (2017), Deniz ve Gürültü (2018), Gül ve Diken (2018), Tutkun-Ünal ve Deniz (2016), Ümmet ve ark. (2019), Sağar (2019) ve Aktan (2018) tarafından yapılan çalışmalar; sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ve cinsiyetin bağımlılık üzerinde fark yaratan bir değişken olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve erkeklerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Aksoy, 2019; Arslan, 2019; Balta ve Horzum, 2008; Baş ve Diktaş, 2020; Çiftçi, 2018; Karasu, Bayır ve Çam, 2017; Özdemir, 2019; Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Bu bulgular araştırma bulgularımız ile eşleşmemektedir. Fakat literatüre baktığımızda kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarına sahip olduğu bulgusunu destekleyen ve araştırma bulgularımızla örtüşen çalışmalar da bulunmaktadır (Aydın ve ark., 2021; Korkmaz, 2021; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019).

Üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise evli üniversite öğrencilerinin, bekar üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha düşük problemli sosyal medya kullanımı puanına sahip olduğu ve sosyal

medyaya daha az bağımlı oldukları saptanmıştır. Literatürü incelediğimizde ise Aydın ve ark. (2021), Aksoy (2019), Sağar (2019), Arıbaş ve Özşahin (2022), Korkmaz (2021) ve Ümmet ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmalar, araştırma bulgularımız ile örtüşür şekilde sosyal medya bağımlılığının romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılaştığı ve evlilerin diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha düşük sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarına sahip olduğu yönündedir. Erden ve Hatun (2015) yaptıkları çalışmada bireyin yaşadığı anlaşılamama, yalnızlık, önemsenmeme, değersizlik gibi duyguların bireyi sosyal medya bağımlılığına sürüklediğini belirtmiştir. Buna göre evli üniversite öğrencilerinin sosyal ihtiyaçlarını karşılandığı, kendisini güvende hissettiği bir ilişki içerisinde olmaları ve online etkileşim yerine yüzyüze vakit geçirebildiği bir partnere sahip olmaları gibi durumların bekar öğrencilere göre daha az problemlili sosyal medya kullanımı sergilemelerinde etkili olduğu düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının algılanan ekonomik durumlarına göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise algılanan ekonomik durumunu iyi, orta ve düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı puanlarının algılanan ekonomik durumunu iyi olarak belirten ve algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Literatüre baktığımızda sosyal medya bağımlılığı ekonomik duruma göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Arslan, 2019; Arslan, 2020; Atlı ve ark. 2021; Baş ve Diktaş, 2020; Karasu, Bayır ve Çam, 2017; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019). Sağar (2019) ve Eren (2020) tarafından yapılan çalışmalar ise araştırma bulgularımız ile örtüşür şekilde sosyal medya bağımlılığının ekonomik duruma göre anlamlı farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırmanın bu bulgusunu değerlendirecek olursak Aksoy'un (2018) da belirttiği gibi sosyal medya kullanımının bir aktivite olarak algılanması, sosyal ilişkilerini koruma ve sürdürme isteği, arkadaş edinememe, sosyalleşmede yaşanan sorunlar ve yaşamın monotonluğu gibi sebeplerle ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığının, ekonomik durumunu düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı daha uygun, ulaşılabilir, ucuz ve alternatif bir etkileşim ortamı olarak görmesi ve bu sebeplerle sosyal yaşantısını çevrimiçi ortamlara taşıması gibi sebeplerle problemlili sosyal medya kullanımının ekonomik durumunu düşük

olarak belirten üniversite öğrencileri ile ekonomik durumunu iyi olarak belirten üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılaştığı ifade edilebilir.

Araştırmanın ikincil travmatik stres değişkenine ilişkin bulgularına bakacak olursak üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadın öğrencilerin ikincil travmatik stres düzeylerinin erkek öğrencilerin ikincil travmatik stres düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda ise doğrudan sosyal medya kullanıcıları için ikincil travmatik stres düzeyini inceleyen araştırmalara rastlanmamış olsa da ikincil travmatik stres ve cinsiyet konusunda yapılan çalışmalar mevcuttur. Bu konuda yapılan çalışmaların farklılaşan sonuçları bulunmaktadır. Literatürde ikincil travmatik stresin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Can, 2020; Craig ve Sprang, 2010; Çolak ve ark. 2012; Gündüz, 2020; Gürdil, 2014; Haksal, 2007; Kaya ve ark. 2020; Kjellenberg ve ark. 2013). Fakat Horwitz (2006), Jaffe ve ark. (2003) ve Özkül (2019) tarafından yapılan çalışmalar araştırmamızın bulgularıyla örtüşür şekilde ikincil travmatik stresin cinsiyete göre anlamlı farklılaştığını ve kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde ikincil travmatik stres yaşadığını saptamıştır. Benzer şekilde Birinci ve Erden (2016) kadınların erkeklere göre daha fazla ikincil travmatik stres bildirme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Figley (1995, s.15), bireyin ikincil travmatik stres yaşamasına sebep olan asıl durumun travma yaşayan bireye empatik yaklaşmak olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında kadın üniversite öğrencilerinin etraflarında olup biten zorlayıcı yaşam olayları sonrasında çevrelerine daha sevecen, müşfik ve empatik bir şekilde yaklaşıyor olmaları kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde ikincil travmatik stres tecrübe etmelerine yol açabilir.

Üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise evli olan üniversite öğrencileri ile romantik ilişki durumu bekar olan üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı ve bekar üniversite öğrencilerinin evli üniversite öğrencilerine göre daha yüksek ikincil travmatik stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında ise ikincil travmatik stresin romantik ilişki durumuna göre incelendiği çalışmaların sayısının kısıtlı olduğu ve bu çalışmaların bulgularının ikincil travmatik stresin romantik ilişki durumuna göre

anlamli farklılaşmadığı yönünde olduğu görülmüştür (Can, 2019; Gündüz, 2020; Özkul, 2019). İkincil travmatik stresin romantik ilişki durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı ve elde edilen bulguların nedenlerine ilişkin daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Evli üniversite öğrencilerinin bekar üniversite öğrencilerine göre sosyal medya aracılığıyla ikincil travmatik stresi daha çok yaşıyor olmasının yalnızca ikincil travma süreçleriyle açıklanamayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın diğer sonuçlarından da yola çıkarak evli üniversite öğrencilerinin bekar üniversite öğrencilerine göre daha az problemlili sosyal medya kullanımı yaşıyor olması; evli üniversite öğrencilerinin sosyal medyada daha az vakit geçirmelerine, sosyal medyadaki travmatik öğelere daha az maruz kalmalarına ve sonuç olarak daha az ikincil travmatik stres yaşamalarına yol açabilir. Ayrıca evlilikte sağlanan sosyal desteğin bireylerin travmadan daha az etkilenmesini veyahut travmatik öğelerle daha aktif başa çıkmalarını sağladığı da düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puan ortalamalarının algılanan ekonomik durumlarına göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise algılanan ekonomik durumunu iyi, orta ve düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılaştığı ve algılanan ekonomik durumunu kötü olarak belirten üniversite öğrencilerinin ekonomik durumunu iyi olarak belirten üniversite öğrencilerine göre daha yüksek ikincil travmatik stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Literatürü incelediğimizde ise ikincil travmatik stresin ekonomik duruma göre incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat travmatik olayların bireyin temel inançlarını çarpıcı bir şekilde sarstığı, bireyin dünyaya ve kendisine yönelik temel inançlarını olumsuz etkilediği, bireyin adil dünya inancının olumsuz etkilendiği (Kaya ve ark., 2020) göz önüne alındığında ekonomik olarak kendisini daha güvende hissedemeyen, temel fizyolojik ihtiyaçları ve güvenlik ihtiyacını rahatlıkla karşılayabileceğini düşünen bireyin travmatik yaşantılardan daha az etkilenmesi ve daha az sarsılması; sonuç olarak da daha az ikincil travmatik stres yaşaması beklenen bir sonuçtur. Travmaya maruz kalan bireyin ekonomik durumunu daha kötü algılıyor olması da araştırmamızın bu bulgusu için alternatif bir bakış açısı olabilir.

Araştırmanın psikolojik sağlamlığa ilişkin bulgularına bakacak olursak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın

öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık ve cinsiyet konusunda literatürde farklılaşan sonuçlar bulunmaktadır. Literatürde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Arslan ve Ayas, 2018; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Birinci ve Kül-Avan, 2022; Ergün, 2016; Işık ve Çelik, 2020; Özbek ve Akyüz, 2022; Ulukan, 2019). Ayrıca Demir ve Çiftçi (2020) ve Turgut (2016) tarafından yapılan çalışmalar kadınların psikolojik sağlamlığının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtirken; Oktan ve ark. (2014), Ölmezoğlu ve Korkmaz (2021), Çelebi (2020), Toprak (2014), Karal ve Biçer (2021), Doğan ve Yavuz (2020), Hoşoğlu ve ark. (2018) ve Can (2020) tarafından yapılan çalışmalar araştırma bulgularıyla örtüşür şekilde erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik sağlık temelde bireyin taş gibi sapasağlam durmasıyla değil bireyin içinde bulunduğu sistem bozulduktan sonra tekrar uyum sağlayabilmesi ve hayatta kalması ile ilgilidir (Masten, 2015, s.9). Psikolojik sağlık, bireyin sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama yetisi olduğu için bireyin psikolojik olarak sağlam olabilmesi için yeni koşul ve durumu anlayabilmesi, bu geçiş sürecini sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi ve sonuçta uyum sağlayabilmesi gereklidir (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999, s.136). Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkili kavramlar olarak düşünülebilir. Nitekim Kasapoğlu (2020) psikolojik sağlamlığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde etkilediğini bulgulamıştır. Karataş ve Uzun (2018) ise kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarına sahip olduğunu bulgulamıştır. Bütün bu bilgilerden hareketle erkeklerin yeni koşul ve durumlara daha iyi uyum sağlayabilmesi, belirsizliğe daha iyi tahammül edebilmeleri ve geçiş süreçlerini daha iyi atlatabilmeleri psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olmasını sağlayan durumlar olarak değerlendirilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise romantik ilişki durumu evli olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı farklılaştığı ve evli üniversite öğrencilerinin daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Literatüre baktığımızda psikolojik sağlamlığın romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığını bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Can, 2020; Kul ve ark. 2020). Fakat Özbek ve Akyüz (2022);

Ölmezoğlu ve Korkmaz (2021) ve Yazıcı-Çelebi (2021) tarafından yapılan çalışmalar araştırma bulgularımızla örtüşür şekilde psikolojik sağlamlığın romantik ilişki durumuna göre farklılaştığını ve evlilerin bekarlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumlarla karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörleri, problem çözme becerilerini ve kişilerarası iletişim becerilerini aktif kılarak olumsuz koşullara rağmen güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilir (Kararımak, 2006, s.129; Öz ve Yılmaz, 2009, s.82). Bu açıdan bakıldığında evli üniversite öğrencilerinin zorluklar karşısında tek başına mücadele etmek zorunda kalmaması ve partnerinden sosyal destek alıyor olması; bekar üniversite öğrencilerine göre daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olmalarını sağlayabilir. Ek olarak Masten ve Coatsworth'ın (1998) belirttiği destekleyici yetişkinlerle yakın ilişkiler kurmak, organize bir ev ortamına sahip olmak gibi koruyucu faktörlere sahip olmak da evli üniversite öğrencilerinin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık sergilemelerini açıklayan bir veri olarak değerlendirilebilir

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının algılanan ekonomik durumlarına göre incelendiği bulgulara baktığımızda ise algılanan ekonomik durumunu iyi, orta ve düşük olarak belirten üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının algılanan ekonomik durumunu iyi olarak belirten ve ekonomik durumunu düşük olarak belirten üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Literatüre baktığımızda psikolojik sağlamlığın ekonomik duruma göre farklılaşmadığını bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Arslan ve Ayas, 2018; Birinci ve Kül-Avan, 2022; Ölmezoğlu ve Korkmaz, 2021; Toprak, 2014). Fakat Yıldız ve Kahraman (2021), Hoşoğlu ve ark. (2018) ve Ergün (2016) tarafından yapılan araştırmalar araştırma bulgularımızla örtüşür şekilde psikolojik sağlamlığın gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve gelir düzeyi iyi olan bireylerin psikolojik sağlamlığının gelir düzeyi düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğu yönündedir. Ek olarak iyi bir sosyoekonomik düzeye sahip olmak da Masten ve Coatsworth (1998) tarafından açıklanan koruyucu faktörlerdendir. Bu açıdan bakıldığında bulgumuz alanyazınla tutarlılık sergilemektedir.

5.2. İyi Oluşa Yönelik Kurgulanan Modele İlişkin Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, mental iyi oluş, problemli sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stres düzeyleri arasındaki

ilişkiler ağı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide problemli sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stresin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla alanyazındaki ilgili yayınlar ve literatür bilgisi çerçevesinde detaylı bir şekilde tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre **üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile sosyal medya bağımlılıkları** arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve psikolojik sağlamlığın problemli sosyal medya kullanımını anlamlı yordadığı ortaya konulmuştur. Psikolojik sağlık, problemli sosyal medya kullanımını önemli ölçüde yordarken psikolojik sağlık düzeyi ne kadar yüksekse sosyal medya bağımlılık düzeylerinin o kadar düşük olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın problemli sosyal medya kullanımını anlamlı yordadığı bulgusu literatürdeki facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırma bulgularıyla (Soysal, 2016), psikolojik sağlık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığını önemli ölçüde yordadığını gösteren araştırma bulgularıyla (Robertson ve ark. 2018, s.11) ve psikolojik sağlamlıkla sosyal medya bağımlılığının negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulgularıyla (Bilgin ve Taş, 2018; Kocabıyık ve Bacıoğlu, 2022) örtüşmektedir.

Psikolojik sağlamlığın, sosyal medya bağımlılık düzeyini negatif yönde yordaması beklenen bir bulgudur. Bireyin krizlerle ve zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olan tutum ve becerilerini içeren psikolojik sağlamlığın (Beauvais ve Oetting, 1999, s.104), bireyin yaşadığı maddi problemler, psikolojik sorunlar ve hissettiği eksiklikler sebebiyle gerçek dünyadan kaçma isteğiyle sosyal medyayı aşırı derecede kullanmaya iten ve sonuç olarak yaşam kalitesini ve mental iyi oluşu olumsuz etkileyen bir olgu olan problemli sosyal medya kullanımına karşı önemli bir koruyucu faktör görevi görebileceğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin daha az problemli sosyal medya kullanımı gösteriyor olması, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresli yaşam olayları ile karşı karşıya kaldıklarında olumsuz duygular ve sorunlu davranışlar sergilemek yerine iyi bir uyum yakalayabilmeleri ve işlevlerini yitirmeden toplumsal beklentileri başarıyla karşılayabilmeleri (Luthar, 1991, s.600) ile açıklanabilir. Stresli yaşam olayları ile karşılaştığında bu olaylarla baş edebilen,

gelişen durumlara uyum sağlayabilen ve işlevini yitirmeyen psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, yaşamda karşılaştığı zorluklar sonrasında bir kaçış aracı ve bir sığınak arayışında olmak yerine sorunlarıyla aktif bir şekilde baş etmeleri; bu bireylerin bağımlılık davranışlarının azalmasına yol açtığını söylemek mümkündür. Kendini iyileştirme, eski formuna geri dönebilme ve yeni koşullara uyum sağlayabilme becerileri gelişmiş olan psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin, zorluklarla karşılaşınca kaçmak yerine bu sorunla efektif bir şekilde yüzleşmek ve baş etmek eğiliminde olması psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin daha az davranışsal bağımlılık sergilemesine ve sonuç olarak problemlili sosyal medya kullanımı düzeyinin daha düşük olmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın diğer bir bulgusu **üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın ikincil travmayı anlamlı yordadığıdır** bulgusudur. Psikolojik sağlamlık, sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin ikincil travmatik stres seviyelerini önemli ölçüde yordarken psikolojik sağlamlık düzeyi ne kadar yüksekse sosyal medyada ikincil travmatik stres düzeylerinin o kadar düşük olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın ikincil travmatik stresi anlamlı yordadığı bulgusu Erdener (2019) ve Cabbar (2021) tarafından yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı ve olağanüstü olumsuz koşullara rağmen psikopatolojik rahatsızlık yaşamaması durumundan çok, bireyin olumlu adaptasyonu ve büyümesine vurgu yapar (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s.8). Ağır bir psikolojik travma sonrasında ortaya çıkan ve bireyin günlük yaşantısından temel inançlarına kadar yaşamın bütün boyutlarını etkileyen, kişide korku, çaresizlik ve dehşet gibi duygusal tepkilere neden olan travmatik stres, (Bolu, Erdem ve Öznur, 2014, s.98; Özgen ve Aydın, 1999, s.34) bireyin uyum sağlama, iyileşme ve gelişme kapasitesini ortaya koyarak kendisini koruyabileceği ve iyileştirebileceği bir bozukluktur. Psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme arasında güçlü bir ilişki vardır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017). Travma, yoksunluk, tehdit veya stresin maksimum seviyesinden bireyin kurtulma yeteneği olan psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz sonuçlar doğurabilecek yaşantılar karşısında becerilerini ve sosyal destek kaynaklarını aktif kılarak başa çıkabilme ve uyum sağlayarak işlevlerini sürdürebilmesi kapasitesidir (Arslan, 2015, s.347; Atkinson, Martin ve Rankin, 2009,

s.137). Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin travma sonrasında krizlerle etkin bir şekilde başa çıkması, hızlıca iyileşmesi ve travma sonrası stres yaşamak yerine başarılı bir şekilde uyum sağlaması beklenebilir.

Masten, Best ve Garmezy (1990, s.426) psikolojik sağlamlıkla ilgili üç önemli özellik açıklamıştır. Bu özellikler, psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin riskli durumlara rağmen iyi sonuçlar alabilmesi, bireyin tehdit altındayken bile işlevselliği koruyabilmesi ve sonuç olarak bireyin travmadan kurtulmasıdır. Bir psikolojik travma sonrasında ortaya çıkan ve olayın tekrar yaşanması, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık semptomları olarak kendini gösteren travma sonrası stres bozukluğu, (Özgen ve Aydın, 1999, s.34) bireyin adaptasyon ve iyileşme yeteneğini ortaya koymasını gerektiren bir durumdur. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığı düşük birey yaşadığı veyahut ikincil olarak maruz kaldığı travmatik yaşantıdan yoğun olarak etkilenip ve travma sonrası stres belirtileri veya ikincil travmatik stres yaşarken; psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını aktif ederek, zorlayıcı yaşam olaylarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkması ve hızlıca uyum sağlayarak iyileşmesi beklenen bir sonuçtur.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise **üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile mental iyi oluşları** arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın iyi oluşu anlamlı yordadığı bulgusudur. Psikolojik sağlamlık, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini önemli ölçüde yordarken psikolojik sağlamlık düzeyi ne kadar yüksekse mental iyi oluş düzeylerinin o kadar yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın mental iyi oluşu anlamlı yordadığı bulgusu; alanyazındaki olumlu duygular, iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarla paralellik göstermektedir (Alibekiroğlu ve ark., 2018; Altıntaş, 2019; Chow ve ark., 2018; Idris, Khairani ve Shamsuddin, 2019; Sagone ve Caroli, 2014; Yaşar, 2015).

Bireyin yaşamdan doyum elde etmesi, olumlu duygulanımları çokça yaşaması, olumsuz duyguları daha az deneyimlemesi, kendini kabul etmesi, büyümesi, gelişmesi, anlam ve amaç oluşturma, sağlıklı ilişkiler kurması ve özerk olması gibi alt boyutlarla ve özelliklerle açıklanan bir kavram olan iyi oluş (Diener, 2000, s.34; Ryff ve Keyes, 1995, s.721) psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin daha çok tecrübe ettiği bir olgudur. Bu durumun psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin özellikleri ile iyi oluşun alt

boyutları ve özellikleri arasındaki kısmi örtüşmeden kaynaklandığını varsaymak mümkündür.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, yüksek akademik başarıya sahip olmak, etkili sosyal beceriler sergilemek, genel olarak kurallara uygun hareket etmek, akranlarıyla iyi geçinmek, iyi arkadaşlıklar kurmak, ortalama ruh sağlığına sahip olmak, anlayışlı olmak, içsel kontrol odağına sahip olmak, olumlu benlik algısına sahip olmak gibi birtakım özellikleri olduğu bilinmektedir (Reed ve Masten, 2002 s.76; Werner, 1989b, s.73). Bu özellikler ile iyi oluşu oluşturan şartları ve koşulları karşılıklı incelediğimizde ise; psikolojik sağlamlığı yüksek bireyin akademik başarı sergilemesi, bu bireyin yaşamdan doyum elde etmesine ve olumlu duygulanımları daha çok yaşamasına yol açacak ve sonuç olarak iyi oluş düzeyinin artmasına katkı sağlayacaktır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin etkili sosyal beceriler sergilemesi ve akran grubuyla iyi geçinmesi özellikleri bu bireylerin iyi oluşu oluşturan bileşenlerden olan sağlıklı ve pozitif ilişkiler kurabilme ve yaşamdan doyum elde etme koşullarını oluşturabilmelerini sağlayacak ve sonuç olarak psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin daha yüksek bir iyi oluş düzeyi deneyimlemelerini mümkün kılacaktır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin içsel denetim odağı ve olumlu benlik algısına sahip olmaları, bu bireylerin iyi oluşu oluşturan kendini kabul, büyüme, gelişme ve özerklik koşullarını kendileri için oluşturmalarına ve yaşamdan daha çok doyum elde ederek olumlu duyguları daha çok tecrübe etmelerine ve daha yüksek bir mental iyi oluş düzeyi deneyimlemelerine imkan sağlayacaktır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan üniversite öğrencilerinin **problemli sosyal medya kullanımı düzeyleri ile sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stres** düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve problemli sosyal medya kullanımının ikincil travmayı anlamlı yordadığı bulgusunu incelediğimizde ise üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ikincil travmatik stres düzeylerini önemli ölçüde yordadığı ve üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı düzeyleri ne kadar yüksekse ikincil travma düzeylerinin de o kadar yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre baktığımızda doğrudan problemli sosyal medya kullanımı ile sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stres düzeyini inceleyen bir çalışma olmadığı için araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek veyahut araştırma bulgumuz ile çelişen herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Fakat Zhong, Huang ve Liu (2021) tarafından gerçekleştirilen bir

araştırmada problemlı sosyal medya kullanımının hem depresyon hem de ikincil travma ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ek olarak Comstock ve Platania (2017), Secker ve Braithwaite (2021) ve Kanwal ve Yousaf'un (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar sosyal medyanın problemlı kullanımının ve sosyal medya aracılığıyla travmatik ve suç unsuru içeriklere maruz kalmanın ikincil travma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Problemlı sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkileri incelediğimizde; Goldberg'in (1996) açıklandığı sosyal medya bağımlılığının özelliklerinden olan bireyin sürekli olarak ve giderek artan şekilde sosyal medyada vakit geçiriyor olması, internette ve sosyal medyada olan bitenler hakkında takıntılı bir şekilde düşünmesi ve sosyal medya hakkında fanteziler ve rüyalar görmesi durumları öncelikle bireyin sosyal medyaya ve sosyal medyadaki travmatik öğelere maruziyetini arttırmaktadır. Artan sosyal medya kullanımı ve travmatik öğelere maruziyete rağmen bireyin internet ve sosyal medya kullanımını azaltmak ya da kontrol etmek sergilediğı çabaların başarısız olması bireyin sosyal medya bağımlılığının ve problemlı sosyal medya kullanımının giderek artmasına ve aynı zamanda bireyin işlevlerinin azalmasına, sosyal ilişkilerinin zayıflamasına ve fizyolojik sorunlar yaşamasına yol açmaktadır. Bütün bunlar bireyin, sosyal destek kaynaklarını yitirmesi, direncinin kırılması ve travmatik öğelerden yoğun bir şekilde etkilenmesine sebep olarak bireyin ikincil travmatik stres düzeyinin artmasına yol açacağı öngörülebilir.

Araştırmanın bir diğerk bulgusu ise **üniversite öğrencilerinin sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stres ile mental iyi oluşları** arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve ikincil travmanın mental iyi oluşu anlamlı yordadığı bulgusudur. İkincil travma, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini önemli ölçüde yordarken üniversite öğrencilerinin ikincil travma düzeyi ne kadar yüksekse mental iyi oluş düzeylerinin o kadar düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde doğrudan ikincil travma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı için araştırmanın bu bulgusunu destekleyen veyahut araştırmanın bu bulgusu ile çelişen bir veriye rastlanmamıştır.

Araştırmanın bu bulgusunu değerlendirecek olursak, doğrudan kendisini etkilemese de dolaylı olarak maruz kaldığı travmatik yaşantı sonucunda bireyde görülen travmatik yaşantıyla ilgili bildiklerini düşünmekten ve olayla ilgili hissettiğı

duygulardan kaçınma, olayla ilgili bildiklerini kısmen ya da tamamen unutma, genel duygulanımında kısıtlılık yaşama, duygularını artık yaşayamadığını ve bir geleceği kalmadığı duygusunu hissetme, eskiye nazaran etkinliklere ve sosyal durumlara olan ilgisinde azalma ve diğer insanlara karşı yabancılaştığı hissine kapılma, tükenmişlik, uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük, en ufak bir uyaran karşısında aşırı irkilme, öfke patlamaları, odaklanma sorunları gibi belirtilerin; (Gürkan ve Yalçiner, 2017, s.93; Jenkins ve Baird, 2002, s.431) bireyin işlevlerini kısıtladığını, yaşam kalitesini düşürdüğünü, günlük yaşamını aksattığını, sosyal bağlarını zayıflattığını ve sonuç olarak mental iyi oluşunu olumsuz etkilediğini ifade etmek mümkündür.

Bireyin travma sonrasında yaşadığı aşırı uyarılmışlık, travmatik olayın tekrar yaşanması, heyecansal sınırlılık ve kaçınma stres belirtilerinin (Özgen ve Aydın, 1999, s.34), bireyin yaşamdan aldığı doyumun azalmasına, olumsuz duyguları daha çok deneyimlenmesine, bireyin deneyimlediği olumlu duygulanımların azalmasına, bireyin yaşamdaki anlam ve amaç duygusunu yitirmesine, bireyin büyüme ve gelişmesinin sekteye uğramasına, bireyin özerkliğinin engellenmesine, bireyin sağlıklı ve iyileştirici ilişkilerinin zarar görmesine ve bireyin yaşamındaki kontrol duygusunun azalmasına sebebiyet verebileceğini (Diener, 2000, s.34; Ryff ve Keyes, 1995, s.721) ve sonuç olarak da bireyin iyi oluşunu olumsuz etkileyeceğini söylemek mümkündür.

Ek olarak **üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı düzeyleri ile mental iyi oluş** düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, problemli sosyal medya kullanımının iyi oluşu travma aracılığıyla etkilediği de araştırma sonucunda elde edilen bulgulardandır. Zhong, Huang ve Liu (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, problemli sosyal medyanın kullanımının ruh sağlığına zarar verdiği, sosyal medya kullanımına ara vermenin iyi oluşu olumlu etkileyeceği ifade edilse de çalışmamızda problemli sosyal medya kullanımı ile iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki gözlemlenmemiştir. Araştırmamızın bulgularına göre problemli sosyal medya kullanımı ile mental iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki olmasa da problemli sosyal medya kullanımı bireyin sosyal medyada aşırı zaman geçirmesine ve travmatik öğelere yoğun bir şekilde maruz kalmasına sebebiyet vererek mental iyi oluşu ikincil travma aracılığıyla dolaylı olarak açıklamaktadır.

Son olarak bu çalışmada yapılan analizler sonucunda **psikolojik sağlamlık**, problemli sosyal medya kullanımı, **ikincil travma ve mental iyi oluş** değişkenleri arasında sıralı aracılık ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna göre üniversite

öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stresin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde önce araştırma sonuçlarına bağlı olarak ulaşılan sonuçlara ve daha sonra araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, psikolojik sağlık, problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre erkek üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve psikolojik sağlık düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stres düzeylerinin ise kadın üniversite öğrencilerinde erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, psikolojik sağlık, problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stres düzeylerinin algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, sosyal medyada ikincil travmatik stres ve problemli sosyal medya kullanımı düzeylerinin ekonomik durumunu iyi ve düşük olarak belirten üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin ise ekonomik durumunu iyi, orta ve düşük olarak belirten bütün gruplar arasında anlamlı farklılaştığı bulunmuştur.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, psikolojik sağlık, problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stres düzeylerinin romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve psikolojik sağlık düzeylerinin romantik ilişki durumu evli olan üniversite öğrencileri ile romantik ilişki durumu bekar ve sevgili/nişanlı/sözlü olan üniversite öğrencileri

arasında anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada ikincil travmatik stres ve problemlili sosyal medya kullanımı düzeylerinin ise romantik ilişki durumu evli olan üniversite öğrencileri ile romantik ilişki durumu bekar olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılaştığı bulunmuştur.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile problemlili sosyal medya kullanımı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlılığın problemlili sosyal medya kullanımını anlamlı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlılığın ikincil travmayı anlamlı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile mental iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlılığın iyi oluşu anlamlı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımı düzeyleri ile sosyal medya aracılığıyla yaşadıkları ikincil travmatik stres düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve problemlili sosyal medya kullanımının ikincil travmayı anlamlı yordadığı bulunmuştur.

Son olarak araştırma sonucunda mental iyi oluş, psikolojik sağlamlık, problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travma değişkenleri arasında sıralı aracılık ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada ikincil travmatik stresin aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık gibi mental iyi oluşu artırabilecek, problemlili sosyal medya kullanımı, ikincil travmatik stres gibi mental iyi oluşu zayıflatabilecek değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarını artırabilecek, koruyabilecek ve azaltabilecek değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

- Çalışma kapsamında ele alınan değişkenler ilk defa bir arada incelenmiştir. Dolayısıyla çalışmada öne sürülen modellerin genellenebilirliğini sağlamak için benzer kavramlarla tekrar sınındığı araştırmalar yapılabilir.
- Psikolojik sağlamlık, problemli sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stres ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha da anlaşılır kılmak için için boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu çalışmada ikincil travmanın mental iyi oluşu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda ikincil travmatik stres için önleyici çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu çalışmada problemli sosyal medya kullanımı ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bu değişkenler arasında farklı araştırma grupları ve farklı zamanlarda yapılan çalışmalar ile alanyazın bu konuda zenginleştirilebilir.
- Problemli sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stres arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı başka çalışmalar tarafından da incelenebilir ve alanyazın bu konuda zenginleştirilebilir.
- Sosyal medya kullanıcılarının yaşadığı ikincil travmatik stres düzeyinin farklı demografik değişkenler ve farklı örneklem gruplarında incelenmesi bu olgunun daha iyi anlaşılmasına ve önleyici çalışmalar açısından sağlıklı bilgi kaynaklarının oluşmasına katkı sağlayabilir.
- Sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik uygulamalar ve psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik uygulamalar yoluyla üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. *Quality of Life Research*, 19, 1133-1143.
- Ahmed, E., & Vaghefi, I. (2021, January). *Social media addiction: A systematic review through cognitive-behavior model of pathological use*. Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences 6681-6690
- Akdağ, F. G. & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Aksoy, Ö. N. (2019). Sosyal medya kullanım alışkanlıkları Balıkesir örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-24.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. DOI: 10.17680/erciyesiletisim.379886
- Aktaş, C., & Çaycı, B. (2013). *Yeni enformasyon ve iletişim teknolojilerinin sosyal hayattaki rolü*. Uluslararası Medya Çalışmaları Sempozyumu.
- Aktaş, H., & Ulutaş, S. (2010). “Tekno Nevrotik Kaçış: Web 2.0”, *Yeditepe Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Çalışmaları Dergisi*, 12, 126-147.
- AlHeneidi, H. H., & Smith, A. P. (2021). *Exploring the influence of information overload, internet addiction, and social network addiction, on students' well-being and academic outcomes*. Human Mental Workload: Models and Applications: 5th International Symposium, H-WORKLOAD 2021, Virtual Event, November 24–26, 2021, Proceedings 5, 116-135. Springer International Publishing.
- Alpar, G. (2014) *Psikolojik sağkalım: yoğun duygu yüklü yaşam olaylarına tanıklık etme ve maruz kalma ile poliste gelişen travmatizasyon*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Altıntaş, D. (2019). *Şiddete maruz kalmaya bağlı olarak psikolojik dayanıklılık, bağışlayıcılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, İstanbul.
- American Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.

- Anderson, K. E. (2015). Ask me anything: what is Reddit?. *Library Hi Tech News*, 32(5), 8-11.
- Anlı, G. (2018). İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2): 389-397.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 344-357.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, F. & Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Arıbaş, A. N. & Özşahin, F. (2022). İş yaşamında yalnızlığın sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 37-46
- Atkinson, P. A., Martin, C. R., & Rankin, J. (2009). Resilience revisited. *Journal Of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(2), 137-145.
- Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T. & Atlı, A. Y. (2021). Türkiye’de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 59-77.
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z., & Younis, M. Z. (2021, April). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 4, p. 450). MDPI.
- Balcı, Ş. & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İleti-ş-im*, (29), 209-234.
- Balta, Ö. Ç. & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Baş, K. & Diktaş, A. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 193-207. DOI: 10.17679/inuefd.563544
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295.
- Beardslee, W. R., & Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63-69.

- Beauvais, F. & Qetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson, (Eds.). *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 101- 107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4): 751-758
- Birinci, G. G., & Erden, G. (2016). Yardım Çalışanlarında Üstlenilmiş Travma, İkincil Travmatik Stres ve Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 10-26.
- Birinci, M. C. & Kül-Avan, S. (2022). Öğrencilerde ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 149-160.
- Bolu, A., Erdem, M., & Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2), 98-104.
- Boonlue, T., Briggs, P., & Sillence, E. (2016, July). *Self-compassion, psychological resilience and social media use in Thai students*. Proceedings of the 30th International BCS Human Computer Interaction Conference 30, 1-8.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230. doi: 10.1111/j.1083- 6101.2007.00393.x
- Campbell, J. (2008). *The hero with a thousand faces* (Vol. 17). New World Library.
- Can, M. (2020). *Sığınmacılar/mültecilerle çalışan sivil toplum çalışanlarının psikolojik sağlamlığının ve ikincil travmatik stres düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- 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.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65. doi: 10.1080/15456870.2015.972282
- Cebbar, E. (2021). *Psikologlarda psikolojik dayanıklılığın; İkincil travmatik stres, somatizasyon ve tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Chang, M. S., & Chang, C. Y. (2018). Forensic analysis of LINE messenger on android. *Journal of Computers*, 29(1), 11-20.

- Cho, H., & Han, M. (2004). Perceived effect of the mass media on self vs. other: A cross-cultural investigation of the third person effect hypothesis. *Journal of Asian Pacific Communication*, 14(2), 299-318.
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C., & Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18(1), 1-8.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 211-229.
- Comstock, C., & Platania, J. (2017). The role of media-induced secondary traumatic stress on perceptions of distress. *American International Journal of Social Science*, 6(1), 1-10.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*.(T. Ergene, çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(3), 319-339.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
- Çağlak, U. (2019). Whatsapp, Whatsapp grupları ve kullanım alışkanlıkları; Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(66), 626-639.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çatan, H. M. (2020) *Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisinde karakter güçlerinin aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.
- Çaycı, A. E., & Çaycı, B. (2017). Dijital iletişim çağında teknolojinin açığa çıkardıkları: Gözetim ve Mahremiyet. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 1(2), 157-169.
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Çelebi, G. Y. (2021). Kadınların kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 9(1), 132-146.
- Çelik, E. (2018). İnternet ortamındaki şiddet sunumları ve yol açtığı sosyal travmalar. *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(3), 280-296.
- Çelik, S. B., & Altınışık, M. S. (2020). Adaptation of secondary traumatic stress scale to turkish for social media users: reliability and validity study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 1-12.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.

- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırmak korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çolak, B., Şişmanlar, Ş. G., Karakaya, I., Etiler, N., & Biçer, Ü. (2012). Çocuk cinsel istismarı olgularını değerlendiren meslek gruplarında dolaylı travmatizasyon. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 51-58.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43.
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demir, A. & Çiftçi, F. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Demircioğlu, M. (2020). Çok boyutlu çalışana destek müdahale ve tükenmişlik önleme programı'nın (ÇADEM-TP) psikososyal destek çalışanlarının travmatik stres tükenmişlik ve psikolojik sağlık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Demirli, A. (2011). Terörizm, Psikososyal Etkileri ve Müdahale Modelleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(35), 66-78.
- Deniz, L. & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Dündar, Z. & Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 654-666. <https://doi.org/10.17755/esosder.432708>
- Dewing, M. (2010). Social media: An introduction (Vol. 1). Ottawa: Library of Parliament.

- Dınvar, P. E. (2011). *Travma sonrası stres, dünyaya ilişkin varsayımlar ve tanrı algısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, F. (2015). *The mediating role of the posttraumatic growth in the relationship between posttraumatic stress and prosocial behavioral tendencies*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Doğan, T., & Sapsmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Doğan, T. & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 312-330.
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., & Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Duygun, B. T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve beden imgesi algısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Erdem, M. T. (2012). *Sosyal medya araçlarının işe alım süreçlerinde uygulamaları: Bir işletme örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.
- Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Eren, F. (2020). *18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Erzen, M. Ü. & Dikkatli, S. (2019) Travma sonrası stres bozukluğunda medyanın rolü. *Asya Studies*, 1(7), 51-61.
- Faramarzi, S., Tabrizi, H. H., & Chalak, A. (2019). Telegram: An instant messaging application to assist distance language learning. *Teaching English with Technology*, 19(1), 132-147.

- Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress in those who treat the traumatized*. Levittown, PA: Brunner/Mazel.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ., & Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ,ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 113-126.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Genç, H. (2010). İnternetteki etkileşim merkezi sosyal ağlar ve e-iş 2.0 uygulamaları. *Akademik Bilişim*, 10(12), 10-12.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2014). *Psychology and Life*. (G. Sart, çev.). Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Gilbert, E., Bakhshi, S., Chang, S., & Terveen, L. (2013, April). "I need to try this"? a statistical overview of pinterest. Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems, 2427-2436.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Godwin-Jones, R. (2003). Blogs and Wikis: Environments for Online Collaboration. *Language Learning & Technology*, 7(2), 12-16
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*, 3(4), 403-412.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience: State of knowledge and future research agendas. *Overseas Development Institute*, 425, Working Paper.
- Grajales III, F. J., Sheps, S., Ho, K., Novak-Lauscher, H., & Eysenbach, G. (2014). Social media: a review and tutorial of applications in medicine and health care. *Journal of Medical Internet Research*, 16(2), 1-23.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).

- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Gül, Ş. & Diken, E. H. (2018). Fen bilgisi öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 41-50.
- Güler, Ş., Şahin, Y., & Balcı, E. V. (2022). Sosyal medyada çevrimiçi benlik sunumunun öznel iyi oluş üzerine etkisi: Instagram kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 361-380.
- Gündüz, B. (2020). Meslek elemanlarının yaşadıkları ikincil travmatik stres. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Gürdil, G. (2014). *Üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup üzerinde gestalt temas biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürkan, U., & Gür, S., (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.
- Gürkan, A., & Yalçın, N. (2017). Sağlık çalışanlarında ikinci travmatik stres. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 90-95.
- Haksal, P. (2007). *Acil servis personelinde görülen ikincil travmatik stres düzeyinin disosiyasyon düzeyi, sosyal destek algısı ve başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hamilton, W. A., Garretson, O., & Kerne, A. (2014, April). *Streaming on twitch: fostering participatory communities of play within live mixed media*. Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems, 1315-1324.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175
- Hefferon K. & Boniwell, I. (2018). *Positive Psychology - Theory, Research and Applications*. (T. Doğan, çev.). Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.
- Horwitz, M. J. (2006). Work-related trauma effects in child protection social workers. *Journal of Social Service Research*, 32(3), 1-18.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.

- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014, May). *What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types*. Proceedings of the international AAAI conference on web and social media, 8(1), 595-598.
- Hubbard, J., Realmuto, G. M., Northwood, A. K., & Masten, A. S. (1995). Comorbidity of psychiatric diagnoses with posttraumatic stress disorder in survivors of childhood trauma. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(9), 1167-1173.
- Idris, I., Khairani, A. Z., & Shamsuddin, H. (2019). The Influence of Resilience on Psychological Well-Being of Malaysian University Undergraduates. *International Journal of Higher Education*, 8(4), 153-163.
- İri, N. İ. Ö. & Korkmaz, F. (2021). Bireylerin koronavirüs anksiyete düzeylerinin psikolojik sağlamlıklarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 769-771.
- Jaffe, P. G., Crooks, C. V., Dunford-Hackson, B. L. & Town, J. M. (2003). Vicarious trauma in judges: The personal challenge of dispensing justice. *Juvenile and Family Court Journal*, 54(4), 1-9.
- Jansen, B. J., Zhang, M., Sobel, K., & Chowdury, A. (2009). Micro-blogging as online word of mouth branding. *CHI'09 extended abstracts on human factors in computing systems*, 3859-3864
- Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(5), 423-432.
- Jin, W., & Zhirui, D. (2017). Research on mobile learning model of college English based on WeChat platform. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(8), 5847-5853.
- Johnson, J. L., & Wiechelt, S. A. (2004). Introduction to the special issue on resilience. *Substance Use & Misuse*, 39(5), 657-670.
- Jones, E., & Wessely, S. (2006). Psychological trauma: A historical perspective. *Psychiatry*, 5(7), 217-220.
- Kahil, A. (2016). *Travmatik yaşantıları olan bireylere yardım davranışında bulunan profesyonel ve gönüllülerin ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Kahil, A., & Palabıyıkoglu, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59-70.
- Kanwal, F., & Yousaf, T. (2022). Media exposure induced secondary traumatic stress among university students of pakistan: Role of personal variables. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 19(03), 1-14.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kaptanoğlu, C. (1997). *İkincil travmatik stres*. Türkiye İnsan Hakları Vakfı Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezleri Raporu (17) içinde (41 - 48). Ankara: TİHV.
- Karaca, S. (2010). Hemşireler için vazgeçilmez bir kavram: kendini tanıma. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 79-84.

- Karaduman, N. (2017). Popüler kültürün oluşmasında ve aktarılmasında sosyal medyanın rolü. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(43), 113-133.
- Karagülle, A. E., & Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karal, E. & Biçer, B. G. (2021). Salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 17-34.
- Karaman, M. K. & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.
- Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386.
- Karşı, N. (2021). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (53), 165-194.
- Kartal, M. (2013). Türkiye’de sosyal medya raporu. *İletişim ve Diplomasi*, (1), 159-165.
- Kasapoğlu, F. (2020). Covid-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 599-614.
- Kaya, B., Kıran, B., & Çakmak, S. (2020). Sosyal hizmet çalışanlarında ikincil travmatik stres ve adil dünya inancı. *Cukurova Medical Journal*, 45(3), 1061-1072.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği’nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kılıç, C. & İnci, F. (2015). Acil tıp çalışanlarında travmatik stres: Yaş ve eğitimin koruyucu etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 236-241.
- Kırık, A. M. (2013). “Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı”. *Sosyal Medya Araştırmaları*, 1, 77-101.
- Kjellenberg, E., Nilsson, F., Daukantaitė, D., & Cardeña, E. (2014). Transformative narratives: The impact of working with war and torture survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(2), 120-128.
- Kocabıyık, O. O., & Bacıoğlu, S. D. Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Becerilerinin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordama Düzeyi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 137-146.

- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Korkmaz, S. (2021). Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. *Tasavvur Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 7(1), 237-271.
- Köseoğlu, Y., & Al, H. (2013). Bir siyasi propaganda aracı olarak sosyal medya. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 8(3), 103-125.
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 695-719.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(13), 531-546.
- Lerias, D., & Byrne, M. K. (2003). Vicarious traumatization: Symptoms and predictors. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 19(3), 129-138.
- Lopez, S. J. (Ed.). (2011). *The encyclopedia of positive psychology*. John Wiley & Sons.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, 62(3), 600-616.
- Mancini, M. N. (2019). *Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale in a Sample of Social Media Users* (Doctoral dissertation, Cleveland State University).
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. Lopez, S. J. (ed.) *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, (s. 1-25). A John Wiley & Sons, Ltd., Publication
- Masten, A. S. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of psychology*, 74, 88..
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

- Merriam Webster. (2022). *Dictionary by Merriam Webster*. <https://www.merriam-webster.com>
- Meriç, Ö. (2012). *Yeni Medya, Görsel Metinler ve Aktivizm*. Visualist 2012 International Congress on Visual Culture: New Approaches In Communication, Vol. 1, 221-230.
- Montaigne, M.(2019). *Denemeler*. (S. Eyüboğlu çev.). İstanbul; Cem Yayınevi.
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2004). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), 653-656. doi:10.1089/109493103322725441
- Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue. *Best practices in mental health*, 6(2), 57-68.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Ömüroğlu, A., Demir, R. & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Electronic Journal of Social Sciences*, 20(80), 2037-2057.
- Öz, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbek, S., & Akyüz, O., (2022). Futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.
- Özcan, F. F. (2012). *“Yeni Medya ve Dijital Aktivizm”*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özdemir, A. (2021). *Genç yetişkinlerin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tez, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Özen, Y. (2018). Travma Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Bozukluklar Üzerine Bir Değerlendirme. *The Journal of Social Science*, 2(4), 136-159.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).
- Özkul, M., (2019). *Psikososyal destek elemanlarının algılanan sosyal destek ile yaşadıkları ikincil travmatik stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Ankara.
- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.

- Peterson, C. (2006) *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Raacke, J. & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 169-174.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları: Ruhun yaralarını anlamak ve iyileştirmek*. Kaknüs Yayınları.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları*. (F. Zengin, çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23, 15-24.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-66.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Plotnik, R. (2009). *Introduction to Psychology*. (T. Geniş, çev.). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Safko, L. (2012) *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*. N.J, USA: John Wiley and Sons.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Silkü-Bilgili, H. A. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 351-369.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463-471.
- Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2007). *A History of Modern Psychology*. (Y. Asley, çev.). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Secker, R., & Braithwaite, E. (2021). Social media induced secondary traumatic stress: can viewing news relating to knife crime via social media induce PTSD symptoms. *Psychreg Journal of Psychology*, 5(2), 38-49

- Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital Çağın Çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Seligman, M. E. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54(8), 559-562.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Shetgiri, R., Kataoka, S. H., Ryan, G. W., Askew, L. M., Chung, P. J., & Schuster, M. A. (2009). Risk and resilience in Latinos: A community-based participatory research study. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(6), 217-S224.
- Sledgianowski, D. & Kulviwat, S. (2009). Using social network sites: The effects of playfulness, critical mass and trust in a hedonic context. *Journal of Computer Information Systems*, 49, 74-83
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Stewart-Brown, S., & Janmohamed, K. (2008). Warwick-Edinburgh mental well-being scale. *User guide. Version, 1*(10.1037).
- Şahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: the reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Şeker, A. (2021). İnterfluencer Pazarlamanın Yükselen Gücü: Tiktok ve Twitch. C. Tor-Kadioğlu (Yay. Haz.). *Dijital Pazarlamada Güncel Araştırmalar*. (45-69). İstanbul: Artikel Akademi.
- Şeker, Z. (2021). *Öykü ve fiziksel temas yoluyla psikolojik travmaya maruz kalan meslek gruplarında, dolaylı travmatizasyon, merhamet düzeyi ve yorgunluğu, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyümenin araştırılması*. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

- Şenol-Durak, E., & Durak, M. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(10), 1021-1032.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207.
- Tarter, R. E., & Vanyukov, M. (2002). Re-visiting the validity of the construct of resilience. M. D. Glantz, J. L. Johnson (ed.). *Resilience and Development* (85-100). Springer, Boston, MA.
- Türk Dil Kurumu, (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr>. (Erişim tarihi: 15/11/2022)
- Terzi, A. Y. (2019). *Doğu Marmara Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Topaloğlu, M., (2020). Eğitimde dijital dönüşüm: mobil öğrenmenin mental iyi oluş düzeyi açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal bilimler Dergisi*, 22(1), 65-78.
- Toprak, H., (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tosyalı, H., & Sütçü, C. S. (2016). Sağlık iletişimde sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 3-22.
- Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu, (2022). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> internet sitesinden erişim sağlanmıştır.
- Turel, O., Poppa, N. T., & Gil-Or, O. (2018). Neuroticism magnifies the detrimental association between social media addiction symptoms and wellbeing in women, but not in men: a three-way moderation model. *Psychiatric Quarterly*, 89, 605-619.
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Turgut, Ö. (2016). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tutgun Ünal, A. & Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Tutkun, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ile bağlanma, saldırganlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Türkel, Z. (2018). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem Çözme*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Ulukan, M., (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 13(73), 620-631.
- Ungar, M., Dumond, C., & McDonald, W. (2005). Risk, resilience and outdoor programmes for at-risk children. *Journal of Social Work*, 5(3), 319-338.
- Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276.
- Ümmet, D., Batal, Ö., Kaya, A. & Alkan, H. (2019). Farklı yaş gruplarındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığı: Çeşitli değişkenlere göre bir incelenme. *21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 328-334.
- Ürkmez, D. (2020). Dijital aktivizm olarak sosyal medyada boykot çağrıları: Watsons krizi örneği. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 106-125.
- Üzar-Özçetin, Y. S. & Hiçdurmaz, D. (2017). Kanseri deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397.
- Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C., & Young, J. A. (2016). "Snapchat is more personal": An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 62, 594-601.
- Werner, E. E. (1989a). Children of the garden island. *Scientific American*, 260(4), 106-111.
- Werner, E. E. (1989b). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- World Health Organisation. (2001). *Strengthening mental health promotion*. World Health Organization, Geneva, (Fact sheet, No. 220).

- World Health Organisation. (2004). *Promoting Mental Health; Concepts Emerging Evidence and Practice*. World Health Organization, Geneva. (Summary report).
- Yağmurlu, A. (2011) Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya. *Selçuk İletişim Dergisi*, 7(1), 5-15.
- Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174-209.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yaşın, C. (2003). Siyasal Araştırmalarda Örneklem Sorunu. *İletişim Dergisi*, 18, 147-172.
- Yeşildal, M., & Üstünbaş, B. N. (2019). *Etkisiz bir boş zaman yönetimi sonucu: Sosyal medya bağımlılığı*. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yönetimi Kongresi, 286-290.
- Yıldız, A., & Kahraman, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.
- Yıldırım, G., Kıdak, L. B., & Yurdabakan, İ. (2018). İkincil travmatik stres ölçeği: Bir uyarılma çalışması. *Psychiatry*, 19(1), 45-51.
- Yılmaz, K. Y., & Çetinkaya, R. (2019). Subjective wellbeing of education faculty students: The role of psychological and demographic variables. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 20(1), 165-177.
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9-20.
- Yücel, D. (2014). *Çocukluk çağı istismar yaşantılarının genç yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreçleri, psikopatolojik semptomlar, ilişki yeterlilikleri ve aşk tutumları ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.
- Zara, A., & İçöz, F. J. (2015). Türkiye’de Ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres. *Klinik Psikiyatri*, 18(1), 15-23.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents’ depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114, 1-10..

- Živković, p. (2021). Student teachers' self-handicapping and social media addiction: resilience in the education crisis. *Uzdanica*, 16(2), 237-251.
- Žmavc, M., Šorgo, A., Gabrovec, B., Crnkovič, N., Cesar, K., & Selak, Š. (2022). The Protective Role of Resilience in the Development of Social Media Addiction in Tertiary Students and Psychometric Properties of the Slovenian Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13178.
- Zucker, R. A., Wong, M. M., Puttier, L. I. & Fitzgerald, H. E. (2003). Resilience and vulnerability among sons of alcoholics. In S. S. Luthar (Ed.) *Resilience and Vulnerability Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (76-103). New York, NY:
- Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1-34.

EKLER

EK-1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu

Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (x) işareti koyunuz.

		Hiçbir Zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık Sık (4)	Her Zaman (5)
1	Gelecek konusunda iyimserim.					
2	Kendimi işe yarar hissediyorum.					
3	Kendimi rahat hissediyorum.					
4	Sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum.					
5	Sağlıklı düşünüyorum.					
6	Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.					
7	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					

EK-2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (x) işareti koyunuz.

		Hiç Uygun Değil (1)	Uygun Değil (2)	Biraz Uygun (4)	Uygun (4)	Tamamen Uygun (5)
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*					
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*					
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.					
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*					

EK-3. Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği

Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (x) işareti koyunuz.

		Hiçbir Zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Çok sık (5)
1	Sosyal medyayı kullandıktan sonra duygusal olarak hissizleştirdim.					
2	Sosyal medyada gördüğüm şeyleri düşündüğüm zaman kalbim çarpmaya başladı.					
3	Sosyal medyada gördüğüm insanların tecrübe ettiği travmaları tekrar yaşıyormuşum gibi geldi.					
4	Uyumakta güçlük çektim.					
5	Gelecek konusunda cesaretimin kırıldığını hissettim.					
6	Sosyal medyada gördüklerimi hatırlatan şeyler beni üzdü.					
7	Çevremde bulunan insanlarla pek birlikte olmak istemedim.					
8	Kendimi gergin hissettim.					
9	Her zamankinden daha az aktifim.					
10	İstemediğim halde sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri düşündüm.					
11	Dikkatimi toplamakta zorlandım.					
12	Bana, sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri hatırlatan insanlar, mekânlar ya da olaylardan uzak durdum.					
13	Sosyal medyada gördüğüm şeylerle ilgili rahatsız edici rüyalar gördüm.					
14	Sosyal medyadan uzaklaşmak istedim.					
15	Çok çabuk öfkelenirim.					
16	Kötü bir şeyin olmasını bekledim.					

17	Sosyal medya ile ilgili hafızamda boşluklar olduğunu fark ettim.					
----	--	--	--	--	--	--



EK-4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (x) işareti koyunuz.

		Çok nadir (1)	Nadir (2)	Bazen (3)	Sıkça (4)	Oldukça Sık (5)
1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?					
2	Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?					
3	Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?					
4	Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?					
5	Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?					
6	Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?					

EK-5. Kişisel Bilgi Formu

1	Cinsiyetinizi belirtiniz
2	Yaşınızı belirtiniz.
3	Fakültenizi belirtiniz.
4	Sosyal medya kullanıyor musunuz?
5	Günde ortalama kaç saat süre ile sosyal medyayı kullanıyorsunuz?
6	Ne kadar zamandır sosyal medyayı kullanıyorsunuz?
7	Hangi sosyal medya hesaplarını kullanıyorsunuz?
8	Sosyal medyayı en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?
9	Romantik ilişki durumunuzu belirtiniz.
10	Travmatik bir yaşantı (yakının kaybı, kaza, doğal afet, yoksulluk vb.) geçirdiniz mi?
11	Gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
12	Yaşamınızın büyük çoğunluğunu nerede geçirdiniz?
13	Daha önce herhangi bir rahatsızlığınız sebebi ile psikolojik destek aldınız mı?

EK-6. Yıldız Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Tarafından Verilen İzin Belgesi



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 01.12.2022

Toplantı No: 2022.12

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı danışmanlığında lisansüstü öğrencisi MUSTAFA NURULLAH GENÇ tarafından yapılacak olan "Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş Problemleri Sosyal Medya Kullanımı Ve İkincil Travmatik Stresin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etİğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. ~~Mustafa~~ DÖNDÜRAN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

Prof. Dr. Gulnayat GÖLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

Doç. Dr. Senay OĞUZTİMUR
Üye

Doç. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Dağıtılma Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20221201094 Doğrulama Kodu: ce591