



**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DOĞU MARMARA BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA**  
**BAĞIMLILIĞI İLE KİŞİSEL İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Afra Yadigar TERZİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı:**

**Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR**

**İSTANBUL-2019**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DOĞU MARMARA BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA**  
**BAĞIMLILIĞI İLE KİŞİSEL İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Afra Yadigar TERZİ**  
**174102162**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı:**  
**Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR**

**İSTANBUL-2019**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102162
Öğrenci Adı Soyadı	: Afra Yadigar TERZİ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gökben Hızlı SAYAR
Tezin Başlığı	: Doğu Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Kişisel İyi Oluş İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 20.03.2019	Saati	: 13:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile alınmıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Gökben Hızlı SAYAR	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Doğu Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15/02/2019

AFRA YADİGAR TERZİ

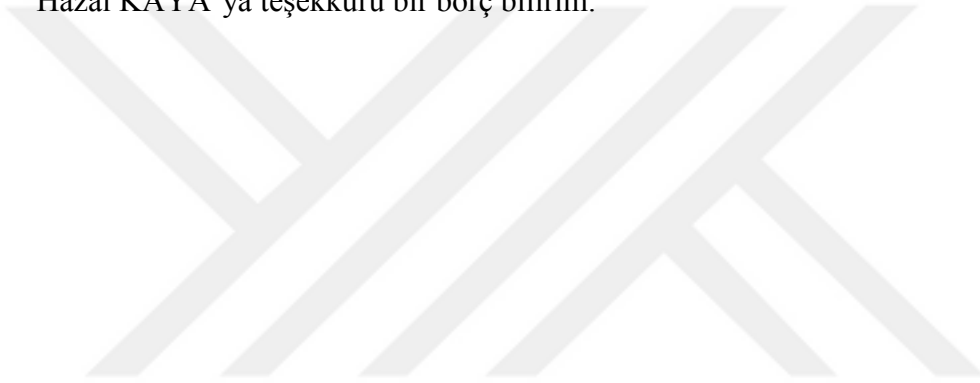
## TEŞEKKÜR

Öncelikle lisans ve yüksek lisans eğitimin boyunca yardım, bilgi ve tecrübeleri ile bana destek olan başta Prof. Dr. Sinan Canan ve Prof. Dr. Selim Kılıç hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı kabul eden ve destekleyen tüm katılımcılara,

Çalışmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme de sonsuz teşekkürler ederim.

Çalışmalarım boyunca yardımını hiç esirgemeyen değerli arkadaşım Uzm. Psk. Şeyma Hazal KAYA'ya teşekkürü bir borç bilirim.



## ÖZET

(TERZİ, Afra Yadigar, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

### DOĞU MARMARA BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE KİŞİSEL İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması kapsamında Doğu Marmara Bölgesi'nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Doğu Marmara Bölgesi'nde yaşayan ve çeşitli okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında çalışan %50'si kadın %50'si erkek olmak üzere araştırma kapsamında toplam 2999 kişiye ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerini belirleyebilmek için Kişisel İyi Oluş Envanteri, bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirleyebilmek için ise Bağımlılık Davranış Etkileme Yüğü Formu kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça kişisel iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam doyumlarını azaltabileceği düşünüldüğünden özellikle okullarda bağımlılıkla mücadele eğitimlerine önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Kişisel İyi Oluş

## ABSTRACT

(TERZI, Afra Yadigar, Master, İstanbul, 2019)

### AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL WELL-BEING AND SOCIAL MEDIA DEPENDENCY IN EAST MARMARA REGION OF TURKEY

Research in Turkey Addiction and Mental Health Risk Profile Map (TURBAHAR) individuals living in the eastern Marmara region under study with social media addiction aims to examine the relationship between levels of personal well-being levels.

In the Eastern Marmara Region, a total of 2999 people have been surveyed, 50% of whom are women and 50% are men, working in various public areas such as various schools, municipal buildings, private companies, and muhtar, common public areas, courses and aid associations.

In order to determine the level of personal well-being of individuals, a personal well-being inventory was used and a burden form was used to determine the level of social media dependency of individuals. In this study, it was observed that individuals had a negative-directional high-level relationship between social media dependency levels and personal well-being levels. Thus, it is concluded that the higher the social media dependency levels of individuals, the lower the levels of personal well-being.

Since social media addiction is thought to reduce the life satisfaction of individuals, it is thought that emphasis should be placed on the education of struggling with addiction especially in schools.

**Keywords:** Social Media, Social Media Dependency, Personal Well-Being

## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ .....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar LİSTESİ .....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ .....	ix
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM .....	2
KURAMSAL ÇERÇEVE .....	2
1.1. Sosyal Medya .....	2
1.1.1. Sosyal Medya Kavramı .....	2
1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi .....	3
1.1.3. Sosyal Medya Platformları .....	5
1.1.4. Sosyal Medyanın Özellikleri .....	11
1.1.5. Sosyal Medyanın Etkileri .....	12
1.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	14
1.1.6.1.Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı .....	14
1.1.6.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Tarihçesi .....	15
1.1.6.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri .....	16
1.1.6.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Bireyler Üzerindeki Etkileri ...	18
1.2. Kişisel İyi Oluş .....	21
1.2.1. Kişisel İyi Oluşun Tanımı .....	21
1.2.2. Kişisel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	24
1.2.2.1. Erek Kuramı .....	25
1.2.2.2. Etkinlik Kuramı .....	26
1.2.2.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları .....	28
1.2.2.4. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı .....	29
1.2.2.5. Uyum Kuramı .....	31

1.2.2.6. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı .....	32
1.2.3. Kişisel İyi Oluşa Etki Eden Faktörler .....	35
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Kişisel İyi Oluş ile İlişkisi .....	36
1.4. Doğu Marmara Bölgesinin Özellikleri .....	37
1.4.1. Doğu Marmara Bölgesi ile İlgili Epidemiyolojik Çalışmalar .....	38
1.4.2. Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Kullanımı .....	39
1.4.3. Doğu Marmara Bölgesinin Kişisel İyi Oluşu .....	41
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>43</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>43</b>
2.1. Araştırmanın Amacı .....	43
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme .....	43
2.3. Veri Toplama Araçları .....	44
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	44
2.3.2. Kişisel İyi Oluş Envanteri .....	44
2.3.3. Bağımlılık Yüğü Formu .....	45
2.4. Verilerin Toplanması .....	46
2.5. Verilerin Değerlendirilmesi .....	47
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>48</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>48</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>53</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>53</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>57</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>57</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>60</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>68</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.1.</b> Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi .....	4
<b>Tablo 1.2.</b> Dünyada Kullanılan Sosyal Medya Platformlarının Kullanıcı Sayıları .....	7
<b>Tablo 1.3.</b> Kişisel İyi Oluşun Bileşenleri .....	23
<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı .....	48
<b>Tablo 3.2.</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
<b>Tablo 3.3.</b> Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
<b>Tablo 3.4.</b> Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Kişisel İyi Oluş (KİO) Ölçek Puanı Karşılaştırmaları .....	50
<b>Tablo 3.5.</b> Sosyal Medya Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	51

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları ve Temel Aldığı Kuramsal Yaklaşımlar, Kavramlar.....	33
--	----



## KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

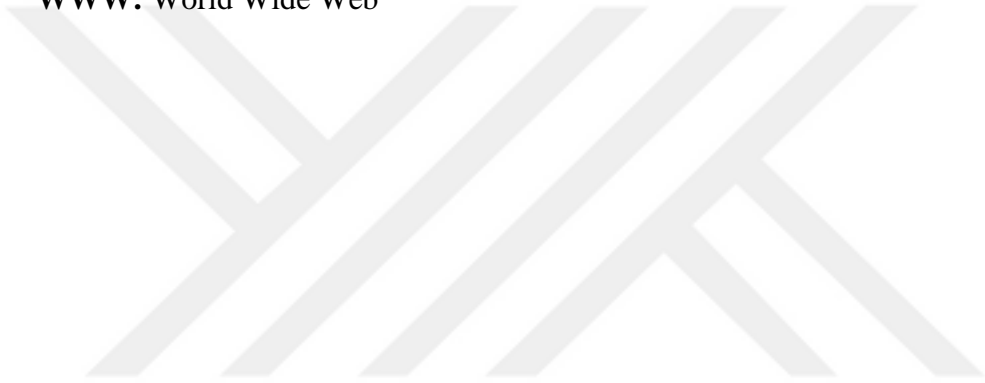
**TBRSH:** Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

**DSM:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı)

**FOMO:** Fear of Missing Out

**WHO:** World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

**WWW:** World Wide Web



## GİRİŞ

Bireylerin sosyalleşme ve iletişim kurma ihtiyaçları, internet teknolojisinin ve gerekli altyapılarının oluşturulmasından sonra giderek artmaktadır. Özellikle bireylerin gündelik yaşamlarında yaşadıkları iletişim problemlerinin siber ortamlarda tolere edebilmesi ve bu doğrultuda doyum sağlayabilmesi internet altyapısının uygun olarak hazırlanmasından sonra mümkün olmaktadır. Bireylerin sosyalleşebilmelerine imkan tanıyan gerekli altyapılar sosyal medya platformlarının oluşturulmasını sağlamaktadır.

Sosyal medya platformları, bireylerin iletişim, haberleşme, gelişmeleri takip etme ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayan önemli teknolojik araçlardandır. Sağbaş, Ballı ve Şen (2016)'e göre sosyal medya platformları, hem mobil hem de ev ortamında bireylerin istedikleri her dakika dahil olabilecekleri, hızlı şekilde bilgi paylaşımında bulunabilecekleri ve oldukça popüler olan sosyal iletişim merkezi olarak tanımlanmaktadır. Oldukça popüler olan bu platformlarının bireylerin yaşamlarında önemli etkilere neden olduğu düşünülmektedir.

Sosyal medya platformlarının aşırı ve kontrolsüz kullanılmasının sosyal medya bağımlılığına yol açabileceğini düşündüren alan yazında oldukça fazla çalışma yer almaktadır (Kirschner ve Karpinski, 2010; Tutgun-Ünal, 2015; Topal, Şahin ve Topal, 2018). Sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşamlarından keyif almasını engellediği ve olumlu duygulardan uzak kalabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerini etkilediğinden şüphelenilmektedir.

Araştırmamızda Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması kapsamındaki 9 bölge arasından Doğu Marmara Bölgesi'nde okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında çalışan bireylerin sosyal medya bağımlılığının kişisel iyi oluş düzeyine etkisi incelenmektedir. Araştırmanın ilk bölümünde sosyal medya ve kişisel iyi oluş ile ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Sonraki bölümlerde çalışmanın yöntemine, araştırma bulgularına, tartışma, sonuç ve öneriler bölümlerine yer verilmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Sosyal Medya

Teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesiyle birlikte bireylerin, diğer bireyler ve kurumlarla çift yönlü bir etkileşim kurabilmesinin önü açılmıştır. Bireyler artık tüketen konumundan uzaklaşıp üretebileceği, etkileşimde bulunabileceği ve kolaylıkla düşüncelerini paylaşabileceği uygulamalara yönelmektedirler. Teknolojilerdeki özellikle de bilgi teknolojilerindeki bu gelişimle birlikte bireylerin yöneldikleri bu uygulamalar sosyal medya olarak karşımıza çıkmaktadır.

Teknolojik gelişmelerden dolayı iletişimde ve çift yönlü etkileşimde kullanılan sosyal medya ve sosyal medya araçları giderek önem kazanmaktadır. Literatürde sosyal medya ile ilgili olarak çok fazla çalışma yer almaktadır ancak tam olarak kabul edilmiş bir tanımlamaya ulaşmak mümkün değildir. Bu doğrultuda sosyal medyanın kavramsal olarak tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

#### 1.1.1. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya kavramı ile ilgili olarak literatürde tam olarak kabul edilmiş bir tanım yer almamaktadır. Ancak bununla birlikte sosyalleşme ve medya kavramları üzerinden çok fazla tanımlama yapılmıştır.

Oğuz (2012)'a göre sosyal medya, tüketicilerine etkileşim olanağı vererek düşüncelerini paylaşmalarına yardımcı olan ve internet ortamında büyük bir zemini olan genel bir kavramdır.

Kullanıcılarına yaş sınırlamasını koymayan ve gelişen bilgi teknolojileriyle birlikte kullanım alanı giderek artan sosyal medya, bireylerin etkileşim içerisinde olmalarını sağlayan, düşüncelerini paylaşmalarına olanak tanıyan, bilgi edinmelerini hızlandırarak

kolaylaştıran ve zamanlarını değerlendirmelerine imkan tanıyan bir iletişim platformudur (Barutçu ve Tomaş, 2013).

Boyd ve Ellison (2007)'a göre sosyal medya, bilgi teknolojisinin gelişmesiyle birlikte tüketicilerin etkileşimlerini gerçekleştiren tüm hizmet ve uygulamaların tamamıdır. Diğer bir deyişle zaman ve mekan gerektirmeksizin internetin bulunduğu her teknolojik alette tüketicilerin etkileşim içerisinde olmasını sağlayan bir iletişim aracıdır.

Hazar (2011)'a göre sosyal medya, postmodern dönem içerisinde bireyleri etkisinde bırakan ve bireylerin sosyalleştiği, bilgi edindiği, zamanını değerlendirip eğlendiği ve etkileşim içerisinde bulunduğu kişisel bir araçtır.

Bykşener (2009)'e göre ise sosyal medya, kullanıcıların çizgileri önceden belirlenmiş bir yapı içerisinde diğer kullanıcılara karşı bir hesap oluşturmasına, kullanıcıların etkileşim içerisinde olduğu diğer kullanıcıların hesaplarını görmelerine ve etkileşim içerisinde olan kullanıcıların birbirlerinin hesaplarında dolaşmasına olanak tanıyan internet altyapısı gerektiren tüm hizmetlerin genel adıdır.

İlgili alan yazından elde edilen tanımlamalar doğrultusunda sosyal medya, bireylerin kendi hesaplarını oluşturarak etkileşim kurmak istediği kişi veya kurumların hesaplarında dolaşma imkanı tanıyan, düşüncelerini özgürce paylaşmalarını sağlayan ve bireylerin eğlenerek zaman geçirmelerine olanak tanıyan internet tabanlı tüm uygulamalara verilen genel addır. Aydın (2015)'a göre tüketicilerin herhangi bir Şekilde internet erişimine sahip tüm teknolojik aletlerle sosyal medya hesaplarına ulaşabilmesi, bilgi edinmelerini ve sosyalleşebilmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu durum değişen bilgi teknolojileriyle birlikte bireylerin, zaman ve mekan fark etmeksizin bilgiye ulaşması ve yayması noktasında hızlanmalarını sağlamaktadır.

### 1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Sosyal medya, tüm dünyada internet kullanımının yaygınlaşması ve bireysel ve kurumsal bilgisayar altyapılarının giderek gelişmesinden dolayı kullanıcılarının diğer kullanıcılar ile çeşitli iletişim uygulamalarını kullanarak sanal ortamda sosyalleşmesi amacıyla kullanılan internet temelli hizmetlerin tamamıdır (Boyd ve Ellison, 2007).

Sosyal medya, bireylerin sosyalleşmesi amacıyla oluşturulmasına rağmen telefon, telgraf ve cep telefonu da dahil olmak üzere icat edilen tüm iletişim araçları sosyal medyanın ilk adımı değildir. Çünkü icat edilen tüm iletişim araçları bireylerin kendi iletişim hizmetlerine olanak tanımaktadır. Sosyal medya, bireylerin evrensel kitlelere ulaşmasını sağlayan büyük platformlar oluşturmaktadır. Başlangıç noktası olarak da internetin icat edilmesi gösterilebilir (Güney, 2015).

Sosyal medyanın tarihsel süreç içerisindeki gelişimine bakıldığında 1971 yılında İsviçre’de internet araştırmaları yapan iki uzmanın yan yana duran iki bilgisayar üzerinden birbirlerine e-mail atması çok yönlü iletişimin temelini oluşturuyor denilebilir. Bu doğrultuda 1979 yılında Tom Truscot ve Jim Ellis tarafından oluşturulan USENET ile tüm internet kullanıcılarına mesaj gönderilmesi de çok yönlü iletişimde evrenselleşmeye gidildiğini göstermektedir. Ancak sosyal medyanın asıl gelişimi 1990 yılında internet üzerinden yapılan iletişimin daha da güçlendirilmesi için Tim Berners tarafından World Wide Web (www)’in keşfedilmesiyle gerçekleşmiştir (Eminoğlu, 2016). Daha sonra sosyal medya platformları oluşturulmaya başlanmıştır.

Sosyal medyanın tarihsel süreç içerisindeki gelişimi, Eminoğlu (2016) tarafından hazırlanan Tablo 1.1.’de açıklanmıştır.

**Tablo 1.1.** Sosyal medyanın tarihsel gelişimi (Eminoğlu, 2016)

Yıl	Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi
1971	İsviçre’de internet araştırmaları yapan iki uzmanın yan yana duran iki bilgisayar üzerinden birbirlerine e-mail atmışlardı.
1979	Tom Truscot ve Jim Ellis tarafından oluşturulan USENET ile tüm internet kullanıcılarına mesaj yollanabildi.
1990	Tim Berners tarafından iletişimi kolaylaştırmak için World Wide Web keşfedildi.
1994	Swarthmore Koleji öğrencisi olan Justin Hall tarafından ilk blog sayfası yayımlandı.
1995	Kullanıcıların lise veya üniversitedeki sınıf arkadaşlarıyla bağlantı kurabilmesi için Classmates.com oluşturuldu.
1995	MIRC ve ICQ isimli iki yazılım programı oluşturuldu. Bu yazılımlar sayesinde kullanıcılar diğer kullanıcıların sunucularına bağlanarak sohbet edebildi.
1996	ASK.com oluşturuldu. Bu uygulama sayesinde kullanıcılar, diğer kullanıcılara soru sorup cevap alabiliyorlardı.
1998	Bruce ve Susan Abelson tarafından internet günlüğü olan Open Diary Web oluşturuldu.
1999	İnternet günlüğü uygulaması daha da geliştirilerek daha sonra Google tarafından satın alınan Blogger oluşturuldu. Google’nin altyapısını oluşturan bu yazılım daha sonra Google tarafından satın alındı.
2001	Jimmy Wales tarafından kullanıcılarının aktif olarak katılım gösterilebildiği online özgürlük ansiklopedisi olan Wikipedia oluşturuldu.
2002	Classmates.com konseptiyle kullanıcıları yeni ağlar oluşturmaya imkan verecek şekilde fotoğraf paylaşımı ve blog yazıları yazmalarını sağlayan Friendster.com oluşturuldu.
2003	İnternet ortamında kullanıcıların fotoğraf, video, müzik ve blog yazıları paylaşımı yapabildiği, arkadaşlık ilişkileri kurabildiği Myspace.com oluşturuldu.
2003	İş dünyasındaki bireylerin diğer bireylerle iletişim kurmasını ve bilgi alışverişinde bulunmasını sağlayan LinkedIn, Reid Hoffman, Allen Blue, Konstantin Guericke, Jan-Luc Vaillant ve Eric Ly tarafından kuruldu.
2004	Dünya üzerinde en fazla tercih edilen sosyal ağ olan Facebook, Marc Zuckerberg tarafından kuruldu.
2005	WordPress.com oluşturuldu. Blogger’e rakip olarak oluşturulan yazılım kolay uygulanabilir olması ve zengin tema içeriğiyle çokça tercih edildi. Günümüzde de hala faaliyet göstermektedir.
2005	Dünya üzerinde en fazla tercih edilen video yönelik arama motoru olan Youtube, Jawed Karim, Steve Chen ve Chad Hurley tarafından kuruldu.
2006	140 karakter ile mesaj yazılması içeren ve mesajlara “tweet” adı verilen Twitter uygulaması, Jack Dorsey, Noah Glass, Evan Williams ve Biz Stone tarafından kuruldu.
2009	Lokasyon hizmetini kullanıcılarına sunan ve yer bildirimini paylaşımları yapılan Foursquare uygulaması Dennis Crowley ve Naveen Selvadura tarafından oluşturuldu.

**Tablo 1.1.** Sosyal medyanın tarihsel gelişimi (Eminoğlu, 2016) (Devamı)

2010	Kullanıcıların mesajlaşma konusunda en fazla tercih ettiği iletişim uygulaması olan Whatsapp, Brian Acton ve Jan Koum tarafından kuruldu. Daha sonra uygulama Facebook tarafından satın alındı.
2010	Kullanıcıların çeşitli görsel efektler kullanarak fotoğraf paylaşımlarını ve diğer kullanıcıların paylaştığı fotoğraflarını görmelerini sağlayan Instagram uygulaması, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kuruldu. Daha sonra uygulama Facebook tarafından satın alındı.
2010	Fotoğraf ya da video içerikli paylaşım yapılmasını sağlayan Pinterest uygulaması Paul Sciarro, Evan Sharp ve Ben Silbermann tarafından kuruldu.
2011	Facebook'a rakip olması için Google tarafından kurulan Google Plus kullanıcılara sunuldu.
2015	Kullanıcılarına canlı yayın yapma fırsatı sunan ve IOS ve Android platformları için Kayvon Beykpour ve Joe Bernstein tarafından geliştirilen Periscope uygulaması kullanıcılara sunuldu.

### 1.1.3. Sosyal Medya Platformları

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte bireylerin bilgiye ulaşmada ve ulaşılan bilgiyi yaymadaki hızları da giderek artmaktadır. Bu hız, bireylerin duyarsız olmasına ve üretilen bilgileri çabuk tüketmesine neden olmaktadır. Bireylerin duyarsızlığı, teknolojinin giderek gelişmesiyle birlikte yeni iletişim yollarına ihtiyaç duyulmasına yol açmaktadır (Eminoğlu, 2016).

Bireylerin, diğer bireylerle çok yönlü iletişim kurmaları, sosyal medyanın ortaya çıkmasıyla birlikte giderek artmaktadır. Teknolojik gelişmelerle birlikte zaman içerisinde sosyal medya da birtakım özelliklerine göre çeşitlilik göstermektedir. Kullanıcıların içerik oluşturmasına imkan tanıyan sosyal medya araçları, bloglar ve medya paylaşım siteleri gibi çok farklı niteliklere sahiptirler.

İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal medya araçları çok farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Öyle ki ICrossing (2008)'e göre sosyal medya platformları sosyal ağlar, blog ve mikrobloglar, wikiler, podcastler, forumlar ve içerik toplulukları olarak sınıflandırılmaktadır. Aynı şekilde Weinberg (2009)'e göre sosyal medya platformları sosyal haber siteleri, sosyal işaretleme siteleri, sosyal ağlar ve diğer içerik paylaşım siteleri olarak sınıflandırılmaktadır. Bir diğer sınıflama da Akar (2010) tarafından

yapılmaktadır. Akar (2010)'a göre sosyal medya platformları blog, mikroblog, wikiler, sosyal işaretleme siteleri, medya paylaşım siteleri, podcasting, sosyal ağ siteleri ve sanal dünyalar olarak sınıflandırılmaktadır (ICrossing, 2008; Weinberg, 2009; Akar, 2010; İşlek, 2012).

Literatürde tam anlamıyla kabul edilmiş bir sosyal medya sınıflaması bulunmamasına rağmen Akar (2010) tarafından kabul edilen sınıflamada yer alan sosyal medya siteleri çalışmamızda bahsedilecek sosyal medya platformlarını içermektedir.

Sosyal medya siteleri, kullanıcıların kendi hesaplarını oluşturup, ağa dahil olan diğer kullanıcılar ile iletişim kurmalarını ve kişisel duygularını, düşüncelerini, fotoğraf, video ve müziklerini paylaşmalarını sağlayan web sitelerinin tümüne verilen genel tanımdır (Boyd ve Ellison, 2007). Kullanıcıların kendi oluşturduklarına hesaplarına kendi kişisel özelliklerini, beğenilerini, kişisel bilgilerini, tecrübelerini ve inançlarını ekleyerek ağda bulunan diğer kullanıcılar ile çok yönlü etkileşim içerisinde bulunmasına imkan tanıyan sosyal medya, kullanıcıların kendilerini herhangi bir gruba ait olarak yalnızlığını tolere edebilme imkanı sunmaktadır.

Kullanıcıların tanıyabileceği kişilerin eklemiş olduğu bilgiler doğrultusunda arkadaş olarak önerileceği sosyal medya siteleri bulunduğundan kullanıcılar hangi amaçla sosyal medyada bulduklarına karar vermelidirler. Çünkü sosyal medya, pek çok amaçla kullanılabilir. Oğuz (2012)'a göre sosyal medya, diğer kullanıcılar ile iletişim kurmak, bilgi alışverişinde bulunmak, fotoğraf paylaşmak, e-posta göndermek, günlük haberleri takip etmek, duygu ve düşünceleri paylaşmak gibi pek çok amaçla kullanılmaktadır. Sosyal medyanın kullanım amaçlarının bu denli çeşitlilik göstermesi, kullanılacak sosyal medya platformlarında da çeşitlilik göstermesine yol açmaktadır. Buna göre bu çalışmada sosyal medya platformlarından Facebook, Youtube, Twitter ve Instagram'a yer verilmektedir.

Çalışmada yer alan ilk sosyal medya platformu olan Facebook, Harvard Üniversitesi öğrencisi olan Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında The Facebook ismi verilerek oluşturulup sonrasında günümüzdeki ismini olan Facebook ismi ile

çalışmalarını sürdüren bir sosyal medya platformu olarak yerini almaktadır. Oluşturulduğu ilk dönemde sadece Harvard Üniversitesi öğrencilerinin kendi aralarında etkileşim içerisinde olmalarını sağlayan Facebook, çok geçmeden Amerika'daki tüm okullara sıçramıştır (Sönmez, 2016). 2018 yılında dijital araştırma raporu olarak sunulan We Are Social'a göre Facebook, dünya üzerinde kullanılan tüm sosyal medya platformları üzerinde çeşitli dil seçenekleri ile 2.1 milyar kullanıcıya ulaşarak sosyal medya platformları arasında zirvede yer almaktadır. Tablo 1.2.'de We Are Social'ın dijital araştırma raporundan alınarak hazırlanan dünyada kullanılan sosyal medya platformlarının kullanıcı sayılarına yer verilmektedir.

**Tablo 1.2.** Dünyada kullanılan sosyal medya platformlarının kullanıcı sayıları (Kemp, 2018)

Sosyal Medya Platformu	2017 Yılı Kullanıcı Sayısı	2018 Yılı Kullanıcı Sayısı
Facebook	1.871.000.000	2.167.000.000
Youtube	1.000.000.000	1.500.000.000
Whatsapp	1.000.000.000	1.300.000.000
Facebook Messenger	1.000.000.000	1.300.000.000
WeChat	846.000.000	980.000.000
QQ	877.000.000	843.000.000
Instagram	600.000.000	800.000.000
Tumblr	550.000.000	794.000.000
QZone	632.000.000	568.000.000
Twitter	317.000.000	330.000.000
Skype	300.000.000	300.000.000
Linkedin	106.000.000	260.000.000
Pinterest	150.000.000	200.000.000

Tablo 1.2'de görüldüğü üzere dünya üzerinde kullanılan sosyal medya platformlarından çoğunlukla Facebook tercih edilmektedir. Sosyal medya platformlarının giderek gelişmesine rağmen bir yıl içerisinde kullanıcı sayısını en fazla arttıran sosyal medya platformu olan Facebook'un bu denli popüler olması, dünya üzerindeki herhangi

bir kullanıcının etkileşim içerisinde olmak istediği başka bir yakınına Facebook üzerinden ulaşabilmesinin daha kolay olması olabilir.

Kullanıcılarına sınırsız erişim imkanı ve kolay bir arayüz oluşturan bir sosyal medya platformu olan Facebook, Sönmez (2016)'e göre şu özelliklere sahiptir:

- Kullanıcılar, ilgi alanlarına göre herhangi bir topluluk oluşturabilir veya oluşturulan topluluklara dahil olabilirler.
- Kullanıcılar, istedikleri bir konuda etkinlik oluşturabilir veya oluşturulan bir etkinliğe dahil olabilirler.
- Kullanıcılar, haber paylaşımı yapan sayfaları takip ederek gündemden haberdar olabilirler.
- Kullanıcılar, beğendikleri bir ürünün sayfasını takip ederek ürünü satın alabilirler.
- Kullanıcılar, kurumsal işletmelerin ve markaların sayfalarını takip ederek kampanya ve indirim fırsatlarından yararlanabilirler.
- Kullanıcılar, ilgi gösterdikleri sanatçı, sporcu ve politikacıları takip ederek onlar hakkında daha yakın bilgiler alabilirler.
- Kullanıcılar, eğlenmek ve zaman geçirmek adına oyun oynayabilirler.
- Kullanıcılar, haritalardan bulunduğu konumu işaretleyerek diğer kullanıcılara anında gönderebilirler.
- Kullanıcılar, anlık ileti veya fotoğraf paylaşarak güncel duygu ve düşüncelerini paylaşabilirler (Sönmez, 2016).

Facebook'un dünya üzerinde en fazla tercih edilen sosyal medya platformu olması, kullanıcıların pek çok farklı sitede yer alan hizmetlere Facebook aracılığıyla ulaşabilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Kullanıcıların tüm yaş gruplarından olması da Facebook'un çok yönlü etkileşime olanak tanıdığını göstermektedir.

We Are Social (2018) raporuna göre kullanıcı sayısı Facebook'tan sonra en fazla olan sosyal medya platformu Youtube'dir. Youtube, 2005 yılında üç eski PayPal çalışanı olan Jawed Karim, Steve Chen ve Chad Hurley tarafından video paylaşım platformu olarak kurulan bir sosyal medya aracıdır. YouTube'nin en önemli özelliği, popüler kültür eseri olan film, televizyon ve müzik klipleri yayınlarını profesyonel olarak yapan

kanalların yanı sıra video bloglar ve farklı, orijinal içerikleri yayınlayan amatör kanalların da erişime sunulmasıyla popüler hale gelmektedir (Kuyucu, 2013).

Youtube, oluşturulduğu ilk günden beri geleneksel TV anlayışı ile bir rekabet içerisine girmeye çalışmaktadır. Google'nin 2006 yılında Youtube'yi satın almasından sonra kullanıcıların izlemesinin yanı sıra üretimine daha fazla imkan tanınması, Youtube'nin önem kazanmasına yol açmaktadır. Kuyucu (2013)'ya göre Youtube'nin 2013 yılında geleneksel TV anlayışının yerine geçecek bir platform olduğu açıklanmıştır. Google tarafından Youtube'nin geleneksel TV yayınlarıyla uyumlu olmasına imkan tanıyacak bir uygulama ile TV kanalları arasındaki yerini alacağı duyurulmuştur. Bu doğrultuda yapılan ilk yayının BBC ile ITV televizyon kanallarının ortak yapımı olan Freesat üzerinden yapıldığı görülmektedir.

2017 yılında dijital araştırma raporu olarak sunulan We Are Social'a göre Türkiye'de en fazla tercih edilen sosyal medya platformu olan Youtube, toplam sosyal medya kullanıcılarının %57'sini oluşturmaktadır (Kemp, 2017). Bu doğrultuda Youtube'nin Türkiye'de de geleneksel TV yayıncılığına alternatif oluşturmasının oldukça olası olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda yer alan bir diğer sosyal medya platformu Twitter'dir. Twitter 2006 yılında Jack Dorsey tarafından kurulan bir mikro blog sosyal medya platformudur. Mikro blog olan sosyal medya platformları Sönmez (2016)'e göre kullanıcılarına duygu ve düşüncelerini kısa ve öz şekilde anlatma imkanı tanımaktadır. Twitter'de bu doğrultuda oluşturulmuş ve en fazla popüler olan mikro blog sosyal medya platformudur.

Twitter, kullanıcıların paylaşmış olduğu kısa yazıları gün içerisinde kolaylıkla okuyabilmesi ve gün içerisinde gündem oluşturan her konuda hızlı bir şekilde paylaşım yapılabilmesi açısından diğer mikro blog sosyal medya platformlarının önüne geçmekte ve diğer sosyal medya platformları arasında da oldukça tercih edilmektedir. Sönmez (2016)'e göre Twitter üzerinde paylaşılan her kısa yazılar en fazla 140 karakter içermekte ve paylaşılan her kısa yazıya tweet adı verilmektedir. Kullanıcıların diğer kullanıcıların yazılarını paylaşmalarına ise retweet adı verilmektedir. Türkiye'de en fazla tercih edilen

dördüncü sosyal medya platformu olan Twitter, o gün dünyada gündem olan her türlü olay ve durum hakkında popüler olsun olmasın tüm kullanıcıların ücretsiz olarak paylaşım yapabileceği bir platformdur. Bu durum Twitter'in iletişim, organizasyon ve haberleşme alanlarında propaganda aracı olarak kullanılmasına imkan tanımaktadır.

Çalışmamızda yer alan bir diğer sosyal medya platformu ise Instagram'dır. Instagram, 2010 yılında Kevin Systrom ve Mike Kreiger tarafından IOS işletim sistemli Iphone cep telefonları için üretilen bir sosyal medya platformudur. Instagram, Android işletim sistemli cep telefonlarında da kullanılmaya başlandıktan sonra 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır.

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya platformlarında bireylerin etkileşimleri de hız kazanmaktadır. Bu etkileşimlerde kullanıcıların hesaplarında paylaştıkları fotoğraflar, paylaştıkları yazılar ve içerikler önemli bir yer tutmaktadır. Instagram, içerisinde barındırdığı photoshop programları ile kullanıcıların fotoğraflarını daha da güzelleştirerek paylaşımlarına ve çok kısa sürede etkileşim almasına imkan tanıyan bir sosyal medya platformu konumundadır. Öyle ki We Are Social raporuna göre 2017 ve 2018 yılları arasında da kullanıcı sayısının ciddi şekilde artması, bu platformun dünya genelinde önem kazandığını göstermektedir. 2017 yılında yapılan dijital araştırma raporu olan We Are Social'a göre Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıların %45'i Instagram kullanmaktadır (Kemp, 2017). Dünya üzerinde en fazla tercih edilen on sosyal medya platformu arasında yer alan Instagram'ın Türkiye'de en fazla tercih edilen üç sosyal medya platformu arasında yer alması, Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıların görsel içerikli paylaşımlara daha fazla önem vermesinden kaynaklanıyor olabilir.

#### **1.1.4. Sosyal Medya Özellikleri**

Sosyal medya, kullanıcıların gerçek olmayan platformlarda diğer kullanıcılar ile etkileşim içerisinde bulunabildiği, duygu ve düşüncelerini paylaşabildikleri, özgeçmişleri ile ilgiler bilgiler verebildiği ve eğlenceli vakit geçirebildiği internet tabanlı platformlardır. İnternet erişiminin sağlanabildiği ev, okul, park, bahçe, iş yeri vs. gibi pek çok alanda bireylerin kolaylıkla sosyal medya platformlarına erişimleri mümkündür. Bu

durum sosyal medyanın bireylerin kolay ulaşılabilir bir ürün olarak tüketim sağlamasına ve ihtiyaç duydukça da üretim sağlamasına yol açmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal medyanın genel olarak kabul edilmiş özelliklerinin olmadığı görülmektedir. Ancak yine de sosyal medyanın özelliklerini tanımlayan çalışmalara da ulaşmak mümkündür (Biçer, 2012; Eryılmaz, 2014). Öyle ki Biçer (2012) tarafından yapılan sosyal medya çalışmasında sosyal medyanın özellikleri şu şekilde tanımlanmıştır:

- Herhangi bir şekilde zaman ve mekan sınırlaması olmadan paylaşım yapılabilen ve tartışma oluşturulabilen internet tabanlı iletişim hizmetleridir.
- Kullanıcıların, bireysel şekilde oluşturdukları görsel, video, müzik veya kişisel görüşlerini içeren metinleri kolaylıkla internet hizmeti sunan tüm araçlarla paylaşabildiği hizmetlerdir.
- Kullanıcıların, sosyal medya platformlarında hem takip edilen hem de takip eden rolünde olabildiği iletişim hizmetleridir.
- Kullanıcıların, takip ettiği diğer kullanıcıların profillerini gezebildiği ve paylaşımlarını okuyabildiği iletişim hizmetleridir.
- Kullanıcıların belirli sınırlar içerisinde değil, spontan ve samimi bir şekilde etkileşim içerisinde olduğu hizmetlerdir.
- Kullanıcıların oluşturdukları içeriklerin kolay bir şekilde yayılabildiği akabinde kısa sürede gündem haline gelebildiği hizmetlerdir (Biçer, 2012).

Sosyal medya ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada da Eryılmaz (2014), sosyal medyanın özellikleri şu şekilde tanımlamıştır:

- Sosyal medya, kullanıcılara içerik paylaşımı ve mesajlaşma gibi hizmetler sunarak bireyler arasındaki etkileşimi kolay hale getirmektedir.
- Sosyal medya, kullanıcıların kendi düşünce ve ideolojilerinde yer alan insanlarla bir arada bulunabileceği bir ortam hazırlamaktadır.
- Sosyal medya, kullanıcılara kendi paylaşımlarını yapabilecekleri hesaplarını oluşturmalarını sağlamaktadır.

- Ticari amaç gütmeyen pek çok sosyal medya platformu, kullanıcılarına ücretsiz olarak katılma imkanı sunmaktadır.
- Sosyal medya, kullanıcılardan olumlu veya olumsuz geribildirim alarak eksiklerini gidermeye çalışıp kendilerini güncellemektedirler. Böylelikle değişen teknoloji de takip edilmektedir.
- Sosyal medya, kullanıcılarına kendi gizlilik kurallarını oluşturma imkanı tanımaktadır.
- Sosyal medya platformlarına katılan kullanıcılar, kendi kişisel özellikleri ve ilgilerine göre platforma daha önce katılmış tanıdıklarına ulaşmak için yönlendirilirler.
- Sosyal medya platformlarında kurulan etkileşimler, platforma katılan tüm kullanıcılar tarafından görülmektedir. Bu durum sosyal medya platformlarının saydam olduğunu göstermektedir (Eryılmaz, 2014).

#### **1.1.5. Sosyal Medyanın Etkileri**

Değişen dünya yapısı ve teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte sosyal medyanın ve sosyal medyanın gücünün önemi de giderek artmaktadır. Sosyal medya platformları, kullanıcıların merak edilen her konuda bilgi alışverişi yapabilmelerine ve kullanıcılar tarafından oluşturulan her içeriğin çok hızlı bir şekilde yayılmasına imkan tanımasından dolayı gerek bireysel gerekse toplumsal anlamda bireyler üzerinde önemli etkilere sahip olduğu düşünülmektedir.

Sosyal medya platformları, kullanıcıların olumlu özellikler kazanmalarına imkan tanımaktadır. Bu imkanlar kullanıcıların sosyalleşme ve diğer kullanıcılar ile iletişim kurabilecekleri bir ortam oluşturması, eğitim öğretim anlamında bireylere geliştirilmiş öğrenme fırsatları sunması, kullanıcıların hayal gücünü ve yaratıcılıklarını geliştirebilecekleri yeni içerikler üretilmelerini sağlamaları, sağlık ile ilgili tüm yeni gelişmeleri takip edebilmeleri ve yaşamlarının daha kaliteli olmalarını sağlamaları, takım oyunları kurabilecek grup dinamiklerini yapabilmeleri ve grup içerisinde herhangi bir sosyal kaytarma yapmadan grubun gücüne inanmalarını sağlamaları, farklı düşünce yapılarına sahip bireyleri buluşturarak kullanıcılarına düşünce zenginliği oluşturmaları ve teknolojik gelişmelerden haberdar etmeleri söylenebilir (Sağbaş, Ballı ve Şen, 2016).

Sosyal medya platformlarının kullanıcılarına sağladığı olumlu etkilerin yanı sıra olumsuz bir takım özellikler de sunmaktadır. Bu özellikler sosyal etkileşimin zaman içerisinde nefret söylemi aktarması, bireylerin gördükleri olumsuz kişi ve kurumlardan etkilenerek çevresine karşı sosyal güvensizlik oluşturması, kullanıcıların birbirlerine karşı siber zorbalık yapabilmeleri, kolay ulaşılabilir olmasından dolayı kullanıcıların diğer kullanıcıların profillerini sürekli ziyaret ederek kıskançlık duyması ve kendini kıyaslama eğilimine girmesi, aynı şekilde kullanıcıların zarar vermek amacıyla diğer kullanıcıları siber takip altına alabilmesi, şiddet ve nefret içerikli paylaşımlara maruz kalabilmeleri, sahte kimlik oluşturup propaganda yapabilmeleri ve siber saldırı düzenleyebilmeleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu olan FOMO (Fear of Missing Out) psikolojik rahatsızlığına yakalanmaları olabilir (Sağbaş, Ballı ve Şen, 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusu olan FOMO, sosyal medya bağımlılığının bir özeti olarak kabul edilebilir. Öyle ki bu rahatsızlık bireylerde çeşitli kaygı bozukluklarına ve gelişmelerden uzak kalma korkusundan dolayı yoğun pişmanlık ve öfke yaşamalarına neden olmaktadır. Bu durum, bireylerin bilgi alışverişi sağlamalarında ve yeni içerikler üretmelerine imkan tanıyan sosyal medyanın aşırı kullanılmasında bağımlılığına yol açabileceğini göstermektedir.

#### **1.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya bağımlılığı, ilgili literatürde belirlenmiş olan oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, alkol ve madde bağımlılığı, kafein bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi bir psikolojik rahatsızlık olarak literatürdeki yerini almaktadır. Sosyal medya, internet erişimli platformlardan oluştuğundan internet bağımlılığından bağımsız düşünülememektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda öncelikle internet bağımlılığı, problemlili ve aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı gibi kavramların açıklanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

### 1.1.6.1.Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması

Teknolojik gelişmeler ile birlikte dünya üzerinde sosyalleşmenin de yapısı ve kültürü değişmektedir. Öyle ki internet tabanlı alternatif iletişim araçları oluşturularak bireylerin kendi ev ortamlarında bile sosyalleşme imkanları oluşmaktadır. Bu durum, bireylere konfor sağladığı gibi çeşitli rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir.

Son 10 yıl içerisinde internet üzerinde geçirilen zamanın artması, internetin hızla gelişmesinin bireyler üzerinde yarattığı etkilerin araştırılmasına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda bireylerin internet başından geçirdikleri zamanı planlayamamalarından dolayı zarar gördükleri, bu bireylerin yaşamlarının pek çok alanında büyük kayıplar yaşadıkları ve aşırı internet kullanımından dolayı çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşadıkları görülmektedir (Gönül, 2002; Köroğlu, Öztürk ve ark., 2006; Odabaşoğlu, Öztürk ve ark., 2007; Öztürk, Odabaşoğlu ve diğ., 2007; Young, 1996a; Tutgun-Ünal, 2015).

İnternet bağımlılığı, ilgili literatürde Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV) tarafından iki kez tanımlanmaya çalışılmıştır. Yapılan ilk tanımlamada internet bağımlılığının madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar alt başlığında yer aldığı görülmektedir. Yapılan diğer tanımlamada ise internet bağımlılığının diğer dürtü kontrol bozuklukları içerisinde yer alan patolojik kumar oynama alt başlığında yer aldığı görülmektedir (Tutgun, 2009). Tutgun-Ünal (2015)'a göre yapılan araştırmalar (Goldberg, 1999; Young ve Rodgers, 1998; Young, 1996a, 1996b) önceleri alkol, madde veya kumar gibi diğer bağımlılık türlerine benzeyen davranışların internet kullanımında da görüldüğünü belirtirken günümüzde değişen ve gelişen teknoloji ve internet altyapılarıyla birlikte bireylerin aktif katılımlarını sağlayan sosyal medya platformlarında da diğer bağımlılık türlerinde gözlemlenen davranışları gösterdikleri hatta sosyal medya bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden daha fazla zarar verdiği düşünülmektedir.

İnternet tabanlı erişimler olan sosyal medya platformları, kullanıcıların kendi profillerini oluşturabilecekleri, tercih ettikleri arkadaşlarıyla iletişim kurabilecekleri ve benzer düşüncelere sahip diğer kullanıcılar ile buluşabilecekleri sanal ortamlar olarak tanımlanabilir. Bireylerin ortak paylaşımlar içerisinde bulunmalarından dolayı

geçirdikleri zamanın kendilerine keyif vermesi, orada geçirdikleri zamanı planlayamamalarına neden olmaktadır. Aktan (2018)'e göre bu durumun daha da ileri boyutlara taşınması sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Tutgun-Ünal (2015)'e göre sosyal medya platformlarının bağımlılık derecesinde kullanılmasının bireylerde kaygı bozukluğuna, sosyal alanda iletişim problemlerine, duygu durum bozukluklarına ve güvensiz ilişkilere neden olduğu düşünülmektedir. Problemlili ve aşırı internet kullanımının bireylerde görülen etkilerine benzemesinden dolayı sosyal medya bağımlılığının internet bağımlılığından ayrı düşünülmemeyeceği söylenebilir. Buna rağmen sosyal medya bağımlılığının bir çeşit teknoloji bağımlılığı olduğu da düşünülmektedir (Turel, Brevers ve Bechara, 2018).

### **1.1.6.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Tarihçesi**

Teknolojinin giderek gelişmesiyle birlikte bilgisayar ve internet, dünya üzerindeki hemen herkesi olumlu veya olumsuz şekilde etkilemeye başarmıştır. Özellikle çok yönlü etkileşim sağlayan internetin bireyler üzerinde bıraktığı olumlu ve olumsuz etkileri inceleyen literatürde pek çok çalışma yer almaktadır (Boyd ve Ellison, 2007; Tutgun-Ünal, 2015; Turel ve ark., 2018). Bu çalışmalar doğrultusunda özellikle internetin aşırı ve olumsuz kullanılmasından dolayı internet ile ilgili patolojik internet kullanımı, bağımlı internet kullanımı ve internet bağımlılığı gibi rahatsızlıklara ulaşılmaktadır.

İnternet bağımlılığı kavramı ilgili alanyazında ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg, bu kavramı DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerini referans alarak bir yıllık bir dönem içerisinde herhangi bir zamanda belirtilerin üç ve daha fazlasını gösteren ve klinik anlamda gözle görülür problemlere neden olan uygunsuz internet kullanımı olarak tanımlamaktadır (Goldberg, 1999; Akt., Tutgun, 2009).

Goldberg tarafından belirlenen tanı ölçütleri daha sonra internet bağımlılığı ile ilgili olarak çalışma yapan pek çok araştırmacı için başlangıç noktası konumundadır. Daha sonra yapılan tüm çalışmalar bu tanı ölçütlerini geliştirmek ve genişletmek üzerine olmaktadır. İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak çalışma yapan en önemli araştırmacılardan birisi Young'tur. Young (1996) yapmış olduğu araştırmasında internet

bağımlılığından beş türe ayrıldığından bahsetmektedir. Bunlar bilgisayar oyunlarını kapsayan bilgisayar bağımlılığı, internet kullanımı kapsayan internet bağımlılığı, alışveriş veya bahis oyunlarını kapsayan bağımlılık, pornografi içerikli videoları kapsayan bağımlılık ve sosyal medya platformlarını kapsayan sosyal medya bağımlılığıdır.

Kuss ve Griffiths (2011)'e göre özellikle sosyal medya bağımlılığı ilgili alanyazında en yeni bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir. Diğer bağımlılık türlerinde gösterilen duygusal, davranışsal ve bilişsel tüm belirtilerin sosyal medya platformlarının aşırı kullanılmasından sonra da gösterilmeye başlanması, sosyal medyanın da bir bağımlılık türü olduğu gerçeğini göstermektedir.

### **1.1.6.3.Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri**

Teknolojinin gelişmesi ve gerekli alt yapılarının da güçlenmesiyle birlikte çok yönlü etkileşim konusunda hayatımızda önemli bir rol edinen sosyal medya platformları, özellikle internet tabanlı ve kolay ulaşılabilir olmasından dolayı günlük yaşamımızın hemen her alanında yer almaktadır. İnternet erişiminin olduğu her yerden çeşitli teknolojik aletlerle (tablet, telefon, bilgisayar) sosyal medya platformlarına kolayca ulaşılabilmesi, günlük rutin işlerimizin aksamasına ve çeşitli toplumsal problemlere yol açabilmesi açısından sosyal medya platformlarını dikkat edilmesi gereken konulardan birisi haline getirmektedir.

İnternetin aşırı ve olumsuz kullanılmasından kaynaklanan sosyal medya bağımlılığı da internet bağımlılığının tanı kriterlerinden en az üç ve üzerindeki belirtiyi on iki aylık bir süreç içerisinde bireylerin göstermesinden sonra bağımlılık olarak kabul edilen bir türdür. İlk kez Goldberg (1999) tarafından tanımlanan internet bağımlılığı da madde bağımlılığı tanı kriterleri referans alınarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda Goldberg (1999) tarafından belirlenen internet bağımlılığı tanı kriterleri şunlardır:

- Sürekli aynı sürede internet kullanımı yapılırken keyif alamamaktan kaynaklanan internet kullanım süresinde belirgin artış yaşanması

- Ağır ve fazla internet kullanımından sonra psikomotor becerilerde bozulmalar olması, bunaltı, gelişimleri takip edememekten kaynaklanan bilişsel rahatsızlıklar, bilişsel fanteziler ve hayaller olması, bilinçsizce tuş takımına basma hareketi yapılması, yaşadığı problemin farkında olup bu problem için interneti kullanması ve bu problemlerin en az ikisinin en geç bir ay içerisinde gösterilmesi
- Planlanan sürenin dışında çok daha fazla internet kullanımı yapılması
- İnternet kullanım süresinin azaltmak için yapılan çabaların sonuçsuz kalması
- İnternet üzerinden yapılan tüm aktivitelere fazlaca zaman ayrılması
- Aşırı internet kullanımı sebebiyle sosyal hayatta bozulmalar olması veya aile problemlerinin yaşanması
- İnternet kullanımından dolayı bireysel gelişimin zayıflaması
- Uyku ve yemek problemleri yaşanmasına rağmen internet kullanımına aşırı şekilde devam edilmesidir (Akt., Tutgun, 2009).

Goldberg (1999) tarafından tanımlanan tanı kriterlerine göre bireylerin internet bağımlısı olabilmesi için günlük yaşamlarında ciddi anlamda bozulmalar, çeşitli anksiyete problemleri ve depresyon gibi problemlerinin olması gerekmektedir. Nitekim Young ve Rodgers (1998) tarafından yapılan araştırmada da bu durumu kanıtlar nitelikte bulgulara ulaşılmaktadır. Young ve Rodgers (1998)'e göre internet bağımlısı olan bireylerin %54'ünden depresyon, %34'ünde anksiyete bozukluğu ve %12'sinde de düşük benlik saygısı olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin internet bağımlılığına sahip bireylerin çeşitli olumsuz özelliklere sahip olduklarını göstermektedir.

Aynı şekilde Young (1996) tarafından internet bağımlılığı tanı kriterleri, patolojik kumar oynama kriterleri referans alınarak yeniden düzenlenmiştir. Bu doğrultuda Young (1996)'a göre internet bağımlılığı tanı kriterleri şunlardır:

- İnternetin aşırı şekilde düşünülmesi
- İnternet kullanım süresinde bir artış olması gerektiğine yönelik düşüncelerin olması
- İnternet kullanım süresinin düzenli ve aşırı bir artış göstermesi
- İnternet kullanım süresinin azaltılmasına yönelik çabaların sonuçsuz kalması

- İnternet kullanım süresinin azaltılması durumunda eksiklik hissedilmesi
- İnternetin aşırı kullanımından dolayı ev, iş ve okul yaşantılarında bozulmalar olması
- İnternet kullanımı yapabilmek için patolojik yalan söyleme
- İnternet kullanımı içerisinde duygulanım bozuklukları yaşamadır (Young, 1996).

Young (1996) tarafından belirtilen tanı kriterlerine göre bireylerin internet bağımlısı olarak tanımlanabilmesi için belirtilerden en az beş ve üzerindeki sürekli olarak göstermesi gerekmektedir. Bu durumda internet bağımlısı olan bireylerin günlük işlerinde yaşanan bozulmaların yanı sıra duygusal, davranışsal ve bilişsel alanlarında da bozulmalar yaşanması kaçınılmazdır.

Young (1996) tarafından belirlenen internet bağımlılığı türlerinden birisi de sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı özellikle arkadaşlık edebilmek ve iletişim kurabilmek için sosyal medya platformlarının aşırı şekilde kullanılmasından kaynaklanan bir bağımlılık türüdür. İlgili alanyazında internet bağımlılığı tanı kriterlerinin hemen hepsi sosyal medya bağımlılığı için de geçerlidir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin de duygusal, davranışsal ve bilişsel pek çok alanında bozulmalar yaşandığı söylenebilir.

#### **1.1.6.4.Sosyal Medya Bağımlılığının Bireyler Üzerindeki Etkileri**

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya platformlarının gün içerisinde aşırı kullanılması ve kullanılmadığı zamanlarda da bireylerde duygusal, davranışsal ve bilişsel semptomların görülmesinden kaynaklanan bir bağımlılık türüdür. Teknolojik gelişmeleri en fazla takip eden gençlerin sosyal medya kullanım süreleri de oldukça fazla olduğu anlaşılmaktadır. Öyle ki alanyazında da daha çok gençlerin sosyal medya kullanım süreleri ve bu sürenin kendilerinde yarattığı etkiler üzerine araştırmalar yapılmaktadır.

Hazar (2011) tarafından üniversite eğitimine devam eden 248 öğrenci ile yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında öğrencilerin yarısı günlük 2 ile 4 saat arasında sosyal medya platformlarını kullandığı %10'unun ise günlük 5 saatten fazla sosyal medya platformlarını kullandığı sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı şekilde Tutgun-Ünal (2015)

tarafından üniversite eğitimine devam eden 353 öğrenci ile yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında öğrencilerin yarısına yakınının günlük 1 ile 3 saat arasında sosyal medya platformlarını kullandığı, %6'sının ise günlük 5 saatten fazla sosyal medya platformlarını kullandığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Görüldüğü üzere yapılan çalışmaların birbirine paralellik göstermektedir. Özellikle öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerinin artış göstermesi sosyal medya bağımlılığının bir işareti olabilir.

Alanyazında sosyal medyanın aşırı kullanılmasının çeşitli olumsuzluklara yol açtığı görülmektedir. Bu olumsuzlukların düşük benlik saygısı, yaşam tatmininin azalması, akademik başarının azalması, depresyon, uyku problemleri ve günlük rutin işlerin bozulması olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazında Karaçor (2018) tarafından yapılan çalışmada bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı şekilde kullanması ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin sosyal medya platformlarını kullanma süreleri arttıkça benlik saygılarında ve yaşam doyumlarında azalma olduğu anlaşılmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde Longstreet ve Brooks (2017) tarafından Amerika'da üniversite eğitimi göre 251 öğrenci ile yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile öğrencilerin yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin yaşam tatminini düşürdüğü sonucuna ulaşılmaktadır.

Alanyazında Kirschner ve Karpinski (2010) tarafından yapılan başka çalışmada sosyal medya kullanım süresinin fazla olmasının akademik başarıyı ciddi şekilde düşürdüğü görülmektedir. Üniversite eğitimine devam eden 219 öğrenciyle yapılan çalışmada sosyal medya kullanan öğrencilerin notlarının ortalamasının oldukça altında ve sosyal medya kullanmayan öğrencilere göre ders çalışmaya daha az zaman harcadıkları görülmektedir. Yapılan çalışmaya göre öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sosyal medya kullanırken ders çalışmayı ihmal ettikleri ve zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşadıkları öğrenilmektedir. Öğrencilerin ders çalışırken dikkatlerinin dağılması ve

sürekli sosyal medya platformlarına girme ihtiyacı hissetmeleri ders çalışmalarını engellediğinden akademik başarılarının da düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Alanyazında Elhai, Hall ve Erwin (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada da bireylerin akıllı telefon ve sosyal medya platformlarından yoksun kalmasının bireylerde depresyona yol açtığı ve kaygı, stres düzeylerini etkilediğine ulaşılmaktadır. Bireylerin sosyal medya platformlardan yoksun kalmasının duygu durum problemlerine yol açabileceği ve anksiyete yaratabileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Öner (2015) tarafından yapılan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin depresyon düzeylerine etkisinin belirlendiği çalışmada da ergenlerin sosyal medya kullanım süreleri bağımlılık düzeyine geldikçe depresyon belirtisi gösterme düzeylerinin de artış gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

Alanyazında Choi, Son, Park, Han ve Kim (2009) tarafından yapılan başka bir çalışmada da bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı kullanımı ile uyku düzenleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin sosyal medya platformlarını kullanım süresi arttıkça uykularının kalitesi azalmakta ve uyku problemleri yaşadıkları görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının bireylerde uyku problemi yarattığı ve bireyleri düzenli hayatından dışarı çıkardığı düşünülmektedir.

İlgili alanyazında Barker (2009) tarafından 184 internet kullanıcısına online anket uygulanarak yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında bireylerin sosyal medya kullanım sürelerinin aşırı olmasından dolayı günlük aktivitelerini yerine getirmekte zorlandıkları ve çoğunlukla yapamadıkları, aynı zamanda da güvenli sosyal ilişkiler kuramadıklarına ulaşılmaktadır.

Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda sosyal medya platformlarının aşırı kullanılması sonucu oluşan sosyal medya bağımlılığının bireylerin günlük hayatlarını bozduğu, duygu durum ve uyku problemleri yarattığı, sosyal kimlik geliştirmesini engellediği ve akademik başarı konusunda bireyleri olumsuz etkilediği görülmektedir.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığının bireylerin kişisel iyi oluşu üzerindeki etkileri incelenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın sonraki bölümünde kişisel iyi oluş kavramı üzerinde durulacaktır.

## **1.2. Kişisel İyi Oluş**

### **1.2.1. Kişisel İyi Oluşun Tanımı**

Psikoloji bilimi, araştırmaya başlandığı ilk günden beri davranış problemleri, psikozlar ve nevrozlar üzerine odaklanmıştır. Ancak son otuz yıl içerisinde yapılan araştırmalar daha çok psikolojinin yeni bir alt disiplini olan pozitif psikoloji üzerine olmaktadır. Özellikle 1980'li yıllardan sonra yapılan pozitif psikoloji çalışmalarında kişisel iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu gibi kavramların ortaya çıktığı görülmektedir.

İyi olma ve iyilik kavramı, psikoloji biliminin ortaya çıktığı ilk dönemden itibaren bireylerin yaşamlarında herhangi bir bozulma olmaması olarak tanımlanan sağlıklı olma hali olarak tanımlanmaktadır. Ancak son yıllarda yapılan kişisel iyi oluş kavramı daha çok çeşitlik bozukluk veya sıkıntılardan yoksunluk olarak değil de olumlu özellikleri de içermektedir. Diener (1994)'e göre daha önce yapılan sağlıklı olma tanımları herhangi bir hastalık veya sıkıntı durumundan yoksunluk olarak betimlenirken bireylerin tam anlamıyla psikolojik iyi oluşunu açıklamaya yetmemektedir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarını daha anlamlı kılacak ulaşılabilir hedefler belirleyerek bu hedeflerini gerçekleştirmek ve daha da geliştirmek olarak tanımlanabilir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan başka bir tanımlamada da psikolojik iyi oluşun bireylerin yaşam zorlukları karşısında yaşam ile sağladığı uyum olarak tanımlandığı görülmektedir (Eryılmaz, 2009).

Kişisel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve iyilik hali kavramları arasında anlamsal olarak bazı benzerlikler ve bazı farklılıklar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramı bireylerin kendilerini sosyal, davranışsal ve psikolojik olarak geliştirme olarak tanımlanırken iyili hali kavramı bireylerin sosyal, toplumsal ve bireysel olarak tüm alanlarda yaşamlarını fonksiyonel olarak sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişisel iyi oluş ise mutluluk kavramının yerine kullanılmaktadır (Yıldırım, 2018).

Kişisel iyi oluş kavramı ile ilgili olarak çok fazla tanımlama yapılmasına karşın en geçerli tanımın Diener (1984) tarafından yapılan tanım olduğu kabul edilmektedir. Kişisel iyi oluş, Diener (1984)'e göre bireylerin yaşamlarında hissettikleri olumlu duyguların fazla olumsuz duyguların ise oldukça az yaşandığı bir yaşam doyumuna sahip olma olarak tanımlanmaktadır. Aynı şekilde bireylerin yaşamlarında meydana gelen olayları değerlendirip bir sonuca ulaştığında vermiş olduğu duygusal tepkilerin tamamı olarak da düşünülebilir.

Campbell (1976)'e göre kişisel iyi oluşun üç özelliği vardır. Bunlar:

- Kişisel iyi oluş öznedir. Yani bireylerin kendi tecrübelerine dayanmaktadır.
- Kişisel iyi oluş olumlu özellikler içerisinde barındırmaktadır. Diğer bir deyişle kişisel iyi oluş bireylerin zihinsel gelişimi engelleyen olumsuz özelliklerin yoksunluğu olarak değil de olumlu özelliklerin bireyin hayatında yer alması olarak görülmektedir.
- Kişisel iyi oluş bireylerin kendi hayatlarıyla ilgili olarak genel bir değerlendirme yapmasına imkan tanımaktadır. Bu doğrultuda bireyler, yaşamların genel seyriindeki memnuniyet durumlarını tüm yönleriyle görebilmektedirler.

Kişisel iyi oluş olumlu ve olumsuz duyguların birbirleriyle negatif yönlü ilişki olmasından dolayı ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda kişisel iyi oluş kavramının birden fazla bileşen içerdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Nitekim Myers ve Deiner (1995)'e göre kişisel iyi oluşun iki farklı bileşeni olduğu kabul edilmektedir. Myers ve Deiner (1995)'e göre kişisel oluş, duyuşsal ve bilişsel iki farklı bileşenden oluşmaktadır. Kişisel iyi oluş kavramının bilişsel yönünü yaşam doyum kavramı karşılarken duyuşsal yönünü ise olumlu ve olumsuz duygular iki farklı bileşen gibi karşılamaktadır. Kişisel iyi oluş kavramının bilişsel yönünü karşılayan yaşam doyum, bireylerin hedefledikleri ve ellerinde mevcut olarak bulduklarını karşılaştırarak bir sonuca ulaşması ve ulaştığı sonuçla ilgili olarak kendi bireysel yaşamı hakkında öznel bir değerlendirme yaparak elde ettiği doyum olarak tanımlanmaktadır (Altay ve Avcı, 2009). Diğer bir deyişle bireylerin beklenti ve gerçeklerini kendi kriterlerine göre değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan doyum olarak belirtilebilir. Kişisel iyi oluş kavramının duyuşsal yönünü karşılayan olumlu ve olumsuz duygular bileşenlerinden olumlu duygular heyecan, neşe, güven, umut, beklenti, mutluluk gibi pozitif duyguların doyumunu gösterirken olumsuz duygular

üzüntü, suçluluk, nefret, kızgınlık gibi negatif duyguların doyumsuzluğunu göstermektedir (Altay ve Avcı, 2009).

Kişisel iyi oluş, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal anlamda yaşam kalitelerinin ölçülmesinde önemli bir ölçüdür (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Kişisel iyi oluşun bireylerde yüksek düzeyde olması sosyal ve bilişsel gelişiminin, problemlerle baş etme becerisinin ve farklı bakış açılarına olan ilgisinin de yüksek olması konusunda olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde kişisel iyi oluşun bireylerde düşük düzeyde olması da sağlık alanında, eğitim alanında, medeni hal alanında ve sosyo ekonomik alandaki pek çok değişkeni de olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Kişisel iyi oluş kavramı, tek başına ele alınması gereken bir kavram olmadığından diğer bileşelerinin de bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü yaşam doyumu ve yaşam doyumunun alındığı yer ile olumlu ve olumsuz duyguların bireylerin kişisel iyi oluşlarını birlikte açıklayabildikleri düşünülmektedir. Diener (1984)'e göre kişisel iyi oluş kavramının olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olarak üç bileşenden oluştuğu söylenmektedir. Ancak Diener, Suth, Lucas ve Smith (1999) tarafından yapılan çalışmada kişisel iyi oluş kavramının daha geniş bir yelpazeden değerlendirilmesi için yeni bir bileşen olarak yaşam alanlarından alınan doyum eklenmiştir. Bu doğrultuda kişisel iyi oluş kavramının duygusal yönünün olumlu ve olumsuz duygulanım ile açıklandığı, bilişsel boyutunun ise yaşam doyumu ve yaşam alanlarına ilişkin alınan doyum ile açıklandığı söylenmektedir.

Diener, Suth, Lucas ve Smith (1999) tarafından oluşturulan kişisel iyi oluş bileşenleri Tablo 1.3.'te belirtilmiştir.

**Tablo 1.3.** Kişisel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener, Suth, Lucas ve Smith, 1999)

<b>Duygusal Boyut</b>		<b>Bilişsel Boyut</b>	
<b>Olumlu Duygulanım</b>	<b>Olumsuz Duygulanım</b>	<b>Yaşam Doyumu</b>	<b>Yaşam Alanlarına İlişkin Doyum</b>
Sevinç	Suçluluk	Hayat değiştirme isteği	İş
Neşe	Utanç	Şu anki yaşamından alınan doyum	Aile
Sevgi	Üzüntü	Geçmişle barış içerisinde olma	Hobi Etkinlikleri
Mutluluk	Kaygı	Gelecek yaşamdan alınan doyum	Sağlık
Coşku	Öfke	Sosyal çevredeki bireylerin kendi hayatı hakkındaki görüşleri	Sosyoekonomik seviye
Gurur	Depresyon		Benlik
Memnuniyet	Kıskançlık		Arkadaş ortamı

Tablo 1.3.'te belirtildiği üzere bireylerin kişi oluşunu açıklayabilmek için duygusal ve bilişsel boyutlarının birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Yaşam doyumunun bireylerde düşük düzeyde olması psikolojik ve davranışsal pek çok problemi beraberinde getirirken depresyon ve mutsuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olmasına neden olmaktadır. Aynı şekilde olumlu yaşam olaylarına dahil olması ve olumlu benlik saygısı geliştirmesi bireylerin yaşam memnuniyeti sağlamasına ve mutlu olmalarına imkan tanımaktadır. Bu doğrultuda bilişsel ve duygusal boyutlar birlikte değerlendirildiğinde bireylerin kişisel iyi oluşları da doğru bir şekilde açıklanmaktadır (Park, 2004).

## 1.2.2. Kişisel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Pozitif psikolojinin psikoloji biliminin bir alt disiplini olarak son otuz yıl içerisinde daha fazla önem kazanmasıyla birlikte kişisel iyi oluş, iyilik hali, yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramların incelenmeye başladığı görülmektedir. Birbirlerine yakın olarak görülen tüm bu kavramların farklı anlam ve özellikleri yer almaktadır. Çalışmamızda kişisel iyi oluş kavramı üzerine odaklanılmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde kişisel iyi oluş kavramını açıklayan pek çok yaklaşıma ulaşmak mümkündür. Bu yaklaşımların genel anlamda kişisel iyi oluşun farklı bileşenlerine göre değerlendirildiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda kuramların tek tek incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kuramlar erek kuramı, etkinlik kuramı, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, uyum kuramı ve Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramıdır.

### 1.2.2.1.Erek Kuramı

Erek, kelime anlamı olarak gerçekleştirilmesi için planlanan amaç ve hedefler olarak tanımlanabilir (Malkoç, 2011). Pozitif psikolojide mutluluğun bir amaca ulaşıldığı zaman gerçekleşeceğini belirten kuram da erek kuramıdır. Erek kuramı, Wilson (1960) tarafından ilk kez ele alınan bir kuramdır. Bu kurama göre mutluluğun bireyin ihtiyaçlarının doyurulması halinde ulaşılacağı aksi takdirde bireyin ihtiyaçları doyurulmazsa mutsuz olacağı belirtilmektedir (Diener, 1984).

Erek kuramına göre bireylerin belirgin bir hedefe ulaşıldığında ya da bir ihtiyacı karşılandığında kişisel iyi oluşuna ulaşılacağı belirtilmektedir. Erek kuramı ile ilgili yapılan başka bir çalışmada da kişisel iyi oluşun bilişsel değişkenlerinden olan yaşam doyumunun bireyin ihtiyaçları karşılandığı sürece arttığı sonucuna ulaşılmaktadır (Omodei ve Wearing, 1990). Erek kuramı, bireylerin mutluluğa ve genel iyilik hallerine ulaşabilmesi için yaşamlarına ilişkin gerçekleştirmek istedikleri amaçlarını gerçekleştirmesi gerektiğini savunmaktadır. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'a göre bireylerin belirledikleri amaçlarına ulaşabildiği ve bu amaçlara ulaşabilmek için planlamalarını gerçekleştirdiği sürece mutlu olabileceğini belirtmektedir. Ancak

bireylerin bu mutluluklarının uzun vadeli mi yoksa kısa vadeli mi olacağı konusu araştırmacılar tarafından tartışmaya sunulmaktadır.

Diener (1984)'e göre yapılan araştırmalardan bazılarının bireylerin mutluluğa ulaşmak için belirledikleri hedeflerin somut, net ve anlaşılır olmamasından dolayı hedeflerin gerçekleştiği sürece kısa vadeli mutluluk yaşayacaklarını gösterirken araştırmalardan bazılarının ise bireylerin mutluluğa ulaşmak için belirledikleri hedeflerin somut ve daha gerçekçi olmasından dolayı hedeflerin gerçekleştiği takdirde daha uzun vadeli mutluluk yaşayacakları görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin hedef belirlerken ihtiyaçlarının karşılanmasını göz önünde bulundurduğu söylenebilir. Aynı Şekilde ihtiyaçlar hiyerarşını oluşturan Maslow (1957)'e göre de bireylerin ihtiyaçları karşılandığı sürece mutlu olabilecekleri görülmektedir. Buna göre bireylerin gerçekçi, somut, net ve belirgin hedefler koymaları ve bu hedeflerin temel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak belirlenmesi mutluluğun ve kişisel iyi oluşun gerçekleşeceği düşünülebilir.

Erek kuramına göre bireylerin mutluluk yaşayabilmeleri için yaşamlarına ilişkin çeşitli amaçlar belirlemesi ve bu amaçlarına ulaşabilmesi gerekmektedir. Bireylerin kendi yaşamlarına göre belirledikleri amaçların bireylerin kişisel iyi oluşlarını ve bireysel gelişimlerini arttırdığına yönelik alanyazında çalışmalar mevcuttur (Palys ve Little, 1983; Diener, 1984; Omodei ve Wearing, 1990; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) tarafından yapılan çalışmaya göre bireyler amaçlarına ulaşmak için ilerledikçe davranışları da olumlu anlamda artış göstermektedir. Aynı Şekilde hedeflerinden uzaklaştika da davranışlarının negatif anlamda düşüş gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin hedeflerini belirginleştirirken imkanları dahilinde ve gerçekçi hedefler koyabilmeleri gerektiği düşünülmektedir. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koyan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek ve uzun vadeli olacağı, bu durumda da kişisel iyi oluşlarının yüksek olacağı belirtilmektedir (Palys ve Little, 1983).

Erek kuramına göre bireylerin yaşamlarında mutluluğa ulaşabilmeleri için hedefler koymaları gerektiği belirtilmektedir. Bu hedefler, bireylerin yaşamlarını

sürdürdükleri kültürel yapıdan da etkilenmektedir. Bireyselliğin daha ön planda tutulduğu kültürel yapılarda yaşamlarını sürdüren bireylerin kendisinin çevresinden daha önemli olduğu ve bireylerin kendi amaçlarına ulaşabilmesi, kişisel iyi oluşa sahip olabilmeleri için etkili olduğunu göstermektedir. Bireyselliğin değil de toplulukçu kültürün daha ön planda tutulduğu yerlerde yaşamlarını sürdüren bireylerin ise kişisel iyi oluşları toplumun birlikteliği ve kendisine bu toplumun içerisinde yer bulmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

### **1.2.2.2.Etkinlik Kuramı**

Erek kuramı, kişisel iyi oluşa ulaşabilmek için bireylerin hedeflerine ulaşabilmesinin gerekli olduğunu savunurken etkinlik kuramı, bireylerin kişisel iyi oluşlarını belirledikleri hedeflerine ulaşmak için geçirdikleri süreçte yapmış oldukları etkinliklerden aldıkları haz olarak tanımlanmaktadır (Malkoç, 2011). Bir diğer deyişle etkinlik kuramı, bireylerin mutluluğa ulaşabilmek için belirledikleri hedefleri doğrultusunda yapmış oldukları etkinliklerden haz almaları olarak düşünülebilir.

Etkinlik kuramlarına göre mutluluğun bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için süreç içerisinde yapmış oldukları etkinliklerden haz almaları gerekmektedir. Bu doğrultuda bireylerin mutluluğa ulaşma süreci, mutluluğa ulaşmalarından daha fazla önem kazandığını göstermektedir.

Etkinlik kuramı ve kişisel iyi oluş ile ilgili yapılan yaklaşımlardan en fazla dikkat çeken yaklaşım Csikzentmihalyi'nin akış kuramıdır (Csikzentmihalyi ve Figurski, 1982). Bu kuram, bireylerin yaptıkları davranışlardan doyum sağlamasını sağlayacak genel bir duygu halini açıklamaktadır.

Akış kuramı, Csikzentmihalyi ve Figurski (1982)'ye göre bireyin bireyselliğini geride bırakarak sadece yaptığı işe odaklanması gerektiğini belirtmektedir. Bu kuram, mutluluğun bireyin hedefi doğrultusunda yapmış oldukları etkinlikleri gerçekleştirirken hissettikleri akış duygusuyla birlikte olacağını söylemektedir. Bu doğrultuda bireyler yapmış olduğu etkinliklerin tam ortasında yer almakta hatta bireyler için yapmış oldukları etkinlikler dışında hiçbir şeyin önemli olmadığı düşünülmektedir. Akış kuramına göre bireylerin yapmış oldukları etkinlikler eğer yetenekleriyle bağdaşıyorsa bireylerin yapmış

oldukları etkinliklerden daha fazla keyif alacakları düşünülmektedir (Csikzentmihalyi ve Figurski, 1982). Bir diğer deyişle bireyin yapmış olduğu etkinlikler, yetenekleri dahilinde yapılıyorsa yapılacak etkinliklerden daha fazla keyif alınacağını göstermektedir.

Etkinlik kuramları ve erek kuramı pek çok özelliği açısından benzerlik göstermektedir. Ormel, Lindenberg, Steverink ve Verbrugge (1999) tarafından çalışmada bireylerin hedefleri, genel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla belirlenen bireysel planlar olarak tanımlanmaktadır. Bu ihtiyaçları karşılamak için yapılan etkinlikler ise memnun etse de etmese de olumlu duygulanım yaratmaktadır. Bu etkinliklerin gerçekleştirilmesi ise bireylerde olumsuz duygulanıma neden olmaktadır.

Özetlemek gerekirse etkinlik kuramları, bireylerin hedefledikleri mutlulukları değil de daha çok hedefledikleri mutluluklarına ulaşmak için yapmış oldukları etkinliklerden aldıkları haz olarak düşünülebilir. Bireylerin yetenekleri doğrultusunda etkinlikler düzenlemesi de aldıkları hazzın artmasına imkan tanımaktadır.

### **1.2.2.3.Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları**

Kişisel iyi oluşu açıklayan kuramlardan bir diğeri de aşağıda yukarı ve yukarıdan aşağı kuramlarıdır. Bu kuramlardan birincisi de aşağıdan yukarı kuramıdır.

Aşağıdan yukarı kuramı Wilson (1967) tarafından belirtilen bireylerin temel ve genel ihtiyaçlarının belirli yaşam koşullarında gerçekleşmesi durumunda mutlu olabileceği felsefesine dayanmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu kurama göre bireylerin yaşamlarında haz aldıkları etkinlikler ne kadar fazla ise bireyler o kadar mutlu olacağı düşünülmektedir. Bir diğer deyişle bireylerin mutlulukları haz aldıkları etkinliklerin sayısına bağlıdır.

Aşağıdan yukarı kuramı, bireyleri gündelik yaşam koşullarının ve demografik özelliklerinin mutluluklarını etkileyen önemli değişkenler olduklarını göstermektedir. Bu doğrultuda bireylerin mevcut koşulları ihtiyaçlarını karşılamasına imkan tanıyorsa bireylerin mutlu olacakları düşünülebilir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Aşağı yukarı kuramına göre kişisel iyi oluş, bireylerin kendi hayatlarında en fazla beğendikleri

ve haz aldıkları alanların ancak kendi yaşantılarının birleşmesinden oluştuğu söylenebilir (Dost, 2004). Bireylerin mutluluklarının yaşamlarındaki haz aldıkları bu alanlarda yaşadıkları pek çok pozitif olaya bağlı oldukları düşünülmektedir. Bu doğrultuda mutlu olarak tanımlanan bireylerin bu kurama göre yaşamlarında çok fazla olumlu olaylar yaşadıkları ve yaşamlarından haz aldıkları için şanslı oldukları söylenebilir. Ancak ilgili alanyazın incelendiğinde aşağı yukarı kuramının çok fazla destek alamadığı görülmektedir (Myers ve Diener, 1995).

İlgili alanyazın incelendiğinde yapılan pek çok çalışmada kişisel iyi oluşu incelerken mevcut yaşam koşullarının ve demografik özelliklerin bireylerin mutluluklarını açıklamadaki etkisinin çok fazla olmadığını göstermektedir (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yapılan araştırma sonuçları doğrultusunda bireylerin kişisel iyi oluşları açıklanırken mevcut yaşam koşulları doğrultusunda gözlenebilir durumların yüzdesinin düşük olduğu kanısına varılmaktadır.

Kişisel iyi oluşu açıklayan bir diğer kuram ise yukarıdan aşağı kuramıdır. Bu kurama göre bireylerin mutluluklarının genetik özelliklerine ve bu özelliklerin etkisiyle kendi yaşam tecrübelerini oluşturan bireysel özelliklerinin ve bilişsel değişkenlerinin bir sonucu olduğu üzerinde durulmaktadır (Diener, 1984). Yukarıdan aşağı kuramına göre bireylerin kişilik özellikleri, gündelik yaşamda karşılaştıkları olaylara karşı nasıl tepki verdiklerini göstermektedir. Böylelikle bu kuramın gündelik yaşam koşulları ve diğer çevresel faktörleri benzer olan bireylerin kişisel iyi oluşlarının birbirlerinden farklı olmasının neden olduğu açıklanmaktadır.

Görüldüğü üzere açıklanan ilk kuram olan aşağıdan yukarı kuramında çevresel faktörlerin kişisel iyi oluşu etkilediği söylenirken ikinci kuram olan yukarıdan aşağı kuramında bireysel özelliklerin kişisel iyi oluş üzerinde daha fazla etkilediği söylenmektedir.

İlgili alanyazında aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramının bir bütün olarak ele alınması gerektiğine yönelik çalışmalar da yer almaktadır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993). Yapılan çalışmalar doğrultusunda bireylerin kişilik özellikleri ile mevcut yaşam koşullarını değerlendirmesi bireylerin kişisel iyi oluşlarını etkilediğini

düşündürmektedir. Buna göre bireylerin günlük yaşam koşullarını yorumlama şekilleri kişisel iyi oluşlarını etkilerken kişilik özellikleri ise bireylerin yaşanan olayları nasıl yorumladıklarını gösterdikleri önemli bir değişken olarak yerini almaktadır.

#### **1.2.2.4.Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı**

Kişisel iyi oluşu açıklayan bir diğer yaklaşım ise çok yönlü uyumsuzluk kuramıdır. Bu kuramın bakış açısına göre bireylerin mutlulukları mevcut yaşam koşulları ve kendisinin bir kriter olarak belirlediği diğer bireyler ile belirlediği standartlar arasında karşılaştırma yapmasıyla mümkün olacaktır. Bu kurama göre bireylerin mutlulukları ancak bireylerin mevcut yaşam koşullarındaki kriterlerinin üzerlerine çıkmasıyla mümkün olacaktır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bireylerin yapmış oldukları bu karşılaştırmada eğer mevcut yaşam koşullarının belirledikleri standartın altında çıkması durumunda bireylerin mutsuz olacakları düşünülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin hayattan aldıkları doyumun mevcut yaşam koşulları ve belirgin standartları arasındaki farklılığa bağlı olduğu söylenebilir.

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı, içerisinde pek çok farklı yaklaşım barındırmaktadır. Bu yaklaşımlardan en önemlisi ise sosyal karşılaştırma kuramıdır. Diener (1984)'e göre sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin mutluluğa ancak mevcut yaşam koşulları ile belirlediği standartlar arasındaki karşılaştırmaya bağlı olarak ulaşacağını söylemektedir. Bu doğrultuda sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin diğer bireyler tarafından karşılaştırma yapılırken mevcut yaşam koşullarının diğerlerine göre daha kötü olmasından dolayı mutsuz olacaklarını belirtmektedir.

Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'e göre sosyal karşılaştırma, bireylerin kendi belirledikleri çevrelerinde etkileşim içerisinde olduğu diğer bireylerin mevcut yaşam koşullarını düşünerek zaman geçirme olarak tanımlanabilir. Bu kuramın çıkış noktası bireylerin etkileşim içerisinde olduğu diğer bireylerin yaşam koşullarının kriter olarak belirlenmesidir. Bireyler, mevcut yaşam koşulları içerisinde sahip olduğu değerleri sosyal çevresiyle karşılaştırma düşüncesindedir. Diener (1984)'e göre bireylerin kriter olarak

belirledikleri sosyal çevresindeki diğer bireylerin yaşam koşulları, bu kurama göre bireylerin mutluluk durumlarını ve kişisel iyi oluşlarını etkilemektedir. Bireyler, kendilerini sosyal çevresiyle karşılaştırdıktan sonra edinmiş oldukları benzerlik ve farklılıklardan çıkan sonuçlar doğrultusunda yaşam doyumunu belirlemektedir.

McFarland ve Milller (1994) tarafından yapılan araştırmaya göre bireylerin kişilik özellikleri ile sosyal karşılaştırma biçimleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Kişilik özellikleri daha çok yapıcı ve olumlu olan bireylerin kendilerinden daha düşük düzeyde olan bireylerle kendilerini karşılaştırdıkları görülürken daha yıkıcı ve olumsuz olan bireylerin kendilerinden daha yüksek düzeyde olan bireylerle kendilerini karşılaştırdıkları görülmektedir. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'e göre bireylerin mevcut yaşam koşullarından daha iyi duruma geleceğini düşündükleri zamanlarda kendilerini karşılaştırma eğilimleri içerisinde oldukları söylenebilir. Diğer durumlarda bireylerin kendilerini karşılaştırma eğiliminde oldukları söylenemez.

#### **1.2.2.5.Uyum Kuramı**

Kişisel iyi oluşu açıklayan bir diğer yaklaşım ise uyum kuramıdır. Bu kuram kişisel iyi oluşun açıklanmasında bireylerin yeni yaşam koşullarına ve olaylara uyum sağlama süreçlerinin etkisi üzerine oluşturulmuştur. Uyum kuramı, bireylerin yeni yaşanan bir olay karşısında göstermiş oldukları tepkilerin zaman içerisinde olayın etkisinin yaşamlarında azalmasıyla birlikte olaya uyum sağladıklarını içermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu kuramın bakış açısına göre bireyler, öncelikle yeni karşılaştıkları bir olay karşısında fazla tepki göstermekte daha sonra bu tepkilerin etkisi ve şiddeti zaman içerisinde azalmaktadır.

Bireylerin yeni karşılaştıkları bir olay karşısında adaptasyon süreçleri belirli bir zaman gerektirmektedir. Öyle ki alanyazında bu konuda çok fazla çalışma yer almaktadır. Suh, Diener ve Fujita (1996) tarafından yapılan çalışmada bireylerin karşılaştıkları yeni bir olaya en fazla üç ay içerisinde uyum sağladıkları görülmektedir. Bunun tam tersi şekilde bireylerin bir olay karşısında adaptasyon süreçlerinin ne kadar zaman geçse de gerçekleşmediği görülmektedir. İlgili alanyazında bu doğrultuda da çalışmalar

bulunmaktadır. Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut (1996) tarafından eşleri vefat eden kadınlar ile yapılan çalışmada dul kalan kadınların üzerlerinden iki yıl geçmiş olmasına rağmen duygu durum bozuklukları yaşadıkları ve depresyon düzeylerinin yüksek oldukları sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Uyum, ancak tekrar eden veya sürekli şekilde uyarıcılara maruz kalındığında daha önce verilen tepkilerin azalması olarak düşünülmektedir. Helson (1947)'a göre bireylerin karşılaşmış oldukları yeni bir olay karşısında uyum sağlaması ve daha önce vermiş oldukları tepkilerinde bir düşüş yaşaması ancak belirli bir zaman geçtikten sonra gerçekleşmektedir.

Bireyler, yeni karşılaştıkları bir olay karşısında öncelikle olayın bireyler üzerinde bıraktığı etkiye göre kişisel iyi oluşlarının yüksek veya düşük olmalarını belirlemektedir. Ancak daha sonra olayın bireyler üzerinde bıraktığı etkinin azalması durumunda bireylerin mevcut yeni duruma uyum süreçlerinin başladığı düşünülmektedir (Diener, 1984). İlgili alanyazında bu konuda çalışmalar bulunmaktadır. Lucas (2007) tarafından çalışmada bireylerin ölüm gibi doğal afet gibi karşılaşılabilecekleri felaketler sonrasında belirli bir zaman geçtikten sonra baş etme becerilerini öğrendikleri ve yaşadıkları felaketlerin üstesinden gelebildikleri görülmektedir.

Uyum kuramı, üç önemli fonksiyona sahiptir. İlk fonksiyon, bireylerin uyum süreci içerisinde yaşadıkları duyguların uzun vadeli olmasının önüne geçerek kendisini fiziksel ve mental olarak yaşayabilecekleri problemlerden korumasıdır. İkinci fonksiyon, bireylerin uyum süreci içerisinde değiştiremedikleri uyarıcının bir süre sonra görmezden gelinmesi ve yaşamındaki değişikliklere daha fazla dikkat etmesidir. Üçüncü ve son fonksiyon ise bireylerin uyum süreci içerisinde yaşadıkları duygu yoğunluğunun giderek azalması ve bireylerin başarısız olduğu alanlardan uzaklaşmasıdır (Lucas, 2007).

#### **1.2.2.6.Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

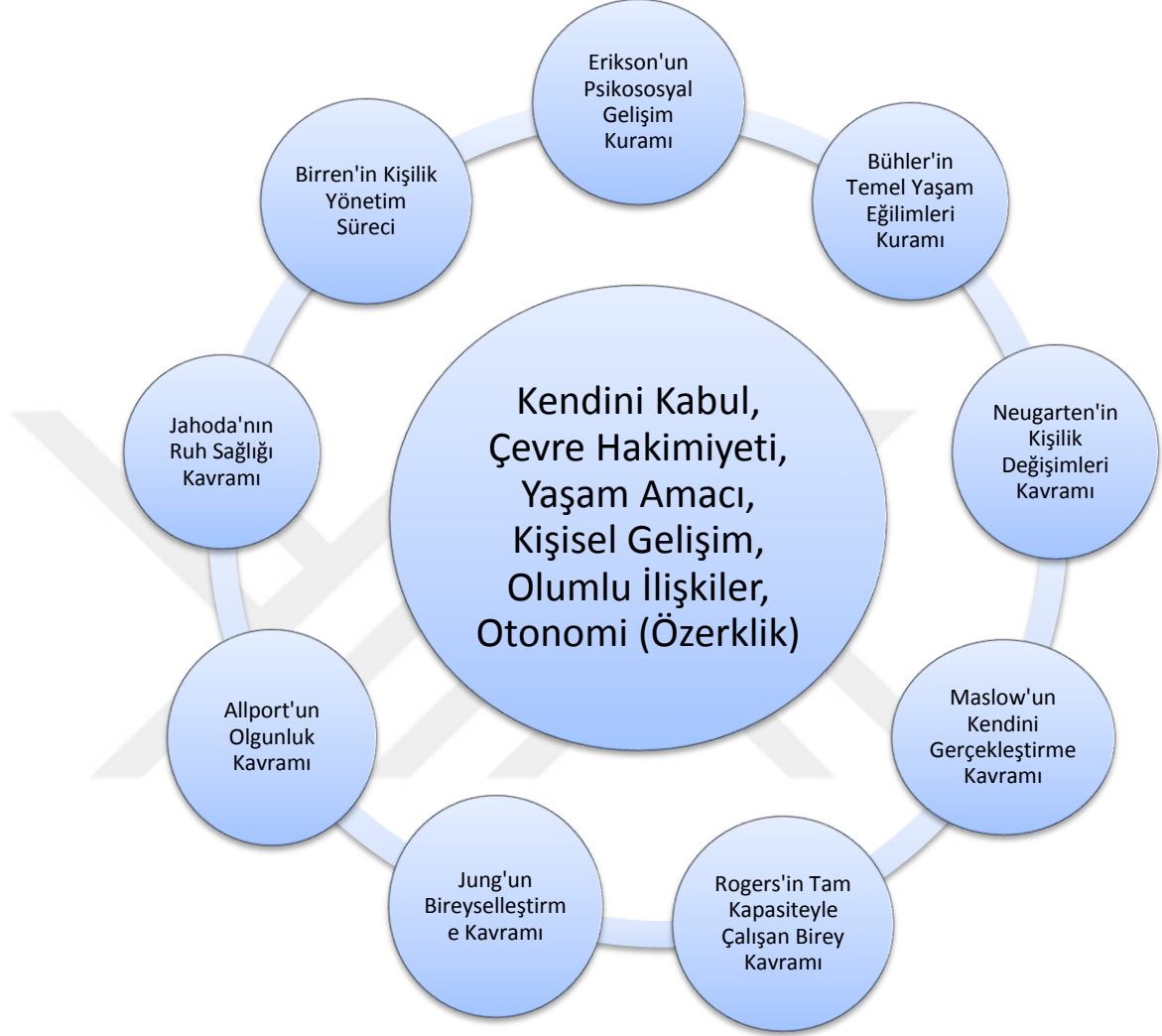
Alanyazında bireylerin yaşadıkları psikolojik problemleri konu alan çalışmalar dikkate alındığında bireylerin psikolojik iyi oluşları, yaşadıkları psikolojik problemlerinin arka planında kaldıkları görülmektedir (Ryff, 1995). Uzun süre anksiyete, duygu durum bozuklukları vb. problemleri yaşamayan bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları kabul edilmektedir. Ryff (1995)'e göre bireylerin uzun süre herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçirmeden yaşamını devam ettirmesi ise kişisel iyi oluş, mutluluk ve iyilik hali gibi kavramların ikinci plana atılmasına neden olmaktadır.

Psikolojik iyi oluş, psikolojik rahatsızlıklardan yoksun olmak değil olumlu özelliklerin birey üzerinde var olması anlamına gelmektedir. Ryff (1995)'e göre psikolojik iyi oluş kavramının psikolojik rahatsızlıkların gerisine atılmadan araştırılmaya ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda psikolojinin pek çok disiplinini inceleyerek her kuramdan çeşitli kavramları bir bütün olarak ele alarak kendi psikolojik iyi oluş kuramını oluşturmuştur.

Psikolojinin pek çok disiplinini inceleyerek psikolojik iyi oluş kuramını oluşturan Ryff (1995), kuramın temelini Erikson'un psikososyal gelişim kuramından, Bühler'in temel yaşam eğilimleri kuramından, Neugarten'in kişilik değişimleri kavramından, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramından, Rogers'in tam kapasiteyle çalışan birey kavramından, Jung'un bireyselleştirme kavramından, Allport'un olgunluk kavramından, Jahoda'nın ruh sağlığı kavramından ve Birren'in kişiliğin yönetim süreci kavramından almaktadır (Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995). Bu kavramlar ve kuramları esas alarak oluşturulan psikolojik iyi oluş kuramı altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar kendini kabul, çevre hakimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler ve otonomi (özerklik)'tir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluşun alt boyutları ve temel aldığı kuramsal yaklaşımlar, kavramlar Şekil 1.'de gösterilmektedir.

**Şekil 1.1.** Psikolojik iyi oluşun alt boyutları ve temel aldığı kuramsal yaklaşımlar, kavramlar (Ryff, 1955)



Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan ilki kendini kabuldür. Kendini kabul Ryff ve Keyes (1995)'e göre bireylerin kendisini ve geçmişini pozitif bir şekilde değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramının geçmişi ve bugünü kabul etmesinin önemli olduğunu belirten bu alt boyutta bireyler kendisini ve geçmiş yaşamını kabul eder ve olumlu algılarına kendisini daha iyi hissedeceğini belirtmektedir (Ryff, 1955).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğeri çevre hakimiyetidir. Çevre hakimiyeti, bireylerin yaşamlarını fonksiyonel olarak yönetme yeteneği olarak

tanımlanabilir (Ryff ve Keyes, 1955). Bireylerin ruh sağlığına uygun alanları tercih etmesi psikolojik iyi oluşunu gerçekleştirmektedir. Mevcut yaşam koşullarını en iyi Şekilde değerlendiren ve kontrol edebilen, çevresini yonetebilen bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yuksek olacağı duşunlmektedir (Ryff, 1955).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğerisi ise yaşam amacıdır. Yaşam amacı, bireylerin olumlu eylemler yapabilmeleri için belirledikleri somut, net ve anlaşılır planların tamamıdır (Ryff, 1955). Bireylerin belirgin hedeflerinin olması ve kendilerini bu doğrultuda motive etmeleri yaşam amaçlarının güncel kalmasına ve psikolojik iyi oluşlarına etki etmektedir.

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğerisi ise kişisel gelişimdir. Kişisel gelişim yaşam boyu sürmesi gereken ve bireylerin yeni deneyimlere açıklığı gösteren genel bir kavramdır. Bireylerin farklı bakış açılarına olan ihtiyaı ve potansiyelinin farkında olması psikolojik iyi oluşlarına olumlu etki sağlamaktadır (Ryff, 1955).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğerisi ise olumlu ilişkilerdir. Ryff ve Keyes (1995)'e göre bireylerin diğer insanlarla daha nitelikli ilişkiler kurması olumlu ilişkiler olarak tanımlanabilir. Bireylerin psikolojik iyi oluşları, kurdukları sağlıklı sosyal ilişkilere bağlı olduğu belirtilmektedir. Sevgi ve sayđı çerçevesiyle sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri mutlulukları etkilemektedir (Ryff, 1955).

Psikolojik iyi oluşturan alt boyutlardan sonuncusu ise otonomi (zerklik) kavramıdır. Bu kavrama göre bireyler, kendi yaşamları hakkında söz sahibi olduğu ve kendi yaşam tarzını belirleyebildiği takdirde psikolojik iyi oluşlarını sağlayacaktır. Otonomi sahibi olan bireylerin tamamı, yaşamlarının fonksiyonel olarak kontrolünü elinde bulundurduğu doğrultuda psikolojik iyi oluşlarının da yuksek olacağı duşunlmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluş, bireylerin kendini kabul etmesi, geçmişini olumlu olarak algılaması, kişisel gelişimini sürdürmesi, bir yaşam

hedefi olması, yaşam anlamını belirlemesi, sosyal ilişkilerde başarılı olması ve özerk bir şekilde karar verebilmesine bağlı olarak gerçekleşmektedir.

### 1.2.3. Kişisel İyi Oluşa Etki Eden Faktörler

Kişisel iyi oluş, bireylerin yaşamlarında meydana gelen olaylara/durumlara vermiş oldukları duygusal tepkilerin tamamı olarak tanımlanabilir. Bireylerin vermiş oldukları bu duygusal tepkilerin yaşamlarında olumlu etki yaratıyorsa kişisel iyi oluşlarının yüksek, olumsuz etki yaratıyorsa kişisel iyi oluşlarının düşük düzeyde olduklarını göstermektedir.

Kişisel iyi oluş, her bireyin kendi yaşamındaki tecrübelerine ve karşılaştıkları olaylara/durumlara karşı verdiklere tepkilere bağlı olduğundan birçok faktörün etkisinde kalabilmektedir. Ancak bunların en önemlileri kişilik ve strestir (Malkoç, 2011). Çalışmamızda özellikle kişisel iyi oluşu açıklarken kişilik ve stres değişkenleri üzerinde durulacaktır.

Kişilik, Cüceloğlu (2016)'na göre bireylerin kendilerini diğer bireylerden ayıran, bir yapı şeklinde inşa edilmiş, tutarlı ve çevreleriyle kurdukları öznel bir ilişki biçimi olarak tanımlanabilir. Bireylerin kendine has düşünme tarzı, ilgileri, yetenekleri, fiziksel görünüşleri, tecrübeleri ve bilişsel özellikleri kişilikleri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda kişilik, bireylerin mutluluklarını ve kişisel iyi oluşlarını da etkileyen önemli bir kavram niteliği taşımaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde kişiliği açıklayan pek çok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Bu kuramlardan beş faktör kişilik kuramı ve yukarıdan aşağı kuramı sadece bazılarıdır (Malkoç, 2011).

Kişilik ile ilgili yapılan kuramsal çalışmalardan beş faktör kişilik kuramı, kişisel iyi oluşa doğrudan etki etmektedir. Nitekim ilgili alanyazında da bu doğrultuda çalışmalar yer almaktadır. Steel, Schmidt ve Shultz (2008) tarafından yapılan çalışmada beş faktör kişilik kuramının alt boyutlarından olan dışadönüklük ile kişisel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumlu duygulanım ile ve aynı şekilde beş faktör kişilik kuramının alt

boyutlarından olan nörotisizm ile kişisel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumsuz duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Aynı şekilde DeNeve ve Cooper (1998) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Bu doğrultuda kişiliğin, bireylerin kişisel iyi oluşlarını doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

Kişisel iyi oluşu etkileyen bir diğer faktör strestir. Stres Malkoç (2011)'e göre bireysel ve toplumsal pek çok tehdit edici unsurun algılanması sonucu bireylerin fiziksel ve ruhsal yapısını olumsuz etkileyen bir gerginlik olarak tanımlanmaktadır. İlgili alanyazında stresin bireylerin kişisel iyi oluşlarını etkilediğine yönelik çalışmalar yer almaktadır. Yıldırım (2004) tarafından yapılan çalışmaya göre bireylerin fiziksel ve davranışsal olarak yaşadıkları problemler depresyon, umutsuzluk ve kaygı gibi pek çok olumsuz duyguyu yaşamasına neden olmaktadır. Bireylerin stres yaratan durumları arttıkça kişisel iyi oluşlarının düşüş yaşadıkları görülmektedir.

Bireylerin yaşamlarının herhangi bir döneminde meydana gelen stres, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi için stresle baş edebilmesi gerektiğini savunan araştırmalarda stresle baş etme becerisinin kişisel iyi oluşlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

### **1.3.Sosyal Medya Bağımlılığının Kişisel İyi Oluş ile İlişkisi**

Sosyal medya, internet tabanlı erişimlerden bireylerin çok yönlü iletişimlerine imkan tanıyan tüm platformlar olarak tanımlanabilir. Sosyal medyanın aşırı kullanılması ise ilgili alanyazında sosyal medya bağımlılığı olarak bilinmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir biçimde kullanılması sonucu göstermiş oldukları olumsuz tepkilerin tamamıdır (Aydın, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve duygusal pek çok problem yaşamasına neden olmaktadır. Aktan (2018)'a göre sosyal medya bağımlısı olan bireylerin genellikle anskiyete, sosyal fobi ve depresyon problemlerini de beraberinde getirdikleri görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlısı olan bireylerin

psikolojileri doğrudan veya dolaylı olarak etkilenmekte ve sosyal medya bağımlısı olan bireylerin topluma uyumlar zorlaşmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğın sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna rağmen kişisel iyi oluş kavramına yakın olarak iyilik hali kavramıyla problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmalara ulaşılmaktadır. Çağır ve Gürđan (2010) tarafından lise ve üniversite eğitime devam eden öğrencilerin problemlı internet kullanımları ile algılanan iyilik halleri arasındaki ilişki incelendiğı aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğı görölmektedir. Yapılan bu araştırmaya göre öğrencilerin problemlı internet kullanımları arttıkça iyilik hallerinin azaldıkları görölmektedir.

İlgili alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluşlarının etkisini inceleyen herhangi bir çalışma bulunmadığından çalışmamızda bu konularda bölgesel olarak bir araştırma yapılmıştır. Çalışmamızda Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığının kişisel iyi oluşa etkisi araştırılmıştır. Bu doğrultuda öncelikle Doğu Marmara Bölgesi'nin özelliklerinin bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

#### **1.4. Doğu Marmara Bölgesinin Özellikleri**

Doğu Marmara Bölgesi, Marmara Bölgesindeki TR42 2. Düzey Bölgesi olarak kabul edilen ve sınırları içerisinde Kocaeli, Sakarya, Bolu, Düzce ve Yalova'yı bulduran bölgemizdir. Anadolu ile İstanbul'u bir diğer ifadeyle Doğu ile Batı'yı birbirine bağlayan ulaşım güzergahları üzerinde yer alan bu bölge İstanbul, Ankara ve Bursa gibi büyük şehirlere komşu olması bakımında gerek ticari gerekse kültürel öneme sahip önemli bir bölgedir (Marka, 2015).

3,45 milyon insanın yaşadığı bu bölge, Karadeniz ve Marmara arasında kalan önemli bir ticari üs konumunda olduğundan İstanbul ve Ankara'dan sonra en fazla göç alan üçüncü bölge konumundadır. Bu doğrultuda özellikle kamu ve özel yatırımlarının büyük çoğunluğunun bu bölgede yapılması bölgeye göçü hızlandırmaktadır. 37 adet aktif

organize sanayi merkezi bulunan bölgedeki ticaret hacminin yanı sıra tarım ve hayvancılık da bölgenin önemli geçim kaynakları arasındadır. Marka (2015)'ya göre özellikle kivi, fındık, patates ve mısır üretiminde ilk sırada yer alan bu bölge geniş ticaret yolları ve aktif pazar alanlarına yakınlığından dolayı sanayi gelişiminin yanına tarımsal gelişimini de eklemektedir.

Tarihi süreçte önemli devletlere, boylara ve beyliklere ev sahipliği yapan bu bölge turizm potansiyeli bakımından da oldukça zengindir. Bölgenin kültürel turizme elverişliliğinin yanı sıra birinci derece deprem bölgesinde olmasından dolayı termal turizme de elverişli olduğu bilinmektedir. Aynı şekilde bölgenin Akdeniz, Karadeniz ve Karasal iklim özelliklerinin tamamını göstermesi yaz ve kış turizminde de gelişim göstermesine imkan tanımaktadır (Marka, 2015).

Bölge, özellikle teknolojik altyapılı yatırımların çoğunluğunu içerisinde barındırmaktadır. Yıllara göre eğitim, sağlık ve kültür yatırımlarının artması bölgenin giderek gelişmesine imkan tanımaktadır (Marka, 2015). Özellikle sağlık yatırımlarındaki artışın bölgenin genel sağlık düzeyinin düşüş gösterip göstermediğini düşündürmektedir.

#### **1.4.1. Doğu Marmara Bölgesi ile İlgili Epidemiyolojik Çalışmalar**

Teknolojinin giderek gelişmesi toplumların iletişim becerilerinin de gelişmesine ve değişmesine olanak tanımaktadır. Özellikle internet kullanımında çok yönlü etkileşime imkan tanıyan Web 2.0'a geçilmesi bireylerin tüm dünyayla iletişim kurabilmesinin önünü açmaktadır (Hazar, 2011).

İnternet erişiminde bireylerin tüketen konumunun yanı sıra üreten konumuna da geçebilmesine yol açan bu gibi yeni gelişmeler, bireylerin internet kullanım sürelerini arttırmaktadır. İnternetin aşırı ve kötü kullanılması literatüre problemler internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı ve internet bağımlılığı olarak geçmektedir (Tutgun, 2009).

Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu ve Yalova'yı kapsayan Doğu Marmara Bölgesi, Türkiye'nin gelişmişlik açısından önemli bölgelerinden birisidir. Özellikle teknolojik altyapıların ve yatırımların bu bölgede yapılması bölgenin eğitim seviyesinin ve internet kullanım seviyesinin diğer bölgelere daha yüksek olmasına imkan tanımaktadır.

İnternet kullanım seviyesi arttıkça bireylerin bağımlılık düzeyleri de artmaktadır. Doğu Marmara Bölgesi'nde yer alan illerde internet bağımlılığı ile ilgili olarak çok fazla çalışma yapılmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde Mayda (2015) tarafından Düzce'de bir üniversite öğrenci yurdunda yapılan araştırmada öğrencilerin yarısından fazlasının internet bağımlısı olduğu görülmektedir. Aynı şekilde Taylan ve Işık (2015) tarafından Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin üçte birinin internet bağımlısı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Yörük ve Taylan (2018) tarafından Kocaeli ilinde ortaokul ve lise öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin %30'unun internet bağımlısı olduğu görülmektedir.

Görüldüğü üzere Doğu Marmara Bölgesi'nin pek çok ilinde internet bağımlılığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan tüm çalışmalarda kullanıcıların büyük çoğunluğunun interneti sosyal medya platformlarına erişmek için kullandıklarını görülmektedir (Yörük ve Taylan, 2018; Taylan ve Işık, 2015; Mayda, 2015). Bu doğrultuda Doğu Marmara Bölgesindeki sosyal medya kullanımlarının bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

#### **1.4.2. Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Kullanımı**

Teknolojik altyapıların gelişmesi ve WEB 2.0'ın sunduğu hizmetler ile birlikte bireylerin internet kullanımları da giderek artmaktadır. Bireylerin bu gelişim karşısında sadece izleyen, takip eden konumundan çıkıp artık üreten konuma geçtiği görülmektedir. Tutgun-Ünal (2015)'a göre sosyal medya platformlarının bireylerin çok yönlü etkileşim içerisine girmesine ve dünyaya daha kolay ulaşabilmesine imkan tanıdığı görülmektedir. Bireyler, kullandıkları sosyal medya platformlarıyla kendilerine dijital bir dünya inşa ederek iletişim şekillerini değiştirmektedir. Bu durum, zaman içerisinde kendilerini bu dünyaya kaptırmaya ve bağımlılığa götürmektedir.

Günümüzde internet bağımlılığı ilgili yapılan çalışmalarda özellikle sosyal medya platformlarının kullanma sıklığı bir ölçüt olarak kullanılmaya başlandığından sosyal medya medya bağımlılığı olarak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda özellikle Facebook bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar dikkat çekici olmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmalar dünya üzerinde hala en fazla ve aktif kullanıcı sayısına sahip olan Facebook üzerinden yapılmaktadır. Öyle ki Longstreet ve Brooks (2017) tarafından Amerika'da üniversite eğitimi göre 251 öğrenci ile yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında öğrencilerin özellikle Facebook kullanımlarının artması ve sürekli Facebook platformuna girme ihtiyacı hissetmesi öğrencilerin yaşam tatminini düşürdüğünü göstermektedir.

Ülkemizde de sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar henüz çok yeni olmasına karşın literatürde internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmamızda Doğu Marmara Bölgesi'nde yer alan illerde yapılmış çalışmalara yer verilmektedir. Topal, Şahin ve Topal (2018) tarafından yapılan Sakarya ilinde yaşayan 15-40 yaş aralığında bireylerin internet bağımlılığı durumlarının incelenmesi çalışmasında araştırmaya katılan bireylerin yarısı internet kullanımını sadece sosyal medya platformlarına erişim olarak kullanmaktadır. Aynı zamanda kendisini internet ve sosyal medya kullanımında sınırlayamayan bireylerin günlük 8 saatten az internet kullanmadıkları görülmektedir. Her gün aktif olarak çok fazla süre internet ve sosyal medya kullanan bireylerin bağımlı olarak tanımlanması oldukça olası kabul edilmektedir.

Aynı şekilde Yar (2012) tarafından yapılan Kocaeli Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastanesi'ne başvuran ergenlerin internet bağımlılık durumlarının incelenmesi çalışmasında ergenlerin %60'ından fazlasının interneti sadece sosyal medya platformlarına erişebilmek amacıyla kullandıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerden (n=39) bazılarının haftalık 20 saatten fazla internet kullanımları ve kullanımlarından sosyal medya platformlarını tercih etmeleri sosyal medya bağımlılığına giden bir süreç olabileceğini düşündürmektedir.

Doğu Marmara Bölgesi'nde bir diğer olan Düzce'de Mayda (2015) tarafından yapılan üniversite öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin internet bağımlılığı ile depresyon düzeylerinin incelendiği çalışmada öğrencilerin internet kullanım sürelerinin arttıkça bağımlılık düzeylerinin arttığı ve yaşamların aldıkları hazzın azaldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Doğu Marmara Bölgesi'nde özellikle genç bireylerin internet kullanımlarının risk grubu altında oldukları sonuçlarına ulaşılmaktadır. Elde edilen veriler doğrultusunda problemlili internet kullanımı olan bireylerin genellikle sosyal medya platformlarına erişmek için internet kullandıkları görülmektedir. Sosyal medya platformlarının bu denli popüler olması ve bireylerin yaşamlarında önemli etkileri olması sosyal medya bağımlılığının daha detaylı araştırılmasına gerek olduğunu bizlere göstermektedir.

#### **1.4.3. Doğu Marmara Bölgesinin Kişisel İyi Oluşu**

Kişisel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarında mutluluk duygusunun fazlaca yaşanmasından kaynaklanan bir haz olarak tanımlanmaktadır. Nitekim kişisel iyi oluşu en iyi açıklayan Diener (1984)'e göre de bu kavram bireylerin yaşamlarında hissettikleri olumlu duyguların fazla olumsuz duyguların ise oldukça az yaşandığı bir yaşam doyumuna sahip olma olarak geçmektedir. Bu doğrultuda kişisel iyi oluşu açıklarken bireylerin olumlu ve olumsuz duygularına ve yaşam doyumuna dikkat edilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır.

İlgili alanyazında kişisel iyi oluşu açıklayan pek çok kuramsal yaklaşım ve faktör bulunmaktadır. Erek kuramı, Etkinlik kuramı, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, uyum kuramı ve Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı bu yaklaşımlardan bazılarıdır.

İlgili alanyazın incelendiğinde ülkemizde de kişisel iyi oluş ile ilgili çalışmalara ulaşılmaktadır. Çalışmamızda Doğu Marmara Bölgesi'nde yer alan illerde yapılmış olan çalışmalara yer verilmektedir. Yıldırım (2018) tarafından yapılan Sakarya ilinde lise eğitimine devam eden öğrencilerin kişisel iyi oluş ve anne baba tutumlarının akıllı telefon

bağımlılığına etkisinin araştırıldığı çalışmada kişisel iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ergenlerin kişisel iyi oluş düzeyleri arttıkça akıllı telefon kullanma sürelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Çardak (2012) tarafından yapılan Sakarya Üniversitesi'nde Eğitim Fakültesi'ne devam eden öğrencilere affedicilik yönelimli psikoeğitim programının bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerine etkisinin araştırıldığı çalışmada bireylerin affetme eğilimi göstermesi kişisel iyi oluşlarının da yükselmesine neden olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Doğu Marmara Bölgesi'nde yer alan bir diğer olan Bolu'da Kiremitçi (2016) tarafından yapılan üniversite eğitime devam eden öğrencilerin mevsimsellik ve kişisel iyi oluşlarının çeşitli psikolojik semptomlara göre incelenmesi çalışmada kişisel iyi oluş ile psikolojik semptomlar arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani bireylerin kişisel iyi oluş düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite problemlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Kermen (2013) tarafından yapılan Bolu ilinde üniversite eğitime devam öğrencilerin ihtiyaç doyumlarının ve kişisel iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada öğrencilerin ihtiyaç doyumları ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani üniversite eğitime devam eden öğrencilerin ihtiyaç doyum düzeyleri arttıkça kişisel iyi oluş düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Doğu Marmara Bölgesi'nde özellikle genç bireylerin yaşam doyumları sağlandığında kişisel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır. Aynı şekilde öğrencilerin olumlu anne baba tutumlarına sahip olması, stres yönetimi yapabilmesi ve kişilik özelliklerinin olumlu şekilde inşa edilmesi durumunda kişisel iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızın sonraki bölümünde Doğu Marmara Bölgesi'nde ikamet eden bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş düzeyleri incelenecektir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Araştırmada Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili (TBRSH) çalışmasında Doğu Marmara bölgesinde taranacak olan bireylerde Bağımlılık yükü formunda Sosyal medya bağımlılık riski ile Kişisel İyi Oluş ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Çalışmada geçerliliği sınanan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

Hipotez 1. Doğu Marmara Bölgesinde kişilerin sosyal medya kullanımları sosyodemografik özelliklere göre farklılıklar göstermektedir.

Hipotez 2. Doğu Marmara Bölgesinde kişilerin sosyal medya kullanımlarına göre kişisel iyi oluşları arasında fark vardır.

#### 2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası'nın (TURBAHAR) örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) için analiz yapmaya imkan vermektedir. TBRSH'nin örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil edilen kriterler, 18 yaşının üstünde olma, Gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir. Çalışma için 24990 kişiyle görüşülmüştür. Bu kişilerden 24456 kişinin verileri kriterleri karşıladığı, ölçekleri tam olarak doldurduğu için analizleri yapılması uygun görülmüştür.

TURBAHAR çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında Doğu Marmara Bölgesi içerisinde 2999 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %50'si kadın (n=1498) ve %50'si erkek (n=1501)'tir. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %55,2'si üniversite, %27,6'sı lise, %10,7'si ilköğretim ve %5,9'u yüksek lisans mezunudur.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Kişisel İyi Oluş Envanteri ve bağımlılık düzeylerini belirlemek için Bağımlılık Yükü Formu ölçekleri kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş ve katılımcıların ölçek ve envanterleri cevaplamaları istenmiştir.

#### **2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim, ailede çalışan birey sayısı, ailedeki çocuk sayısı ve hane halkında bulunan birey sayısını içeren soruları barındırmaktadır. Bireylerin sosyodemografik bilgilerini içeren bu formda;

Cinsiyet: Kadın veya erkek

Yaş: 18-23, 24-29, 30-38 veya 39 ve üstü

Medeni Durum: Evli, bekar veya ayrılmış

Eğitim: Okuryazar olma, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, lisansüstü

Ailede Çalışan Sayısı: 0, 1, 2 veya 3 ve üstü

Ailedeki Çocuk Sayısı: 0, 1, 2, 3 veya üstü

Hane Halkı Sayısı: 1, 2, 3, 4, 5 veya 6 ve üstü seçenekleri bulunmaktadır.

### 2.3.2. Kişisel İyi Oluş Envanteri

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi için Kişisel İyi Oluş Envanteri kullanılmıştır. Kişisel İyi Oluş Envanteri, öznel iyi oluş kavramını ve kavramın yapısına göre bireylerin temel yaşam alanlarıyla ilgili memnuniyet düzeylerini ölçmeye çalışan bir ölçektir. Bu ölçek, en düşük 0 en yüksek 10 olmak üzere 11'li likert tipi bir ölçek olarak tasarlanmıştır. Kişisel iyi oluş envanterinin ölçmeyi hedeflediği temel yaşam alanları yaşam standardı, yaşam başarısı, kişisel sağlık, kişisel güvenlik, sosyal ilişkiler, toplumsal aidiyet duygusu, gelecek kaygısı yaşamama ve maneviyat olarak belirlenmektedir (Meral, 2014).

Kişisel iyi oluş envanterinin yetişkinler için olan formu, Cummins (1997) tarafından geliştirilen Kapsamlı Yaşam Kalitesi Ölçeği baz alınarak yapılmış ve 2006 yılında Cummins önderliğindeki Uluslar arası İyi Oluş Grubu tarafından yetişkin formu olarak hazırlanmıştır (Cummins, 2000).

Kişisel iyi oluş envanteri, ölçmeyi hedeflediği temel yaşam alanlarına yönelik olarak her bir alandan 1 soru olmak üzere toplamda 8 soru olacak şekilde ölçüm yapmaktadır. Ölçek üzerinde revers herhangi bir madde bulunmadığından ters puan hesaplamasına gerek duyulmamaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan toplam puan, ölçülen sekiz temel yaşam alanının ortalamasına karşılık gelmekte, puan artışı ise kişisel iyi oluş algısındaki artışa karşılık gelmektedir. Ortaya çıkan puanın ne anlama geldiği ise ölçekten alınan toplam puanın ölçekten alınabilecek en yüksek olan 80'e bölünüp 100 ile çarpılmasıyla hesaplanmaktadır. Elde edilen puanın 0 ile 100 puan arasında olması bireyin genel yaşamındaki homeostatik dengeyi kurduğu ve kişisel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (International Well-Being Group, 2013).

Türkiye’de bireylerin yaşam kalitesini belirlemek amacıyla genellikle Kısa Form-36 ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu ölçme araçları kullanılmaktadır. Bu ölçekler bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerini tam olarak açıklayamamaktadır. Uluslar arası iyi oluş grubu tarafından geliştirilen Kişisel İyi Oluş Envanteri, bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerini tam olarak açıklayan tek envanter olmasından dolayı oldukça önemlidir (Meral, 2014).

### **2.3.3. Bağımlılık Yükü Formu**

Bu form, davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Birçok çalışmada, bir davranışsal bağımlılığın, kişinin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerde tetiklendiği, yapılan davranışın giderek artan derecede yaşamının içerisinde olduğu, yapamadığında duygusal bir gerginliğe neden olduğu, kendisine sosyal ve iş hayatında negatif olarak etki ettiği, bu davranışı azalttığında tekrar geri dönebildiği gösterilmiştir. Bu özellikler baz alınarak, Kumar, Alışveriş, Sosyal Medya, Yeme, Oyun ve Cinsel yönelimli olan davranışların etki gücünü 11 likert’li (0-10) bir değerlendirmeye tabii tutularak ölçülebilmesine imkan tanıyacak bir anket hazırlanmıştır. Bu anket, bu davranışların kişinin hayatına bağımlılık ölçütleri kapsamında ne kadar etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir soru, doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmaya katılan bireyler, Doğu Marmara Bölgesi’ndeki okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarından seçilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylere araştırmanın tanıtılmasından sonra araştırmanın amacı anlatılmış ve gönüllülük esasının baz alınacağı sorulmuştur. Araştırmaya 18 yaş ve üzerindeki bireyler dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından araştırmaya katılan bireylere içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu

kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler, anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen bireylerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika sürmüştür. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırmalarından yola çıkarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Araştırmaya katılan bireyler, uygulamanın ardından bilgilendirilmişler ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının ad soyad, e-mail adresi gibi bilgilerini almışlardır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Verilerin toplanması Eylül-Ekim 2018 tarihleri arasını kapsamaktadır. Elde edilen veriler daha sonra önceden hazırlanmış Excel şablonlarına işlenerek eksik ve hatalı verilerin görülmesini sağlamıştır. Eksik ve hatalı verilerin çıkarılmasıyla birlikte araştırmada 2999 kişinin verilerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

## **2.5. Verilerin Değerlendirilmesi**

Çalışmanın verileri SPSS - 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağımlılık Yükü Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Bağımlılık Yükü Formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının medyan değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal Medya Davranışının Etki yükü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 3.1.** Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik	n	%
Cinsiyet		
Erkek	1501	50,0
Kadın	1498	50,0
Yaş Grubu		
18-23	909	30,4
24-29	794	26,5
30-38	594	19,8
39 ve üstü	696	23,3
Medeni Durum		
Evli	1172	39,1
Bekar	1714	57,2
Ayrılmış	110	3,7
Eğitim Durumu		
Okur yazar	19	0,6
İlkokul	144	4,8
Ortaokul	177	5,9
Lise	827	27,6
Üniversite	1652	55,2
Yüksek Lisans	176	5,9
Ailede Çalışan Sayısı		
0	246	8,2
1	1095	36,5
2	1260	42,1
3 ve üstü	398	13,2
Çocuk Sayısı		
0	1925	64,2
1	394	13,1
2	500	16,7
3 ve üstü	179	6,0
Hane Halkı Sayısı		
1	153	5,1
2	493	16,5
3	804	26,8
4	955	31,9
5	406	13,5
6 ve üstü	187	6,2

Katılımcıların cinsiyet dağılımı %50,0 ile eşittir. Yaş grubu olarak 18-23 yaş grubu %30,4 ile en kalabalık gruptur. Katılımcıların %57,2'si bekadır. Eğitim durumuna göre üniversite mezunları %55,2 ile en büyük paya sahiptir. Ailede çalışan sayısında 2 kişi %42,1 ile en kalabalık gruptur. Çocuk sayısına göre 0 çocuk %64,2 ile, hane halkı sayısına göre ise 4 kişi %31,9 ile en kalabalık gruplar olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması

	Erkek (n=1501)	Kadın (n=1498)	p*
Sosyal Medya Bağımlılık Puanı	20,6±15,9	21,5±16,7	0,110

\* Bağımsız gruplarda t testi

Katılımcıların cinsiyetlere göre sosyal medya puanları karşılaştırıldığında kadınların puan ortalaması erkeklerden yüksek olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p=0,110).

**Tablo 3.2.** Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Puanlarının Karşılaştırılması

Yaş Grubu	Ortalama± Standart Sapma	p değeri*	p değeri**
18-23 (n=909)	26,4±16,7	<0,001	$\alpha_1 < 0,001$
24-29 (n=794)	23,0±15,6		$\alpha_2 < 0,001$
30-38 (n=594)	18,5±15,0		$\alpha_3 < 0,001$
39 ve üstü (n=696)	14,1±14,8		$\alpha_4 < 0,001$
			$\alpha_5 < 0,001$
			$\alpha_6 < 0,001$

\* Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

\*\*Posthoc Tukey testi

$\alpha_1$ = 18-23 ile 24-29 yaş grubu karşılaştırması

$\alpha_2$ = 18-23 ile 30-38 yaş grubu karşılaştırması

$\alpha_3$ = 18-23 ile 39 yaş ve üstü grup karşılaştırması

$\alpha_4$ = 24-29 ile 30-38 yaş grubu karşılaştırması

$\alpha_5$ = 24-29 ile 39 yaş ve üstü grup karşılaştırması

$\alpha_6$ = 30-38 ile 39 yaş ve üstü grup karşılaştırması

Yaş gruplarına göre sosyal medya bağımlılık puanları karşılaştırıldığında en yüksek puan ortalaması 18-23 yaş grubunda, en düşük puan ortalaması ise 39 yaş ve üstü grupta olmak üzere gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Gruplar arası ikili karşılaştırmalar ise Posthoc Tukey testi ile yapılmış olup, tüm ikili grup karşılaştırmalarında da istatistiksel olarak anlamlı fark mevcuttur ( $p < 0,001$ ).

**Tablo 3.3.** Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Kişisel İyi Oluş (KİO) Ölçek Puanı Karşılaştırmaları

Ölçek Puanı Düzeyi	Sosyal Medya Bağımlılık	N	Ortalama± Standart Sapma	p değeri*	p değeri**
KİO	Yok	288	53,5±16,8	<0,001	$\alpha_1=0,826$
	Düşük	1403	52,9±15,7		$\alpha_2<0,001$
	Yüksek	1301	49,5±16,3		$\alpha_3<0,001$

\* Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

\*\*Posthoc Tukey testi

$\alpha_1$ = Yok ve düşük grupların karşılaştırması

$\alpha_2$ = Yok ve yüksek grupların karşılaştırması

$\alpha_3$ = Düşük ve yüksek grupların karşılaştırması

Sosyal medya bağımlılık düzeyi gruplarına göre yapılan karşılaştırmalarda KİO ölçek toplam puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Sosyal medya bağımlılığı olmayan grup en yüksek, bağımlılık düzeyi yüksek olan grup ise en düşük puan ortalamalarına sahiptir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan grubun ortalaması diğer iki grubun ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düşük bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Buna karşılık sosyal medya bağımlılığı olmayan ve düşük olan gruplara ait ortalamalar arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p=0,826$ ).

**Tablo 3.4.** Sosyal Medya Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t değeri	p değeri
	B	Standart Hata	Beta		
Sabit	36,079	2,780		12,976	<0,001
Cinsiyet	0,707	0,571	0,022	1,238	0,216
Eğitim	-0,510	0,325	-0,029	-1,570	0,117
Medeni durum	1,463	0,626	0,049	2,336	0,020
Çocuk Sayısı	-0,882	0,427	-0,055	-2,065	0,039
Yaş	-0,349	0,038	-0,227	-9,295	<0,001
KİO Toplam	-0,083	0,018	-0,082	-4,680	<0,001

Sosyal medya bağımlılığı puanına etki edebileceği düşünülen cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çocuk sayısı, yaş değişkenleri ve çalışmada kullanılan KİO ölçeğinin toplam puanının ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon Analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal lineer regresyon analizinde medeni durum, çocuk sayısı, yaş ve KİO ölçeği toplam puanı sosyal medya puanını istatistiksel olarak anlamlı yordayan değişkenler olarak bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Yaş, çocuk sayısı, KİO ölçeği toplam puanı ile sosyal medya bağımlılık puanı arasında negatif yönde, zayıf korelasyonlar mevcuttur. Yani yaş, çocuk sayısı, KİO ölçeği toplam puanı arttıkça sosyal medya bağımlılık puanı azalma yönünde değişmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizine alınan değişkenler sosyal medya puanındaki değişimin %9,4'unu açıklamaktadır ( $R^2=0,094$ ).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili (TBRSH) çalışması kapsamında Doğu Marmara bölgesinde ikamet eden 2999 bireye Temmuz-Ekim 2018 tarihleri arasında uygulanan Kişisel İyi Oluş Envanteri, Bağımlılık Yükü Formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış sosyo-demografik bilgi formundan elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin bağımlılık özellikleriyle kişisel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmanın tartışma bölümü, bulgular bölümündeki akışa göre incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin %50'sinin kadın %50'sinin ise erkek olduğu görülmektedir. Cinsiyet dağılımı konusunda eşitlik olması, araştırma kapsamında ortaya çıkan sonucun kadın ve erkekler üzerinde genellenebilir olmasına imkan tanımaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin en fazla 18-23 yaş grubunda ve bekar oldukları sonucuna ulaşılmaktadır (n=909, n=1714). Araştırmaya katılım gösteren bireylerin büyük çoğunluğunun ya üniversite eğitimini tamamlamış ya da üniversite eğitim çağında yer alması, teknoloji ve sosyal medya kullanımı konusunda diğer bireylere göre daha ileride olabileceğini düşündürmektedir. İlgili alanyazında araştırma bulgularımızı destekleyecek çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Sırakaya (2011) tarafından yapılan problemlili internet kullanımı ile ilgili çalışmada sosyal medya kullanımlarında zirvede üniversite mezunlarının veya üniversiteye devam eden bireylerin olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun bekar olması, çocuk sahibi olmayan bireylerin de en fazla olan grubu oluşturmasına neden olmaktadır (%64,2). Bu doğrultuda ailede çalışan bireylerin genellikle ebeveynlerden oluştuğu düşünülmektedir. Araştırmada elde edilen bulgularda ailede çalışan bireylerin büyük çoğunluğunun ya 1 kişi (%36,5) ya da 2 kişi (%42,1) olması bunu kanıtlar niteliktedir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun evlerinde kendileri dahil toplam 4 bireyin yer aldığı (%31,9) sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya kullanımları dikkate alındığında kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal medya kullanımına sahip olarak bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ( $21,5\pm 16,7 > 20,6\pm 15,9$ ). İlgili alanyazında araştırma bulgularımızı destekleyecek şekilde benzer çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Dalaylı (2018) tarafından orta yaş üstündeki bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının incelendiği çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal medya platformlarında vakit geçirdiği ve bağımlılık derecesinde kullandıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Tutgun-Ünal (2015) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmada kadınların sosyal medya platformlarına bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ( $88,32\pm 29,81 > 86,32\pm 29,82$ ). Alanyazında daha önce yapılan çalışmalar ve araştırmamızda elde edilen bulgular doğrultusunda bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanımının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılabılır. Buna göre kadınların erkeklere oranla bağımlılık düzeyinde daha fazla sosyal medya kullandıkları görülmektedir. Bu durum erkeklerin, kadınlara göre sosyal medya kullanımlarını daha kontrollü yaptıklarını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, yaş gruplarına göre incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı en yüksek yaş grubunun 18-23 yaş arasındaki bireyler olduğu ( $26,4\pm 16,7$ ), sosyal medya bağımlılığı en düşük yaş grubunun ise 39 ve üstü yaş grubunda yer alan bireylerin olduğu ( $14,1\pm 14,8$ ) sonucuna ulaşılmaktadır. Literatürde de çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyecek şekilde yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Öyle ki Tutgun-Ünal (2015) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmada bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmaktadır. En fazla bağımlılık yaşayan yaş grubunun 20'den küçük yaş grubundakiler olduğu ( $91,44\pm 28,30$ ), en az bağımlılık yaşayan yaş grubunun ise 25'ten büyük yaş grubundakiler ( $84,89\pm 25,71$ ) olduğu görülmektedir. Mayda (2015) tarafından yapılan öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmada 18-23 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin genellikle yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Aksoy (2015) tarafından yapılan fen lisesi

öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin oldukça yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Literatürde yapılan önceki çalışmalar ve araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal medya bağımlılık düzeyinin özellikle ergenlik döneminde yer alan ve daha genç olan bireylerde yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,001$ ). Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılık düzeyinin yok, düşük ve yüksek olarak gruplandığı durumda bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerinin en yüksek sosyal medya bağımlılığının olmadığı yok grubunda ( $53,5\pm16,8$ ), daha sonra sosyal medya bağımlılığının düşük olduğu grupta ( $52,9\pm15,7$ ), en düşük ise sosyal medya bağımlılığın yüksek olduğu grupta ( $49,5\pm16,3$ ) yer aldığı görülmektedir. Yani bireylerin kişisel iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. İlgili alan yazında araştırma bulgularımızı destekleyecek şekilde benzer çalışmalar yer almaktadır. Ahn ve Shin (2013) tarafından bireylerin kişisel iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla 300 Koreli yetişkin birey ile yapılan çalışmada bireylerin sosyal medya kullanımlarının kişisel iyi oluş düzeylerini negatif anlamda etkilediği anlaşılmaktadır. Özellikle bireylerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri vakitlerin bağımlılık düzeyine gelmesinin bireylerin sosyal izolasyon yaşamalarına ve yüz yüze iletişimde sıkıntılar yaşamalarına neden olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerini olumsuz anlamda etkilemektedir. Literatürde yer alan çalışmalar ve araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş düzeylerinde bir azalma olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkileyebilecek değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkisi incelendiğinde bireylerin medeni durumu, çocuk sayısı, yaşı ve kişisel iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanının sosyal medya bağımlılık düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ).

Elde edilen bulgular sonucunda bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı, yaşları ve kişisel iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanlar ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani bireylerin yaşları, sahip oldukları çocuk sayısı ve kişisel iyi oluş ölçeğinden elde ettikleri puanlar artış gösterdikçe bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde de aynı ölçüde azalma görüleceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyini açıklarken medeni durumunun, sahip olduğu çocuk sayısının, yaşının ve kişisel iyi oluş ölçeğinden elde edilen toplam puanın önemli olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini açıklamada dikkat edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alan yazında araştırma bulgularımızı destekleyecek şekilde çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Derin (2013) tarafından lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bireylerin kişisel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin kişisel iyi oluş düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinde düşüş görülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma kent merkezlerinde yürütülmüştür. Bu nedenle toplum ortalamasından daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip örneklem ile çalışılmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması da genç bir nüfusu temsil ettiğini göstermektedir. Kırsal kesime de ulaşılması, daha dengeli yaş dağılımı sağlayan örneklem ile çalışılması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Ayrıca çalışmada özbildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ve görüşme ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı olabilir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Sosyal medya platformları, bireylerin zaman ve mekan ayrımı gözetmeksizin sosyalleşme ve iletişim ihtiyaçlarını karşılamalarında önemli teknolojik araçlardır. Ancak sosyal medya platformlarının aşırı ve olumsuz kullanılmasının bireylerin yaşamlarında çeşitli olumsuzluklara neden olduğu düşünülmektedir. Bu olumsuzluklardan birisi de bireylerin yaşam doyumları ve olumlu duygulanımlarını etkileyen kişisel iyi oluş düzeylerinin bozulmasıdır.

Araştırmamızda Doğu Marmara Bölgesi'nde okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında çalışan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ( $p<0,001$ ). Kadınların erkeklere göre sosyal medya bağımlılık düzeyini daha fazla gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında da çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar yer almaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin yaş grubu değişkeni ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ( $p<0,001$ ). Bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşüş yaşadığı ve en fazla sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerin 18-23 yaş grubu arasında yer alan bireyler olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında da çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar yer almaktadır. Buna rağmen ilgili alanyazında bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının belirlenmesinde önemli bir değişken olan yaşın, kültürden kültüre, toplumdan topluma değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0,001$ ). Elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça kişisel iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazında da çalışmamızda elde edilen bulguları destekleyici çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Yıldırım (2018) tarafından yapılan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırma elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin açıklayabileceği düşünülen değişkenlerin kendi aralarındaki ilişki incelendiğinde aralarında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Özellikle bireylerin medeni durumu, çocuk sayısı, yaşı ve kişisel iyi oluş ölçeğinden elde edilen toplam puanının sosyal medya bağımlılık düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyini açıklarken medeni durumunun, sahip olduğu çocuk sayısının, yaşının ve kişisel iyi oluş ölçeğinden elde edilen toplam puanın önemli olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini açıklamada dikkat edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alan yazında araştırma bulgularımızı destekleyecek şekilde çalışmalar yer almaktadır.

Bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, eşit sayıda kadın ve erkeğe uygulanması ve değişik meslek gruplarında yer alan bireylerden seçilmesinden dolayı Doğu Marmara Bölgesi evrenine genellenebilmektedir. Yine de araştırmada çeşitli sınırlılıklar bulunmaktadır.

Sosyal medya bağımlılık düzeyinin bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerine etkisinin belirlenmesi için araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeylerinin de belirtilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bireylerin refah düzeyi ile yaşam doyumları, olumlu veya

olumsuz duygulanım yaşamaları arasında bir ilişki olduğu düşünüldüğünden kişisel iyi oluş düzeylerinin de etkileneceği görülmektedir.

Benzer şekilde sosyal medya bağımlılık düzeyinin kişisel iyi oluş düzeyine etkisinin tam anlamıyla belirlenmesi için araştırmaya katılan bireylerin gün içerisinde sosyal medya platformlarını kullanım sürelerinin, tercih ettikleri sosyal medya platformlarının neler olduğunun, sosyal medya platformlarını ne zamandan beri kullandıkları ve sosyal medya platformlarını hangi amaçla kullandıklarının bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Tercih edilen sosyal medya platformlarında kalma süreleri ve kullanılan amaçların bireylerin sosyal medya bağımlılığına neden olacağı düşünüldüğünden bireylerin yaşamlarından doyum almalarını azaltabileceği ve kişisel iyi oluş düzeyinin de azalacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığından özellikle daha genç yaşta bireyleri etkilediği düşünüldüğünden yaşam doyumlarını yeniden kazanabilmeleri için özellikle okullarda bağımlılıkla mücadele eğitimlerinin yapılması gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumlarını azaltabileceği düşünüldüğünden bağımlılıkla mücadele eğitimlerine önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çalışan ve daha büyük yaşta bireyler için sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam doyumlarında azalmaya neden olmaması için çalıştıkları kurumlarda verilmek üzere sosyal medya bağımlılığı ile mücadele eğitimi konusunda psikoeğitim çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Sosyal medya platformlarının bilinçsiz kullanımının bireylerin yaşamlarında oluşturabileceği olumsuz etkiler ve yaşam doyumlarındaki olumsuzlukları gösterebilmek adına medyadan, reklamdan ve yazılı basından yardım alınması gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Ahn, D. ve Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being, *Computers in Human Behavior*, 29(6): 2453-2462

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4): 405-421

Aksoy, V. (2015). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi, *Akademik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(19): 365-383

Altay, B. ve Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda öz bakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4): 275-282

Aydın, H. (2015). *Sosyal paylaşım sitelerinin öğrencilerin görsel sanatlar eğitimine katkıları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Barutçu, S. ve Tomaş, M. (2013). Sürdürülebilir sosyal medya pazarlaması ve sosyal medya pazarlaması etkinliğinin ölçümü. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*. 4(1): 5-23

Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem, *Cyber Psychology and Behavior*, 12: 209-213

Boyd, D., M. ve Ellison, N., B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1): 210-230

Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4): 646-653

Büyüksener, E. (2009). Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. 14. *Türkiye’de İnternet Konferansı*, İstanbul: Bilgi Üniversitesi, 12-13 Aralık 2009, s.19-23

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being, *American Psychologist*, 31(2): 117-124.

Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J. ve Kim, K. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents, *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63: 455-462

Csikzentmihalyi, M. ve Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life, *Journal of Personality*, 50(1): 15-28

Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review, *Journal of Happiness Studies*, 1: 133-58

Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24): 70–85

Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Dalaylı, F. Ü. (2018). *Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

DeNeve, M, K., ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A-meta analysis of 137 personality traits and subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 124: 197-229

Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities, *Social Indicators Research*, 31(2): 103-157

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125: 276-302

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life, *Annual Review Psychology*, 54(1): 403-425

Dost, M. T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elhai, J. D., Hall, B., Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss, *Psychiatry Research*, 261: 28-34

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi, *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4): 975-989

Eminoğlu, K. (2016). *Sosyal medyanın özel hastanelerin rekabet gücünü arttırmadaki önemi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güney, S. (2015). *Sosyal medyada yer alan pazarlama faaliyetlerinin toplum üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı - bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176

Helson, H. (1947). Adaptation level as frame of reference for prediction of psychophysical data, *The American Journal of Psychology*, 60(1): 1-29

International Well-Being Group (2013). *Personal Well-Being Index-Adult*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.

İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu MehmetBey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kemp, S. (2017). *Digital in 2017 Global Overview*. London: We Are Social.

Kemp, S. (2018). *Digital in 2018 Global Overview*. London: We Are Social.

Kiremitçi, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde mevsimsellik ve öznel iyi oluş ilişkisinin psikolojik semptomlara göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance, *Computers in Human Behavior*, 26: 1237-1245

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8: 3528-3552

Kuyucu, M. (2013). *Yeni medya ve televizyon endüstrisi: Televizyon endüstrisine meydan okuyan sosyal medya platformu Youtube*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi 1. Uluslararası Sanat Sempozyumu Sempozyum Bildiri Kitabı.

Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet and social media addiction *Technology in Society*, 50: 73-77

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?, *Current Directions in Psychological Science*, 16: 75-79

Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Marka (2015). *Doğu Marmara 2014-2023 Bölge Planı*. Kocaeli: Marka Yayınları.

Mayda, A. S. (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki, *Konuralp Tıp Dergisi*, 7(1): 6-14

McFarland, C. ve Miller, D. T. (1994). The framing of relative performance feedback: Seeing the glass ashalf empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66: 1061-1073

Meral, B. F. (2014). Kişisel iyi oluş indeksi yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2): 119-131

Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?, *Psychological science*, 6(1): 10-19

Oğuz, B. B. (2012). Sosyal medya dilinin görüntüsel gösterge boyutu ve bunun dile etkisi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4): 1157-11664

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., ve Verbrugge, V. M. (1999). Subjective well-being and social production functions, *Social Indicators Research*, 46(1): 61-90

Omodei, M. M. ve Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(4): 762-769

Öner, K. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Palys, T. S. ve Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and organization of personal Project systems, *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6): 1221-1230

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1): 25-39

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life, *Current Directions in Psychological Science*, 4(99): 99-104

Ryff, C. D. ve Keyes, M. L.C. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4): 719-727

Sağbaş, E. A., Ballı, S. ve Şen, F. (2016). *Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri*. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Uluslararası Geçlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı.

Sırakaya, M. (2011). *Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanımı ve internet öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Sönmez, F.(2016). *Sosyal medyanın, z kuşağı tüketicilerinin satın alma davranışları üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Steel, P., Schmidt, J., ve Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 134(1): 138-161

Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., ve Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6): 1241-1249

Suh, E., ve Diener, E. ve Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5): 1091-1102

Taylan, H. H. ve Işık, M. (2015). Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6): 855-874

Topal, B., Şahin, H. ve Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine Sakarya ilinde bir araştırma, *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2: 118-136

Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanımı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Turel, O., Brevers, D., Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks, *Journal of Psychiatric Research*, 97: 84-88

Yar, A. (2012). *Ruhsal bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığı. Tıpta Uzmanlık Tezi*. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Yıldırım, İ. (2004). Gündelik sıkıntılar ölçeğinin geliştirilmesi, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15: 122-131

Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3): 237-244

Young, K. S. ve Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1): 25-28

Yörük, B. Ö. ve Taylan, H. H. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sosyal hizmet müdahalesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 67: 339-359

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler :**

Ad Soyad: Afra Yadigar TERZİ

Doğum yeri: Fatih/İSTANBUL

Doğum Tarihi: 10.05.1994

Medeni Durumu: Bekar

### **Eğitim durumu :**

Üsküdar Üniversitesi – Klinik Psikoloji (Tezli) – İstanbul (2017 - 2019)

Üsküdar Üniversitesi –Psikoloji (İngilizce) – İstanbul (2012 - 2017)

Üsküdar Anadolu İmamhatip Lisesi – İstanbul (2008 – 2012)

Kısıklı İlköğretim Okulu – İstanbul (2000 – 2008)

### **Yabancı Dil (ler) ve düzeyi :**

İngilizce: C1

Arapça: A2

### **İş deneyimi :**

Üsküdar Belediyesi- Bilgi Evleri/ Psikolog (Mart- Haziran 2017)