

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK,  
SOSYAL MEDYA KULLANIM BOZUKLUĞU VE DİJİTAL İYİ OLUŞ  
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İLKNUR YAVUZ  
22736065

TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. BEGÜM SATICI

2025

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK,  
SOSYAL MEDYA KULLANIM BOZUKLUĞU VE DİJİTAL İYİ  
OLUŞ DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İLKNUR YAVUZ  
22736065  
ORCID NO: 0009-0004-8668-1472

TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. BEGÜM SATICI

TEMMUZ 2025

İlknur YAVUZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu ve Dijital İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışma, **17/07/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman**

**İmza**

Doç. Dr. Begüm SATICI

.....

**Jüri Üyeleri**

**İmza**

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

.....

Prof. Dr. Durmuş ÜMMET

.....

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, SOSYAL MEDYA KULLANIM BOZUKLUĞU VE DİJİTAL İYİ OLUŞ DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, sosyal medya kullanım bozukluğu ve dijital iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin ve aynı zamanda bağımsız değişkenler (cinsiyet, medeni durum, eğitim kademesi, algılanan gelir durumu, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi, en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması) ile dijital iyi oluş değişkeni arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 386 üniversite öğrencisi (230 kadın, 156 erkek) katılmıştır. Verilerin toplanması için “Dijital İyi Oluş Ölçeği”, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği”, Kısa Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği – Erişkin Formu” ve katılımcıların demografik özelliklerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek için Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dijital iyi oluş düzeyleri medeni durum, eğitim kademesi ve algılanan gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterirken; cinsiyet, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve en fazla kullanılan sosyal medya uygulamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık ile dijital iyi oluş arasında pozitif yönlü, sosyal medya kullanım bozukluğu ile dijital iyi oluş arasında negatif yönlü ve psikolojik sağlamlık ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık değişkenininin dijital iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı fakat sosyal medya kullanım bozukluğunun dijital iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Dijital İyi Oluş.

## ABSTRACT

### AN INVESTIGATION OF THE ASSOCIATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, SOCIAL MEDIA ADDICTION, AND DIGITAL WELL-BEING LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

This study aimed to examine the relationships between psychological resilience, social media use disorder, and digital well-being among university students. In addition, it investigated whether digital well-being levels significantly differ based on independent variables (gender, marital status, level of education, perceived income level, average daily time spent on social media, and the most frequently used social media application). A total of 386 university students (230 women and 156 men) participated in the study. Data were collected using the Digital Well-being Scale, the Psychological Resilience Assessment Scale, the Short Social Media Use Disorder Scale – Adult Form, and a Personal Information Form developed by the researchers to obtain demographic information. Independent Samples T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis, and Multiple Linear Regression Analysis were conducted to analyze the data.

The results indicated that digital well-being levels significantly differed based on marital status, education level, and perceived income status. However, no significant differences were found in digital well-being according to gender, average daily social media usage time, or the most frequently used social media application. Moreover, a positive correlation was found between psychological resilience and digital well-being, while social media use disorder was negatively correlated with digital well-being. A negative correlation was also observed between psychological resilience and social media use disorder. Finally, psychological resilience was identified as a significant predictor of digital well-being among university students, whereas social media use disorder did not significantly predict digital well-being.

**Keywords:** Psychological Resilience, Social Media Use Disorder, Digital Well-Being

## ÖN SÖZ

Bu bölümü yazmanın benim için çok kolay olacağını düşünüyordum ama aslında şu an yazarken ne kadar zor olduğunu fark ettim. Elimden geldiğince hislerimi, düşüncelerimi doğru kelimeleri seçerek yazmaya çalışacağım.

İlk olarak tez sürecimde bana rehberlik eden, yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Begüm SATICI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Jürimde yer alarak geri dönütleri ile tezime kıymetli katkılar sağlayan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Prof. Dr. Durmuş ÜMMET hocalarıma çok teşekkür ederim.

Hayatımdaki diğer zorlukları aşmamda yardımcı oldukları gibi yüksek lisans sürecimde de benim yanımda olan, bu süreçte ellerinden gelen desteği esirgemeyen, zorlandığım noktalarda beni tutup ayağa kaldıran canım arkadaşlarım Mine ÖZ ELPEZE, Neslihan KAŞIKCI GÜNDÜZ, Merve ÇELİK, Serap TINGIROĞLU KARACA, Rabia ALBAY, İlim Betül HACIOĞLU, Zeynep CIVAK ve Ebru YAVUZ'a çok teşekkür ederim.

Hayatımla ilgili yol ayrımında olduğumda bu mesleği seçmemde bana en büyük desteği veren canım abim Muhammet Mustafa YAVUZ'a ve tabi ki hayatımdaki en büyük destekçim, dostum, varlığı ile hayatıma anlam ve renk katan, beni bugünlere getiren ve tanıdığım en güçlü insan olan annem Nihal CIRT'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki hayatımdasınız.

Uzun süredir hayatımda olmasa da bugünleri görseydi benimle gurur duyacağından emin olduğum canım babama teşekkür ederim. Beni izlediğini biliyorum ve yaptığım bu çalışmayı sana ve anneme ithaf ediyorum.

İlknur YAVUZ

Temmuz, 2025; İstanbul

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı .....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.5. Tanımlar .....	6
1.5.1. Dijital İyi Oluş .....	6
1.5.2. Psikolojik Sağlamlık .....	7
1.5.3. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu .....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE .....	8
2.1. İyi Oluş Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve.....	8
2.1.1. Modernizm/Post-Modernizm .....	8
2.1.2. Pozitif Psikolojinin Tarihçesi.....	9
2.1.3. Pozitif Psikolojinin Temelleri .....	10
2.1.4. Pozitif Psikoloji Temel Kavramlar.....	11
2.1.4.1. İyimserlik .....	11
2.1.4.2. Umut.....	11
2.1.4.3. Akış .....	11
2.1.4.4. Psikolojik Dayanıklılık .....	11

2.1.4.5. Travma Sonrası Büyüme.....	12
2.1.4.6. İyi Oluş.....	12
2.1.5. İyi Oluş Kuramları .....	13
2.1.5.1. Uyum(Adaptasyon) Kuramı.....	13
2.1.5.2. Sabit Nokta (Denge Noktası) Kuramı .....	14
2.1.5.3. Erek (Telic) Kuramı .....	14
2.1.5.4. Aşağıdan Yukarıya, Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	15
2.1.5.5. Akış (Etkinlik) Kuramı .....	16
2.1.5.6. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı .....	17
2.1.5.7. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı .....	17
2.1.6. Dijital İyi Oluş .....	18
2.1.7. Dijital İyi Oluş Kavramıyla İlgili Araştırmalar.....	21
2.2. Psikolojik Sağlık Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve .	23
2.2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı Tarihsel Gelişimi .....	23
2.2.2. Psikolojik Sağlık Tanımı.....	25
2.2.3. Psikolojik Sağlık Modelleri.....	26
2.2.3.1. Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlık Modeli .....	26
2.2.3.2. Benard Modeli.....	27
2.2.3.3. Wolin ve Wolin Modeli .....	27
2.2.3.4. Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli .....	28
2.2.3.5. Krovetz'in Sağlık Kuramı .....	29
2.2.3.6. Richardson Psikolojik Sağlık Modeli .....	29
2.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	29
2.2.5. Psikolojik Sağlamlığın Temel Bileşenleri.....	29
2.2.5.1. Risk Faktörleri.....	30
2.2.5.2. Koruyucu Faktörler .....	31

2.2.5.3. Olumlu Sonuçlar .....	31
2.2.6. Psikolojik Sağlık Kavramıyla İlgili Araştırmalar .....	32
2.3. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve .....	34
2.3.1. Sosyal Medya Kavramı .....	34
2.3.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi .....	35
2.3.3. Sosyal Medya Çeşitleri .....	36
2.3.4. Medya Paylaşım Siteleri ve Sosyal Ağlar .....	37
2.3.4.1. Facebook .....	38
2.3.4.2. Instagram .....	38
2.3.4.3. Whatsapp .....	39
2.3.4.4. X (Twitter) .....	40
2.3.4.5. Youtube .....	40
2.3.4.6. WeChat .....	41
2.3.5. Sosyal Medya Özellikleri .....	41
2.3.6. Sosyal Medya Kullanımının Olumlu-Olumsuz Sonuçları .....	42
2.3.7. Sosyal Medya Kullanım Motivasyonları .....	44
2.3.8. Sosyal Medya Kullanım Oranları .....	45
2.3.9. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu .....	47
2.3.10. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Tanı Kriterleri .....	49
2.3.11. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Nedenleri .....	51
2.3.12. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Kavramıyla İlgili Araştırmalar ....	53
2.4. Kavramlar Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar .....	55
3. YÖNTEM .....	59
3.1. Araştırmanın Modeli .....	59
3.2. Araştırma Grubu .....	59
3.3. Veri Toplama Araçları .....	61

3.3.1. Dijital İyi Oluş Ölçeği.....	61
3.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği.....	62
3.3.3. Kısa Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği – Erişkin Formu .....	62
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	63
3.4. Verilerin Toplanması .....	63
3.5. Verilerin Analizi.....	63
4. BULGULAR.....	65
4.1. Dijital İyi Oluş Değerleninin Demografik Özelliklerle İlişisine Yönelik Elde Edilen Bulgular .....	65
4.1.1. Cinsiyete Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	65
4.1.2. Medeni Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	66
4.1.3. Eğitim Kademelerine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	66
4.1.4. Algılanan Gelir Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular.....	67
4.1.5. Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	69
4.1.6. En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	70
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluklarının Dijital İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına Yönelik Bulgular.....	72
5. TARTIŞMA .....	75
5.1. Dijital İyi Oluş Değerleninin Demografik Özelliklerle İlişisine Yönelik Tartışma.....	75
5.1.1. Cinsiyete Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma.....	75
5.1.2. Medeni Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma .....	76

5.1.3. Eğitim Kademelerine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma .....	77
5.1.4. Algılanan Gelir Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma.....	77
5.1.5. Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma .....	78
5.1.6. En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma .....	79
5.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluklarının Dijital İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına Yönelik Tartışma .....	80
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	83
6.1. Sonuç.....	83
6.2. Öneriler .....	83
6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler .....	84
6.2.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	85
KAYNAKÇA.....	86
EKLER.....	107

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Bilgilere Ait Betimsel İstatistikler.....	60
Tablo 2. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları .....	65
Tablo 3. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Medeni Duruma Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediği Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları .....	66
Tablo 4. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Eğitim Kademelerine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediği Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları .....	67
Tablo 5. Algılanan Gelir Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Betimsel İstatistik Değeri .....	68
Tablo 6. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Algılanan Gelir Durumlarına Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Sonuçları .....	68
Tablo 7. Dijital İyi Oluş Düzeyi Puan Ortalamaları ve Algılanan Gelir Durumları Arasındaki Farklılığın Kaynağını Belirlemek İçin Yapılan Tukey Analizi Sonuçları .....	69
Tablo 8. Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Dijital İyi Oluş Betimsel İstatistik Değerleri.....	70
Tablo 9. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Sonuçları .....	70
Tablo 10. En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Dijital İyi Oluş Betimsel İstatistik Değerleri.....	71

Tablo 11. Dijital İyi Oluş Düzeyinin En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Sonuçları .....	72
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinde Dijital İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Değerleri ve Betimsel İstatistikleri.....	73
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Dijital İyi Oluş Düzeylerini Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	74



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Henderson ve Milstein Psikolojik Sağlamlık Çemberi..... 28



## KISALTMALAR LİSTESİ

DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı)
ICD	: International Classification of Diseases (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması)
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
RTÜK	: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İstatistik Paketi)



## 1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması ile birlikte dijital ortamlara ulaşabilme ve bu ortamlarda vakit geçirebilme geçmişe nazaran oldukça artmış durumdadır. Artık bankadaki işlemlerden alışverişe, sosyalleşmeden eğitime birçok alandaki işlerimizi dijital ortamlar vasıtasıyla halledebilmekteyiz. Bu durum da bizim dijital ortamlara erişimimizi ve etkileşimimizi artırmaktadır (Arslankara vd., 2022). Bireyler dijital ortamlarda gerçekte hayata göre daha özgür ve rahat bir şekilde davranabilmekte ve karşılıklarına çıkan bilgileri herhangi bir filtreleme sürecinden geçirmeden paylaşabilmektedir. Dijital teknolojilerin ve ortamların insan hayatı üzerine olan etkilerini inceleyecek olursak “aşırı tüketim” ve “çoklu görev” olmak üzere iki ana tema karşımıza çıkmaktadır (Frey, Benesch & Stutzer, 2007). Aşırı tüketim, Schenk’in (1997) veri dumanı olarak adlandırdığı, bireylerin dijital ortamlarda gezinirken sonsuz sayıda içerikle karşılaşma halidir. Bireyler işlerine yaramayan bir sürü gereksiz veri ile karşılaşmaktadır. Çoklu görev ise dijital ortamdayken aynı anda birçok işi yapma durumudur (Arslankara vd., 2022). Dijital ortamlardaki fazla bilgi akışı ile mücadele etmek ve aynı anda bir sürü görevi yapmaya çalışmak bireyler için oldukça yorucu olabilmekte ve psikolojik ve fiziksel olarak bazı hasarlara yol açabilmektedir. Yapılan bir araştırmada dijital araçların kullanımındaki sürenin artmasına bağlı olarak bireylerin zihinsel, fiziksel ve psikolojik yorgunluk seviyelerinin arttığı ve dijital tükenmişlik durumunu yaşadıkları bulunmuştur (Geçgel ve Taşgın, 2022). Modern çağda bireylerin dijital ortamlardaki iyi oluşlarını koruyabilmeleri için bazı yetenek ve yeterliliklere sahip olmaları gereklidir. Bu noktada psikolojik iyi oluş ya da öznel iyi oluş kavramlarıyla dijital beceri kavramını bir araya getirmiş olan “dijital iyi oluş” kavramı karşımıza çıkmaktadır (Gui vd., 2017). Dijital iyi oluş, dijital ortamlarda farklı noktalar arasında hızlı ve kolay geçiş yapabilme, birden fazla görev yapabilme gibi konuları da kapsamaktadır.

Arslankara ve diğerlerine (2022) göre dijital iyi oluş, medya iletişiminin aşırı artması ile karakterize edilen, sanal ve teknolojik bir ortamda öznel iyi oluşun sürdürülmesidir. Ryan ve Deci’ye göre (2001) ise dijital iyi oluş hem hedonik hem de ödonomik boyutta

bireyin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Yue ve diğerleri (2021) dijital iyi oluş kavramını 9 farklı boyutta incelemiş olup daha kapsamlı bir çerçeve sunmuşlardır ve bu boyutlar şunlardır: dijital güvenlik ve emniyet, dijital iletişim, dijital sorumluluklar ve haklar, dijital yaratıcılık, dijital duygusal zeka, dijital kişisel bakım ve sağlık, dijital istihdam ve girişimcilik, dijital tüketicilik, dijital sivil katılım/aktivizm.

Alanyazı incelendiğinde dijital iyi oluşun öznel iyi oluş, dijital okuryazarlık, dijital bağımlılık, yapay zeka okuryazarlığı, bireysel yenilikçilik, iş tatmini ve yapay zeka kaygısı gibi kavramları ile arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların olduğu görülmüştür. Dijital iyi oluş kavramı ile ilgili araştırmalar sınırlı olduğu için alanyazınında iyi oluş ile ilgili olan çalışmalar incelenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda iyi oluş kavramının psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu kavramları ile ilişkili olduğunu belirten araştırmaların var olduğu görülmüştür (Korkut-Owen vd., 2017; Altuntaş ve Genç, 2020; Ekşi vd., 2019; Yaşar, 2015; Almutlaq vd., 2024; Araoz ve Uchasara, 2020; Koç, 2021; Saticı, 2019; Sağlam, 2023; Kılıç vd., 2024). Bu noktadan hareketle dijital iyi oluş kavramı ile psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu kavramlarının ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Alanyazını incelendiğinde psikolojik sağlıkla ilgili ortak bir tanımın olmadığı, yapılan tanımların bulunulan çağa, yapılan araştırmalara göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Fraser, Richman ve Galinsky'ya (1999) göre psikolojik sağlık, zor durumlarda olumlu başarılar elde etme ve olağandışı koşullara adapte olabilme becerisidir. Luthar ve arkadaşlarına (2000) göre psikolojik sağlık bireyin tehdit eden, olumsuz veya kötü bir duruma maruz kalması ve tüm bu olumsuzluklara rağmen bireyin iyi bir uyum süreci geçirmesidir. Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan tanımların ortak noktaları incelendiğinde belli başlı temalar ön plana çıkmaktadır. Bunlar psikolojik sağlamlığın dinamik ve gelişimsel bir süreç olduğu, risk faktörlerine ya da belli yaşam olaylarına karşı baş etme becerisi geliştirme, yeterlik kazanabilme, olumlu ve sağlıklı uyum gösterebilme süreçlerini içermesidir (Garmezy vd., 1984; Luttar vd., 2000; Doll ve Lyon, 1998; Rutter, 1990; Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için risk faktörünün olması gereklidir (Gizir, 2007). Eğer birey olumsuz ya da zorlayıcı bir yaşam olayı ile karşılaşmazsa fakat yine de hayatının farklı alanlarında başarılı olursa bu bireyler sağlam değil sadece başarılı ve yeterli bireyler olarak adlandırılır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar vd., 2000). Psikolojik

sağlamlık kavramı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu kavram ile ilgili üç temel özellikten söz edildiği görülmüştür. Bunlardan ilki psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olduğu, ikincisi çevresel faktörler, kültür, kişilerarası ilişkiler, nörobiyoloji gibi sistemlerden ayrı düşünülmemeyeceği, üçüncüsü ise sadece zor durumlardan kurtulabilmeyi değil aynı zaman zorluk sırasında ve sonrasında gelişmeyi de içermesidir (Çanakçı, 2023).

Bağımlılıklar madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olarak ikiye ayrılmaktadır. Madde bağımlılığı, reçete ile satılmayan maddeleri sürekli bir biçimde tüketme arzusu iken (Çakır vd., 2011) davranışsal bağımlılık belli bir davranışın sürekli olarak sergilenmesi ve bunun sonucunda ise bireyin ve/veya çevresinin zarar görme halidir. Sosyal medya kullanım bozukluğu ya da diğer ifadeleri ise problemlili sosyal medya kullanımı veya sosyal medya bağımlılığı tanı kriterleri DSM-5'te ve ICD-11'de bağımlılık türleri arasında yer almamaktadır. Ancak sosyal medya kullanım bozukluğu davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan internet bağımlılığının bir alt türü olarak ifade edilmektedir (Adams, 2016; Griffiths, 2013; Derevensky vd., 2019; Karim ve Chaudhri, 2012; Sağar, 2022). Griffiths'e (2005) göre sosyal medya kullanım bozukluğunun tanı kriterleri şunlardır: Bireyin sosyal medyaya ulaşamadığı zaman öfkeli ve sinir olması, sosyal medya kullanım süresinin sürekli olarak artması, sosyal medyayı kullandığı zaman mutlu kullanmadığında ise gergin ve öfkeli hissetmesi, bireyin sosyal medya kullanımına bağlı olarak çevresi ile çatışma yaşaması (aile, arkadaş, iş alanları gibi), bireyin sosyal medyayı bırakma çabalarının sonuç vermemesidir. Sosyal medya ile aşırı bir uğraş içerisinde olmak, güçlü bir motivasyon ile sosyal medyayı kullanmak ve gündelik hayattaki okul, iş ve sosyal ilişkilerin işlevselliğini bozacak düzeyde sosyal medyaya çok fazla emek ve zaman harcamak sosyal medya bağımlılığının üç önemli özelliğidir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Günümüz şartlarında uyarıcı maddeye göre sosyal medyaya ulaşımın maliyetsiz ve kolay olması sosyal medya kullanım oranlarını artırmakta ve dünya çapında hızlı bir şekilde yayılmasına sebep olmaktadır (Acar, 2024). Sosyal medya kullanım sürelerindeki artış pek çok araştırmacının bağımlılık konusunda araştırma yapmasına ortam hazırlamış ve özellikle gençler arasında sosyal medya platformlarının aşırı kullanımından dolayı ruhsal sıkıntıların artması ruh sağlığı uzmanlarını endişelendirmiştir (Liao vd., 2023; Kapoor, 2023).

Dijital iyi oluş kavramı ilk kez 2017 yılında Kraliyet Halk Sağlığı Derneğinin yayınlamış olduğu bir raporda yer almıştır (Öztürk, 2018). Alanyazında oldukça yeni olan bu kavram için hem ulusal ve hem de uluslararası alanda yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Dijitalleşmenin kaçınılmaz olduğu bu modern çağda dijital iyi oluşumuzu korumak ve bu noktada bilinçli bir şekilde hareket ediyor olmak günümüz şartlarının olmazsa olmaz gerekliliklerinden biridir. Dijital iyi oluşla ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olması ve bu kavramın gelecekte hayatımızda çok daha fazla yer kaplayacağı düşüncesi ile birlikte konu üzerinde çalışma yapma ihtiyacı hissedilmiştir. Alanyazı incelemesi sonucunda dijital iyi oluşun psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu ile ilişkili olabileceği düşünülmüş ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen bir model hazırlanmıştır. Hazırlanan bu modelin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve sosyal medya kullanım bozukluklarının dijital iyi oluş düzeyleri ile arasında anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bu çalışmada sözü edilen değişkenlerin araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formundan elde edilen olan cinsiyet, eğitim kademesi, medeni durumu, algıladıkları gelir durumu, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi, en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenleri ile ilişkilerinin de incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışmanın temel araştırma sorusu “Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve sosyal medya kullanım bozuklukları dijital iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” şeklindedir. Diğer araştırma soruları ise şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile dijital iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım bozuklukları ile dijital iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyal medya kullanım bozuklukları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, eğitim kademesi, medeni durumu, algılanan gelir durumu, günlük ortalama sosyal

medya kullanım süresi ve en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte gündelik hayatta yapmış olduğumuz birçok işimizi artık internet üzerinden çok hızlı ve kolay bir şekilde halledebilmekteyiz. Doğal olarak teknolojideki bu gelişimler ve değişimler internette vakit geçiren bireylerin sayısını da gün geçtikçe artırmaktadır. We Are Social'ın (2024b) Ekim ayı raporuna göre dünya genelinde internete erişim sağlayan kişi sayısı geçen seneye kıyasla %2.8 oranında artış sağlayarak 5.52 milyara ulaşmıştır. Yine aynı raporun sonuçlarına göre dünya genelinde kadınların %64.8'i, erkeklerin ise %70.2'si internete erişim sağlamaktadır (We Are Social, 2024b). Yine We Are Social'ın raporuna göre Türkiye'de toplam nüfusun %83.4'ü (71.38 milyon kişi) internet kullanmaktadır ve 16-64 yaş arasındaki internet kullanıcılarının internette harcadıkları günlük ortalama süre ise 6 saat 57 dakikadır (We Are Social, 2023; We Are Social, 2024a). Türkiye 2 saat 44 dk günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ile dünya genelinde 14. sırada yer almaktadır (We Are Social, 2024a). Böyle bir durumda dijital ortamlarda nasıl vakit geçirdiğimiz ve bu ortamların iyi oluşumuz üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu inceleyen dijital iyi oluş kavramı günümüzde oldukça önem taşımaktadır. Dijital iyi oluş dijital ortamlardaki öznel iyi oluş düzeyini ifade etmektedir (Arslankara vd., 2022). Dijital iyi oluş kavramı ilk kez 2017 yılında Kraliyet Halk Sağlığı Derneği'nin hazırlamış olduğu raporda geçmektedir (Öztürk, 2018). Alanyazında oldukça yeni bir kavram olan dijital iyi oluş üzerine Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğini iki tür Dijital İyi Oluş Ölçeği'nin olduğunu görmekteyiz. Bunlardan ilki Öztürk (2018) tarafından geliştirilmiş olup diğeri ise Arslankara ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde dijital iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavram üzerine yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu ve daha çok dijital iyi oluşun öznel iyi oluş, dijital okuryazarlık, dijital bağımlılık, yapay zeka okuryazarlığı, bireysel yenilikçilik, iş tatmini ve yapay zeka kaygısı gibi kavramları ile arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların var olduğu görülmüştür. (Arslan vd., 2023; Arslankara vd., 2022; Bulut, 2024; Caz vd., 2024; Kara, 2019; Öztürk, 2018; Uludağ vd., 2024)

Alanyazında iyi oluş kavramı üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde iyi oluşun yordayıcıları olarak psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu kavramları önemli bir yer tutmaktadır. İyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen (Erhan vd., 2021; Bostan & Duru, 2019; Üzar-Özçetin, 2019; Yaşar, 2015) ve iyi oluş ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen (Koç, 2021; Satıcı, 2019; Sağlam, 2023; Kılıç vd., 2024) birçok araştırma olduğu görölmüştür.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda dijital iyi oluş kavramının psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu ile ilişkili olabileceği düşünölmüş olup sınırlı sayıda araştırması olan bu kavram incelenerek alanyazınına katkı sağlanması hedeflenmiştir.

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırma ile ilgili temel varsayımlar şu şekildedir:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarında yer alan soruları samimi, içten ve tarafsız bir şekilde cevaplandırdıkları kabul edilmektedir.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler sözü edilen özellikleri ölçmektedir.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmada araştırılan değişkenler Dijital İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Kısa Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği – Erişkin Formu'nun ölçmüş olduğu özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları araştırma grubundan elde edilen bulgularla sınırlıdır.

### **1.5. Tanımlar**

Bu bölümde araştırılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

#### **1.5.1. Dijital İyi Oluş**

Yaşam doyumumuzu olumsuz etkilemeye başlayan çok fazla iletişim seçeneğinin var olması ve maruz kalınan bu fazla bilgi akışı ile baş edebilmek, aynı andan birden fazla

iŖi yapmamızı gerektiren ve yaŖam akıŖımızı bölen çoklu görevlerden kaçınabilmek ve dijital uyarınları kendi kiŖisel çıkarlarımızı ve amaçlarımız doğrultusunda kullanabilme becerilerimiz dijital iyi oluŖ olarak ifade edilmektedir (ztrk, 2018).

### **1.5.2. Psikolojik Sağamlık**

Fraser, Richman ve Galinsky' ya (1999) göre psikolojik sağamlık zor Ŗartlarda olumlu baŖarılar elde etme ve olađandıŖı koŖullara adapte olabilme becerisidir. Garmezy' e göre (1993) psikolojik sağamlık ise bireyin kendini toparlayabilme gücünde gizlidir ve yaŖamıŖ olduğu kötü olaylardan önceki davranıŖlarını sergileyebilme ve yeteneklerini kullanmaya dönebilme becerisidir.

### **1.5.3. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu**

Sosyal medya kullanım bozukluğu; sosyal medyayı aŖırı kullanma ve kullanmaya yönelik isteğini durduramama, fazla kullanımdan dolayı sosyal iliŖkilerin zarar görmesi ve yapılacak faaliyetlerin ihmal edilmesi, kullanım süresini azaltma ve durdurmada sorunlar yaŖama, kullanmadığı zamanlarda öfkeli ve stresli olma, kullanım süresi hakkında yalan söyleme, sosyal medyayı olumsuz duygulardan ve stresten bir kaıŖ olarak kullanma Ŗeklinde ifade edilmektedir (Savcı & Aysan).

## **2. KURAMSAL ÇERÇEVE**

Bu bölümde alanyazındaki bilgiler doğrultusunda dijital iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve dijital iyi oluş kavramlarına yönelik açıklamalar ve kuramsal çerçeve sunulmuştur.

### **2.1. İyi Oluş Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve**

Bu bölümde iyi oluş kavramının kökenine, iyi oluş kuramlarına, dijital iyi oluş kavramına ve bu kavramla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### **2.1.1. Modernizm/Post-Modernizm**

İnsanların davranışlarını ve arkasında yatan nedenleri açıklamaya çalışan davranış bilimi döneminde ortaya çıkan tarihi olaylardan ve felsefi akımlardan oldukça etkilenmektedir (Kararımak & Siviş, 2008). 20. yy'ın başlarında hakim olan modernist felsefe akımı davranış bilimini, psikoloji kuramlarını ve danışma yaklaşımlarını, araştırma yöntemlerini büyük ölçüde etkilemiştir ve psikoloji kuramları ve psikolojik hizmetler bu modernist bakış açısına göre şekillenmiştir (Kararımak & Siviş, 2008). Modernist yaklaşımı temel alan geleneksel psikoloji nesnellik, deneysel ve akılcılık üzerine kurulmuştur (Kararımak & Siviş, 2008).

Modernist görüşte bilgi, gerçek dünyanın nesnel bir sunumu olmakta ve bu bilginin doğruluğu nicel, yerleşik ve deneysel yöntemlerle test edilmektedir (Kararımak & Siviş, 2008). 20. yy'ın sonlarına doğru nesnel, tek bir doğruyu savunan modernistin görüşün karşısında öznel gerçekliğe önem veren, farklı gerçekliklerin olabileceği görüşünü savunan post-modern felsefe akımı ortaya çıkmıştır (Kararımak & Siviş, 2008).

Post-modernist döneminin tarihsel olarak başlangıcına bakacak olursak Avrupa'da 1914- 1919 yılları arasındaki 1. Dünya Savaşı'na, Amerika'da ise 1939-1945 yılları arasındaki 2. Dünya Savaşı'na denk düşmektedir (Kararımak & Siviş, 2008). Post-modern çağda öznel doğrular önem kazanmış, sosyal bilimlerde nesnellikten uzaklaşmaya çalışılmış ve daha çok bireylerin kişisel algılamalarına ve yorumlarına dayanan gerçeklik kavramı benimsenmeye başlanmıştır (Neimeyer & Bridges, 2003).

Post-modernizm felsefi bir kavram olmakla birlikte ortaya çıktığı dönemde sosyoloji, psikoloji ve eğitim gibi farklı birçok bilim dallarını etkilemiştir (Lowenthal, 1996).

Post-modernist yaklaşım diğer alanlarda olduğu gibi psikoloji alanında da bazı kavramlar ve yaklaşımlarda değişmeler meydana getirmiştir (Watson, 1995). Nesnel, bireysel yaklaşım terapiler yerine sözel olmayan ifadeler, öznel, nitel ölçme yöntemleri ve sosyo-kültürel çevreyi ön plana alan terapiler önem kazanmıştır (Neimeyer, 1993). İçinde bulunduğumuz dönemde post-modern felsefe akımının etkisiyle çözüm-odaklı yaklaşım, öyküsel terapi, feminist terapi, pozitif psikoloji gibi farklı uygulamalar ortaya çıkmıştır (Kararımak & Siviş, 2008).

Geleneksel psikoloji daha çok insanın zayıf yönleri, semptomları, olumsuzlukları üzerinde dururken post-modernizm ve çağdaş psikolojinin etkisiyle birlikte psikoloji biliminde insanın daha çok güçlü ve olumlu yanlarına, iyilik haline yapılan vurgulamalar artmıştır.

### **2.1.2. Pozitif Psikolojinin Tarihçesi**

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) psikoloji alanında çalışan ruh sağlığı uzmanlarının 2. Dünya Savaşı'ndan sonra sağlık çalışanı gibi görev yapmaya başladıklarını ifade etmiştir. Psikologlar ruhsal bozuklarını tedavi etmeye, kötü alışkanlıkları düzeltmeye, bozulan şeyleri tamir etmeye çalışmışlardır (Eryılmaz, 2013). Bu sürecin sonunda ise patolojiyi odağa alan çalışmalar insanların işlevselliklerini açıklamada yetersiz kalmışlardır (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Digiuseppe, 2004).

Olaylara daha olumlu bir bakış açısı ile bakabilmek, insanın yaşamını daha anlamlı hale getirmesini sağlamak, insanı yetenekli bir varlık olarak görüp gelişmesini sağlamak, yaşamdan zevk almasını sağlamak, insanın yaşadığı her türlü olumsuz duruma karşı güçlü kalabilip hayatındaki bu olumsuzluklarla baş etmeye çalışmasını sağlamak olabilecek başka bir bakış açıydı (Linkey, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001; akt. Eryılmaz, 2013).

Bu bakış açısından yola çıkarak 1940'lı yıllardan itibaren psikolojide odak değişmiş ve patolojiyi odağa alan çalışmalar yerini insanın pozitif yönlerini ön plana çıkaran çalışmalara bırakmıştır (Eryılmaz, 2013). Abraham Maslow, Carl Rogers başta olmak üzere pek çok hümanistik yaklaşımlar geleneksel yaklaşımlara alternatif bir bakış açısı

sunmuştur (Eryılmaz, 2013). Özellikle hümanistik psikolojinin kurucularından biri olan Abraham Maslow pozitif psikoloji kavramını kullanan ilk kişi olması ile büyük önem taşımaktadır (Demir & Türk, 2020). 1998 yılında ise temelleri Seligman tarafından ortaya atılan pozitif psikoloji akımı ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji hastalıklar ya da insanın yetersiz yanları üzerinde durmak yerine insanın olumlu yanlarına odaklanan, onun güçlenmesini ve kapasitesini geliştirmesini hedefleyen bir akımdır. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

### **2.1.3. Pozitif Psikolojinin Temelleri**

Pozitif psikoloji bireylerin olumlu özellikler geliştirmesine, olumlu deneyimler yaşamalarına, çeşitli programlar geliştirerek öznel iyi oluşlarını artırmalarına odaklanan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bireyin hayattaki işlevselliğini artırmayı, güçlü ve olumlu yönlerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Kararımak & Siviş, 2008). Pozitif psikoloji insanın olumlu yönlerini ortaya çıkarmayı hedeflerken bunu Pollyannacı bir yaklaşımla ele almamaktadır. Daha ziyade bireyin sahip olduğu kapasitesini arttırmayı ve onun potansiyelini ortaya çıkarmasını sağlayacak takdir edici bir yaklaşım benimsemektedir (Kararımak & Siviş, 2008).

Pozitif psikolojinin üç temel varsayımı bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir (Demir & Türk, 2020) :

1. Birey kendi hayatına ve gelişimlerine yön verebilecek aktif bir roledir.
2. Bireyler hayatlarını değiştirmek ve düzenlemek için içsel motivasyona sahiptir.
3. Pozitif psikoloji temelli uygulamalar bireylerin hayata bağlılıklarını artırmaktadır.

Gün geçtikçe pozitif psikolojiye yönelik araştırmaların sayısı hem ulusal hem uluslararası düzeyde önemli ölçüde artmaktadır. Seligman ve Chikszentmihalyi'ye (2000) göre pozitif psikoloji öznel, bireysel ve grup olmak üzere üç önemli alanda araştırma yapmaktadır. Öznel alan, bireylerin geçmiş, şimdi ve gelecekteki genel iyilik hallerinin yüksek olmaları, geleceğe yönelik umutlu ve iyimser olmaları, hayattan memnun olabilmeleri ve tatmin olabilmeleri; bireysel alan bilgelik, bağışlayıcılık, estetik, sebat, yaratıcılık, affedicilik, ileri görüşlülük, özgecicilik gibi özellikler; grup

alanı ise iyi vatandaş olma, sorumluluk, yardımseverlik, şefkat, hoşgörü, iş ahlakı gibi özellikler ile ilgilidir (Eryılmaz, 2013; Demir & Türk, 2020; Kararımak & Siviş, 2008).

#### **2.1.4. Pozitif Psikoloji Temel Kavramlar**

Pozitif psikoloji alanyazınına insan yaşantısına dair birçok farklı kavram katmıştır. Tüm kavramları incelemek olası olmadığı için bu çalışmada bazı kavramlar üzerinde durulmuştur.

##### **2.1.4.1. İyimserlik**

İyimserlik, beklenti kavramıyla yakın ilişkilidir (Özçelik, 2023). Goleman (2000) iyimserliği bireyin yaşadığı tüm zorluklara ve acılara rağmen hayatının olumlu yönde devam edeceğine yönelik bir beklenti içerisinde olması olarak tanımlamaktadır. İyimserlik geleceğe yönelik olumlu duygulara sahip olmak ve yaşanan olumsuz olayların olumlu bir şekilde yorumlanması olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Peterson, 1991; Carver vd., 1994).

##### **2.1.4.2. Umut**

Temelinde motivasyon bulundurur (Uzun, 2023). Bireylerin hedeflerine ulaşması için harekete geçmesini sağlar ve bireylere motivasyon kazandırır (Özçelik, 2023). Umudu oluşturan unsurlar ise eyleyici düşünmek ve üretebilmektir (Uzun, 2023).

##### **2.1.4.3. Akış**

Csikszentmihayli (2009) akış içerisinde olmayı belirli özelliklerle tanımlamaktadır. Bunlar bireylerin yeteneklerine uygun faaliyetler içerisinde olması, bütün dikkatini yaptığı işe vermesi, kontrolü kendisinde hissedebilmesi, etkinlikleri içsel motivasyonla yapması ve bu etkinlikleri yaparken öz-bilincin kaybolması olarak ifade edilebilir (Csikszentmihayli, 2009). Akış içerisinde olan birey bir şeyle uğraşırken çevresel şartlardan etkilenmez (Uzun, 2023).

##### **2.1.4.4. Psikolojik Dayanıklılık**

Tugade ve arkadaşlarına (2004) göre psikolojik dayanıklılık bireyin değişen şartlara esnek bir şekilde bakabilmesi ve olumsuz yaşam olaylarından sonra kendisini toparlayabilmesidir. Psikolojik dayanıklılık bireysel faktörlerden, ailevi faktörlerden, sosyal destek gibi unsurlardan oldukça etkilenmektedir (Haase, 2004).

#### **2.1.4.5. Travma Sonrası Büyüme**

Travma sonrası büyüme travmaya maruz kalmış bireylerin travmadan önceki psikolojik işlevselliğine kavuşması, kişisel farkındalığının artması, yeni koşullara uyum sağlayabilmesi ve tüm bunların daha da gelişmesi olarak söylenebilir (Tedeschi vd., 1998). Travma sonrası gelişim yaşamın daha anlamlı olmasını sağlamak, diğerleriyle ilişki kurmak, inançlarının peşinden gitmek, kişisel güç ve yeni olanaklar peşinde koşmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2004).

#### **2.1.4.6. İyi Oluş**

İyi oluş kavramı pozitif psikolojide mutluluk anlamına gelmektedir. Seligman ve arkadaşları (2006) doyum sağlayan, özümlemeyi ve akışı sağlayan ve bireyin kendisinden daha öte bir şeye adanmasını sağlayan hayat olmak üzere mutluluğun üç kaynağı olduğundan bahsetmişlerdir. İyi oluş kavramı hedonik ve ödomanik yaklaşımla açıklanmaya çalışılmıştır. İyi oluşu hedonik yaklaşım haz odaklı olma, acıdan kaçınma şeklinde tanımlarken ödomanik yaklaşım insanın anlam arayışına ve kendini gerçekleştirme potansiyeline odaklanarak gizil güçlerini ortaya çıkarıp yerine getirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 2001). Pozitif psikolojide iyi oluş öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak ikiye ayrılmaktadır (Altınok, 2022).

#### **Öznel İyi Oluş**

Haz odaklı yaklaşım olan hedonik yaklaşım öznel iyi oluşu yansıtmaktadır (Altınok, 2022). Öznel iyi oluş, bireylerin kendi hayatlarına yönelik algılarını ve hayatlarıyla ilgili bilişsel ve duygusal olarak değerlendirme yapıp yargıya varmalarını ifade etmektedir (Diener, 2006). Myers ve Diener'e göre (1995) öznel iyi oluş olumlu duyguların çokça yaşanması, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan doyum alınmasıdır. Öznel iyi oluş bilişsel ve duygusal süreçlerden oluşmaktadır. Duygusal boyutu pozitif ve negatif etkilenme, bilişsel boyutu ise yaşam doyumudur (Doğan, 2016a).

Olumlu duyguların az ya da çok yaşanması bireyin çevresindeki kişilere, karşılaşmış olduğu olayları nasıl yorumladığına, hayatta nasıl bir bakış açısını benimsediğine ve tercihlerine göre değişmektedir (Altınok, 2022). Bireyler olumlu duyguları daha çok yaşayıp, olumsuz duyguları daha az yaşıyorlarsa ve hayatlarından istedikleri düzeyde doyum alıyorlarsa yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları söylenebilir (Eryılmaz & Ercan, 2011).

## **Psikolojik İyi Oluş**

İyi oluşun diğer bir boyutunu oluşturan psikolojik iyi oluş bireyin zor durumlar karşında kendisini gerçekleştirmesi, kendi potansiyelleri doğrultusunda faaliyet gösterebilmesi anlamına gelmektedir (Ryff & Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş işlevsellik kavramıyla ilişkilidir (Turan, 2023). Bireyin kendisinin olumlu ve olumsuz yanlarının farkına varması, kendini olumlu olarak algılaması, sınırlılıklarını bilmesi, kendi potansiyeline uygun olarak davranması psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir (Altınok, 2022). Psikolojik iyi oluş ödomanik yaklaşımla açıklanmaktadır

Ryff, altı boyutlu bir model geliştirerek psikolojik iyi oluşa kuramsal bir dayanak oluşturmuştur (Altınok, 2022). Ryff bu modeli geliştirirken Jung, Maslow, Erikson, Allport, Buhler gibi birçok isimden esinlemiştir (Altınok, 2022). Sözü edilen altı boyut ise şunlardır: diğer kişilerle pozitif bağ, özerklik, yaşamı ve kendini kabul, yaşam amacının bulunması, çevresel hakimiyet, kişisel hakimiyet (Uzun, 2023).

### **2.1.5. İyi Oluş Kuramları**

Alanyazı incelendiğinde iyi oluşu araştıran, tanımlamaya çalışan birçok kuram olduğu görülmüştür. Bu bölümde iyi oluşu inceleyen kuramlardan bahsedilmiştir.

#### **2.1.5.1. Uyum(Adaptasyon) Kuramı**

Evrimsel kurama göre bireyler hayatta kalabilmek, var olabilmek için yeni koşullara ve durumlara uyum sağlamak zorundadır (Malkoç, 2011). Bireylerin yeni bir olayla karşılaştıklarında sert tepki verme gibi bir eğilimli vardır (Pehlevan, 2019). Uyum kuramı ise bireylerin olumlu ve olumsuz olaylar karşında verdikleri ilk yoğun tepkinin o olaya alışma, adapte olabilme sonucunda azaldığını söylemektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bir başka deyişle yaşanan olaylar bireyde zaman geçtikçe ilk etki gücünü kaybetmektedir (Eryılmaz, 2009). Bu duruma hedonik adaptasyon denilmektedir (Pehlevan, 2019). Olumsuz durumlara verilen mutsuzluk tepkileri gibi olumlu durumlara verilen mutluluk tepkileri de uzun sürmemektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003). Bireyin yeni durumlara ve olaylara alışabilmesi için olayın ya da durumun üzerinden ortalama 3 ay süre geçmesi gerekmektedir fakat bu sürenin uzunluğu ya da kısalığı olayın niteliğine göre değişebilmektedir (Suh, Diener ve Fujita, 1996). Zaman geçtikçe

bireyin yaşadığı yoğun duyguların azalması bireyin bu olayla başa çıkmayı başardığını göstermektedir (Diener, 1984; Malkoç, 2011).

Uyum sürecinin temelde üç amacı vardır. İlki bireyin karşılaştığı olaylar karşısında zamanla yoğun tepkilerinin azalmasını sağlayarak psikolojik sağlığını korumaya çalışmak, ikincisi dikkati kendi üzerinde toplayıp olayın dikkatten düşmesini sağlayarak bireyin çevresinde olan biteni fark edip yaşamaya devam etmesini sağlamak, üçüncüsü ise bireyin yaşamış olduğu duygusal yoğunluğu azaltarak gerçekleşmesi olası olmayan amaçlarından vazgeçmesini sağlamaktır (Frederick ve Loewenstein, 1999). Bireyin uyum sağlama süreci doğrudan görülebildiği gibi dolaylı yoldan da gözlemlenebilir.

#### **2.1.5.2. Sabit Nokta (Denge Noktası) Kuramı**

Bu kurama göre bireylerin mutluluklarının belirli sabit bir seviyesi vardır ve mutlulukları uzun süreli incelendiğinde bu mutluluk seviyesinin kararlılık gösterdiği bulunmaktadır (Eryılmaz, 2009). Bu kararlılığı belirleyen en önemli şey genetikdir (Eryılmaz, 2009). Yani bireyin doğuştan getirmiş olduğu bir mutluluk düzeyi vardır. Zaman içerisinde bireylerin mutluluk düzeyleri değişse de en sonunda yine o ilk sabit seviyeye geri dönecektir (Eryılmaz, 2009). Bir başka deyişle bireylerin yaşamış olduğu olaylar onları etkilese de zamanla *genetik denge noktasına* dönüş yapılmaktadır (Pehlevan, 2019).

#### **2.1.5.3. Erek (Telic) Kuramı**

Erek Türkçe’de gaye, amaç, tasarı, hedef, ulaşılmak istenen şey anlamlarına gelmektedir. Erek kuramının temelini amaç ve gereksinim adlı iki kavram oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2009). Bu kuram mutluluğun bir amaca ulaşıldığında elde edildiğini ifade etmektedir (Malkoç, 2011). İlk kez Wilson tarafından 1960 yılında kuramın temelleri atılmıştır ve Willson’a göre mutluluk ihtiyaçların karşılanıp doyuma ulaşması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Akt. Malkoç, 2011). İhtiyaçlar karşılanmadığında ise birey mutsuz olmaktadır.

Birey gereksinimlerini doğuştan getirebildiği gibi sonradan da kazanabilmektedir ve birey aynı zamanda bu gereksinimlerinin farkında olabildiği gibi farkında olmayabilir (Eryılmaz, 2009). Amaçlar ise bireyin farkına vardığı özel istekleridir (Eryılmaz, 2009). Bireyler kendi amaçlarını bilinçli bir oluşturmaktadırlar. Amaçlar

ve gereksinimler yakın ilişkilidir çünkü bazı amaçların oluşturulmasında gereksinimlerin karşılanma niyeti yatmaktadır (Eryılmaz, 2009). İstenilen amaç doğrultusunda çaba harcayıp ve bunun sonucunda da amaca ulaşıp olumlu geribildirim alınırsa birey mutlu olacaktır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Birey çok istediği amacına ulaşamadığında ise mutsuz olacaktır.

Her insan hayatta bir amaca ihtiyaç duyar. Bu amaçların kalitesi ise kişinin iyi oluşunu etkilemektedir (Güngör, 2020). Amaçların türüne, niteliğine, bireyin amaca ulaşmak için gösterdiği çabaya, amaçlara ne kadar ulaşıp ulaşılmamasına, amaçların bireye uygunluğuna göre bireyin amaca ulaşması halinde yaşayacağı mutluluk düzeyi farklılaşmaktadır (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999; Cantor ve Sanderson, 1999). İnsanların amaç belirlerken yaşamış olduğu kültürden etkilenmemeleri olası değildir. Bireyci toplumlardaki insanlar kendilerinin ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda amaç belirlerken kolektif toplumlardaki insanlar amaç oluştururken ait oldukları grubun, toplumun istek ve ihtiyaçlarını göz etmektedir. Amaçlar, değiştirebilir ve şekillendirilebilir olması yönüyle mizaçtan ve kişilik özelliklerinden farklılaşmaktadır. Aynı zamanda amaç oluşturmak pozitif yönde değişim sağlamak için ilk adımdır (Sheldon, Kasser, ve Share, 2002).

#### **2.1.5.4. Aşağıdan Yukarıya, Yukarıdan Aşağıya Kuramı**

Aşağıdan Yukarı kuramı (Bottom Up) bireylerin yaşamış oldukları haz verici ve acı verici etkinliklerin toplamının sonucunda mutlu ya da mutsuz olduklarını söylemektedir (Eryılmaz, 2009). Bu kurama göre mutluluk, insanların yaşadığı küçük mutlu anların toplamıdır (Eryılmaz, 2009). Acıların ve anlık zevklerin hesaplaması yapılmaktadır (Güngör, 2020). Bu bakış açısı atomistik görüş ve Lock'un redüksiyonizm (indirgemeci) yaklaşımıyla ilişkilidir (Deiner, 1984; Kozma ve Stones, 1980). Birey ne kadar olumlu olay yaşarsa, yapmış olduğu etkinliklerden ne kadar keyif alırsa o derece mutlu olacaktır (Malkoç, 2011). Bireyin farklı yaşam alanlarından (iş, aile, okul, arkadaşlık gibi) elde etmiş olduğu doyum ve bu doyumların ne kadar sık olduğu önemlidir. Hayat şartları ve demografik özelliklerin mutluluk üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995).

Yukarıdan Aşağı kuramı ise bireyin dünyayı deneyimlemeye yönelik eğiliminin dünya ile nasıl bir etkileşime gireceğini etkilediğini savunmaktadır (Gencer, 2018). Bireyin kişilik özellikleri ve bilişsel süreçleri mutluluğunu etkilemektedir (Diener, 1984).

Bireylerin kişilik özellikleri yaşadığı olayları olumlu ya da olumsuz bir şekilde algılayıp yorumlaması üzerinde etkili olmaktadır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993; Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Bu kurama göre mutluluk bireyin içindedir. Pozitif zihin yapısına sahip bireyler başına gelen ve karşılaştıkları olayları daha olumlu bir şekilde yorumlamaktadır (Gencer, 2018). Nesnel gerçeklikten ziyade olaya yaklaşım biçiminin olumlu olması iyi oluşu arttırmaktadır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993). Yani çok kötü bir olay karşısında bile birey bunu olumlu bir şekilde algılayıp yorumluyorsa birey o olay karşısında mutlu olabilmekte ve iyi oluş hali de bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenmemektedir.

### **2.1.5.5. Akış (Etkinlik) Kuramı**

Akış kuramı 1960 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılmıştır (Pehlevan, 2019). Erek kuramı mutluluğu insanların amaçlarına ulaşması olarak tanımlarken bunun aksine etkinlik kuramı mutluluğu bir amaca ulaşmaktan ziyade bireyin amacına ulaşırken yapmış olduğu etkinliklerden almış olduğu haz olarak ifade etmektedir. Bununla beraber iki kuram da birbirini tamamlamaktadır (Deiner, 1984). Akış, bireyin yapmış olmuş etkinlikle bütünleşmesi ve etkinliği yaparken haz aldığı bir duygu durumu halidir (Moneta, 2004). Bu kurama göre mutluluk bireyin etkinliği yaparken kendini akışa bırakabilmesiyle mümkün olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Akış içerisindeki insan kendisini yaptığı işe kaptırır, çevresinde olan biteyle şeylerle ilgilenmez ve yaptığı şeyden de büyük haz duyar.

Csikszentmihalyi (2009) akış içerisinde olmak için bazı koşulların olması gerektiğini ifade etmiştir. Bunlar:

- Etkinliklerin bireylerin becerisine uygun olması gereklidir. Bireyin yeteneğinin ne üstünde ne de altında olmalıdır.
- Birey tüm dikkatini yaptığı işe vermelidir.
- Birey etkinliği yaparken kontrol duygusunu hissetmelidir.
- Etkinlikler içsel bir motivasyonla yapılmalıdır.
- Etkinleri yaparken kendisini kaybetmiş gibi hissetmesi, öz-bilincinin kaybolması gereklidir.

Akış esnasında insanlar yaptıkları işe o kadar çok odaklanmaktadırlar ki o anda yapmış oldukları etkinlikler olumsuz duygularının onlar üzerindeki etkisini ortadan kaldırmaktadır. Olumsuz duyguların ortadan kalkmasıyla birey kendini akışa daha

fazla bırakmakta ve bunun sonucunda mutlu olmaktadır (Malkoç, 2011). Yani akış içerisinde olmak bireyi mutlu etmektedir.

#### **2.1.5.6. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı**

Öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan bir başka kuram ise çok yönlü uyumsuzluk kuramıdır. Bu kurama göre birey kendisine standartlar ve ölçütler belirler ve bunlarla kendi durumu arasında karşılaştırma yapar. Belirlediği standartların üstüne çıkarsa da mutlu olur. Bu kuramın en önemli kavramlarından bir tanesi sosyal karşılaştırma kuramıdır (Malkoç, 2011). Sosyal karşılaştırma kuramı mutluluğun bireyin içinde bulunduğu koşullar ile ulaşmak istediği standartlar arasındaki farka bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir (Diener, 1984). Birey kendisini diğer insanlarla kıyaslar ve kendisinin diğer insanlardan daha iyi olduğunu görürse mutlu, daha kötü olduğunu görürse de mutsuz olur. Kendisinin daha iyi hissedeceğine inandığı durumlarda kendisini başkaları ile daha çok kıyaslar ancak kendisinin daha kötü hissedeceğini düşündüğü durumlarda ise kıyaslamalardan kaçınır (Brown ve Dutton, 1995).

#### **2.1.5.7. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

Ryff'a (1995) göre psikolojik iyi oluş sadece psikolojik rahatsızlıkların olmaması değil aynı zamanda olumlu özelliklerinde var olabilmesi anlamına gelmektedir. Ryff (1995) birçok kuramı araştırıp inceleyerek psikolojik iyi oluş kavramını açıklamaya çalışmıştır. Ryff bu kuramı geliştirirken Allport (1961)'un olgunlaşma, Jung (1933)'un bireyselleşme, Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme, Erikson (1968)'un psikososyal aşamaları, Neugarten (1973)'in yaşlılık ve yetişkinlikte kişilik değişimi, Jahoda (1960)'nın psikolojik sağlık, Buhler (1935)'in temel yaşam eğilimleri, Rogers (1961)'in tam kapasitedeki işlevsel birey kavramlarından esinlenmiştir (Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Brim vd., 2003).

Ryff'in (1995) psikolojik iyi oluş modeli kendini kabul, kişilik gelişimi, olumlu ilişkiler, yaşam amacı, özerklik (otonomi) ve çevreye hakimiyet olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995):

1. Kendini Kabul: Bireyin kendisini ve geçmiş yaşantısını olumlu bir şekilde değerlendirmesi.

2. Kişilik Gelişimi: Bireyin kendisinin sürekli değişim ve gelişim içinde olduğunu düşünmesi.
3. Yaşam Amacı: Bireyin bir yaşam amacının olması ve hayatının anlamlı olduğunu inanması.
4. Olumlu İlişkiler: Diğer insanlarla sağlıklı ve nitelikli ilişkiler.
5. Özerlik (Otonomi): Bireyin bağımsız kararlar verebilmesi, kendi düşüncelerini davranışlarını kendisinin belirleyebilmesi.
6. Çevreye Hakimiyet: Bireyin ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda kendisini ve çevresini yönetebilmesi.

Bu kurama göre kendisine ve geçmiş yaşantısına olumlu bakabilen, sürekli olarak kendisini değiştirip geliştirmeye çalışan, hayatta bir yaşam amacı olup yaşamının anlamını bulmaya çalışan, diğer bireylerle sıcak, samimi ilişkiler geliştiren, kendi davranışları ve düşünceleri üzerinde karar sahibi olabilen, ihtiyaçları doğrultusunda yaşamını ve çevresini yönetebilen bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir.

Ryff ve Keyes (1995) yapmış oldukları bir araştırmada yaşam doyumu ve mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Yetim (2001) öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluş için yeterli olmadığını, öznel iyi oluşu yüksek bir bireyin psikolojik olarak iyi oluş düzeyinin düşük olabileceğini ifade etmiştir.

### **2.1.6. Dijital İyi Oluş**

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi ve kullanım alanının artması ile birlikte insanlar dijital araçlarla daha fazla vakit geçirmeye ve dijital ortamlarda daha fazla aktif olmaya başlamıştır. Bankacılık işlemlerinden alışverişe, iletişimden eğitime birçok ortamda dijital ortamlara erişim ve etkileşim artmıştır (Arslankara vd., 2022). Bireyler bu ortamlarda oldukça özgür hissetmekte, paylaşım noktasında herhangi bir sınır tanımamakta ve karşılaşmış oldukları bilgileri herhangi bir süzgeçten geçirmeden paylaşmaktadırlar (Kalaman, 2017).

Dijital medyanın ve teknolojinin insanın günlük hayatına olan etkisine bakılacak olursa iki ana tema dikkatimizi çekmektedir (Arslankara vd., 2022). Bu iki tema ise şunlardır: aşırı tüketim ve çoklu görev (Frey, Benesch & Stutzer, 2007). Aşırı tüketim, bireylerin neden ve nasıl kendi istediklerinden daha fazla dijital tüketimde bulduklarını analiz etmektedir. Bireyler sosyal medya platformunda sürekli olarak

içerikle karşılaşmakta ve bunda da herhangi bir sınır bulunmamaktadır. Schenk'in (1997) "veri dumanı" olarak adlandırmış olduğu bu durum bireyleri güçlendirmek yerine onları gereksiz ve işlevsel olmayan birçok veri ile karşı karşıya getirmektedir. Çoklu görev ise özellikle dijital medyada farklı dikkat odakları arasında sürekli olarak değişiklik yapma durumudur (Arslankara vd., 2022). Örneğin tarayıcıda müzikle ilgili bir sekme açıkken bir diğer sekmede filmle ilgili bir sekme açık olabilir. Aynı zamanda bir yandan da sosyal medyadan bildirimler gelebilir. Bu tür durumlar dijital medya veya teknoloji kullanımında bireylere duygusal ve psikolojik zararlar verebilir (Arslankara vd., 2022). Bu noktada öz-kontrol önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak öznel, psikolojik ve dijital iyi oluşu öz-kontrol eksikliği ile açıklamak oldukça yetersiz olmaktadır çünkü dijital medya ortamının çok boyutluluğu ve karmaşıklığı öz-kontrol kavramının ötesindedir (Arslankara vd., 2022). Dijitalleşmeden önceki çağda öz-kontrolün başarı ve mutlulukta kilit bir rol oynadığı düşünülüyordu (Mischel, Ayduk, Berman, Casey, Gotlib, Jonides ve Shoda, 2011). Gelişen ve güncellenen dijital ortamlar bireylerin belirli davranış kalıplarını benimsemesine sebep olmaktadır (Heersmink, 2015). Bireysel özelliklere karşın dijital medya ve teknolojiler bireyleri bilgiyi ve iletişimi sistemli, hızlı, yoğun ve doğrusal olmayan bir şekilde tüketmeye yönlendirmektedir (Arslankara vd., 2022). Dijital ortamda uyarılar ve tepkiler oldukça karmaşık ve özeldir. Bireylerin kendi iyi oluşlarını devam ettirebilmelerini sağlamak için özel yeteneklere ve yeterliliklere sahip olması önem taşımaktadır. Bu noktada bireylerin psikolojik iyi oluş ya da öznel iyi oluş kavramlarıyla dijital beceri kavramını bir araya getirmiş olan "dijital iyi oluş" kavramı karşımıza çıkmaktadır (Gui vd., 2017). Bu kavram ilk kez 2017 yılında Kraliyet Halk Sağlığı Derneği'nin yayınlamış olduğu bir raporda yer almış olup yayımlanan bu raporda da gençlerin sosyal medyadan nasıl etkilendiğinden bahsedilirken aynı zamanda dijital iyi oluş becerilerinden de söz edilerek bu kavramla ilgili becerilere dikkat çekilmiştir (Öztürk, 2018). Burada dijital iyi oluş ve yetenekler konusu, bir sürü seçeneğin ve olasılığın olduğu dijital ortamlarda farklı odak noktalar arasında hızlı ve kolay geçiş sağlama, tek bir cihazla ya da ortamda birden fazla görev yapabilme yeteneği ve tüm bunlara 7/24 bağlı kalma gibi konularla ilgilenmektedir (Arslankara vd., 2022).

Alanyazı incelendiğinde farklı dijital iyi oluş tanımları karşımıza çıkmaktadır. Dijital iyi oluş kavramı, Vanden Abeele'e (2021) göre mobil şekilde kurulmuş olan

bağlantılarla elde edilen yararlar ve zararlar arasındaki optimal dengenin sağlanması olarak ifade edilirken, Marsden'e göre (2020) teknolojinin sunmuş olduğu fırsatlardan en üst düzeyde yararlanıp dezavantajlarını ise minimum seviye indirmek olarak tanımlanmaktadır. Dijital iyi oluş, medya iletişiminin aşırı artması ile karakterize edilen, sanal ve teknolojik bir ortamda öznel iyi oluşun sürdürülmesidir (Arslankara vd., 2022). Ryan ve Deci'ye (2001) göre dijital iyi oluş hem hedonik ve hem ödonomik boyutta bireyin iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır. Geniş bir perspektifte değerlendirildiğinde dijital iyi oluş sadece haz elde etmek veya dijital medyanın ya da teknolojinin olumsuz etkilerini azaltmak için değil aynı zamanda bireyin kendisini geliştirmesini ve hayatına anlam katmasını sağlamak olarak da düşünülmelidir (Arslankara vd., 2022). Dijital iyi oluşa sadece yüzeysel açıdan bakacak olursak dijital araçlardan ve teknolojilerden elde edinilen haz durumuna ve dijital medya kullanımından kaynaklı artan teknoloji stres ve psikolojik sorunlara işaret etmektedir. Ancak daha derin bir bakış açısı ile incelendiğinde, uzun dönem hedefler bireylerin kişisel veya mesleki hedeflerine yönelmesini ve yaşamında kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşmasını belirtmektedir (Ryff ve Singer, 2013).

Yue ve diğerleri (2021) dijital iyi oluşu 9 farklı boyutta inceleyerek geniş kapsamlı bir çerçeveye sunmuşlardır ve bu boyutlar şunlardır:

1. **Dijital güvenlik ve emniyet:** Dijital ortamda bireyin kimliğini, bilgilerini ve refahını güvenli bir şekilde koruyabilmesi, farklı türdeki ve düzeydeki dijital tehditleri eleştirel bir şekilde tanımlayabilmesi, anlayabilmesi ve bu tehditleri yönetebilme becerisi.
2. **Dijital iletişim:** Teknoloji aracılığıyla hedeflenen amaçlara ulaşmak için iş birliğine ve ifadeye imkân sağlayan etkili ve açık iletişim biçimleri kurabilme yeteneği.
3. **Dijital sorumluluklar ve haklar:** Çevrimiçi ortamda hesap verilebilir olma, teknolojik imkânları kullanarak insani ve yasal hakları koruma ve kişisel bilgilerle eleştirel bir şekilde ilgilenme yeteneği
4. **Dijital yaratıcılık:** Bilgi ve iletişim teknolojileri araçlarını ve yeniliklerini kullanarak bilgi ve teknolojileri yeniden tasarlama ve gerçeğe dönüştürme yeteneği.

5. **Dijital duygusal zeka:** Dijital çevre ve etkileşimlerde diğer insanlarla empati kurabilme, eleştirel bir şekilde bir diğerinin duygularını anlayabilme, değerlendirebilme ve ifade edebilme yeteneği.
6. **Dijital kişisel bakım ve sağlık:** Teknolojiyi kullanırken bireyin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu fark edebilme ve sağlıklı bir ilişkiyi devam ettirebilme yeteneği.
7. **Dijital istihdam ve girişimcilik:** Küresel ekonomiye katkı sağlamak ve profesyonel yaşamı geliştirmek için gerekli yeterlilikleri kazanmak adına fırsatları tanımlayabilme ve kullanabilme yeteneği.
8. **Dijital tüketicilik:** Online alışverişte tüketici hakları tarafından korunurken adil, eşitlikçi ve bilgili seçimler yapabilme yeteneği.
9. **Dijital sivil katılım/aktivizm:** Dijital ortamları kullanarak toplumsal konularda katılım sağlama ve farkındalık yaratma ve doğru ve geçerli bilgiye ulaşırken yanlış bilgilere karşı korunma yeteneği.

#### **2.1.7. Dijital İyi Oluş Kavramıyla İlgili Araştırmalar**

Öztürk (2018) tarafından yapılan bu çalışmada hem dijital iyi oluşu ölçebilen bir ölçme aracı geliştirmek hem de öznel iyi oluş ile dijital iyi oluş arasında ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmak amaçlanmıştır. Araştırmaya üniversitede öğrenim görmekte olan 224 öğrenci katılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda iki alt boyuttan ve toplamda 10 maddeden oluşan bir ölçme aracı geliştirilmiş olup geliştirilen bu ölçme aracı ölçek varyansın %54.11'ini açıklamıştır. Bunun yanı sıra öznel iyi oluş ile dijital iyi oluş arasında da pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bulut (2024) tarafından Konya ilinde farklı okullarda öğrenim gören 472 lise öğrencisi arasında yapılan araştırmada dijital iyi oluş, dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık kavramları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda lise öğrencilerinin günlük internet kullanım süresi değişkenine göre dijital iyi oluş düzeyleri anlamlı farklılık gösterirken; sınıf, cinsiyet ve anne-baba eğitim durumları değişkenlerine göre dijital iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bunun yanı sıra dijital iyi oluş ile dijital okuryazarlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenirken, dijital iyi oluş ile dijital bağımlılık arasında ve dijital bağımlılık ve dijital okuryazarlık arasında anlamlı bir ilişki

gözelemlenmemiştir. Araştırma sonucunda dijital bağımlılık ve dijital okuryazarlık değişkenleri dijital iyi oluşun yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Caz ve diğerlerinin (2024) spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan 291 öğrenci ile yapmış oldukları çalışmanın amacı yapay zeka okuryazarlığı ile dijital iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yapılan analizlerin sonucunda öğrencilerin dijital iyi oluş düzeylerinde yaş, cinsiyet ve öğrenim görülen bölümlerine göre anlamlı farklılıkların olmadığı ve yapay zeka okuryazarlığının dijital iyi oluşun anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Kara (2019) tarafında yapılan bu çalışmada dijital iyi oluş ölçeği geliştirmek ve bazı değişkenler ile dijital oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplamda 250 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, sosyal medya kullanım amacı, kayıtlı olduğu sosyal medya uygulaması ve internet erişim yolu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Arslan ve diğerlerinin (2023) yapmış oldukları çalışmada dijital iyi oluş değişkeni ile bireysel yenilikçilik değişkeni arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırmaya devlet üniversitesinde öğrenim gören 362 sağlık çalışanı aday katılmıştır. Analizler sonucunda katılımcıların dijital iyi oluş düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, program türü, çalışma durumu, gelir durumu, yerleşim yeri ve ailenin ikamet ettiği bölge değişkenlerine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bunun yanı sıra bireysel yenilikçiliğin dijital iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Uludağ ve diğerleri (2024) akademisyenler arasında yapmış oldukları araştırmada iş tatmini ve yapay zeka kaygısı üzerinde dijital iyi oluşun etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 211 akademisyen katılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda yapay zeka kaygısının alt boyutu olan yapay zeka yapılandırması ile dijital iyi oluşun alt boyutu olan dijital refah arasında pozitif ve anlamlı bir değişim olduğu ve yapay zeka yapılandırmasının dijital refahı arttırdığı; iş tatmini ile dijital iyi oluşun dijital tatmin alt boyutu arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir değişle dijital tatmin düzeyi yükseldikçe iş tatmin düzeyi düşmektedir.

## **2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve**

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince maddenin elastik olması, kolay bir şekilde eski haline dönebilmesi anlamına gelen “resilience” kelimesinden türemektedir (Greene, 2002). Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavramın Türkçe karşılığı olarak herhangi bir fikir varlığına varılmamış olup “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010), “psikolojik sağlamlık” (Aydın ve Gizir, 2006; Gizir, 2004) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006) gibi farklı şekillerde kullanıldığı görülmüştür. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan çalışmalar ve araştırmalar incelendiğinde bu kavramın birçok farklı tanımının olduğu görülmüştür. The Random House Sözlüğü’ne (1967) göre psikolojik sağlamlık “sıkıştırılıp esnetildikten sonra eski haline dönebilme becerisi” olarak tanımlanmıştır.

Fraser, Richman ve Galinsky’ ya (1999) göre ise psikolojik sağlamlık zor şartlarda olumlu başarılar elde etme ve olağandışı koşullara adapte olabilme becerisidir. Murphy (1987) psikolojik sağlamlığın adaptasyon, olumlu gelişme, geleceğe yönelme, yeterlilik, umut gibi kavramlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık kavramının alanyazında ortak bir tanımı bulunmamaktadır. Bulunulan çağa, yapılan araştırmalara göre kavramın tanımlanması, odak noktası farklılık göstermiştir. Kavramı daha iyi anlayabilmek için tarihsel gelişimini bilmek oldukça önemlidir.

### **2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı Tarihsel Gelişimi**

Richardson (2002) bu kavramın gelişimsel sürecini 3 dalga şeklinde almıştır. İlk dalganın temeli insanlar yaşamış oldukları zorluklara ya da risk faktörlerine rağmen nasıl iyi bir şekilde uyum sağlayabilirler sorusu üzerine kurulmuştur (Çanakçı, 2023). Bu dönemde yapılan çalışmalar risk faktörleri ve bireyleri bu faktörlere karşı güçlü tutan iç/dış etkenler üzerine odaklanmıştır (Çanakçı, 2023). 1950-1960 yılları arasında cevap aranmaya çalışılan bu soruların ortaya çıkışı ise zor koşullar altında ayakta durup hayatlarına devam edebilen çocuklar olmuştur (Richardson, 2002). Werner ve Smith (1982), Garnezy (1973), Luthar, Cicchettiand ve Becker (2000) gibi isimlerin çocuklar ve ergenler üzerinde yapmış oldukları boylamsal araştırmalar bu alan üzerinde yapılan çalışmaları başlatan araştırmalardır.

Garmez (1973) risk altındaki çocukların nasıl iyi işlevsellik gösterebildiklerini araştırmış ve buradan yola çıkarak yetkinlik projesini oluşturmuştur. Bu araştırmada sadece yüksek risk faktörlerine maruz kalan çocukları değil aynı zaman düşük düzeydeki risk faktörlerine maruz kalan çocukları da sürece dâhil etmiştir (Çanakçı, 2023). Risk faktörleri olarak yoksulluk, patolojiye sahip anne-babanın çocuğu olma gibi durumlardan bahsetmiştir. Bu dönemde yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlığı kişilik özelliği olarak ele almıştır. İlk ya da birinci dalga olarak adlandırılan bu dönemde çocuklar için yapılan psikolojik sağlamlık araştırmaları psikolojik sağlamlığı gelişimsel bir bakış açısı ile ele alırken, yetişkinler için yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlığı travma boyutu ile ele almıştır.

Psikolojik sağlamlık kavramını inceleyen ikinci dalga araştırmalar ise risk faktörleri yerine daha çok koruyucu faktörlere ve bireyi güçlü tutan olumlu kişilik özelliklerinin nasıl kazanılacağı üzerinde durmuştur (Richardson, 2002; Luthar vd., 2000). Bu dönemde psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörlerin fark edilip güçlendirilmesi sonucunda bireylerin zor durumların üstesinden gelebilme becerisi olarak tanımlanmıştır (Richardson, 2002). Olumlu kişilik özelliklerinin nasıl kazanıldığına dair çalışmalar bu dönemde geliştirilen modellerle açıklanmaya çalışılmıştır (Richardson, Neiger, Jensen, Kumpfer, 1997; Richardson, 2002).

Üçüncü dalga araştırmalar psikolojik sağlamlığı itici güç olarak ele almaktadır (Çanakçı, 2023). Psikolojik sağlamlık zor koşulları atlattıktan sonra bütünlüğü sağlayabilme, yardımseverlik, kendini geliştirebilme gibi özellikleri kazanmada itici güç olarak düşünülmektedir (Çanakçı, 2023).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili güncel araştırmalara bakıldığında bu kavramın daha çok süreç odaklı olduğu, sabit bir yapıda olmadığı, dinamik bir yapısı olan, farklı katmanlara sahip olan bir kavram olduğu görülmektedir. 2000 yılı ve sonrası araştırmalara bakıldığında kavram hakkında üç temel özellikten söz edilebilir (Çanakçı, 2023):

1. Psikolojik sağlamlık gelişimsel bir süreçtir. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemi psikolojik sağlamlığın kazanılmasında kritik yaşlardır. Bunun yanı sıra bireyler için her zaman değişim ve gelişim söz konusudur. Zamana ve şartlara göre değişen dinamik, sabit olmayan bir yapıdadır.

2. Bireyin psikolojik sağlamlığı etkileşim kurduğu sistemlerden (çevresel faktörler, kültür, kişilerarası ilişkiler, nörobiyoloji) ayrı düşünülemez.
3. Psikolojik sağlamlık sadece zor durumlardan sağ çıkabilmeyi, kurtulabilmeyi değil bu zorluk sırasında ve sonrasında gelişmeyi de içermektedir. Süreç sonrasında herhangi bir ruhsal bozukluğun gelişmemesi üzerinde de durulmaktadır.

### **2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Tanımı**

Alanyazında psikolojik sağlamlık kavramına bakıldığında evrensel olarak kabul edilen bir tanımının olmadığı fakat yapılan farklı tanımlar incelendiğinde belli başlı ortak temaların öne çıktığı görülmektedir. Bunlar psikolojik sağlamlığın dinamik ve gelişimsel bir süreç olduğu, risk faktörlerine ya da belli yaşam olaylarına karşı baş etme becerisi geliştirme, yeterlik kazanabilme, olumlu ve sağlıklı uyum gösterebilme süreçlerini içermesidir (Garnezy vd., 1984; Luttar vd., 2000; Doll ve Lyon, 1998; Rutter, 1990; Masten ve Reed, 2002).

Aburn ve arkadaşlarının (2005) yılında yapmış oldukları psikolojik sağlamlık tanımlarını tarama çalışmasında tanımlarda ortak olan beş tema bulmuşlardır. Bunlar zorlukların üstesinden gelmek, uyum ve alışma, iyi bir ruhsal sağlık, kendini toparlamak ve psikolojik sağlamlığın olması için illa büyük olayların yaşanmasının gerekmediğidir.

Garnezy' e göre (1993) psikolojik sağlamlık bireyin kendini toparlayabilme gücünde gizlidir ve yaşamış olduğu kötü olaylardan önceki davranışlarını sergileyebilme ve yeteneklerini kullanmaya dönebilme becerisidir. Luthar ve arkadaşlarına (2000) göre psikolojik sağlamlık tanımında iki kritik nokta vardır. İlki tehdit veya olumsuz, kötü bir duruma maruz kalması, ikincisi ise bireyin gelişim dönemine zarar verebilecek olumsuzluklara rağmen bireyin iyi bir uyum süreci geçirmesidir. Yine Gizir'e (2007) göre de psikolojik sağlamlığın iki boyutu bulunmakta ve psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için risk ya da zorlu bir yaşam olayın olması bir boyutunu, süreç sonucunda bireyin bütün olumsuzluklara rağmen hayatının farklı alanlarında gelişim gösterebilmesi ise diğer boyutunu oluşturmaktadır. Rutter (1985) da psikolojik sağlamlığın risk faktörleri ile koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıktığını ve bu kavramın sabit olmayan, dinamik yapıda olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramından söz edebilmek için risk faktörünün olması gereklidir (Gizir, 2007). Eğer bireyler herhangi zorlayıcı bir yaşam olayına maruz kalmazlarsa fakat yine de yaşamının farklı alanlarında başarılı olurlarsa bu bireyler sağlam değil sadece başarılı ve yeterli bireyler olarak adlandırılmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar vd., 2000).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen birçok faktörden bahsedilmesine karşılık tüm bunlar genel olarak üç başlık altında toplanabilir (Hasse, 2004). Bunlar: kişisel özellikler, aile desteği ve uyumu ve dışsal destek sistemidir (Basım ve Çetin, 2011). Fiziksel olarak güçlü olma, iletişim becerisi, sosyallik, yetenek, zeka, öz yeterlilik gibi özellikler kişisel özelliklerdir (Olsson ve ark. 2003). Aile desteği üzerine yapılan araştırmalar ebeveynlerden en az biriyle ya da ebeveyn yerine konan birey ile kurulan ilişkinin oldukça önemli olduğunu belirtmektedir (Fonagy ve ark., 1994; Hawley ve DeHaan, 1996). Dışsal destek sistemi ise bireylerin zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olabilecek arkadaşlar, komşular, öğretmenler gibi diğer bireylerden oluşabilir (Werner, 1993; Garnezy, 1993; Brooks, 1994).

Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) psikolojik sağlamlığın genel bir kavram olduğunu artık araştırmacıların kavramın farklı boyutlarını vurgulamak için sınırlandırıcı tanımlar kullandıklarını ifade etmişlerdir. Alanyazını incelendiğinde *akademik sağlamlık* (Alva, 1991), *eğitimsel sağlamlık* (Wang, Hartel ve Walberg, 1994), *davranışsal sağlamlık* (Carpentieri, Mulhern, Douglas, Hana ve Fairdough, 1993), *duygusal sağlamlık* (Kline ve Short, 1991), *ego sağlamlığı* (Block ve Kremen, 1996) ve *sosyal sağlamlık* (Adger, 2000) gibi tanımların sıklıkla kullandığı görülmüştür.

### **2.2.3. Psikolojik Sağlamlık Modelleri**

Psikolojik sağlamlık bireysel faktörler, ailevi faktörler, bulunduğu bağlamsal durumlardan vs. oldukça etkilenmektedir ve bu yüzden bu kavramı disiplinler arası bir yaklaşımla ele almak daha sağlıklı olacaktır (Card ve Bennet, 2015; Card, Little ve Bovaird, 2007). Bu bölümde psikolojik sağlamlığı açıklayan farklı modeller ve kuramlar üzerinde durulmuştur.

#### **2.2.3.1. Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Modeli**

Bu model Benson tarafından 1989 yılında ortaya atılmıştır. Benson'a göre bazı özellikler psikolojik sağlamlıkla kavramı ile benzerlikler göstermektedir. Bu

özellikleri öz-yetkinlik, pozitif sosyal iletişim, amaç oluşturma, problem çözme, destekleyici iletişim ve empati şeklinde tanımlamıştır (Özkan, 2021). Benson'a (1989) göre bu özelliklerin bireye kazandırılması esastır. Bireyler psikolojik sağlamlığa benzerlik gösteren bu özelliklere ne kadar çok sahip olurlarsa o denli kendilerini risk faktörlerinden ve riskli davranışlar sergilemekten korumuş olurlar (Thomsen, 2002).

### **2.2.3.2. Benard Modeli**

Bu model Benard tarafından geliştirilmiştir. Benard'a (1991) göre psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler belirli özelliklere sahiptir ve bu özellikler doğuştan gelebileceği gibi sonradan da kazanılabilir. Bahsedilen özellikler şu şekildedir (Özkan, 2021):

1. Sakin bir mizaca sahip olmak
2. Empati ile yaklaşmak
3. Diğerleri ile etkin ve etkili iletişim kurabilmek
4. Diğer bireylerle olan iletişimde olumlu geri dönütler alma
5. Espri ve mizah anlayışına sahip olmak
6. Beklenti ve amaçlarını gerçekçi bir şekilde belirlemek
7. Özgür seçimlerde ve davranışlarda bulunabilmek
8. Karar verme ve problem çözebilme becerilerine sahip olmak
9. Sağlıksız bireylerden ya da ortamlardan kendilerini uzaklaştırabilmek
10. Şuanki kimlik duygusunun kendisinin gelişmiş hali ile uyumlu olması

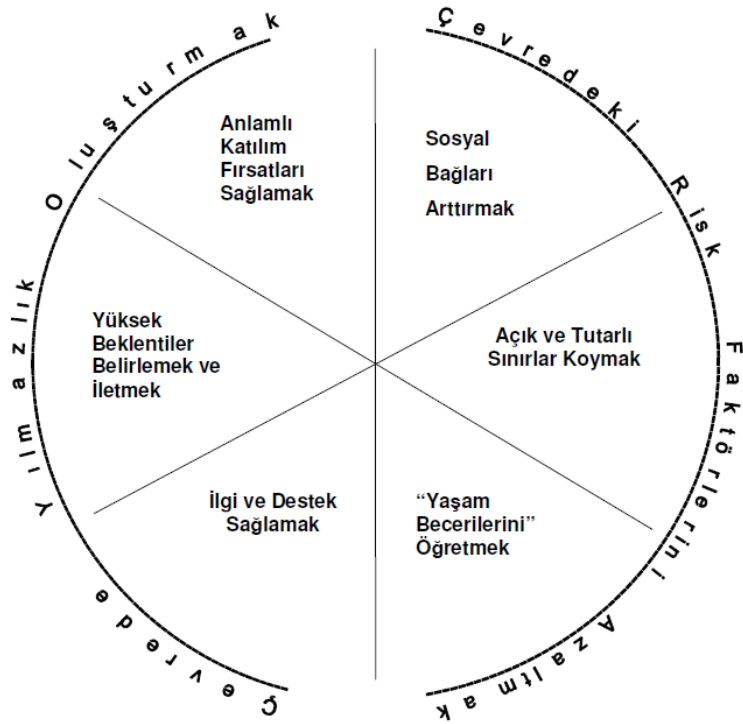
### **2.2.3.3. Wolin ve Wolin Modeli**

Bu model Wolin ve Wolin (1993) tarafından psikolojik sağlamlığı yüksek düzeyde olan bireylerle yapılan uygulamalardan edinilen bilgiler ışığında geliştirilmiştir. Önceden yapmış oldukları çalışmalar iyileşme üzerine odaklanırken sonraki çalışmalarında bireylerin olumlu, güçlü yanları üzerine odaklanmışlardır (Özkan, 2021). Wolin ve Wolin bireylerin zor durumların nasıl üstesinden geldiklerini anlamaya çalışmışlar ve kişilerin iyileşmelerini artıracak “*yedi sağlamlık davranışı*” adını verdikleri bir takım özelliklerden bahsetmişlerdir (Thomsen, 2002). Bu davranışlar şu şekildedir (Wolin ve Wolin, 1993): İçgörü, ilişkiler, bağımsızlık, yaratıcılık, girişim, ahlak, mizah. Yani bu davranışları sergileyen bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olacağını ifade etmişlerdir.

#### 2.2.3.4. Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli

Henderson ve Milstein (1996) tarafından geliştirilen bu modelde psikolojik sağlamlığın bireysel farklılıklara dayanarak kişiye özgü olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyinin de zamana göre değişiklik gösterdiği ifade edilmektedir. Henderson ve Milstein (1996) psikolojik sağlamlığın bireylerin çevresinde geliştirmesi gereken öğelerden oluştuğunu belirterek “Psikolojik Sağlık Çemberi” adlı yapıyı oluşturmuşlardır. Henderson ve Milstein’in Psikolojik Sağlık Çemberi Şekil 1’de gösterilmiştir. Bu yapı çevredeki risk faktörlerinin azaltılması ve psikolojik sağlamlığın oluşturulması olmak üzere iki boyutta oluşmaktadır. Psikolojik sağlamlık oluşturma boyutundaki kavramlar Benard’ın (1991) çalışmasından gelmektedir.

Şekil 1. Henderson ve Milstein Psikolojik Sağlık Çemberi



Kaynak: Gürkan, 2006, s. 53

Henderson ve Milstein (2003) iş birliği, ilişkileri geliştirme, problem çözme, karar verme gibi stratejilerin geliştirilmesi ile bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artacağını belirtmişlerdir.

### **2.2.3.5. Krovetz'in Sağlamlık Kuramı**

Krovetz kuramında korucu faktörlerin önemini vurgulamıştır. Krovetz (1999) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin ailesinden, bireyin kendisinden ya da çevresinden kaynaklı koruyucu faktörlere sahip olduğunu, psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylerin ise bu koruyucu faktörlere sahip olmadığını ifade etmiştir. Birey bu koruyucu faktörlerden birkaçına bile sahip olsa risk faktörleriyle ya da olumsuz durumlarla baş edebilme gücünü geliştirebilmektedir. Chavkin ve Gonzalez (2000) her insanın bu becerilere sahip olduğunu ancak bu becerilerin zorlukların üstesinden gelebilme gücüne sahip olmasının bireyin hayatındaki koruyucu faktörlerin ne derece var olduğuna göre değiştiğini belirtmektedir.

### **2.2.3.6. Richardson Psikolojik Sağlamlık Modeli**

Richardson ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen bu model birçok modelin değinmiş olduğu konuları kapsayan üst bir teori niteliğindedir. Richardson (2002) öne sürdüğü bu metateoride psikolojik sağlamlık kavramı üç boyutta ele alınmaktadır. Bu modele göre ilk boyutta riskten koruyan faktörlerin neler olduğu, ikinci boyutta zorlu yaşam olayının üstesinden geldikten sonra bu koruyucu faktörlerin nasıl geliştirilebileceği, üçüncü boyutta ise travmatik yaşantıdan sonra bireyin ortaya çıkardığı ve farkına varmış olduğu gizil güçleri, bu süreçte büyüme ve gelişim göstererek kendini geliştirmeye doğru yönelmesi ele alınmıştır (Kararınak, 2006).

### **2.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri**

Benard (1991) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin dört ortak özelliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Bu özellikler diğerleriyle olumlu ilişki kurmayı tanımlayan sosyal yeterlilik, kendi kimliğini inşa edip ve bağımsız davranışlar sergileyebilme anlamına gelen özerklik, amaç oluşturabilme, geleceğe yönelik umutlu olabilme, hayal kurabilme şeklinde tanımlanan amaç ve gelecek duygusu ve sorun çözme becerisi şeklindedir.

### **2.2.5. Psikolojik Sağlamlığın Temel Bileşenleri**

Gizir'e göre (2007) psikolojik sağlamlık kavramının farklı tanımlarında risk ya da zorluk, baş etme, olumlu uyum sağlayabilme ve koruyucu faktörler olmak üzere ortak 3 tema bulunmaktadır.

### 2.2.5.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlık kavramından söz edebilmemiz için ortada risk faktörünün var olması gerekmektedir. Garnezy (1993) riskten söz edilmediği sürece psikolojik sağlık tanımının eksik kalacağından söz etmiştir. Benzer bir şekilde Masten'de (2001) herhangi bir risk durumunun olmadığı zamanlarda psikolojik sağlamlıktan bahsedilemeyeceğini vurgulamıştır. Belirli bir risk durumunun söz konusu olmadığı ortamlarda yaşayan çocuklar için psikolojik sağlık kavramı yerine yetkin, uyumlu ya da normal gibi tanımlamaların kullanılması daha uygundur (Masten ve Reed, 2002).

Fraser'e göre (1997) riskler, gelecekte olumsuz olayların oluşmasını ve kötü bir durumun başlamasını sağlayabilecek çevresel ve bireysel özelliklerdir. Çocukluk döneminde ya da ergenlik döneminde risk durumu ile karşı karşıya gelmek yaşamın ileriki dönemlerinde çeşitli aksamalara yol açabilmektedir (Kararımak, 2006).

Yapılan araştırmalara, bulunulan döneme göre nasıl ki psikolojik sağlık tanımı farklılık gösterdiyse aynı şekilde risk faktörlerine yönelik yapılan tanımlamalar da örnekleme ve yapılan araştırmanın desenine göre birbirinden farklılık göstermektedir (Kararımak, 2006). Alanyazı incelendiğinde risk faktörleri olarak *olumsuz yaşantılar* (Masten vd., 1999), *prematüre doğum* (Bradley vd., 1994), *ebeveynlerin boşanması/ölümü-tek ebeveynle yaşama* (Greeff ve Ritman, 2005, Chen ve George, 2005), *kronik rahatsızlıklar* (Nakashima ve Canda, 2005), *ebeveynlerin hasta olması ya da ruh sağlığının yerinde olmaması* (Kumpfer ve Barye, 2004; Pilowsky, Zyburt ve Vlahov, 2004), *düşük sosyo-ekonomik seviye/yoksulluk* (Schoon ve ark., 2004), *erken yaşta anne olmak* (Werner ve Smith, 1982), toplumsal travmalar-doğal afet, savaş vb. (KC vd., 2019), ihmaller (Topitzes vd., 2014) gibi durumlar karşımıza çıkmaktadır.

Risk faktörleri üzerine yapılan çalışmalar önceden tek bir özellik üzerinde dururken güncel araştırmalar ise birden fazla risk faktörlerini kapsayan çoklu risk faktörlerine odaklanmaya başlamışlardır. Risk faktörleri genellikle aynı zamanlarda ortaya çıkmakta ve bu da bir birikime sebep olmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Garnezy'e (1987) göre ise birey ne kadar çok risk faktörlerine maruz kalırsa o denli risk altında olmaktadır ve yapmış olduğu bir çalışmada da düşük sosyo-ekonomik seviyenin ve daha az koruyucu aile ortamının çocuklar için stresli yaşam olaylarına kaynaklık ettiğini bulmuştur. Bu ortamlarda büyüyen çocukların bilişsel kapasitesinde gerileme

olduğunu ve beceri ve yetenek konusunda akranlarından daha geride olduğunu ifade etmiştir (Garnezy, 1987).

### **2.2.5.2. Koruyucu Faktörler**

Koruyucu faktörler bireyin olumsuz durumlar karşısında ruhsal sağlığını koruyan, işlevselliğinin devam etmesini sağlayan, yeterliklerini geliştiren, onu iyileştiren ve değişmesini sağlayan özelliklerdir (Masten, 1994; Stainton vd., 2019). Koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç boyuttan oluşmakta ve bu boyutlar birbiriyle etkileşim içerisinde bulunmaktadır (Gizir, 2007). Burada önemli olan kişinin koruyucu faktörlerin hangi boyutuna sahip olduğu değil sahip olduğu koruyucu faktörün riski ne şekilde önlediği, durdurduğu ya da azalttığının belirlenmesidir (Greene ve Conrad, 2002).

*Bireysel koruyucu faktörler*; olumlu kişilik özelliklerine sahip olma, üst düzey zihinsel beceri ve yeteneğe sahip olma, sosyal olma, özgüven ve özyeterliğin yüksek olmasıdır (Masten ve Coatsworth, 1998). Bunların yanı sıra kolay bir mizaca sahip olma (Green ve Conrad, 2002), içsel kontrol odağına sahip olma (Luthar, 1991), iyimser ve geleceğe yönelik umutlu olma (Kumpfer, 1999) ve özerk olma (Gordon ve Song, 1994) da koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

*Ailesel koruyucu faktörler*; geniş ve destekleyici aile bağlarının olması, ebeveynlerin çocuklarına ilgi göstermesi, sıcak ve aynı zamanda kural koyan ebeveynlerin olması şeklinde ifade edilebilir (Masten ve Coatsworth, 1998).

*Aile dışındaki koruyucu faktörlere* ise aile dışındaki bireylerle bağ kurma, iyi eğitim veren okullara/kurumlara gitmek, sosyal faaliyetlere ya da kuruluşlara katılmak şeklinde örnekler verilebilir (Masten ve Coatsworth, 1998).

### **2.2.5.3. Olumlu Sonuçlar**

Psikolojik sağlık çalışmalarında sadece riskin ne olduğunu tanımlamak yeterli olmamakta aynı zamanda olumlu sonuçların da neler olduğunun belirlenmesi gerekmektedir (Gizir, 2007). Masten ve Reed'in (2002) bahsetmiş olduğu olumlu sonuç değişkenleri şu şekilde sıralanabilir:

1. Olumlu sosyal ilişkiler içerisinde olma: arkadaşları ile iyi ilişki içerisinde olmak, kabul görmek vb.

2. Akademik başarı: okula devam etme, sınav/test puanları, akademik başarı paunıları
3. Olumlu davranış kalıpları: kurallara uygun davranma, yaşına uygun davranışlarda bulunma
4. Ders dışı etkinliklerde yer almak: toplum ve spor hizmeti gibi.
5. Herhangi bir patolojinin olmaması.

### **2.2.6. Psikolojik Sağlık Kavramıyla İlgili Araştırmalar**

Erkoç ve Danış (2020) tarafından yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin ve öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve eğitim durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Sakarya Üniversite'nin Sosyal Hizmet Bölümünde öğrenim görmekte olan 671 öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin orta düzeyde psikolojik sağlığa sahip olduğu; erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu; psikolojik sağlık düzeyi ile sınıf düzeyi ve eğitim durumu arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 209 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm türlerine göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerin diğer bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeyleri daha düşük çıkmıştır. Yine aynı araştırmanın sonuçlarına göre kardeş sayısının artmasının psikolojik sağlığı azalttığı, yaş almanın ise psikolojik sağlığı arttırdığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik sağlık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Kımtar (2020) tarafından yapılan araştırmanın amacı Covid-19 sürecindeki bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesi vb. sosyo-demografik, kültürel özellikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Çalışma grubu, 337 kişiden oluşmaktadır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek

düzyeyde olduğu; yaşın artmasının psikolojik sağlamlık düzyeyini arttırdığını; evli olan bireylerin bekarlara göre, boşanmış bireylerin ise evli, dul ve bekar olanlara göre psikolojik sağlamlık düzyeylerinin daha yüksek olduğu; eğitim seviyesi, gelir durumu, kardeş sayısı ve yerleşim yeri değişkenleri ile psikolojik sağlamlık düzyeyi arasında bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

Kılıç ve diğerlerinin (2020) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzyeylerini inceledikleri bir çalışmada erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzyeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Can ve Cantez (2018) tarafından 2018 yılında yapılan çalışmada üniversitede öğrenim görmekte olan 4. sınıf öğrencilerinin 1,2 ve 3. sınıf öğrencilerine göre psikolojik sağlamlık düzyeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Özsavran ve Kuzlu-Ayyıldız (2023) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan bu araştırmada psikolojik sağlamlık ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplamda 1017 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzyeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında negatif yönlü zayıf bir düzyeyde bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra araştırma sonucunda erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık ve dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının kadın katılımlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Göksel-Oflas ve Yüksel-şahin (2019) tarafından yapılan ve 519 üniversite öğrencisinin katıldığı bu çalışmada psikolojik sağlamlık düzyeylerinin farklı değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda risk faktörlerine sahip olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzyeylerinin daha düşük olduğu; cinsiyet ve farklı fakültelerde öğrenim görme değişkenlerinin ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzyeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı görölmüştür.

Mastrokoulou ve diğerlerinin (2024) yapmış oldukları bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik sıkıntıları arasında duygu düzenlemenin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 417 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın duygu düzenlemede zorluk, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri ile arasında negatif

yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda duygu düzenleme değişkenin psikolojik sağlamlık ve psikolojik sıkıntı arasında aracılık rolünün olduğu saptanmıştır.

### **2.3. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve**

Araştırmanın bu bölümünde sosyal medyanın tanımına, tarihçesine, çeşitlerine, medya paylaşım siteleri ve sosyal ağlara, özelliklerine, olumlu-olumsuz sonuçlarına, kullanım motivasyonlarına, kullanım oranlarına; sosyal medya kullanım bozukluğu tanı kriterlerine, nedenlerine ve bu kavramla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### **2.3.1. Sosyal Medya Kavramı**

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamı boyunca diğer insanlar iletişimde ve etkileşimde olmaya ihtiyaç duymaktadır. İnsanlar birbirleri ile iletişim kurarak birlik ve beraberlik içerisinde yaşayabilirler (Safko, 2012). Teknolojinin gelişmesi ile birlikte yeni bir iletişim aracı olan internet, bireylerin günlük hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olmuş, insanların sosyalleşme tarzlarını değiştirmiş ve yeni bir sosyal paylaşım ortamı oluşturmuştur. Tv, uydu ve internetin dünyanın her yerinde yaygınlaşmasıyla beraber insanlar küresel çapta birbiriyle etkileşime geçme imkânı bulmuş ve kamu iletişimin yapısı değişmiştir (Schmidt, 2013; Van Dijik, 2001).

“World wide web”in 1991 yılında kullanılmaya başlanmasıyla birlikte geleneksel medyada köklü bir değişim olup yeni medya kavramı ortaya çıkmıştır (Cardoso, 2006). Sosyal medya kavramı ilk kez yeni medyanın hızlı bir şekilde gelişmesiyle beraber Guidewire’in kurucularından biri olan Chris Shipley tarafından kullanılmıştır (Dewson, Houghton ve Patten, 2008). Sosyal medya kavramı; işbirliğini ve katılımı destekleyen, online bir şekilde iletişim kurmayı ve bilgi edinmeyi sağlayan tüm araçları kapsamaktadır (Dewson, Houghton ve Patten, 2008).

Sosyal medya, geleneksel medya yerine web 2.0 internet tabanlı araçların kullanılması ile birlikte tek yönlü iletişimden çift yönlü iletişime geçilmesini sağlayan medya iletişim ortamların genel bir ifadesidir (Çalışkan ve Mencik, 2015; Kırık, 2013; Genç, 2023; Ünal, 2024). Web 1.0 teknolojisinden Web 2.0 teknolojisine geçilmesiyle birlikte artık içerik ve uygulamaların tek bir elden üretilip paylaşılmadığı bunun yerine bütün kullanıcıların aktif ve katılımcı olabildiği, herhangi bir bireyin de yayıncı veya

içerik üreticisi olabildiği platformlar ön plana çıkmıştır ve bu da sosyal medyanın gelişip büyümesinde oldukça etkili olmuştur (Aktaş ve Ulutaş, 2010; Ünal, 2024).

Sosyal medya kavramı ile ilgili iletişim, halkla ilişkiler ve bilişim gibi farklı disiplinlerde farklı tanımlamalar karşımıza çıkmaktadır (Carr ve Hayes, 2015). Sosyal medya, bireylerin kendilerine özgü bireysel profil oluşturabildikleri, bu profiller aracılığıyla arkadaşları ile iletişim kurabildikleri, diğer insanlarla görüşlerini, bilgilerini ve becerilerini paylaşabildikleri, boş zamanlarında eğlenceli vakit geçirebildikleri sanal topluluklardır (Kuss ve Griffiths, 2011; Onat, 2010; Solmaz vd., 2013). Drury'e (2008) göre sosyal medya fotoğraf, video, resim, düşünce, metin, haber, mizah vb. şeylerin bireyler aracılığıyla paylaşılmasını sağlayan çevrimiçi kaynaklardır. İnsanları diğer insanlarla sanal ortamda bir araya getiren sosyal medya, kişilerin kendi içeriklerini oluşturup paylaşımında bulunabildikleri web tabanlı hizmetlerdir (Toprak, 2009). Sosyal medya, "katılım" ve "paylaşım" temel dayanakları üzerine kuruludur (Genç, 2023). Sosyal medyanın geleneksel medyadan en önemli farkı ve en özgün yönü ise herhangi bir bireyin istediği içeriği üretebilmesi ve istediği fikrini paylaşıp yorumda bulunabilmesidir (Scott, 2010).

İnternet kullanımının yaygınlaşması ile beraber insanlar gerçek hayatta arkadaş edinme, kurulan arkadaşlığı devam ettirme gibi davranışlarını sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirmeye başlamışlardır (Bonetti, Campbell ve Gilmore, 2010). Günümüzde sosyal medya siteleri en popüler iletişim kanallarıdır. Sosyal ağlar, bireylerin internet ortamında var olduklarının en önemli sembollerinden birisidir (Altınsoy, 2021).

### **2.3.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi**

Sosyal medyanın gelişimsel süreci incelendiğinde ilk olarak karşımıza 1979 yılında Jim Ellis ve Tom Truscott tarafından kurulan "Usenet" platformu çıkmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Bu platform ile birlikte kullanıcılar herkese açık mesaj gönderebilmekte ve bir tartışma ortamı oluşturabilmekteydi. Konulara göre bu sitelerde tartışma yapılıyor fakat herhangi bir kişisel profil oluşturulup düzenlenemiyordu (Body ve Ellison, 2007). İlk tanınan sosyal ağ sitesi ise 1997 yılında ortaya çıkan "Six Degrees.com" olmuştur. Bu site kullanıcılara profil oluşturma, oluşturdukları bu profil aracılığıyla arkadaş edinme ve sonrasında da arkadaşlarının listelerinden gezinme imkanı sunmuştur (Body ve Ellison, 2007). SixDegrees kendisini insanların diğer insanlarla bağlantı kurmasını ve onlara mesaj göndermeyi

sağlayan bir araç olarak tanıtmıştır (Body ve Ellison, 2007). Ardından 1998 yılında Bruce Ableson ve Susan Ableson tarafından çevrimiçi günlük yazan kullanıcıları bir araya getiren ve ilk online blog topluluğu olan “Open Diary” sitesi kurulmuştur (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Yüksek hızlı internet erişiminin artan kullanılabilirliği blog’ların popülaritesini artırmış ve sosyal ağ sitelerinin oluşmasına öncülük etmiştir (Kaplan ve Haenlein, 2010). 2001 yılında Ryze.com ve Wikipedia, 2002 yılında Friendster, 2003 yılında MySpace ve LinkedIn, 2004 yılında Facebook, 2005 yılında Youtube, 2006 yılında X (Twitter) gibi sosyal ağ siteleri oluşturulmuştur (Body ve Ellison, 2007; Hazar, 2011). Sosyal ağ sitelerindeki bu gelişmeler sosyal medya kavramının ortaya çıkmasına ve günümüzdeki önemine kavuşmasına katkıda bulunmuştur (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Sosyal medyanın kendisini sürekli olarak güncelleyebilmesi, birçok birey tarafından kullanıma ve paylaşımına açık olması gibi sunmuş olduğu olanaklar neticesinde, geleneksel medyaya karşı daha fazla güçlenmiş ve etkinliğini artırmıştır (Altınay-Bor, 2018). 21 yüzyılın başlarına damga vuran sosyal medya; iletişim, haberleşme, siyaset, pazarlama, ekonomi ve daha birçok alana güçlü ve hızlı bir şekilde yayılmış uygulama alanıdır (Kartal, 2013). Ülkemizde sosyal medya araçlarını en çok genç yaş grubunun kullandığı görülmekte (Özdemir, 2019) ve bu yaş grubunun internet kullanım sebepleri incelendiğinde daha çok sosyal medya aracılığıyla video izleme, oyun oynama vb. nedenler karşımıza çıkmaktadır (Durak & Seferoğlu, 2016).

### 2.3.3. Sosyal Medya Çeşitleri

Durmuş ve diğerlerine göre (2010) sosyal medya 7 kategoride sınıflandırılabilir.

1. Bloglar
2. Mikro Bloglar
3. Wikiler
4. Podcastlar
5. Forumlar
6. İçerik toplulukları
7. Sosyal Paylaşım Ağları

**Bloglar:** Web tabanlı, çevrimiçi günlük olarak ifade edilen Bloglar (Web log), bireylerin herhangi bir uzmanlık bilgisi gerektirmeden resim, ses, video paylaşabildiği sitelerdir (Deperlioğlu ve Köse, 2010). Bloglar bireylerin istediklerini yazabileceği ve

okuyucuların da bu metinlere istediği gibi yorum yapabileceği bir sistemdir (Zafarmand, 2010). Metni yazanlara blogger, metinlere ise post denilmektedir (Bat, 2012). WordPress, Tumblr gibi siteler bloglara örnek olarak verilebilir (akt. Genç, 2023).

**Mikro Bloglar:** Bloglar ile karşılaştırıldığında en önemli özelliği kısa ve anlık içerik ile başka insanlarla içerik paylaşılmasına imkan vermesidir (Menteşe, 2013). X (eski adıyla Twitter) en çok bilinen mikro blog servislerinden birisidir (Menteşe, 2013).

**Wikiler:** “What I Know is” kelimelerinin kısaltılması olan wiki, Türkçe’ye “Bildiğim kadarıyla” şeklinde çevrilmekte olup kullanıcıların üstünde istediği gibi düzenleme yapmasına fırsat tanıyan, bilgilendirme maksatlı yayınlar yapılabilen herkesin erişimine açık sanal ansiklopedilerdir (Menteşe, 2013; Dewing, 2010; Bostancı, 2010).

**Podcastler:** Ses, müzik, video gibi dosyaların bilgisayarlarda ya da taşınabilen medya oynatıcılarında oynatılmak üzere internet üzerinden dağıtılmasıdır (Menteşe, 2013). Üye olunarak video, müzik indirilebilen sitelerdir (Durmuş vd., 2010).

**Forumlar:** Belirli başlıklar ve konular üzerinden tartışma imkan sunan sitelerdir (Durmuş vd., 2010). Kullanıcıların fikir alışverişi yaptığı ve tartışmalara katılabildiği platformlardır.

**İçerik Toplulukları:** Kullanıcıların sahip oldukları içerikleri birbirileri ile paylaşma imkanı sunan, sosyal ağlardan farklı olarak profil oluşturma zorunluluğun olmayan Flickr, Pinterest ve Youtube benzeri sitelerdir (Durmuş vd., 2010).

**Sosyal Paylaşım Ağları:** Kullanıcıların kendi profil sayfalarını oluşturarak yazı, video, fotoğraf vb. içerik üretip paylaştıkları ve diğer bireylerin de bu içerikleri beğendikleri ya da yorumda buldukları Instagram, Facebook benzeri sitelerdir (Dewing, 2010; Durmuş vd., 2010).

#### **2.3.4. Medya Paylaşım Siteleri ve Sosyal Ağlar**

Günümüzde birçok sosyal medya paylaşım sitesi ve sosyal ağlar sitesi bulunmaktadır. Dijital dünyada insanlar sosyal ağlar aracılığıyla birbiri ile iletişim kurmakta, diğer bireyler ile ilişki başlatıp bunu sürdürebilmektedir (Çelik ve Odacı, 2012). Sosyal ağlar bireylerin sosyal izolasyon hislerini hafifletebilmek ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için düzenli bir şekilde başvurdukları araçlardan bir tanesidir (Liu ve Baumeister, 2016). En çok kullanılan sosyal medya araçlarına aşağıda yer verilmiştir.

#### 2.3.4.1. Facebook

Harvard Üniversitesi öğrencileri Mark Zuckerberg ve arkadaşlarının 4 Şubat 2004 tarihinde kurdukları Facebook, ilk yıllarında Harvard Üniversitesi öğrencilerine yönelik hizmet veren bir sosyal medya platformuydu (Göktaş ve Tarakçı, 2018). 2005 yılında ağını genişletme kararı alan Facebook, Amerika Birleşik Devletlerindeki diğer kullanıcıları da ağına dahil etmeye başladı (Aydın, 2023). Facebook sayesinde kullanıcılar kişisel bilgilerini içeren profil oluşturabilmekte, bu profiller aracılığıyla diğer insanlarla iletişime geçebilmekte, oyun, eğlence ve sosyal gruplara dahil olabilmekte, resim, video, müzik ve dosya paylaşımı yapabilmektedir (Kalpidou, Costin ve Morris, 2011; Karadağ vd., 2016). Kullanıcılarına 5 bin kişiye kadar arkadaş olma imkânı tanınmasıyla birlikte insanların daha çok kişiyle bağlantı kurup paylaşım yapmasını sağladığı için Facebook etkili bir sosyal sitesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Sütüoğlu, 2015). Günümüzde birçok sosyal ağ sitesi bulunmasına rağmen Facebook popülerliğini korumakta ve yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Bunun sebebi ise sitenin çok farklı amaçlarla kullanılabilir olmasıdır. Whiting ve Williams'a (2013) göre farklı kullanım amaçları şu şekilde ifade edilebilir: Farklı alanlarda paylaşım yapma, sosyalleşme, düşüncelerini ifade etme, bilgi paylaşımı, eğlence, gözetleme, iş, teklif, alım-satım, topluluklar oluşturma.

Facebook'un günümüzdeki kurumsal ismi Meta'dır. Instagram, Whatsapp, Facebook ve Facebook Messenger Meta isimli kuruluşunun alt markalarıdır (Aydın, 2023). We Are Social'ın (2024b) Ekim ayı raporlarına göre Facebook en çok kullanılan sosyal medya platformudur. En favori sosyal medya platformları listesinde ise Instagram ve Whatsapp'tan sonra Facebook 3. Sırada yer almaktadır (We Are Social, 2024b).

#### 2.3.4.2. Instagram

Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından 2010 yılında kurulan Instagram, fotoğraf ve video paylaşma ağıdır. İngilizce *instant* (anlık, hızlı) ve *telegram* (telgraf) kelimelerinin bir araya gelmesi ile Instagram ismi oluşmaktadır (Gibbs vd., 2014, s.258). Başlangıçta kullanıcının sadece kendi takipçi ağıyla fotoğraf ve video paylaşılmasına izin veren uygulama, 2011 yılında hashtag (#) özelliğini getirerek paylaşılan video ve fotoğrafların bireyin takipçisi olmasa dahi diğer kullanıcıların da görebileceği keşfet havuzunda yer almasını sağlamıştır (Aydın, 2023). Instagram'ın

zamanla artan popülaritesi onun rakipleri arasında fark edilmesini sağlamış ve 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır (Aydın, 2023).

Instagram, insanların akıllı telefonlar aracılığıyla kendi fotoğraflarını veya videolarını filtreleyerek düzenleyebilip paylaşabildikleri, diğer kullanıcıların fotoğraflarını beğenip yorum yapabildikleri, kullanıcıların birbirlerini etiketleyebildikleri, direkt mesaj üzerinden başka insanlarla sohbet edebildikleri, istedikleri zaman canlı yayın açabildikleri, alışveriş yapabildikleri, markalarla işbirliği yaparak para kazanabildikleri popüler bir uygulamadır (Hu ve ark., 2014; Aydın, 2023). Instagram'ın diğer sosyal ağlardan en önemli farklılıkları ise ilk olarak mobil tabanlı olarak karşımıza çıkması, gönderilerin genellikle Instagram'ın ikonik 1:1 boyutunda paylaşılması, hızlı, anlık ve hayattan görsellerin paylaşılmasıdır (Aydın, 2023).

We Are Social'ın 2024 raporuna göre favori sosyal medya platformları listesinde Instagram 1. sırada yer almaktadır. Özellikle 16-34 yaş arasındaki hem kadın hem de erkek kullanıcıların en favori sosyal medya platformu Instagram olarak karşımıza çıkmaktadır (We Are Social, 2024b).

#### **2.3.4.3. Whatsapp**

Whatsapp, Jan Koum ve Brian Acton tarafından 2010 yılında kurulmuştur. Whatsapp, insanların birbirleriyle mesajlaşabildiği, birbirlerine resim, video ya da ses kaydı, dosya gönderebildikleri, konumlarını ve anlık olarak durumlarını paylaşabildikleri bir uygulamadır (Çağlak, 2019). Başlangıçta SMS'e alternatif olarak çıksa da zamanla birçok özelliğini geliştirmiştir. Uygulama sayesinde bireyler arkadaşları ile mesajlaşmakta, istedikleri arkadaşlarını ekleyip grup oluşturarak grup sohbeti başlatabilmekte, birbirlerini sesli ya da görüntülü bir şekilde arayabilmektedirler.

Whatsapp diğer sosyal ağlardan farklı olarak arkadaş listeleri yerine telefon rehberinde kayıtlı bireyleri veri olarak kullanmaktadır (Altınsoy, 2021). İnternete erişim olmadığı zamanlarda mesajlaşmalar sunucuda depolanmakta ve erişim olduğunda ise mesajlar kendiliğinden karşı tarafa iletilmektedir.

Sosyal medya uygulamaları arasında en çok zaman harcanan ve indirilen uygulamalar listesinde 3. sırada yer alan Whatsapp, en favori sosyal medya platformları listesinde ise 2. sırada yer almaktadır (We Are Social, 2024b). We Are Social'ın 2024 yılı Ocak ayında yayınladıkları rapora göre kullanıcılar aylık olarak WhatsApp'ta ortalama 17 saat 6 dk süre harcamaktadır (We Are Social, 2024a).

#### **2.3.4.4. X (Twitter)**

İlk mikroblog örneği olarak karşımıza çıkan Twitter, 2006 yılında Jack Dorsey tarafından bir mobil uygulama olarak geliştirilmiştir (Demirel, 2013; Seyrek ve Yılmaz, 2016). Twitter uygulaması, 2007 yılındaki bir konferansta detaylı bir biçimde tanıtılmış ve bu konferanstan sonra web sitesi olarak da hizmet vermeye ve tüm kullanıcılara açık hale gelmeye başlamıştır (İşlek, 2012).

280 karaktere kadar ileti yazmaya imkan veren Twitter’da bu iletiler tweet olarak adlandırılmaktadır. İnsanlar tweetler aracılığı ile düşüncelerini ve duygularını geniş kitleler ile paylaşabilmektedir. Önceden sadece metin yazmaya imkan veren Twitter yeni güncellemelerle birlikte bireylerin fotoğraf paylaşabildiği, insanların canlı yayın açabildiği, sohbet odalarında farklı bireylerle sohbet edebildiği bir sosyal mecra haline dönüşmüştür. Twitter’da kullanıcıların birbirlerini takip etme zorunluluğu bulunmamakla birlikte, bireyler takip etmedikleri hesapların da paylaşımlarını ve takipçilerini görüntüleyebilmektedir (Özel, 2014). Birçok sivil toplum kuruluşu, siyasi liderler ve sanatçılar tarafından kullanılan Twitter, etkileşim bakımından oldukça büyük bir öneme ve güce sahiptir (Çalışkan ve Mencik, 2015).

2022 yılında dünyaca ünlü iş insanı Elon Musk tarafından satın alınan Twitter’ın ismi 2024 yılında X olarak değiştirilmiştir. “Twitter kuşu” olarak adlandırılan ünlü logosu da artık kullanımdan kaldırılmıştır. X (Twitter) en favori sosyal medya platformları listesinde ise 7. sırada yer almaktadır (We Are Social, 2024b).

#### **2.3.4.5. Youtube**

2005 yılında PayPal’ın eski çalışanları tarafından kurulan Youtube, 2006 yılında Google tarafından alınmasından sonra büyük bir gelişme göstermiştir (Zarrealla, 2009). Youtube video paylaşma ve izleme amacıyla kurulmuş bir platformdur (Mutlu, 2021). Bir medya paylaşım sitesi olan Youtube içerisinde müzik videoları, video klipler, video bloglar, tanıtım videoları, dizi ve filmler barındırmaktadır (Mutlu ve Bazarıcı, 2017). Youtube sayesinde bireyler istedikleri videoları izleyip kaydedebilir, bu videolara yorum yaparak diğer insanlarla etkileşime girebilir ve kanal açarak kendi istedikleri videoları paylaşabilirler. Yeni güncellemeler ile insanlar artık bu platform üzerinde canlı yayın da açabilmektedir. İnsanlar günümüzde Youtube’u popüler şeyleri takip etmek, bir şeyler öğrenmek, üretmiş oldukları içerikleri diğer insanlara

paylaşmak ve boş vakitlerini değerlendirme amaçlı kullanmaktadır (Arklan ve Kartal, 2018).

#### 2.3.4.6. WeChat

Çin’de geliştirilmiş olan, anlık bir şekilde yazılı ve sesli mesajlaşmaya imkan tanıyan mesajlaşma uygulamasıdır (Jin ve Zhirui, 2017). Uygulamaya telefon numarası ile giriş yapılmaktadır. Karşıdaki birey ile konuşmak için öncelikle o bireye davetin gönderilmesi ve o bireyin de bu daveti kabul etmesi gerekmektedir (WeChat, t.y.). İnsanları arkadaşları ile sohbet edebildiği, anlık olarak hayatından deneyimlerini paylaşabildiği, ücretsiz sesli ve videolu arama yapabildiği, birbirlerine sticker gönderebildiği bir sosyal medya platformudur (WeChat, t.y.). En favori sosyal medya platformları listesinde Instagram, Whatsapp ve Facebook’tan sonra 4. Sırada yer almaktadır (We Are Social, 2024b).

#### 2.3.5. Sosyal Medya Özellikleri

Sosyal medya insanların birbiri ile iki yönlü iletişim kurabildiği, birbirlerine geri bildirim verebildiği, eş zamanlı ya da eş zamansız bir şekilde etkileşim kurabildiği, kurmuş oldukları bu etkileşim ile yakınlık duygusunun oluşabildiği, her bir katılımcının istediği zaman ağa bağlanabildiği bir alandır (Kent, 2010). Sosyal ağ siteleri hem kullanım hem de donanım açısından oldukça sade ve basittir (Altınsoy, 2021). Bu sitelerde mekan ve zaman sınırlaması bulunmamaktadır (Tekin, 2016). Sosyal medya hızlı, ucuz ve evrensel bir yapıya sahip olmakla birlikte kendisini sürekli ve hızlı bir biçimde güncellemektedir (Altınsoy, 2021).

Kietzmann ve arkadaşlarına (2011) göre, sosyal medyanın 7 temel işlevsel özelliği bulunmaktadır:

1. **Kimlik:** Bireylerin gerçek kimliklerinin yanı sıra onları sosyal medyada temsil eden sanal kimlikleri bulunmaktadır. Sosyal medya kullanıcılar istedikleri kimlikleri oluşturma imkanı vermektedir.
2. **Paylaşım:** Sosyal medyada insanlar istedikleri konu ile ilgili istedikleri paylaşımı yapabilmektedir. (Duygu, düşünce, resim, video, ses müzik vb...)
3. **Diyalog:** Sosyal medya vasıtası ile kullanıcılar birbirleri ile iletişim kurabilmektedir.

4. **İlişkiler:** Sosyal medyanın “sosyal” olarak ifade edilmesini sağlayan en önemli özellik ilişkiler özelliğidir. 2 ya da daha fazla sosyal medya kullanıcısının iletişim kurması ve birbiri ile sosyalleşmesini içermektedir. Farklı sosyal medya platformlarında farklı sosyal ilişkiler görülmektedir. Kimi platformlarda resmi ve mesafeli ilişkiler kurulurken bazı platformlarda ise daha samimi ve sıcak ilişkiler kurulmaktadır.
5. **Erişilebilirlik:** Bireylerin uygulama için o an erişilebilir olup olmamalarını ifade etmesini belirtmektedir. Bireyler *Uygun* ya da *Meşgul* gibi ifadelerle diğer kullanıcılara durumları hakkında bilgi vermektedirler.
6. **Topluluklar:** Kullanıcılar ortak beğendikleri, ilgi duydukları vb. konular hakkında bir araya gelerek topluluk oluşturabilmektedir. Aynı zamanda sosyal medya kullanıcıları siyasi görüşlerine, ilgi alanlarına, demografik vb. özelliklerine göre sınıflandırabilmektedir.
7. **İtibar:** Sosyal medya ortamında bireylerin kendisini tanımlamasını ifade eder. Birey paylaşmış olduğu içerikler ile diğer insanların gözünde kendisine duyulan güveni ve değeri artırabilir.

### 2.3.6. Sosyal Medya Kullanımının Olumlu-Olumsuz Sonuçları

Sosyal medya kullanımının insan hayatı üzerine birçok etkisi bulunmaktadır. Bu etkiler olumlu olabildiği gibi olumsuz da olabilmektedir. Öztürk ve Talas’a (2015) göre sosyal medya kullanımının avantajları şu şekilde sıralanabilmektedir:

1. Sosyal medya ortamı oldukça hızlı ve günceldir. Sosyal medya kullanıcıları oluşturmuş olduğu içerikleri hemen yayınlayabilip aynı anda tüm dünya ile paylaşabilmektedir.
2. Geleneksel medyaya oranla sosyal medya ucuzdur. Özellikle Facebook, X(Twitter) gibi ağlara üye olmanın hiçbir maliyeti bulunmamaktadır.
3. Sosyal medya insanlara çift yönlü iletişim kurma imkanı sunmaktadır.
4. Sosyal medyada insanlar istedikleri içerikleri istedikleri bireyler ile paylaşabilmektedir.
5. Sosyal medya sayesinde insanlar sadece içerik tüketen bir konumdan çıkıp aynı zamanda hemen içerik tüketen hem de içerik üretebilen bir konuma evrilmiştir.

6. Sosyal medyada insanlara istedikleri içerikleri seçme fırsatı sunmaktadır.
7. Sosyal medya siyasetçilere, ünlü bireylere, çeşitli kurum ve kuruluşlara herhangi bir aracı olmadan kendi kitleleri ile iletişim kurma fırsatı sağlamaktadır. Bu sayede gerektiği zaman sorulan sorulara hızlı ve rahat bir şekilde cevap verilebilmektedir.

Sosyal medya aracılığıyla bireylerin bilgiye ulaşımı kolaylaşmakta (Işık ve Topbaş, 2015) ve kişilerarası iletişim ve etkileşim artmaktadır (Çalışır, 2015). Bireylerin zaman ve mekan sınırı olmaksızın dünyanın pek çok yerindeki insanlarla bağlantı kurmasını sağlayarak insanların sosyal çevrelerini genişletmelerine fırsat tanımaktadır (Büyükgebiz-Koca ve Tunca, 2020; Subrahmanyam, 2013). Özellikle gençler ilişkilerini geliştirme, eğitim alma, iş fırsatlarını takip etme, iş arama ve bulma, e-ticaret yapma, dünya ile etkileşim halinde olma gibi konularda sosyal medyadan faydalanmaktadır (Anderson ve Jiang, 2018).

Sosyal medyanın dezavantajlarına bakılacak olursa Öztürk ve Talas'a (2015) göre şu şekilde sıralanabilir:

1. Sosyal medyada akışın hızlı olması sebebiyle olumlu haberler olduğu gibi olumsuz haberler ya da olaylar da hızlı bir şekilde yayılabilmektedir.
2. Sosyal medyada bir sürü içerik üretilmektedir ve eğer doğru ve uygun bir filtreleme yapılmazsa bilgi sahibi olmak isteyen insanlar için aşırı bilginin olması kafa karışıklığına yol açabilmektedir.
3. İnternet bağlantısına ulaşımın mümkün olduğu her ortamda sosyal medyada aktif olunabilmektedir ve bu durum işe ve çalışmaya çok fazla önem veren bireyler için iş ve yaşam dengesinin bozulmasına yol açabilmektedir.

Sosyal medyada yalan yanlış haberlerin hızlı bir şekilde yayılması kitleleri yanlış yerlere yönlendirebilmektedir (Genç, 2023). Diğer bir yandan sosyal medya ortamında bireyler kendilerine ve yaşamlarına ait olan parçaları idealist bir bakış açısıyla olduğunda farklı göstererek gerçekliğin çarpıtılmasına yol açabilmektedirler (Uslu, 2021). Aynı zamanda sosyal medya ortamından gençlerin çoğu siber zorbalığa uğramakta, bireyler bilgileri ve fotoğrafları çalınarak izinsiz bir şekilde kullanılmaktadır (Uslu, 2021). Diğer insanlarla iletişim kurmakta zorlanan yalnız bireyler sosyal ağlar üzerinden sanal arkadaşlık kurabilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Böylelikle yalnız olan bireyler duygu ve düşüncelerini gerçek

hayattaki arkadaşlardan ziyade sanal ortamdaki arkadaşlar ile paylaşmakta ve bu durum samimi duyguların oluşmasının önünü kesmektedir (Çalışkan ve Mencik, 2015). Aynı zamanda bireyler bir araya gelip geniş kitleler oluşturarak bir olay, birey ya da paylaşımı hedef alıp ortak bir şekilde nefret, aşağılama ve rencide edici içerikli sözlerle linç etmektedirler. Bu davranış son zamanlarda oldukça yayılmış olup *linç kültürü* denilen kavram ortaya çıkmıştır (Sakarya, 2020; akt. Kutlu, 2023).

### 2.3.7. Sosyal Medya Kullanım Motivasyonları

Bireylerin sosyal medya kullanım motivasyonları demografik özelliklerine, kullandıkları sosyal medya ortam ve ağlarına göre farklılık göstermektedir (Himmetoğlu ve Ayhan, 2021). Pertegal ve arkadaşlarının (2019) yapmış oldukları araştırmada sosyal medya kullanım motivasyonları şu şekilde ifade edilmiştir.

1. **Flört motivasyonu:** romantik bir ilişkiye başlamak için partner bulma, flört etmek, cinsel ilişki kurma.
2. **Yeni arkadaşlıklar kurma motivasyonu:** yeni insanlar tanıma, arkadaş edinme.
3. **Akademik amaçlar motivasyonu:** ders notları, sınavlar ya da grup ödevleri hakkında bilgi alma, bilgi ya da belge paylaşma.
4. **Sosyal bağlantıları sürdürme motivasyonu:** bir gruba ait olmak, sosyal medya vasıtasıyla bireylerle bağlantıda kalmak, topluma ait hissetmek.
5. **Başkalarını takip ve izleme motivasyonu:** bireylerin arkadaşlarının paylaşımları ve profilleri aracılığıyla onların günlük hayatındaki gelişmeleri takip etmesi.
6. **Eğlenme ve benzeri motivasyonlar:** boş zamanları doldurmak, eğlenceli vakit geçirmek.
7. **Sosyal tanınma motivasyonu:** popüler olmak, beğeni, yorum vb. geribildirim almaya çalışmak.
8. **Kendini ifade motivasyonu:** bireyin duygu ve düşüncelerinin ifade etmesi, başkalarının paylaşımlarını beğenme ya da yorum yapma.
9. **Bilgi edinme motivasyonu:** güncel olaylar ve haberler ile ilgili bilgi edinmek.

Eğlenme ve benzeri motivasyonlar, sosyal medya kullanım motivasyonlarını incelemiş olan birçok araştırmada en temel motivasyonlar olarak belirtilmiştir (McQuail, 1994; Papacharissi ve Rubin, 2000; Ko vd., 2005; Brandtzæg ve Heim, 2009; Whiting ve Williams, 2013; Horzum, 2016; Pertegal vd., 2019). Sosyal medyada bireyin müzik dinlemesi, oyun oynaması, video izlemesi ve komedi unsuru bulunan içerikleri takip etmesi eğlenme motivasyonu içerisinde değerlendirilmektedir (Whiting ve Williams, 2013). Duygu durumunu düzenleme, sorunlardan kaçma ve zaman geçirme amaçlı sosyal medyayı kullanmak da eğlenme motivasyonu başlığı altında ele alınmaktadır (Shao, 2009; İçirgin, 2018; Himmetoğlu ve Ayhan, 2021; Papacharissi ve Rubin, 2000).

### **2.3.8. Sosyal Medya Kullanım Oranları**

We Are Social (2024b) Dijital Global Raporu Ekim ayı sonuçlarına göre dünya genelinde internete erişim sağlayan kişi sayısı geçen seneye oranla %2.8 artış sağlayarak 5.52 milyara ulaşmıştır. Yine bu rapora göre dünya genelinde toplam kadın nüfusunun % 64.8'i, erkeklerin ise %70.2'si internete erişim sağlamaktadır (We Are Social, 2024b). Dünya genelinde her bir internet kullanıcısı günlük ortama 6 saat 36 dakika internette zaman geçirmektedir (We Are Social, 2024b). We Are Social'ın (2024b) dijital raporuna göre dünya genelinde toplam 5.22 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. 16 yaş ve üzeri olan internet kullanıcıları sosyal medya platformlarında günlük ortalama 2 saat 19 dakika vakit geçirmektedir (We Are Social, 2024b).

İnsanların sosyal medyada neden vakit geçirdiklerin öncelikli sebeplerine sırasıyla yer verilmiştir (We Are Social, 2024b): Aile ve arkadaşlar ile iletişimi sürdürmek (% 51.5), boş zamanları doldurmak (% 39.0), yeni haberleri takip etmek (% 34.4), içerik bulmak (makale, video vb.) (% 30.4), konuşulan şeyleri takip etmek (% 29.1), satın almak için ürünleri bulmak (% 26.9), bir şeyleri almak ya da yapmak için ilham bulmak (% 26.7), canlı yayınları izlemek (% 23.7), sporları izlemek ya da takip etmek (% 23.5), favori markalarının içeriklerini görmek (% 22.3), diğerleri ile fikirlerini paylaşmak ya da tartışmak (% 22.2), iş ile ilgili bağlantı kurmak ya da araştırma yapmak (% 22.0), yeni bağlantılar kurmak (% 21.9), yaşamı hakkında paylaşım yapmak (% 19.6), ünlüleri veya influencerları takip etmek (% 19.5).

We Are Social (2024b) Dijital Global Raporu Ekim ayı sonuçlarına göre sırasıyla Facebook'un 3 milyar, Youtube'un 2.5 milyar, Instagram ve Whatsapp'ın 2 milyar, Tiktok'un 1.6 milyar, WeChat'in 1.3 milyar, X'in (Twitter) 590 milyon aktif kullanıcısı bulunmaktadır. 16 yaş üzerindeki aktif sosyal medya kullanıcılarının en favori sosyal medya platformlarının ilk beş sıralaması şu şekildedir (We Are Social, 2024b): Instagram (% 16.7), Whatsapp (% 15.8), Facebook (% 13.2), WeChat (% 12.5), Tiktok (% 7.9).

Türkiye'de toplam nüfusun %83.4'ü (71.38 milyon kişi) internet kullanmaktadır (We Are Social, 2023). We Are Social (2024a) Ocak ayı dijital raporuna göre Türkiye'deki 16-64 yaş arasındaki internet kullanıcılarının günlük olarak internette harcadıkları ortalama zaman 6 saat 57 dakikadır. Türkiye'nin toplam nüfusunun % 66.8'i ise aktif sosyal medya kullanıcısıdır (We Are Social, 2024a). Günlük sosyal medya kullanım süresi ortalama 2 saat 44 dakika ile Türkiye, dünya genelinde 14. sırada yer almaktadır (We Are Social, 2024a). Türkiye'deki 16-64 yaş arasındaki insanların sosyal medyada neden vakit geçirdiklerin öncelikli sebeplerine sırasıyla yer verilmiştir (We Are Social, 2023): Yeni haberleri takip etmek (% 51.0), aile ve arkadaşlar ile iletişimi sürdürmek (% 50.1), boş zamanları doldurmak (% 45.1), satın almak için ürünleri bulmak (%33.0), bir şeyleri almak ya da yapmak için ilham bulmak (% 32.3), içerik bulmak (video vb.) (% 30.9), fikirlerini paylaşmak ya da tartışmak (% 29.5), markalarının içeriklerini görmek (% 27.9), canlı yayınları izlemek (% 26.9), sporları izlemek ya da takip etmek (%26.0), konuşulan şeyleri takip etmek (% 24.9), yaşamı hakkında paylaşım yapmak (%24.7), iş ile ilgili bağlantı kurmak ya da araştırma yapmak (% 24.3), ünlüleri veya influencerları takip etmek (% 22.6), yeni bağlantılar kurmak (% 22.4).

We Are Social (2023) Ocak ayı dijital raporuna göre Türkiye'deki 16-64 yaş arasındaki aktif sosyal medya kullanıcılarının en çok kullandıkları sosyal medya platformlarının ilk beş sıralaması şu şekildedir: Instagram (% 90.6), Whatsapp (% 88.8), Facebook (% 72.6), X (Twitter) (% 66.5), Telegram (% 52.5)

Türkiye'deki 16-64 yaş arasındaki aktif sosyal medya kullanıcılarının en favori sosyal medya platformlarının ilk beş sıralaması ise şu şekildedir (We Are Social, 2023): Instagram (% 43.4), Whatsapp (% 22.9), X (Twitter) (% 9.4), Tiktok (% 7.5), Facebook (% 7.2).

### 2.3.9. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu

Sosyal medyanın bilgilere erişebilme, diğer bireylerle iletişimi halinde olabilme, destek sağlama, yeni fikirleri keşfetme gibi olumlu birçok özelliğinin olmasının yanı sıra performansı düşürme, olumsuz içeriklerle karşılaşma, depresyon, güvenlik-sınır ihlali ve bağımlılık gibi olumsuz sonuçları da bulunmaktadır (Reid-Chassiakos vd., 2016; Moqbek ve Kock, 2018). Aktan'a göre (2018) bağımlılık, bireyin bir olaya, konuya, nesneye ya da bir araca onun günlük hayattaki ve ilişkilerdeki işlevselliğini bozacak seviyede çok fazla zaman ayırma halidir. Toplum genelinde bağımlılık kavramı denilince akla gelen sigara, uyuşturucu ve alkol gibi maddelere karşı aşırı bir istek duyma ve arama davranışı gösterme gelse de aslında bir davranışın fazla bir şekilde yapılıyor olması da bağımlılık adı altında ele alınmaktadır (Genç, 2023).

Teknolojinin hızla gelişiyor olması, iletişim araçlarına kolay bir şekilde ulaşılabilmesi, sosyal medya platformlarında hesap açmanın kolay bir şekilde olması bu platformlara olan ilgiyi günden güne artırmakta (Özdemir, 2019) ve bireyler için bu mecraların eğlence ve iletişim kurmak amacından yola çıkarak bağımlılığa dönüşmesi söz konusu olabilmektedir (Ayğar & Uzun, 2018). Bunun yanı sıra bireyler gerçek hayatta söyleyemedikleri şeyleri sanal ortamda söyleyebilmekte, elde edemedikleri şeyleri ise yine sanal ortamda arayabilmektedirler ve bu durum da bireylerin kullanım süresini arttırmakta, zamanla da bağımlılığa dönüşmesine yol açmaktadır (Çiftçi, 2018). İnsanlar artık evden çıkarken telefonlarını yanlarına almadıklarında tedirgin hissetmekte, aile, evlilik ve arkadaşlık ilişkilerinde ise buldukları ortamdaki bireylerle iletişime geçmek yerine o esnada sosyal medya platformlarında gezinmektedirler (Çiftçi, 2018).

Bağımlılıklar madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Uslu, 2021). Madde bağımlılığı, insanların kullandığı zaman zihinsel, biyolojik ve bedensel olarak zarar gördüğü, farklı yollarla vücuda alınabilen, beynin kimyasında ve işlevlerinde farklılık yaratabilen alkol, eroin, esrar, kokain gibi reçete ile satılamayan maddeleri sürekli bir biçimde tüketme arzusudur (Çakır vd., 2011). Davranışsal bağımlılık ise belli bir davranışın düzenli ve sürekli bir şekilde sergilenmesi sonucunda bireyin bedensel, psikolojik ve toplumsal yapı içerisinde dengesini kaybetmesine, var olan düzeninin bozulmasına ve zamanla çevresinden uzaklaşmasına sebebiyet veren bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Uslu, 2021). Birey bu bağımlılık sonucunda çevresi ve toplum ile düzenli bir iletişim

sürdürememekte hatta kuramamaktadır (Büyükaslan ve Kınık, 2015). Davranışsal bağımlılıklarda kimyasal maddeden ziyaden bireyin karşılaştığı birçok olumsuz duruma rağmen kendisini ve davranışlarını kontrol edememesi, arzuladığı davranışı sürekli bir şekilde yapmak istemesi ve bu durumun da onun hayattaki işlevselliğine zarar vermesi durumu söz konusudur (Kırık, 2013).

Davranışsal bağımlılıklar yeterince araştırılmamış bir konu olmasının yanı sıra standartlaştırılmış sınırları henüz tam olarak belirlenmediği için konu ile ilgili çalışmalar hala sürmektedir (Kervin vd., 2021; Acar, 2024). DSM-5'te (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı) davranışsal bağımlılıklar kategorisinde kumar oynama bozukluğu ve internet oyun oynama bozukluğu yer alırken ICD-11'de (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması) kumar oynama bozukluğu ve internet oyun oynama bozukluğuna ek olarak diğer bozukluklar başlığı da yer almakta ve ICD-11'e yeni davranışsal bağımlılıklar türleri eklenmeye çalışılmaktadır (Acar, 2024). Goodman (1990) davranışsal bağımlılıkların sadece kumar oynama bozukluğu ve internet oyun oynama bozukluğundan oluşmadığını ifade ederek buna yönelik çalışmalar yapmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı tanı kriterleri direkt olarak DSM-5'te ve ICD-11'de bağımlılık türleri içerisinde yer almamaktadır fakat sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan internet bağımlılığının bir alt türü olarak ifade edilmektedir (Adams, 2016; Griffiths, 2013; Derevensky vd., 2019; Karim ve Chaudhri, 2012; Sağar, 2022)

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez Goldberg tarafından 1996 yılında ortaya atılmıştır (Tutgun-Ünal, 2015). Goldberg internet bağımlılığı kavramını DSM-5'te yer alan madde bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak açıklamaya çalışmıştır (Tutgun-Ünal, 2015). Goldberg'e (1999) göre internet bağımlılığı, on iki aylık bir süre zarfında herhangi bir zamanda ortaya çıkan, belirtilerden 3 ya da daha fazlası ile kendisini gösteren, klinik düzlemde belirgin bir sıkıntıya veya bozukluğa yol açan problemlili internet kullanımınıdır.

Young (1998), patolojik kumar oynama (kumar bağımlılığı) tanı ölçütlerinden yola çıkarak 8 maddeden oluşan İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri Ölçeği'ni geliştirmiş ve internet bağımlılığının tanı ölçütlerini belirlemiştir. Young'a (1998) göre bireylerin

aşağıda bahsedilen 8 ölçütten en az 5 tanesini karşılması sonucunda birey internet bağımlısı olarak ifade edilmektedir.

1. İnternet ile ilgili olarak zihnin sürekli meşgul olması (Sürekli internet hakkında düşünme, internette yapacağı etkinliklerin hayalini kurma, internette yapacağı etkinlikleri planlama).
2. İnternet kullanım süresinin zamanla artması ya da internet kullanmaya yönelik ihtiyaç hissetme.
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik girişimlerin başarısız olması.
4. İnternetin kullanılmadığı durumlarda çökkünlük, huzursuzluk ya da kırgınlık gibi olumsuz duyguların yaşanması.
5. İnternette planlanan süreden daha fazla vakit geçirme.
6. İnternette fazla zaman geçirme sonucunda bireyin çevresi, eğitim ya da kariyer gibi alanlarda fırsatları kaçırmaması ya da tehlikeye atması.
7. Diğer bireylere internette geçirdiği süre ile ilgili yalanlar söylemesi
8. İnterneti olumsuz duygulardan ya da sorunlardan kaçmak için kullanması.

Young'a (1998) göre bu ölçütlerin 5 ya da daha fazlasına "evet" diyen bireyler "İnternet Bağımlısı", diğerleri ise "Normal İnternet Kullanıcıları" olarak adlandırılmaktadır.

Türkiye'de İnternet Bağımlılığı Polikliniği ilk kez 2011 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde açılmıştır ve o tarihten bu yana da hizmet vermeye devam etmektedir (Aydeniz, 2011). Günümüzde ise özel/devlet hastanelerinde, üniversitelerde internet bağımlılığına yönelik müdahale hizmetleri yapılmaktadır. Ülkemizde MEB ve RTÜK'ün yapmış oldukları antlaşma ile internet bağımlılığının oluşmasını önlemek için medya okuryazarlık eğitimi verilmektedir (Çiftçi, 2018).

### **2.3.10. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Tanı Kriterleri**

Sosyal medya bağımlılığı kavramı; çoğunlukla Facebook, Instagram, Youtube, X (Twitter) vb. sosyal medya platformlarında aşırı derecede zaman harcayan bireyleri tanımlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Hou vd., 2019). Savcı ve Aysan'a (2017) göre sosyal medya bağımlılığı; sosyal medyayı aşırı kullanma ve kullanmaya yönelik isteğini durduramama, fazla kullanımdan dolayı sosyal ilişkilerin zarar görmesi ve yapılacak faaliyetlerin ihmal edilmesi, kullanım süresini azaltma ve durdurmada sorunlar yaşama, kullanmadığı zamanlarda öfkeli ve stresli olma, kullanım süresi

hakkında yalan söyleme, sosyal medyayı olumsuz duygulardan ve stresten bir kaçış olarak kullanma şeklinde ifade edilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı bireyin toplumsal yaşamdan kopmasına ve sanal ve gerçek dünya arasındaki ayrımı kaybetmesine yol açabilen psikolojik bir rahatsızlıktır (Kırık, 2013; Tutgun-Ünal, 2015).

Griffiths'e (2005) göre sosyal medya bağımlılığını tanımlayan 6 ölçüt bulunmaktadır. Bunlar:

**Belirleyicilik:** Sosyal medyayı kullanma ile ilgili sürekli zihinsel bir çaba harcama ve saplantılı düşüncelere sahip olma, sosyal medya platformlarında düşündüğünden daha çok zaman harcama.

**Yoksunluk Semptomları:** Sosyal medyaya ulaşım sağlanamadığı zamanlarda bireyin öfkeli, endişeli olma hali, olumsuz fiziksel tepkiler göstermesi.

**Tolerans:** Sosyal medya kullanım süresinin sürekli olarak artırmaya çalışma, haz alabilmek için sosyal medyayı sürekli daha fazla kullanmak.

**Ruh Hali Değişikliği:** Sosyal medya kullanırken ya da kullanmıyorken bireyin farklı duygu durumları içerisinde olması, bireyin sosyal medyayı kullanırken aşırı mutlu kullanmadığında ise gergin ve öfkeli hissetmesi gibi.

**Çatışma:** Bireyin aşırı sosyal medya kullanımına bağlı olarak çevresi (aile, arkadaş, iş alanlarında) ile çatışma yaşaması.

**Döngü:** Bireyde bağımlılık belirtilerinin ortadan kalktıktan sonra tekrar ortaya çıkması.

Çiftçi'ye (2018) göre, sosyal medya kullanan birey aşağıdaki kriterleri karşılıyorsa bağımlılık düzeyine ulaşmış demektir:

1. Hesaplarına bakmadığı her vakit huzursuz oluyor ve endişe duyuyorsa,
2. Sosyal medya kullanımı günlük işlerini ve hareketlerini engelliyorsa,
3. Sosyal medya kullanımı akademik performansını olumsuz bir şekilde etkiliyorsa,
4. Sanal dünya ve gerçek dünya arasındaki ayrımı yapamıyorsa,
5. Sosyal medya kullanımı dikkat dağınıklığına ve algısal problemlere yol açıyorsa,
6. Sosyal medya kullanımı ikili ilişkilere geçişte başarısızlığa sebep oluyorsa,

7. Bireyde sosyal medya kullanmadan önce var olmayan fakat sonrasında panik atak, stres, öfke gibi vücut fonksiyonlarında bozulma meydana geliyorsa.

Sosyal medya ile aşırı bir uğraş içerisinde olmak, güçlü bir motivasyon ile sosyal medyayı kullanmak ve gündelik hayattaki okul, iş ve sosyal ilişkilerin işlevselliğini bozacak düzeyde sosyal medyaya çok fazla emek ve zaman harcamak sosyal medya bağımlılığının üç önemli özelliğidir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal medyanın problemli ya da aşırı kullanılması ve haftada en az 8,5 - 21,5 saat çevrimiçi olunması bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Young, 2007). Sosyal medya bağımlılığın önüne geçilebilmesi için yapılması gereken en önemli şey sosyal medya kullanım süresini kontrol altına almaktır (Aktan, 2018).

### **2.3.11. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Nedenleri**

Sosyal medya kullanım sürelerinin artması davranış bilimi, psikoloji ve bilgisayar alanından çalışan araştırmacıların bağımlılık ile ilgili çalışmalar yapmasına ortam hazırlamış ve özellikle gençler arasında sosyal medya platformlarının aşırı kullanımından dolayı ruhsal problemlerin artması noktasında psikiyatristler endişeye kapılmıştır (Liao vd., 2023; Kapoor, 2023). Dünya nüfusunun yarısından fazlası ve özellikle genç nüfusun neredeyse tamamına yakını aktif bir şekilde sosyal medyayı kullanmaktadır (Acar, 2024). Sosyal medya platformlarının anne-babalık, arkadaşlık ve akrabalık ilişkilerini sürdürme, flört etme, sosyalleşme, bilgi edinme gibi temel amaçlar için kullanılıyor olması bağımlılık yapma ihtimalini oluşturmaktadır (Hunter vd., 2024). Sosyal medyada aşırı vakit geçirme olarak ifade edilen sosyal medya bağımlılığı kavramı temelinde öz düzenleme davranışında azalma olarak açıklanmaktadır (Sun & Zhang, 2021). Sosyal medya ortamlarında uzun süre geçirilen saatler de davranışın bağımlılığa dönüşmesinde etkili olmaktadır (Acar, 2024).

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı, kişilerarası ilişkileri ve sosyal açıdan şartları ile yüksek düzeyde ilişkilidir (Liao vd., 2023). Günümüzde uyarıcı maddeye göre sosyal medya araçlarına ulaşımın maliyetsiz ve kolay olması kullanım oranlarını arttırmakta ve dünya genelinde hızlı bir şekilde yayılmasına sebep olmaktadır (Acar, 2024). Bireylerin kendi davranışları dışında, aynı zamanda sosyal medya platform üreticileri tarafından tüketicilerin dikkatini çekmek ve sosyal medyada daha fazla vakit geçirmelerini sağlamak adına çeşitli algoritmaların kullanılması da sosyal medya bağımlılığının artmasına sebep olmaktadır (Yan, 2023).

Beyin, sosyal medyanın aşırı ve sık kullanılmasını nörobiyolojik faaliyet olarak algılamakta ve yapısında değişiklikler medyana getirmektedir (Sun & Zhang, 2021). Birey sosyal medyada herhangi bir paylaşım yaptığında ve buna beğeni veya yorum geldiğinde beyin bunu ödül olarak algılayıp dopamin hormonu salgılamakta ve bu da birey de haz hissini oluşturmaktadır (Acar, 2024). Bu sebepten ötürü sosyal medyada vakit geçiren bireyler bu ortamların kendilerine zarardan ziyade daha çok fayda getirdiğini düşünmektedir (Liao vd., 2023).

Sosyal medya aynı anda birden fazla birey ile iletişim ve etkileşim halinde olunması, başka bireyleri her an takip etmeye olanak sağlaması ve uzak mesafedeki bireyler ve durumlar hakkında bilgi alma ve onlarla iletişime geçebilme gibi özelliklerinden dolayı bireyleri kendisine bağımlı kılabilir (Wu, 2022). İnsanlar günlük hayattan kaçmak, diğer insanlarla sohbet etmek, arkadaşlık kurmak, oyun oynamak ya da eğlenceli vakit geçirmek gibi temel sebepler ile sosyal medya platformlarında var olma ve sürekli olarak çevrimiçi olma arzusu duymaktadır (Cabral, 2011).

Kırık'a (2013) göre bireyin sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde kullanmasının temelinde kendisini yalnız hissetmesi yatmaktadır. Özellikle gerçek hayattaki ilişkilerinde başarılı olmayan ve mutsuz insanlar için sosyal medya bir kaçış yeri olabilmektedir (Kırık, 2013). Kırık'a (2013) göre sosyal medya kullanımının bağımlılığa dönüşmesindeki diğer nedenler ise şunlardır:

- Toplumsal hayattan sıkılma ve kaçış
- Farklı kimliklere bürünebilme
- Sosyal medya ortamının rahat ve özensiz olması
- Yalnızlık ve depresyon
- Online oyunlar
- Sosyal paylaşım platformlarındaki üreticilerin farklı uygulama ve hizmetleri sunmaları
- Gösteri amaçlı tüketimin gerçekleşmesi
- Müzik dinleme, mesajlaşma ve video izleme gibi aktivitelerin sosyal medya platformları üzerinden yapılması

Caplan'a (2003) göre ruhsal açıdan sağlıklı olmayan, kendisini yalnız hisseden, depresyonda olan, sosyal becerileri hakkında olumsuz yargılara sahip olan bireyler yüz

yüze iletişimden ziyade daha az tehditkâr ve daha fazla ödüllendirici olduğunu düşündükleri için çevrimiçi iletişim kurmayı tercih etme eğilimdedirler.

Yapılan alanyazı incelemesi sonucunda sosyal medya bağımlılığının nedenleri arasında olumsuz duygulanımlar ve bilişler (yalnızlık, önemsenmeme, değersizlik vb.), düşük benlik saygısı, aile ile duygusal bağın olmaması, bağlanma problemleri, bireyin kendisine ya da dünyaya yönelik olumsuz düşünceleri, kendini gösterememe, eğlenme motivasyonu, algılanan keyif, pozitif sonuç beklentisi, sosyal medyadaki gelişmelerden uzak kalma korkusu, internetteki davranışlarını düzenlemede yetersizlik, internet özyeterliliği gibi faktörler yer almaktadır (Griffiths, 2013; Griffiths, 2017; D'Arienzo vd., 2019; Ahmed & Vaghefi, 2021; Şenormancı vd., 2014; Erden & Hatun, 2015; Turel ve Serenko, 2012'den aktaran Genç, 2023).

### **2.3.12. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Kavramıyla İlgili Araştırmalar**

Uslu (2021) tarafından yapılan çalışmada Türkiye'deki insanların farklı yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek vb. durumlarına göre sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal medya kullanım amaçlarının, kullanım oranlarının, kullanım sıklıklarının ve en çok kullandıkları sosyal medya uygulamasının ölçülmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya internet kullanan 5176 kişi (2973 kadın, 2203 erkek) katılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda insanların sosyal medya kullanmaktan dolayı memnun oldukları, sosyal medya uygulaması olarak en fazla Instagramı kullandıkları, sosyal medya bağımlılık puanlarının ise yaş arttıkça azaldığı ancak emeklilik döneminde biraz da olsa artış gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılık puanlarının en yüksek olduğu grup 14-18 yaş arasındaki öğrenciler ve işsiz kesim olmuştur. Sosyal medya bağımlılık puanları ile sosyal medyada harcanan vakit arasında pozitif bir ilişki bulunmuş olup, bekarların evlilere göre ve kadınların da erkeklere göre sosyal medya bağımlılık paunları daha yüksek çıkmıştır.

Çiftçi (2018), Meslek Yüksekokulunda öğrenim görmekte olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 37'si kız ve 77'si erkek olmak üzere toplamda 114 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların sosyal medya platformlarına en çok cep telefonu ile giriş yaptıkları ve interneti bilgi alma amaçlı kullandıkları görülmüştür. Yapılan bu çalışmada erkeklerin kızlara göre daha fazla bağımlı oldukları, sosyal medyada kontrollü bir şekilde davranmadıkları ve kendileri ile çatışma halinde

oldukları; eğitim düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı ve interneti 5 saatten fazla kullanan bireylerin asosyal eğilimli oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Demircan ve diğerlerinin (2022) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ve siber zorbalık düzeylerini belirlemek ve çeşitli demografik değişkenler ile aralarındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 150'si kadın ve 60'ı erkek olmak üzere toplamda 210 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların siber zorbalık ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri düşük ve siber zorbalık ile sosyal medya bağımlılığı arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra cinsiyet açısından kadınların erkeklere göre; anne eğitim düzeyi açısından annesi ilköğretim mezunu olanların annesi okuma-yazma bilmeyen, lise ya da üniversite mezunu olanlara göre; internet kullanım süresi açısından interneti 5 saat ve daha fazla kullananların interneti 1-2 saat ya da 3-4 saat kullananlara göre sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çömlekçi ve Başol'un (2019) birlikte yapmış oldukları araştırmada gençlerin sosyal medyayı ne sıklıkta ve en çok hangi amaçla kullandıkları ve sosyal medya bağımlılık düzeyi ile sosyal medya kullanım amaçları arasında ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplamda 763 üniversite öğrencisi (438 kadın, 325 erkek) katılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı en çok eğlenmek, iletişim kurmak ve gündemi takip etmek amacıyla kullandığı; en az ise diğer insanlara ulaşmak, kendisini göstermek ve bilgi paylaşmak ve diğer bireyleri daha iyi tanımak amacıyla kullandıkları görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya kullanım amaçları arasındaki ilişki incelendiğinde; diğer bireyleri daha iyi tanımak, boş zamanları değerlendirmek, eğlenmek, fikir alışverişi yapmak, insanlara ulaşmak, mesajlaşmak, kendisini göstermek ve bilgi paylaşmak amaçlı kullanmak ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, sosyal medyayı bilgiye erişmek, iletişim kurmak, gündemi takip etmek ve müzik dinlemek amacıyla kullanmak ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çağlayan ve Arslantaş (2023) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörleri ve depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 281'i kadın, 167'si erkek olmak üzere toplamda 448 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan

çalışmaya göre kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılık puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu; öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığının artması, tek oturumda sosyal medyada harcanan sürenin artması, paylaşım yapmak için sosyal medyanın kullanılması, akıllı telefon aracılığıyla sosyal medyaya bağlanması ve madde kullanması sosyal medya bağımlılığı puanlarını arttırmaktadır. Öğrencilerin depresyon puanları ile sosyal medya bağımlılık puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ilişki, sosyal medya bağımlılık puanları ile gelişmeleri kaçırma korkusu puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Tutgun-Ünal'ın (2015) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapmış olduğu bir araştırmada kadınların erkeklere oranla sosyal medyada daha fazla vakit geçirdiğini ve sosyal medya üzerinden duygusal destek ihtiyacını giderdiğini, erkeklerin de sosyal medya ortamı ile çatışma içerisinde olduğu ve bu durumun onları olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırma sonucunda sosyal medyada günlük geçirilen sürenin artmasının sosyal medya bağımlılığını arttırdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra sosyal medyayı 4 yıldan fazla süredir kullanan bireylerde, 1 yıldan az ve 1-3 yıl arasında kullanan bireylere göre sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu bulunmuştur.

#### **2.4. Kavramlar Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar**

Ülkemizde yapılmış olan ve psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Sosyal (2016) tarafından 150 üniversite öğrencisi arasında yapılan çalışmada psikolojik sağlık ve Facebook bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Onat-Kocabıyık ve Donat-Bacıoğlu (2022) tarafından 436 genç yetişkin ile yapılan bir başka çalışmada ise araştırmaya katılan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşük düzeyde çıktığı; psikolojik sağlık, madde kullanımı, kabullenme, dine yönelme ve duygulara odaklanma ve ortaya koyma değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Yılmaz ve diğerlerinin (2024) yapmış olduğu ve 325 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada psikolojik sağlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü; psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü; yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise yine negatif yönlü anlamlı bir ilişki

saptanmıştır. Kavak ve diğerlerinin (2023) yapmış olduğu ve 18-26 yaş arasındaki 406 katılımcıdan oluşan bu araştırmada ise sosyal medya kullanımının ikincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlık arasında aracılık rolünün olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde; sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanan bireylerin ikincil travmatik stresi arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra sosyal medya kullanımının, sosyal medya kullanan bireylerin ikincil travmatik stresi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Polat (2021) tarafından 501 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı görülmüştür. Maraş (2021) tarafından farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 571 öğrenci ile yapılan bir diğer çalışmada ise psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Arslankoç ve diğerlerinin (2023) genç yetişkinler arasında yaptığı ve 316 kişinin katıldığı bu araştırmada öz-kontrol ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık ve öz-kontrol arasında aracılık rolünün olduğu, dijital bağımlılık azaldıkça psikolojik sağlamlığın arttığı ve psikolojik sağlamlık arttıkça da öz-kontrolün arttığı görülmüştür. Ögüt ve Karakoç (2024) tarafından 425 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada ise dijital bağımlılık düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer ifade ile psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyi azalmaktadır. Akın ve diğerlerinin (2024) 857 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapmış oldukları çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yurtdışında yapılmış olan ve psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Žmavc ve diğerlerinin (2022) Slovenya’da yapmış olduğu ve 5999 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada depresyon ve stresin sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan ve büyük bir pozitif etkisi olduğu, psikolojik sağlamlılığın kaygı semptomlarını azaltma yoluyla sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı ve küçük

bir etkisi olduğu bulunmuştur. El-Fadl ve diğerlerinin (2024) Hindistan'daki bir üniversitede hemşirelik bölümü okuyan 411 öğrenci ile yapmış oldukları çalışmada psikolojik sağlamlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunmuş olup orta düzeyde psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olan öğrencilerin ise sosyal medya bağımlılığı açısından yüksek risk altında olmadığı saptanmıştır.

Ülkemizde yapılmış olan ve psikolojik sağlamlık ve iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Korkut-Owen ve diğerlerinin (2017) 244 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapmış oldukları araştırmada psikolojik sağlamlığın bireyin iyilik halinin önemli bir yordayıcısı olduğu Altuntaş ve Genç (2020) tarafından 409 öğretmen ile yapılan bir başka araştırmada ise mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Satıcı'nın (2016) psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasında umudun aracılık rolünü incelediği ve 332 lisans öğrencisinin katıldığı araştırmada psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde umudun tam aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Ekşi ve diğerlerinin (2019) pedagojik formasyon eğitimi almakta olan 338 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları bir araştırmada psikolojik sağlamlığın spiritüel iyi oluş ve yaşamda anlam değişkenlerini anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Yaşar (2015) tarafından 661 üniversite öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada ise öznel iyi oluş değişkeni ile psikolojik sağlamlık ve affetme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşar-Yılmaz ve Çetinkaya'nın (2019) üniversite öğrencilerinin psikolojik ve demografik değişkenler açısından öznel iyi oluşlarını inceledikleri çalışmada ise olumlu duygular ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yurtdışında yapılmış olan ve psikolojik sağlamlık ve iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Almutlaq ve diğerlerinin (2024) çeşitli demografik değişkenler ile psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları ve 746 kişinin katıldığı araştırmada psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araoz ve Uchasara (2020) tarafından yapılan psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği ve 134 üniversite öğrencisinin katıldığı başka bir

araştırmada ise psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ropret ve diğerlerinin (2023) 468 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları diğer bir çalışmada ise psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşun gclü bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Chow ve diğerlerinin (2018) hemşirelik bölümünde üniversite öğrencisi olan 678 kişi ile yapmış oldukları araştırmada yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde yapılmış olan ve sosyal medya kullanım bozukluğu ve iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Koç (2021) tarafından 514 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Satıcı (2019) tarafından romantik ilişkilerde sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali arasında mükemmeliyetçiliğin aracılıp rolünün olup olmadığını inceleyen bu araştırmada hem sosyal medya bağımlılığının bireyin iyilik halini doğrudan ve dolaylı olarak yordadığı hem de romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali arasında aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Sağlam (2023) tarafından yapılan ve 421 üniversite öğrencisinin katıldığı başka bir araştırmada ise sosyal medya kullanım bozukluğunun psikolojik iyi oluş üzerinde negatif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kılıç ve diğerlerinin (2024) 336 yetişkin ile yapmış oldukları çalışmada sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında aracılık rolü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Durar ve diğerleri (2024) tarafından 539 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, Aydoğan (2020) tarafından 300 üniversite öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada ise öznel iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında yine negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, verilerin analiz edilmesine ve yorumlanmasına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve sosyal medya kullanım bozukluklarının dijital iyi oluş durumları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma modeli olarak ise nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla nicel değişken arasındaki ilişkinin olup olmadığına ve ne düzeyde bir ilişki olduğuna dair karar verebilmek için kullanılan veri toplama işlemidir (Gay & Airasian, 2000'den aktaran Arslan, 2008). Bu model değişkenler arasındaki neden sonucu söylememekle birlikte değişkenler arasındaki ilişkinin yordayıcı olup olmadığı noktasından bilgi verir (Karasar, 2018). Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, sosyal medya kullanım bozukluğu ve dijital iyi oluşları arasında ilişkinin olup olmadığı, ilişki varsa da ilişkinin hangi yönde ve düzeyde olduğu araştırılmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık, sosyal medya kullanım bozukluğu ve dijital iyi oluş ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, gelir durumu, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi, internetin en çok hangi amaçla kullanıldığı, günlük sosyal medya kontrol etme sıklığı, en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması, bireyin daha önce kendine zarar verme düşüncesinin olup olmadığı ve bireyin şu anda kendisine zarar verme düşüncesinin olup olmadığı değişkenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır.

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Araştırma grubu üniversitede (ön-lisans, lisans, yüksek lisans, doktora) öğrenim gören 18 yaş üstü öğrencileri kapsamaktadır. Yapılan bu çalışmada kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden en sık kullanılan

kolay ulaşılabilir ya da elverişli örneklem yöntemi, ulaşılması kolay ve hızlı olan ögelere dayanmaktadır (Patton, 2005; Baltacı, 2018). Erişilmesi kolay ve belli bir süre içerisinde ulaşılan bireylerin gönüllü katılımları ile gerçekleştirilmektedir (Gravetter & Forzano, 2012). Yapılan bu araştırmaya toplamda 386 üniversite öğrencisi (230 kadın, 156 erkek) katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri 18-56 yaş aralığında olup yaş ortalamaları ise 21.94 olarak hesaplanmıştır. Araştırma örnekleminin demografik bilgilerine dair betimsel istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Demografik Bilgilere Ait Betimsel İstatistikler**

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	230	59.6
	Erkek	156	40.4
Yaş	18-20	163	42.2
	21-22	109	28.2
	23-56	114	29.6
Medeni Durum	Bekar	351	90.9
	Evli	24	6.2
	Nişanlı-Sözlü	11	2.8
Eğitim Kademesi	Ön-lisans	5	1.3
	Lisans	326	84.5
	Lisansüstü	55	14.3
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	87	22.5
	Orta	286	74.1
	Yüksek	13	3.4
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 saatten az	22	5.7
	1-3 saat	141	36.5
	4-7 saat	204	52.8
	8 saat ve üzeri	19	4.9

En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması	Whatsapp	66	17.1
	Instagram	197	51.0
	Youtube	68	17.6
	Facebook	2	0.5
	X	10	10.4
	Diğer (TikTok, Reddit, Ekşi Sözlük, Kick)	13	3.4

---

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcıların dijital iyi oluş düzeylerini ölçmek için “Dijital İyi Oluş Ölçeği”, psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için “Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği”, sosyal medya kullanım bozukluklarını ölçmek için “Kısa Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği – Erişkin Formu” ve katılımcıların demografik özelliklerine ulaşmak için oluşturulmuş olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Dijital İyi Oluş Ölçeği

Öztürk (2018) tarafından geliştirilen bu ölçek ile dijital iyi oluşun yapısını ölçebilen güvenilir ve geçerli bir araç geliştirmek ve öznel iyi oluş ile dijital iyi oluşun arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Dijital iyi oluş kavramı, yaşam memnuniyetimizi olumsuz yönde etkilemeye başlayan abartılı iletişim araçları ve fazla bilgi akışı ile baş etme, kişisel yararlar ve amaçlar için dijital uyarınları kullanma becerileri ve hayatın akışını bölen çoklu işlerden kaçınma olarak ifade edilebilir (Öztürk, 2018). Ölçek toplamda 224 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin geçerliliğini test etmek için açıklayıcı faktör analizine, ölçeğin tamamının güvenilirliğini test etmek için ise Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır. Ölçek varyansın %54.11’ini açıklamaktadır. Ölçek maddeleri 10 maddeden ve “*dijital platformları yönetme becerisi*” ve “*kişisel bilgilerin resmi amaçla paylaşımı*” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek “Kesinlikle katılmıyorum (1)”dan “Kesinlikle

katılıyorum (5)”a doğru puanlanmış olup 5’li likert tipi derecelemeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar dijital iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### **3.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği**

Van der Meer ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlaması Türkkan ve diğerleri (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 9 maddeden oluşmakta ve “öz yeterlik” ve “özgüven” olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek “Tamamen Katılmıyorum (0)”, “Katılmıyorum (1)”, “Kararsızım (2)”, “Katılıyorum (3)” ve “Tamamen Katılıyorum (4)” şeklinde 5’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte ters kodlanan madde yer almamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanların 0-36 arasında olup, yüksek puan alınması psikolojik sağlamlığın düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Veri analizinde doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlılık, madde toplam korelasyonu, alt-üst %27 gruplar arasında farklılıklar, testi yarılama (eşdeğer yarılar) yöntemi ve ölçüt bağlantı geçerlik yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .85, Spearman Brown eş değer yarılar katsayısı ise .72 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere bakılarak ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir (Türkkan vd., 2022). Ölçeğin alt boyularından elde edilen Cronbach alfa değerleri incelendiğinde özgüven alt boyutu .79, öz-yeterlik alt boyutu ise .78 olarak hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyon değerlerinin tümünün .30’dan büyük olduğu, alt-üst %27 gruplar arasındaki puan farklarına bakıldığında ise tüm maddelerin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu analizler göz önüne alındığında psikolojik sağlamlık açısından ölçek maddelerinin üniversite öğrencilerini ayırt edebildiği yargısına varılmıştır (Türkkan vd., 2022).

### **3.3.3. Kısa Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği – Erişkin Formu**

Eijnden ve arkadaşları tarafından ergenlerde kullanılmak üzere geliştirilen “Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği”nin, Erinç ve diğerleri (2022) tarafından yetişkinlerde kullanılmak üzere Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek “sosyal izolasyon” ve “psikososyal disfonksiyon” olmak üzere iki alt boyuttan ve toplamda da 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek “ “0 (Hiçbir zaman)”, “1 (Günde bir kereden daha az)”, “2 (Günde 1-2 defa)”, “3 (Günde 3-5 defa)”, “4 (Günde 6-10 defa)”, “5 (Günde 11-20 defa)”, “6 (Günde 21-40 defa)” ve “7 (Günde 40 kereden fazla)” şeklinde 8’li

likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten toplam puan alınmakla birlikte alınan yüksek puanlar sosyal medya kullanım bozukluğunun da arttığını ifade etmektedir. Maddeler arasındaki tutarlık Cronbach's alfa, Bartlett testi, Kaiser Meyer Olkin testi, temel bileşenler analizi ve faktör yapısı ile değerlendirilmiştir. Adaptasyon çalışması yapılan bu ölçekte Cronbach's alfa değeri 0,905 bulunmakta ve ölçek toplam varyasyon %69.98'ini açıklamaktadır. Yapılan çalışma sonucunda yetişkinler için geçerli ve güvenilir sosyal medya kullanım bozukluğu oluşturulduğu belirtilmektedir (Erinç vd., 2022).

#### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda katılımcıların demografik özellikleri ve araştırmayla ilgili olabileceği düşünülen bazı konular hakkında bilgi toplamak için katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, gelir durumu, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi, en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması gibi sorulara yer verilmiştir.

#### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın yapılabilmesi için ilk olarak Yıldız Teknik Üniversitesi'nden akademik etik kurul onayı alınmıştır. Alınan etik kurul onay belgesi Ek'te sunulmuştur. Araştırma için hazırlanan veri toplama araçları elektronik ortama aktarılmış olup Google Form aracılığıyla gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Google Form'un açıklama kısmında katılımcılara yönelik araştırma hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Bu bilgiler katılımcıların ve paylaşılan bilgilerin gizli kalacağı ve başka bireylerle paylaşılmayacağı, bu bilgilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı, istedikleri zaman soruları yanıtlamaktan vazgeçebilecekleri ve katılımcıların gerekli durumlarda araştırmacılarla nasıl iletişime geçebilecekleri şeklindedir. Bunun yanı sıra formda katılımcıların araştırmaya gönüllü bir şekilde katıldıklarını belirten bir onay kutucuğu bulunmaktadır. Veri toplama işlemi Ocak-Mart 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

#### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmaya toplamda 386 üniversite öğrencisi katılmıştır. Gruplar arasında dengeli bir dağılım olması için bazı demografik değişkenlerin analizi yapılmadan önce kişi

sayısının az olduğu gruplar diğer gruplar ile birleştirilmiştir. Araştırmaya konu olan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere arpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin arpıklık değerleri -.41 ile .58 arasında yer alırken basıklık değerleri ise -.09 ile .22 değerleri arasında yer almaktadır. DiStefano’ya (2013) göre normal dağılımın olabilmesi için arpıklık değerlerinin +2 ile -2 değerleri arasında basıklık değerlerinin ise +7 ile -7 arasında olması gerekmektedir. Araştırma değişkenlerin arpıklık ve basıklık değerleri bu aralık içerisinde yer aldığından dolayı verilerin normal bir dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Verilerin analizinde “IBM SPSS Statistic 27” paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan niversite ğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve hangi kademedede eğitim gördüğü değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek üzerine bağımsız örnekleme t testi, dijital iyi oluş düzeylerinin algıladıkları gelir durumu, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek üzerine ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Psikolojik sağamlık, sosyal medya kullanım bozukluğu ve dijital iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve yönünü incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analize geçmeden önce gerekli olan ltlerin karşılanıp karşılanmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bağımsız değişkenlerin VIF değerleri 1.05, tolerans değerleri .95 ve Durbin-Watson katsayıları 1.763 olarak bulunmuş olup bu değerlerin lt değerleri (Field, 2017) karşıladığı bulunmuştur. Ardından psikolojik sağamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğunun dijital iyi oluş değişkenini yordayıp yordamadığını tespit etmek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerin anlamlılık düzeyinde ise .05 değerini temel alınmıştır.

## 4. BULGULAR

Yapılan analizlerden elde edilen bulgulara bu bölümde yer verilmiştir.

### 4.1. Dijital İyi Oluş Değişkeninin Demografik Özelliklerle İlişisine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve hangi kademede eğitim gördüğü değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek üzerine bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin algıladıkları gelir durumu, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek üzerine ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

#### 4.1.1. Cinsiyete Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları**

Cinsiyet	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kadın	230	35.82	6.82	384	1.16	.246
Erkek	156	34.97	7.32			

Tablo 2’de gösterildiği üzere üniversite öğrencilerinde kadınların dijital iyi oluş puan ortalamaları ( $\bar{X} = 35.82$ ;  $SS = 6.82$ ), erkeklerin dijital iyi oluş puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 34.97$ ;  $SS = 7.32$ ) daha yüksek bulunmuştur. Ortalamalar arasında görülen bu farkın anlamlı olup olmadığını tespit amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi

sonucuna göre üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ( $t = 1.16; p > .05$ ).

#### 4.1.2. Medeni Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin medeni durumlarını belirleyebilmek için kişisel bilgi formunda “Bekar”, “Evli” ve “Nişanlı-Sözlü” şeklinde 3 grup oluşturulmuştur. “Nişanlı-Sözlü” grubundaki kişilerin sayısının az olması sebebiyle “Nişanlı-Sözlü” grubundaki 11 kişi “Evli” grubu ile birleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin medeni durumlarına göre dijital iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Medeni Duruma Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediği Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları**

Medeni Durum	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Bekar	351	35.21	7.08	384	-2.31	.021
Evli, Nişanlı-Sözlü	35	38.08	5.97			

Tablo 3’te görüldüğü üzere evli ya da nişanlı-sözlü üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş puan ortalamaları ( $\bar{X} = 38.08; SS = 5.97$ ) bekar üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş puan ortalamalarına ( $\bar{X} = 35.21; SS = 7.08$ ) göre daha yüksek bulunmuştur. Ortalamalar arasında görülen bu farkın anlamlı olup olmadığını tespit amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ( $t = -2.31; p < .05$ ). Yapılan analize göre evli ya da nişanlı-sözlü olan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin bekar üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.1.3. Eğitim Kademelerine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin hangi kademede eğitim gördüklerinin belirleyebilmek için kişisel bilgi formunda “Ön lisans”, “Lisans”, “Lisansüstü” şeklinde 3 grup oluşturulmuştur. “Ön lisans” grubundaki öğrenci sayısının az olması sebebiyle “Ön lisans” grubundaki 5 kişi “Lisans” grubu ile birleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin

eğitim kademelerine göre dijital iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örnekleme t-testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Eğitim Kademelerine Göre Anlamlı Bir şekilde Farklılık Gösterip Göstermediği Belirlemek için Yapılan Bağımsız rnekleme T-Testi Sonuçları**

<b>Eğitim Kademeleri</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
n Lisans-Lisans	331	35.10	7.13	384	-2.57	.010
Lisansüstü	55	37.72	6.00			

Tablo 4’te belirtildiği üzere ön lisans veya lisans kademesinde öğrenim görmekte olan niversite ğrencilerinin dijital iyi oluş puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 35.10$ ;  $SS = 7.13$ ) lisansüstü kademesinde öğrenim görmekte olan niversite ğrencilerinin dijital iyi oluş puan ortalamalarına ( $\bar{X} = 37.72$ ;  $SS = 6.00$ ) göre daha düşük olduğu grlmştir. Ortalamalar arasında görülen bu farkın anlamlı olup olmadığını tespit amacıyla yapılan bağımsız örnekleme t-testi sonucuna göre niversite ğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin eğitim kademelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı grlmştir ( $t = -2.57$ ;  $p < .05$ ). Yapılan analizin sonucuna göre ön lisans veya lisans kademesinde öğrenim görmekte olan niversite ğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin lisansüstü kademesinde öğrenim görmekte olan niversite ğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

#### **4.1.4. Algılanan Gelir Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular**

Üniversite ğrencilerinin algıladıkları gelir durumlarına göre dijital iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre dijital iyi oluş puan ortalamaları Tablo 5’te, puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları ise Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 5. Algılanan Gelir Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Betimsel İstatistik Değeri**

Algılanan Gelir Durumu	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>
Düşük	87	33.45	7.16
Orta	286	35.96	6.90
Yüksek	13	38.23	6.72

Tablo 5’te belirtildiği üzere algıladıkları gelir durumları yüksek olan gruptaki öğrenciler en yüksek ( $\bar{X} = 38.23$ ;  $SS = 6.72$ ), algıladıkları gelir durumları düşük olan gruptaki öğrenciler ise en düşük ( $\bar{X} = 33.45$ ;  $SS = 7.16$ ) dijital iyi oluş puan ortalamalarına sahiptir.

**Tablo 6. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Algılanan Gelir Durumlarına Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	521.701	2	260.850	5.387	.005
Gruplar içi	18544.634	383	48.419		
Toplam	19066.334	385			

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre dijital iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F_{2-383} = 5.387$ ;  $p < .05$ ). Levene homojenlik testi sonucunda grup varyanslarının homojen olduğu görülmüş ve puan ortalamaları arasındaki farkın nereden kaynaklandığını belirlemek için Post-Hoc test Tukey analizi yapılmıştır. Tukey analiz sonuçları Tablo 7’da gösterilmiştir.

**Tablo 7. Dijital İyi Oluş Düzeyi Puan Ortalamaları ve Algılanan Gelir Durumları Arasındaki Farklılığın Kaynağını Belirlemek İçin Yapılan Tukey Analizi Sonuçları**

Algılanan Gelir Durumu	Düşük	Orta	Yüksek
Düşük	-	.010*	.056
Orta	.010*	-	.486
Yüksek	.056	.486	-

Tablo 7’de gösterildiği üzere algıladıkları gelir durumlarına göre düşük grupta yer alan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş puan ortalamaları ( $\bar{X} = 33.45$ ;  $SS = 7.16$ ), ile orta grupta yer alan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş puan ortalamaları ( $\bar{X} = 35.96$ ;  $SS = 6.90$ ), arasında anlamlı bir şekilde farklılık bulunmaktadır. Yapılan analizin sonucuna göre, algıladıkları gelir durumlarına göre orta grupta yer alan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin düşük grupta yer alan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

#### **4.1.5. Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine göre dijital iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin günlük ortalama sosyal medya kullanım sürelerine göre dijital iyi oluş puan ortalamaları Tablo 8’de, puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları ise Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 8. Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Dijital İyi Oluş Betimsel İstatistik Değerleri**

<b>Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi</b>	<b><i>N</i></b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b><i>SS</i></b>
1 saatten az	22	37.81	7.14
1-3 saat	141	35.53	6.95
4-7 saat	204	35.27	7.12
8 saat ve üzeri	19	34.57	6.61

Tablo 8’de belirtildiği üzere günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi “1 saatten az” olanlar en yüksek ( $\bar{X} = 37.81$ ;  $SS = 7.14$ ), günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi “8 saat ve üzeri” olanlar ise en düşük ( $\bar{X} = 34.57$ ;  $SS = 6.61$ ) dijital iyi oluş puan ortalamalarına sahiptir.

**Tablo 9. Dijital İyi Oluş Düzeyinin Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Sonuçları**

<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b><i>sd</i></b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b><i>F</i></b>	<b><i>p</i></b>
Gruplar arası	144.696	3	48.232	.974	.405
Gruplar içi	18921.638	382	49.533		
Toplam	19066.334	385			

Tablo 9’ da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerin günlük ortalama sosyal medya kullanım sürelerine göre dijital iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F_{3-382} = .974$ ;  $p > .05$ ).

#### **4.1.6. En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin en fazla hangi sosyal medya uygulamasını kullandıklarını belirleyebilmek için kişisel bilgi formunda “Whatsapp”, “Instagram”, “Youtube”,

“Facebook”, “X” ve “Diğer” şeklinde 6 grup oluşturulmuştur. “Facebook” grubundaki 2 kişi öğrenci sayısının az olması sebebiyle “Diğer” grubu ile birleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin en fazla kullanmış oldukları sosyal medya uygulamalarına göre dijital iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Öğrencilerin en fazla kullanılan sosyal medya uygulamasına göre dijital iyi oluş puan ortalamaları Tablo 10’da, puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları ise Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo 10. En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Dijital İyi Oluş Betimsel İstatistik Değerleri**

<b>En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>
Whatsapp	66	36.77	7.36
Instagram	197	35.42	6.98
Youtube	68	34.77	6.57
X	40	35.10	7.29
Diğer (TikTok, Facebook, Reddit, Ekşi Sözlük, Kick)	15	34.73	7.75

Tablo 10’da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinden en fazla “Whatsapp” sosyal medya uygulamasını kullananlar en yüksek ( $\bar{X} = 36.77$ ;  $SS = 7.36$ ), “Diğer” sosyal medya uygulamalarını kullananlar ise en düşük ( $\bar{X} = 34.73$ ;  $SS = 7.75$ ) dijital iyi oluş puan ortalamalarına sahiptir.

**Tablo 11. Dijital İyi Oluş Düzeyinin En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	158.488	4	39.622	.798	.527
Gruplar içi	18907.846	381	49.627		
Toplam	19066.334	385			

Tablo 11’ da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerin en fazla kullandıkları sosyal medya uygulamalarına göre dijital iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F_{4-381} = .798; p > .05$ ).

#### **4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluklarının Dijital İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına Yönelik Bulgular**

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin ve sosyal medya kullanım bozukluklarının dijital iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını tespit etmek amaçlanmıştır. İlk olarak üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık, sosyal medya kullanım bozukluğu ve dijital iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış olup analize ait değerler ve istatistiki değerler Tablo 12’de gösterilmiştir.

**Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinde Dijital İyi Oluş, Psikolojik Sağlık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Değerleri ve Betimsel İstatistikleri**

Değişken	1	2	3
Psikolojik Sağlık	-		
Dijital İyi Oluş	.44**	-	
Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu	-.21**	-.10*	-
Ortalama	25.00	35.47	20.51
Standart Sapma	6.40	7.03	12.65
Çarpıklık	-.41	-.20	.58
Basıklık	-.09	.24	.22

\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$

Tablo 12’de gösterildiği üzere yapılan araştırma sonucunda dijital iyi oluş ile psikolojik sağlık ( $r = .44$ ;  $p < .001$ ) arasında pozitif yönlü, dijital iyi oluş ile sosyal medya kullanım bozukluğu ( $r = -.10$ ;  $p < .05$ ) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu ( $r = -.21$ ;  $p < .001$ ) arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu değişkenlerinin dijital iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılacak olan regresyon analize geçilmeden önce analizin yapılması için gerekli olan ölçütlerin karşılanıp karşılanmadığı test edilmeye çalışılmıştır. İlk olarak bağımsız değişkenlerin varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri incelenmiş ve Field’e göre (2017) ölçüt değer olan 10’dan küçük olup olmadığına bakılmıştır. Hem psikolojik sağlık hem de sosyal medya kullanım bozukluğu değişkenlerinin VIF değerleri 1.05 olarak tespit edilmiştir. Ardından Field’e göre (2017) ölçüt değeri .2’nin üzerinde olması gereken tolerans değerleri incelenmiş olup yine hem psikolojik sağlık hem de sosyal medya kullanım bozukluğu değişkenleri için tolerans değeri .95 olarak saptanmıştır. Son

olarak bağımsız değişkenlerin 1 ile 3 arasında (Field, 2017) yer alması gereken Durbin-Waston katsayılarına bakılmış olup değişkenler için bu değerin 1.763 olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli ölçütlerin karşılandığı belirlenmiş olup yapılan doğrusal çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

**Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Dijital İyi Oluş Düzeylerini Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH<sub>B</sub></i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik Sağlık	.482	.052	.439	9.344**				
Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu	-.002	.026	.004	-.089	.440	.19	46.025	.001

\*\**p* < .001

Tablo 13 incelendiğinde yapılan regresyon analizinin sonucunda kurulan modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu (*p* < .001), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın (*t* = 9.344; *p* < .001) dijital iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı fakat sosyal medya kullanım bozukluğunun (*t* = -.089; *p* > .05) dijital iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın açıklayıcılık gücüne ilişkin değerlerine bakıldığında psikolojik sağlamlığın dijital iyi oluştaki varyansın toplam %19’unu açıkladığı hesaplanmıştır. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık değişkeninin dijital iyi oluşun anlamlı bir yordacısı olduğu bulunmuştur.

## **5. TARTIŞMA**

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular tartışılmıştır. Sonrasında ise psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğunun dijital iyi oluşu yordayıp yordamamasına yönelik elde bulgular alanyazında yer alan bilgiler ve çalışmalar doğrultusunda değerlendirilip tartışılmıştır.

### **5.1. Dijital İyi Oluş Değişkeninin Demografik Özelliklerle İlişisine Yönelik Tartışma**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlerden medeni durum, eğitim durumu ve algıladıkları gelir durumu göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; cinsiyet, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve en fazla kullanılan sosyal medya platformuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bilgiler alanyazında yer alan çalışmalar ışığında değerlendirilip tartışılmıştır.

#### **5.1.1. Cinsiyete Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma**

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazı incelendiğinde Caz ve diğerlerinin (2024) üniversite öğrencileri arasında yapmış oldukları çalışmada dijital iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, Arslan ve diğerleri (2023) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan bir başka çalışmada ise dijital iyi oluş düzeyinin yine cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bulut (2024) tarafından lise öğrencileri arasında yapılan diğer bir araştırmada ise dijital iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, Kara (2019) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada da yine cinsiyete göre dijital iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Alanyazı taraması sonucunda yapılan bu araştırmanın sonucunun alanyazındaki çalışmalarla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Kadın ve erkeklerin dijital iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmaması yeni

toplum düzeninin de artık cinsiyete dayalı rollerin belirsizleşmesi, kadınların da dijital dünyada erkekler kadar yer alması ve kadın ve erkeklerin dijital ortamlarda benzer davranışları gösteriyor olması ile ilişki olabilir.

### **5.1.2. Medeni Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma**

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinde medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmış olup araştırmanın sonucunda evli, sözlü-nişanlı olan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin bekar olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan alanyazı araştırması sonucunda dijital iyi oluş ile medeni durum arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Konu ile yakın ilişkili olabileceği düşünülen çalışmalar incelendiğinde Yılmaz (2024) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkisi olmayan bireylerin dijital tükenmişlik düzeyleri romantik ilişkisi olan ya da evli olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer bir şekilde Erdoğan (2025) tarafından yapılan bir diğer çalışmada bekar olan bireylerin sosyal medya tükenmişlik düzeylerinin bekar olmayanlara göre daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Şirin ve diğerlerinin (2021) beden eğitimi öğretmenlerinin katılımıyla yapmış oldukları çalışmada ise dijital tükenmişlik düzeyinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Yapılan alanyazı incelemesi sonucunda bu araştırmanın bulgusunu hem destekleyen hem de farklılık gösteren çalışmaların var olduğu görülmüştür. Evli ya da sözlü-nişanlı olan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin bekar olanlara göre daha yüksek çıkma sebepleri arasında sosyal destek ihtiyacının karşılanıyor olması düşünülebilir. Çünkü sosyal destek bireylerin zor durumlarla başa çıkabilmesi kolaylaştırmakta, gerçek veya dijital ortamda davranışlarını daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde ifade etmesine imkan sağlamaktadır (Cohen & Wills, 1985). Bu yüzden evli ya da sözlü-nişanlı bireylerin bekar olanlara göre dijital ortamlarda davranışlarını daha kontrollü ve bilinçli bir şekilde yönetebiliyor olması bu bulgunun sebebi olarak ifade edilebilir. Bunun yanı sıra evli ya da sözlü-nişanlı bireyler ile bekar bireylerin dijital platformları kullanım amacının farklı olması, bekar olanların dijital platformları eş ya da partner bulma-seçme, boş zaman geçirme, eğlence ihtiyacını karşılama gibi temel ihtiyaçlar doğrultusunda kullanıyor olmasının onun dijital ortamlarda daha kontrolsüz ya da iyi oluş halini dikkate almayarak davranmasına sebep olabilir.

### **5.1.3. Eğitim Kademelerine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma**

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinde eğitim kademelerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmış olup araştırmanın sonucunda yüksek lisans grubundaki öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin ön lisans-lisans grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili incelenen alanyazında farklı araştırma bulgularına rastlanmıştır. Yapılan araştırmanın bulgularına benzer bir şekilde Bulut (2024) tarafından lise öğrencileri arasında yapılan araştırmada sınıf düzeyine göre dijital iyi oluşun anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda 12. sınıf öğrencilerinin hem 9. sınıf hem de 11. sınıf öğrencilerine göre dijital oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bunun yanı sıra yapılan araştırmanın bulgusundan farklı olarak Arslan ve diğerlerinin (2023) yapmış oldukları bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluşlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Dijital iyi oluşun eğitim kademelerine göre anlamlı bir farklılık göstermesini değerlendirecek olursak yüksek lisans grubundaki öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin ön lisans-lisans grubundaki öğrencilere göre daha yüksek olmasının sebepleri arasında eğitim düzeyi arttıkça bilişsel kapasitenin bilgi, beceri ve deneyimlerinin artması (Stern, 2009) ve bununla birlikte öz düzenleme ve otokontrolün artmasının sonucu olarak dijital ortamlarda bireylerin daha kontrollü bir şekilde ilerlemesi ve dijital platformları sağlıklı bir şekilde ve kendi yararı doğrultusunda yönetebilmesinde etkili olmuş olabilir.

### **5.1.4. Algılanan Gelir Durumlarına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma**

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinde algılanan gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Gelir durumlarını öğrenmek için kişisel bilgi formunda algıladıkları gelir durumları için düşük, orta, yüksek şeklinde seçenekler belirtilmiştir. Araştırma sonucunda algıladıkları gelir durumlarına göre orta grupta yer alan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin düşük grupta yer alan üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazı incelemesi sonucunda gelir durumu ile dijital iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgunun

aksine Arslan ve diğerlerinin (2023) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin aile gelir durumları ile dijital iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmalar arasında bu farkın olmasında yapılan bu çalışmada öğrencilere algıladıkları gelir durumlarının sorulması ve Arslan ve diğerlerinin (2023) ise araştırmada maaş ücretleri yazarak gelir durumlarını öğrenmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu araştırmada bireylerin bütçelerinden bağımsız olarak algıladıkları gelir durumları üzerinden çalışma yürütülmüştür. Konuyla yakın ilişkili olduğu düşünülen diğer araştırmalara bakıldığında ise İşgör (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada algıladıkları gelir durumu yüksek olanların alt ve orta gruba göre öznel iyi oluşu daha yüksek çıkarken, Çelik-Erdemir (2024) tarafından ergenler arasında yapılan çalışmada ise gelir durumlarına göre öznel iyi oluşlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu araştırmada algıladıkları gelir durumunu orta grup olarak belirten üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri düşük grup olarak belirten üniversite öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkmıştır. Araştırma sonucunun sebebi olarak algıladıkları gelir durumları düşük grupta olan öğrencilerin maddi kazançlarının düşük olması ve bundan dolayı gerçek hayatta sınırlı etkinlikler ve aktiviteler yapabiliyor olması, daha çok dijital ortamlar üzerinden çeşitli deneyimleri yaşamaya çalışmalarını ve boş zaman ve eğlence gibi temel ihtiyaçlarını daha çok sanal ortam üzerinden gidermeye çalışmalarının dijital ortamlardaki davranışlarını sağlıklı bir şekilde yönetebilmelerini engelleyebileceği düşünülmektedir.

#### **5.1.5. Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma**

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinde günlük ortalama sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri ile günlük ortalama sosyal medya kullanım süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Konu ile ilgili yapılan alanyazı taraması sonucunda günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ile dijital iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulguları ile benzer şekilde Bulut (2024) tarafından lise öğrencileri arasında yapılan çalışmada da günlük internet kullanım süresine göre öğrencilerin dijital iyi oluşlarında anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Yine benzer bir şekilde Karabatak ve diğerlerinin

(2024) öğretmen adayları arasında yapmış olduğu araştırmada da günlük internet kullanım süresi ile dijital iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ile dijital iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasının sebebi olarak artık sosyal medya platformlarında geçirilen süreden ziyade bu vaktin nasıl ve ne şekilde geçirildiği daha büyük önem arz ediyor olabilir. İnsanlar çağın gerekliliği olarak sosyal medyada veya dijital platformlarda önceki yıllara göre daha fazla vakit geçirmektedir. Ancak dijital ortamlara yönelik aşinalığın, bu ortamlara yönelik bilgi ve becerilerinin artmasının bir sonucu olarak daha fazla vakit geçirmelerine karşılık insanlar dijital ortamdaki davranışlarını daha bilinçli bir şekilde yönetebiliyor olabilirler.

#### **5.1.6. En Fazla Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Dijital İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma**

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinde en fazla kullandıkları sosyal medya uygulamasına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin dijital iyi oluş düzeyleri ile en fazla kullandıkları sosyal medya uygulamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Alanyazı incelemesi sonucunda dijital iyi oluş ile en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Araştırma bulgusuna benzer bir şekilde Kara (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin Facebook, X ve Instagram'a üye olmaları ile dijital iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Konu ile ilişkili olabileceği düşünülen diğer çalışmalara göz atıldığında ise araştırma bulgusunun aksine Güler ve diğerlerinin (2022) lise öğrencileri ile yaptıkları araştırmada Instagram'da geçirilen süre arttıkça mutsuzluğun arttığı, Uysal ve diğerlerinin (2013) üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları araştırmada Facebook'un mutluluğun negatif bir yordayıcısı olduğu ve Doğan'ın (2016b) lise öğrencileri arasında yaptığı araştırmada ise Facebook ve X'i kullanmanın öğrencileri mutlu ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırma bulgusu değerlendirilecek olursa kullanılan sosyal medya uygulamasından ziyade bu platformların birey tarafından kullanılış amacı, kullanış tarzı ve şekli dijital iyi oluş düzeyini daha çok etkiliyor olabilir. Eğer bireyler farklı sosyal medya platformları kullanmalarına karşılık farklı platformlarda yine benzer davranış örüntüleri sergiliyorsa bu bireylerin dijital iyi oluş düzeylerinde herhangi bir farklılık oluşmayabilir (Beyens vd., 2020).

## 5.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluklarının Dijital İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına Yönelik Tartışma

Üniversite öğrencileri arasında yapılan bu araştırmada psikolojik sağlamlık, sosyal medya kullanım bozukluğu ve dijital iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda dijital iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü, sosyal medya kullanım bozukluğu ile dijital iyi oluş arasında negatif yönlü, psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasında ise yine negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazı incelemesi sonucunda dijital iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ve dijital iyi oluş ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden konu ile yakın ilişkili olabileceği düşünölen çalışmalara yer verilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında Yaşar (2015) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada öznel iyi oluş psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Araoz ve Uchasara'nın (2020) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Chow ve diğerlerinin (2018) katılımcı olarak üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal medya kullanım bozukluğu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara göz atıldığında Koç'un (2021) üniversite öğrencileri arasında yapmış olduğu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sağlam (2023) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise sosyal medya kullanım bozukluğunun psikolojik iyi oluş üzerinde negatif bir etkisinin olduğu görölmüştür. Psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakılacak olursa bu çalışmanın bulgusuna benzer bir şekilde diğer çalışmalarda da psikolojik sağlamlık ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmüştür (Kavak vd., 2023; Polat, 2021; Sosyal, 2016; Yılmaz vd., 2024; El-Fadl vd., 2024). Elde edilen bilgiler ışığında yapılan bu araştırmanın bulguları alanyazındaki bilgileri destekler niteliktedir.

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluklarının dijital iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde

yordayıp yordamadığını incelemektir. Yapılan araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkların dijital iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı fakat sosyal medya kullanım bozukluğunun dijital iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık değişkeni dijital iyi oluşa ait varyansın %19'unu açıklamaktadır. Alanyazı incelemesi sonucunda dijital iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ve dijital iyi oluş ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır fakat benzer olduğu düşünülen diğer çalışmalar ile konu açıklanmaya çalışılmıştır. Korkut-Owen ve diğerlerinin (2017) üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapmış oldukları çalışmada psikolojik sağlamlığın bireyin iyilik halinin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ekşi ve diğerlerinin (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlamlığın iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ropret ve diğerlerinin (2023) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir başka çalışmada ise psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen psikolojik sağlamlığın dijital iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusu alanyazında yer alan benzer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlığın dijital iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça dijital iyi oluş düzeyleri de artabilmektedir. Bunun yanı sıra araştırmanın diğer önemli bir bulgusu ise sosyal medya kullanım bozukluğunun dijital iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığıdır. Konu ile ilişkili olabileceği düşünülen benzer çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusu bu noktada alanyazını ile farklılık göstermektedir. Satıcı (2019) tarafından yapılan bir çalışmada romantik ilişkilerde sosyal medya bağımlılığının bireyin iyilik halini doğrudan yordadığı gözlemlenmiştir. Kılıç ve diğerlerinin (2024) yetişkinler ile yapmış oldukları başka bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılığın öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medya kullanım bozukluğunun dijital iyi oluşun anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulgusu değerlendirilecek olursa bireyler sosyal medya kullanım bozukluğuna sahip olabilir fakat bu bozukluk onların dijital platformlarında iyi oluşlarını zedeleyecek bir seviyede olmayabilir. Sosyal medyada geçirilen süreden ziyade bu ortamlardaki kullanıcı davranışlarının niteliğinin dijital iyi oluş üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Bireyler sosyal medyaya bağımlı olmalarına karşılık aynı zamanda dijital iyi oluş ölçeğinin ölçmüş olduğu dijital platformları çözme becerisine sahip olabilir ve kişisel bilgilerini resmi amaçla paylaşıyor olabilir. Bunun

yanı sıra sosyal medya kullanım bozukluğu dijital iyi oluşu doğrudan etkilemek yerine farklı değişkenler aracılığı ile dolaylı olarak etkiliyor olabilir. Keles ve diğerlerinin de (2020) belirttiği gibi ruh sağlığı ve sosyal medya ilişkisini incelerken araya giren başka değişkenler dikkat çekici olabilir. Bir diğer nokta da bireyler sosyal medya kullanım bozukluğu davranışları gösterseler de dijital ortamlarda nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili bilgi becerileri artmış, gerekli yeterliliklere sahip olmuş olabilir. Genç bireyler dijital iyi oluşlarını koruyacak dijital stratejiler geliştirmiş olabilirler. Yapılan araştırma sonucunda dijital iyi oluş kavramının daha bütüncül ve detaylı bir şekilde ele alınması gerektiği düşünölmektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ve önerilerine yer verilmiştir.

### 6.1. Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının ve sosyal medya kullanım bozukluklarının dijital iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri algılanan gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
6. Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeyleri en fazla kullanılan sosyal medya uygulamasına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
7. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık dijital iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta fakat sosyal medya kullanım bozukluğu dijital iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

### 6.2. Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlerden medeni durum, eğitim durumu ve algıladıkları gelir durumu göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; cinsiyet, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve en fazla kullanılan sosyal medya platformuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlığın dijital

iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu fakat sosyal medya kullanım bozukluğunun dijital iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

### 6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

- Araştırma sonucunda dijital iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu noktada öğrencilerle yapılan çalışmada kadın erkek fark etmeksizin dijital iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik psikoeğitimler düzenlenebilir.
- Araştırma sonucunda dijital iyi oluş düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bekar olanların dijital oluş düzeyleri evli, nişanlı ya da sözlü olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu noktadan hareketle özellikle bekar olan bireylerin dijital iyi oluşlarını artırmaya yönelik çeşitli çalışmalar yapılabilir. Özellikle bireysel görüşmelerde dijital ortamlarda daha bilinçli ve kontrollü olabilmeleri için bu ortamları kullanma amaçları, beklentileri, motivasyonları üzerinde durulabilir.
- Yapılan araştırmanın sonucunda algıladıkları gelir durumlarına göre düşük düzeyde yer alan öğrencilerin dijital iyi oluşları orta düzeyde yer alanlara göre daha düşük çıkmıştır. Maddi gücün yetersiz olması insanları dijital ortamlarla daha fazla karşı karşıya getirebilir. Çünkü gerçek hayatta yapmak istediklerini maddi imkansızlıklar sebebiyle yapamamaları bu noktada gerekli istek ve ihtiyaçlarını dijital ortamlar vasıtasıyla karşılamalarına sebep olabilir. Böyle bir durum da bireylerin dijital ortamlardaki iyi oluşlarına dikkat etmelerine engel olabilir. Bu sebepten ötürü düşük düzeyde yer alan bireylere dijital iyi oluşlarına yönelik çalışmalar yapıp bunun yanı sıra dijital ortamlar dışında ücretsiz ya da uygun fiyatlı alternatif ortam ve çevre oluşturmaları noktasında yardımcı olunabilir.
- Araştırma sonucunda dijital iyi oluş düzeyinin günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine ve en fazla kullanılan sosyal medya platformlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Sosyal medya geçirilen süre ya da kullanılan sosyal medya platformunda ziyade bu ortamlarda sergilemiş olduğumuz dijital davranışlarımız daha büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı dijital davranışlarımızı geliştirmeye yönelik tüm yaş gruplarına yönelik önleyici ve geliştirici etkinlikler, psikoeğitim programları vs. düzenlenebilir.

- Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın dijital iyi oluşu artırdığı görülmüştür. Bireylerin dijital iyi oluşlarını artırmak adına psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek için önleyici, geliştirici ve müdahaleye yönelik çalışmalar planlanabilir. Özellikle bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek için öz-yetkinlik, problem çözme becerileri, amaç oluşturma, destekleyici iletişim, empati, pozitif sosyal iletişim gibi becerileri üzerinde çalışılması bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artması noktasında yararlı olabilir.

### **6.2.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler**

- Dijital iyi oluş kavramı ile ilgili olarak uluslararası ve ulusal düzeyde yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Yapılan çalışmalarda ise dijital iyi oluş kavramı ekonomiden pazarlamaya disiplinlerarası yaklaşımlarla ele alınmıştır. Bu noktada dijital iyi oluş kavramını özellikle ruh sağlığı alanına kazandırmak için bu değişkenin psikoloji alanyazınındaki farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin incelenmesi düşünülebilir.
- Dijital iyi oluş kavramı alanyazında oldukça yeni bir kavram olduğu için bu kavramın daha kapsamlı ve detaylı bir şekilde tanımlanması önemlidir. Dijital iyi oluş ile ilgili insanın duygu, düşünce, davranış boyutlarını da ele alan şekilde daha detaylı ve bütüncül bir şekilde tanımlarının yapılması ve bu tanımlar doğrultusunda kavram ile ilgili yeni ölçeklerin geliştirilmesi faydalı olabilir.
- Dijital iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar lise öğrencilerini, üniversite öğrencilerini ve yetişkinleri kapsamaktadır. Farklı yaş grupları ile (okul öncesi, ilkokul, ortaokul vb.) dijital iyi oluş kavramı üzerine araştırmalar yapılabilir.
- Sürekli değişen bir dünya ile karşı karşıyayız. Yeni teknolojik gelişmeler ile birlikte dijital davranışlarımız da değişmektedir. Bu noktada bireylerin dijital iyi oluş düzeylerinin uzun vadeli seyrini görmek adına boylamsal çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, N. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: kökenleri, tanı kriterleri ve tedavi teknikleri. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14 (4), 1099-1114. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1515522>
- Açıkgöz, A., Açıkgöz, B. & Açıkgöz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ* 10:e12876 <https://doi.org/10.7717/peerj.12876>
- Adams, M. E. (2016). *Internet addiction: Prevalence, risk factors and health effects*. Nova Science Publishers, Inc.
- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347-364.
- Akın, G., Çelikay-Söyler, H., & Müezzın, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(71), 305-320.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Almutlaq, A. A., Almohaimeed, L. A., Kahin, S. A., & Alsubaie, M. (2020). Psychological resilience and well-being among a sample of Saudi. *Saudi Medical Journal*, 45(9), 936-967. <https://doi.org/10.15537/smj.2024.45.9.20240467>
- Altınay-Bor, H. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 502543) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Altınok, Z. (2022). *Pozitif psikoloji yaklaşımı bağlamında hayatı anlamlandırma ve din* (Yayın No. 736223) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Altınsoy, M. A. (2021). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin sorumluluk duygusu ve davranışı ile sosyal ve duygusal öğrenmeye göre incelenmesi* (Yayın No. 687555) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18-34.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053-4061.

- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Psychological well-being and resilience in pedagogical higher education students. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Arklan, Ü. ve Kartal, N. Z. (2018). İkna Edici İletişim Tekniği Olarak Tek Yanlı Ve İki Yanlı Sunumun Kriz Yönetimi Sürecine Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(20), 39-52.
- Arslan, A., Filiz, F., & Gül, H. (2023). Bireysel yenilikçiliğin dijital iyi oluşa etkisinin incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(4). 2149-3871.
- Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., & Usta, E. (2022). Digital well-being scale validity and reliability study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 263-274.
- Arslankoç, S., Doruk, Ç. S., & Koçak, O. (2023). Dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 467-495.
- Aydeniz, H. (2011). Bilinçli Medya Kullanımı. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Aydın, G. ve Gizir, C. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-99.
- Aydın, M. (2023). *Kriz iletişimi ve sosyal medya: Markaların sosyal medya kriz iletişimi çalışmaları üzerine bir araştırma* (Yayın No. 840793) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi, *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki nin araştırılması* (Yayın No. 640418) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ayğar Bakır, B. & Uzun, B. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. Advance online publication <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.3.0046>.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Basım, N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bat, M. (2012). *Dijital Platformda Sosyal Medyanın Stratejik Kurumsal İletişime Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. San Francisco: Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). Social media use and adolescents' well-being: Developing a typology of use using latent class analysis. *Journal of Adolescence*, 84, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.07.010>
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and seperateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bostan, B. C., & Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224.
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal Medyanın Gelişimi ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230. doi: 10.1111/j.1083- 6101.2007.00393.x
- Bradley, R. H., Whiteside, L. Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. ve Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Brandtzæg, P. B., & Heim, J. (2009, Temmuz 19-24). Why people use social networking sites. *Online Communities and Social Computing: Third International Conference*, Heidelberg, Almanya. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-02774-1\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-642-02774-1_16)
- Brickman, P., Campbell, D.T. (1971). *Hedonic relativism and planning good society*. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-Level Theory* (pp.287-305). New York: Academic Press.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M., & Link E.K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646–653.
- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2003). *Healty Are We?: A National Study of Well-Being at Midlife*, The University of Chicago Press
- Brooks R. B. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(4), 545-553.
- Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712–722. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.712>
- Bulut, A. S. (2024). *Lise öğrencilerinde dijital okuryazarlık, dijital bağımlılık ve dijital iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 912434) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Büyükgebiz Koca, E., & Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820>
- Cabral, J. (2011), Is generation y addicted to social media?. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2(1).
- Can, M., & Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Card, N. A. Ve Barnett, M. A. (2015). Methodological considerations in studying individual and family resilience. *Family Relations*. 64(1), 120-133.
- Card, N., Little, T. ve Bovaird, J. (2007). Modeling Ecological and Contextual Effects in Longitudinal Studies of Human Development. İçinde T. D. Little, J. A. Bovaird, & N. A. Card (Ed.), *Modeling ecological and contextual effects in longitudinal studies* (ss. 1-12). Mahwah: Erlbaum.
- Cardoso, G. (2006), *The Media in The Network Society. Browsing, News, Filters and Citizenship*. Lisbon: Centre For Research and Studies in Sociology.
- Carpentieri, S. C., Mulhern, R. K., Douglas, S., Hanna, S. ve Fairdough, J. (1993). Behavioral resiliency among children surviving brain tumors. The neuropsychological basis of disorders affecting children and adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 236-246.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65. doi:10.1080/15456870.2015.972282
- Carver, S.C., Reynolds, S.L. & Scheier, M.F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal of Research in Personality*, 28(2), 133-141. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1011>
- Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., & Biçer, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde dijital iyi oluş ile yapay zekâ okuryazarlığı ilişkisi: Yapısal eşitlik modeli uygulaması. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 581-593.
- Chavkin, N. F., & Gonzalez, J. (2000). *Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs*. Charleston WV: Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools.
- Chen, J. ve George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13(4), 452-455.
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C., & Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong:

- a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18(13), <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1119-0>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper ve Collins, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Çağlak, U. (2019). Whatsapp, Whatsapp grupları ve kullanım alışkanlıkları; Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(66), 626-639.
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.
- Çakır, O., Ayas, T., Horzum, M. (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 44 (2) , 95-118. DOI: 10.1501/Egifak\_0000001226
- Çalık, S. (2023). *Romantik ilişkileri olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları: Empati, cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı, tutkulu aşk ve romantik ilişkilerde yakınlık* (Yayın No. 30592978) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. ProQuest.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane üniversitesi iletişim fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *NWSA-Humanities*, 10(3), 115-144.
- Çanakçı, H. (2023). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, benliğin farklılaşması ve psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 795171) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(1), 389-403.
- Çelik-Erdemir, B. (2024). *Ergenlerde öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin farklı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 896445) [Yüksek Lisans Tezi, Nişantasi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.

- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoterapi: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches*, 2(2), 108-125.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayın No. 265337) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Demircan, Ü. Işık, M., & Gürhan, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 596-609.
- Demirel, S. (2013). *Sosyal Medya ve Müşteri İlişkileri Yönetimi Facebook Uygulaması*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deperlioğlu, Ö. ve Köse, U. (2010). Web 2.0 Teknolojilerinin Eğitim Üzerindeki Etkileri ve Örnek Bir Öğrenme Yaşantısı. *XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 337- 432.
- Derevensky, J. L., Hayman, V., & Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions: excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics*, 66(6), 1163-1182.
- Dewing, M. (2010). Social media: An introduction (Vol. 1). *Ottawa: Library of Parliament*.
- Dewson, A., Houghton D. and Patten J. (2008). *Bloggıng and Other Social Media: Exploiting the Technology and Protecting the Enterprise*. New Jersey: Gower Publishing.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decade of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Doğan, M. (2016a). *Sabır Psikolojisi, Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma* (1.Baskı). Çamlıca Yayınları.
- Doğan, U. (2016b). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.
- Doll, B., & Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27(3), 348-363.
- Drury, G. (2008) Opinion piece: social media: should marketers engage and how can it be done effectively, *Journal of Direct, Data and Digital Marketing Practice*, 9(3), 274-277.
- Durak, H., & Seferoğlu, S.S. (2016). Türkiye'de sosyal medya okuryazarlığı ve sosyal ağ kullanım örüntülerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 526-535.

- Durar, E., Keleş, İ., Durmuş, M., Ateş, K. (2024). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının, psikolojik iyi oluş ve atılganlık ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 29-41.
- Durmuş, B., & Yurtkoru, E. S. (2010). *Facebook'tayız*. Beta Yayınları.
- Ekşi, H., Boyalı, C., & Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir yapısal eşitlik modeli (YEM) Denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1695-1704.
- El-Fadl, E. N. A., Osman, O. A. B., Abdel-Salihen, F. A., & Mohamed, H. S. (2024). Relationship between social media addiction and psychological resilience among university nursing students. *Egyptian Journal of Health Care*, 15(4), 340-352.
- Erdoğan, M., Sosyal medya tükenmişliği üzerine bir çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 682-706.
- Erhan, T., Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2021). Kariyer kararlılığın psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 19(4), 171-198.
- Erinç, Z. Ö., İnce, G., Eliaçık, K., Kılıç-Öztürk, Y., Elmalı, F., Emir, B., Kanık, A., & Helvacı, M. (2022). Adaptation of the social media use disorder scale to adults: A validity-reliability study. *İzmir Tıp Fakültesi Dergisi*, 1(1), 12-17.
- Erkoç, B., & Daniş, M.Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi*. Nobel Akademi.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Evli, M. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, empati, mesleki güdülenme: Bir path analizi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(1), 60-65.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M., ve Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural modals of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994) The emanuel miller memorial lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 35(2), 231-257.

- Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood*. NASW Press.
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). Russell Sage Foundation.
- Frey, B. S., Benesch, C., & Stutzer, A. (2007). Does watching tv make us happy? *Journal of Economic Psychology*, 28(3), 283-313. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.02.001>
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Re-silience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Garmezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children. A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- Geçgel, H., & Taşgın, Y. (2021). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital tükenmişlik düzeyleri. *Türkçe Eğitiminde Dijital Dönüşüm*, 145-204.
- Gencer, N., (Çev.). (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.457382>
- Genç, M. N. (2023). *Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş: Problemlili sosyal medya kullanımı ve ikincil travmatik stresin aracılık rolünün değerlendirilmesi* (Yayın No. 832524) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gençtanırım, D. (2014). Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(1), 24-34.
- Gibbs, M., Meese, J., Arnold, M., Nansen, B., & Carter, M. (2014). #Funeral and instagram: death, social media and platform vernacular. *Information, Communication & Society*, 18(3), 255–268.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. Sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* (Yayın No. 147608) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goldberg, I. (1999). Internet addiction disorder. <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internet.addiction.html> web adresinden 20 Ekim 2013 tarihinde erişilmiştir.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zekâ neden iq'dan daha önemlidir?* B. Seçkin Yüksel (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *Commentary*, 85, 103-108.

- Gordon, E. W. ve Song, L. D. (1994). Variations in the experience of resilience. (Ed: M. C. Wang ve E. W. Gordon) *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects*. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Publishers.
- Göker, H. G., Demir, M. ve Doğan, A. (2010). Ağ toplumunda sosyalleşme ve paylaşım: Facebook üzerine ampirik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(2), 4C0035
- Göksel-Oflas, S., & Yüksel-Şahin, F. (2019). Predicting the psychological resilience levels of university students according to some variables. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 819-848, <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2019.026>
- Göktaş, B., & Tarakçı, İ. E. (2018). Bir tutundurma aracı olarak reklamın sosyal medyada uygulamalarına yönelik bir araştırma: Instagram örneği. *Girişimcilik İnovasyon ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 50-67.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th edition). Belmont, CA: Wadsworth.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Greene, R. ve Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Greeff, A. P. ve Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), e118. doi:10.4172/2155-6105.1000e118
- Gui, M. Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). Digital well-being. Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173.
- Gül, H., Ünlü, Y., & Pekel, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Social and Humanities sciences research*, 4(15), 1861-1865.
- Güler, Ş., Balcı, E. V., & Şahin, Y. (2022). Sosyal medyada çevrimiçi benlik sunumunun öznel iyi oluş üzerine etkisi: Instagram kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 361-380.
- Güngör, B. Ş. (2020). *Tek ebeveynle ya da iki ebeveynle yaşayan ergenlerin öznel iyi oluşuna göre okulda öznel iyi oluş ve arkadaşla bağlanma düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 630546) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Haase, J.E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299.
- Hawkins, J., D., Catalano, R. F. & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.
- Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35(3), 283–298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-175.
- Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications* (T. Doğan, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Heersmink, R. (2015). Extended mind and cognitive enhancement: Moral aspects of cognitive artifacts. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1-16.
- Himmetoğlu, A., & Ayhan, A. (2021). Sosyal medya kullanım motivasyonu, boş zaman doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 1141–1174. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.910695>
- Horzum, M. B. (2016). Examining the relationship to gender and personality on the purpose of Facebook usage of Turkish university students. *Computers in Human Behavior*, 64, 319-328. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.010>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014, May). *What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types*. Proceedings of the international AAAI conference on web and social media, 8(1), 595-598.
- Hunt, A., Merola, G., Carpenter, T., & Jaeggi, A. (2024). Evolutionary perspectives on substance and behavioural addictions: Distinct and shared pathways to understanding, prediction and prevention. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 159, 1-18.
- Işık, U., & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 38, 319-336.
- İçirgin, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları* (Yayın no. 503264) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=MzP7PYssFqdb3WJlroAkcRdnyS-eJRqaeQLKpPr-oi8vBLrVzvCqzMSsiXVa6i3>

- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 425-436. <https://doi.org/10.21547/jss.290441>
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma* (Yayın No. 320279) [Yüksek Lisans Tezi, Mehmetbey Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Jin, W., & Zhirui, D. (2017). Research on mobile learning model of college English based on WeChat platform. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(8), 5847-5853.
- Kapoor, N. (2023). Types of Behavioral Addictions: Impact and Prevalence. In N. Kapoor, *Behavioural Addictions* (pp. 1-11). Nikhil Publishers.
- Kalaman, S. (2017). New media and the transformation of privacy: the case of facebook Türkiye. *International Refereed Journal of Communication and Literary Studies*, 14(1), 1-19.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 183-189.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kara, D. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 821019) [Doktora Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Karabatak, S., Polat, E., & Alanoglu, M. (2024, April). Investigation of Teacher Candidates' Digital Well-Being Levels with Respect to Various Variables. In 2024 12th International Symposium on Digital Forensics and Security (ISDFS) (pp. 01-05). IEEE.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin-Mızrak, B., Çulha, İ., & Babadağ-Savaş, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 3(2), 223-269.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararırmak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of psychoactive drugs*, 44(1), 5-17.
- Kartal, M. (2013). Türkiye'de sosyal medya raporu. *İletişim ve Diplomasi*, (1), 159-165.
- Kavak, G., Karaköse, Ş., & Koçak, O. (2023). Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisi: Sosyal medya kullanımının aracı rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 92-111.

- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik ilişkilerde problem çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 62-72.
- KC, A., Gan, C. C. R., & Dwirahmadi, F. (2019) Breaking through barriers and building disaster mental resilience: a case study in the aftermath of the 2015 Nepal Earthquakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2964.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kent, M. L. (2010). Directions in social media for professionals and scholars. In R. L. Heath, (Ed.). *Handbook of public relations* (2nd ed.) (643–656). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kervin, R., Berger, C., Moon, S., Hill, H., Park, D., & Kim, J. (2021). Behavioral addiction and autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 117, 1-9.
- Kılıç, B., Kefinsiz, N. E., & Kaya, Y. (2024). Sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (53), 36-45. <https://doi.org/10.52642/susbed.1336091>
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., & Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 904-914. doi: 10.16986/HUJE.2018044245
- Kımtar, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 574-605.
- Kırık, A. M. (2013). Gelişen web teknolojileri ve sosyal medya bağımlılığı. A. Büyükaşlan, ve A. M. Kırık (Ed.), *Sosyal medya araştırmaları 1 "Sosyalleşen birey" içinde* (1. Baskı, ss. 69-102). Çizgi Kitabevi.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241-251.
- Kline, B. E. ve Short, E. B. (1991). Changes in emotional resilience: Gifted adolescent boys. *Roeper Review*, 13, 184-187.
- Ko, H., Cho, C. H., & Roberts, M. S. (2005). Internet uses and gratifications: A structural equation model of interactive advertising. *Journal of Advertising*, 34(2), 57-70.
- Koç, T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluşun bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 705032) [Yüksek Lisans Tezi, T. C. Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(64), 1461-1479.

- Kozma, Albert, Michael J. Stones. 1980. The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, 35(6), 906–912.
- Krovetz, M. L.(1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*, California: Corwin Press.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. (Ed: M. D. Glantz ve J. L. Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kumpfer, K. L. ve Barye, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to ‘substance abuse disorders. *Substance Use and Misuse*, 39, 671-698.
- Kuss, D., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kutlu, M. (2023). Sosyal medyada kitle psikolojisi ve linç kültürü. *Kritik İletişim Çalışmaları Dergisi*, 5(2), 95-125.
- Liao, C.-P., Sher, C.-Y., & Liu, Y.-H. (2023). Progress and future directions for research on social media addiction: Visualization-based bibliometric analysis. *Telematics and Informatics*, 80, 1-16.
- Liu, D., & Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 79–89.
- Lowenthal, D. (1996). The postmodern counselor: some implications for practice, theory, research and professionalism. *Counseling Psychology Quarterly*, 9,(4), 373-381.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set-point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Luigi, B., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children’s and adolescents’ online communication. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3) 279–285.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayın No. 298549) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Maraş, N. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 694231) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Marsden, C. T. (2020). Internet liability law case study: Private regulation and enforcement in the EU from the citizens' perspective. In M. de Cock Buning & L. Senden (Eds.), *Private regulation and enforcement in the EU: Finding the right balance from a citizen's perspective* (pp. 327–351). Hart Publishing.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten A. S. (2001). Resilience process in de-velopment. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Mastrokoulou, S., Lin, S., Longobardi, C., Berchiatti, M., & Bozzato, P. (2024). Resilience and psychological distress in the transition to university: the mediating role of emotion regulation. *Current Psychology*, 43, 23675-23685, <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>
- Menteşe, M. (2013). *Sosyal medya ortam ve araçlarının eğitimde kullanımına ilişkin okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin görüşleri* (Yayın No. 339074) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., & Shoda, Y. (2011). 'Willpower' over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252-256.
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information & Management*, 55 (1), 109-119. <https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Copher) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press

- Mutlu, B. ve Bazarcı, S. (2017). Marka İşbirlikleri İçin Yeni Bir Alan: Youtube İçerik Üreticileri ve Kanal Toplulukları Üzerine Netnografik Bir Araştırma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 27, 28-45.
- Mutlu, T. (2021). *Sosyal medya bağımlılığı ve kişilik ilişkisi: Sosyal medya üzerinden bir uygulama* (Yayın No. 728842) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Myers, D.G. and Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nakashima, M. ve Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life : A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125.
- Neimeyer, R. A. (1993). An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, (2), 221-234.
- Neimeyer, R.A. ve Bridges, S. K. (2003). Postmodern approaches to psychotherapy. (Ed: A.S. Gurman ve B. M. Stanley), ikinci Baskı. *Essential Psychotherapies: Theory and Practice* (sayfa, 272-316). NY: The Guilford Press.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Yayın No. 278780) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Onat-Kocabıyık, O., & Donat-Bacıoğlu, S. (2022). Psikolojik sağlık ve başa çıkma becerilerinin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 137-146.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmaları. Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *Akdeniz İletişim*, (46), 1-18.
- Özçelik, B. (2023). *Pozitif psikoloji bağlamında üniversite öğrencilerinde mutluluk ve dindarlık ilişkisi* (Yayın No. 828898) [Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özel, E. (2014). Çalışanların Twitter Kullanımının, Kurum İmajına Etkisi: Türkiye'de Bir Anket Çalışması. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*, 35 (9). 6099-6260.
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 662541) [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özsavran, M., & Kuzlu-Ayyıldız, T. (2024). The relationship between digital game addiction and psychological resilience in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 11(1), 60-68.

- Öztürk, E. (2018, 12-14 Eylül). Dijital devrimin güncel kavramlarından biri de dijital iyi oluş mu? (Bir ölçek geliştirme çalışması) [Bildiri sunumu]. 6. Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu, Edirne, Türkiye.
- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken Journal Of World Of Turks*, 7(1), 101-120.
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: John Wiley & Sons, Ltd.
- Pehlevan, İ. (2019). *Genç yetişkinlerin çocuklu dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 588109) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Pertegal, M. A., Oliva, A. ve Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Development and validation of the scale of motives for using social networking sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PLoS ONE*, 14(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225781>
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1-10. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201_1)
- Pilowsky, D. J., Zybert, P. A. ve Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372-1379.
- Polat, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi üzerine bir alan araştırması: Selçuk Üniversitesi örneği* (Yayın No. 715434) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Reid-Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G.E., Neiger, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, 33-39.
- Ropret, N., Košir, U., Roškar, S., Klopčič, V., & Vrdelja, M. (2023). Psychological well being and resilience of Slovenian students during the covid-19 pandemic. *Zrd Varst*, 62(2), 101-108. <https://doi.org/10.2478/sjph-20-23-0014>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-611.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub) *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, M. L.C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. In The exploration of happiness (pp. 97-116). Springer Netherlands.
- Safko, L. (2012). *The social media bible: Tactics, tools, and strategies for business success*. John Wiley & Sons.
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 699-727. DOI: 10.26466/opus.597950
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, (30), 202-216.
- Schenk, M. (1997). *A small dark place*. St. Martin's Press.
- Schmidt, J. H. (2013). *Social media*. Hamburg: Springer VS.
- Schoon, I., Parsons, S. ve Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404.
- Scott, D. M. (2010). *The New Rules of Marketing and PR*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. and Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61,774-788.
- Seyrek, İ. ve Yılmaz, E.S. (2016). Tüketicilerin satın alma kararlarında sosyal paylaşım sitelerinin etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(37), 43-62.
- Shao, G. (2009). Understanding the appeal of user-generated media: a uses and gratification perspective. *Internet Research*, 19(1), 7-25.
- Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70 (1), 5-31.

- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Yayın No. 458746) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13(4), 725-732.
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015–2028.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420-433.
- Suh, E., ve Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 1-10.
- Sütlüoğlu, T. (2015). Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin sosyalleşme ve kimlik inşası süreçleri: Facebook örneği. *Folklor/Edebiyat*, 21(83), 125-147.
- Şirin, T., Eratlı-Şirin, Y., & Can, B. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(42), 1236-1245. <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.675>
- Tedeschi, R.G., Park, C.L. and Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. London: LEA.
- Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- The Random House Dictionary of the English Language*. (1967). New York: Random House.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Topitzes, J., Mersky, J. P., Dezen, K. A., & Reynolds, A. J. (2014). Adult resilience among maltreated children: A prospective investigation of main effect and mediating models. *Child and Youth Services Review*, 35(6), 937–949. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.005>
- Toprak, A. (2009). *Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook: "Görülüyorum Öyleyse Varım"*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.

- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayın No. 396821) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020, Ağustos). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023, Ağustos). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023)
- Türkkan T., Bülbül K., & Odacı H., (2022). Psikolojik sağlamlığı değerlendirme ölçeği: Türkçe versiyonuna ilişkin ilk psikometrik bulgular. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 12(2), 255-263. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.897574>
- Uludağ, D., Soyer, M., & Ceyhan, S. (2024). Dijital iyi oluşun yapay zekâ kaygısı ve iş tatmini üzerindeki etkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15(44), 1165-1180.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımını araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 5(2), 370-396.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., & Akın, A. (2013). Mediating effect of Facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological Reports*, 113(3), 948-953.
- Uzun, A. E. (2023). *Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının teknoloji bağımlılığına etkililiğini incelenmesi* (Yayın No. 801481) [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ünal, H. (2024). *Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu: Evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine göre bir inceleme* (Yayın No. 845001) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Üzar-Özçetin, Y. S., Sarıoğlu, G., & Dursun, S. İ. (2019). Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 147-164.
- Van Dijik, A. G. M. (2001). *The network society: social aspects of new media* (Second edition). London: SAGE Publications.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtab003>
- Yan, X. (2023). An exploration of the role played by attachment factors in the formation of social media addiction from a cognition-affect-conation perspective. *Acta Psychologica*, 236, 1-11.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 407248) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Yaşar-Yılmaz, K., & Çetinkaya, R. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri: Psikolojik ve demografik değişkenlerin rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 165-177.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, M., Üner, M., Akal, A. D., & Tatlısu, F. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 9(16), 1-12.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K.S. (2007). "Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications", *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.
- Yue, A., Pang, N., Torres, F., & Mambra, S. (2021, November). Developing an Indicator Framework for Digital Wellbeing: Perspectives from Digital Citizenship. (NUSCTIC Working Paper Series No. 1). [https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP-01\(2021\).pdf](https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP-01(2021).pdf)
- Wang, M. C., Haertel, G. D. ve Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- We Are Social, (2023, 13 Şubat). Dijital 2023: Türkiye. 9 Aralık 2024, tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey> edinilmiştir.
- We Are Social (2024a, 31 Ocak). Dijital 2024: 5 Billion Social Media Users. 9 Aralık 2024 tarihinde [Digital 2024: 5 billion social media users - We Are Social USA](https://datareportal.com/reports/digital-2024-5-billion-social-media-users) edinilmiştir.
- We Are Social (2024b, 23 Ekim). Dijital 2024: October Global Statshot Report. 9 Aralık 2024 tarihinde <https://wearesocial.com/us/blog/2024/10/digital-2024-october-global-statshot-report/> edinilmiştir.
- Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language* (2nd ed.). (1958). USA: Simon & Schuster.
- WeChat (t.y.). Welcome to WeChat. <https://help.wechat.com/cgi-bin/micromsg-bin/>
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Wu, X. (2022). Research on the Ways to Overcome Social Media Addiction. *SHS Web of Conferences*, 155, 1-5.

- Zafarmand, N. (2010). *Halkla İlişkiler Alanında Yeni Mecra ve Uygulamaların Yeri ve Önemi: Sosyal medya ve Pr2.0*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zarella, D. (2009). *The Social Media Marketing Book*. California: O'Reilly Media Inc.
- Žmavc, M., Šorgo, A., Gabrovec, B., Crnkovič, N., Cesar, K., & Selak, Š. (2022). The protective role of resilience in the development of social media addiction in tertiary students and psychometric properties of the slovenian bergen social media addiction scale (BSMAS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 13178.



## EKLER

### Ek 1. Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği

Aşağıda kendiniz hakkında ne düşündüğünüz ve genellikle zor durumlara nasıl tepki vereceğiniz hakkında birçok ifade bulacaksınız. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu belirtiniz.	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1-Kendime güvenirim.	[ 0 ]	[ 1 ]	[ 2 ]	[ 3 ]	[ 4 ]
3-Güçlükler karşısında azimle mücadele edebilirim.	[ 0 ]	[ 1 ]	[ 2 ]	[ 3 ]	[ 4 ]
5-Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi kısa sürede toparlarım.	[ 0 ]	[ 1 ]	[ 2 ]	[ 3 ]	[ 4 ]
9-Kendime inanırım.	[ 0 ]	[ 1 ]	[ 2 ]	[ 3 ]	[ 4 ]

## Ek 2. Kısa Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği – Erişkin Formu

Son 1 yıl içerisinde								
Aşağıdaki 9 tane ifadeyi ne sıklıkla yaşadığınız karşısında bulunan “0-7” (“0=Hiçbir zaman”, “1=Günde bir kereden daha az”, “2=Günde 1-2 defa”, “3=Günde 3-5 defa”, “4=Günde 6-10 defa”, “5= Günde 11-20 defa”, “6= Günde 21-40 defa”, “7= Günde 40 kereden fazla” anlamına gelmektedir) arasındaki rakamları (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen sadece tek rakamı işaretleyiniz ve boş bırakmayınız.								
2. Sosyal medyada daha fazla zaman harcamak istediğin için kendini sürekli memnuniyetsiz (tatmin olmamış) hissettin mi?	0	1	2	3	4	5	6	7
5.Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı sıklıkla kullandın mı?	0	1	2	3	4	5	6	7
7.Anne babana veya arkadaşlarına sosyal medyada geçirdiğin süreyle ilgili sürekli yalan söyledin mi?	0	1	2	3	4	5	6	7
9.Anne baban ve kardeşlerinle sosyal medya kullanımı yüzünden ciddi çatışmalar yaşadın mı?	0	1	2	3	4	5	6	7

### Ek 3. Dijital İyi Oluş Ölçeği

Sizden aşağıdaki her cümleyi dikkatlice okumanız ve belirtilen ifadeye katılma derecenizi kesinlikle katılıyorum (5) ile kesinlikle katılmıyorum (1) aralığında işaretlemeniz beklenmektedir.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Dijital profillerimi kişisel, profesyonel ve akademik olmak üzere farklı sosyal ağlara uygun olarak ve dikkatlice yönettiğimden eminim.	1	2	3	4	5
3.Çevrimiçi ortamlarda gizlilik ayarlarımı dikkatlice yönetirim.	1	2	3	4	5
6. Dijital teknolojileri öznel iyi oluşum ve güvenliğimi destekleyen yöntemlerle kullanıyorum	1	2	3	4	5
9.Çevrimiçi ortamdaki davranışlarım ile ilgili haklarımı, yanlış olan davranışları ve bu davranışların muhtemel sonuçlarını bilirim.	1	2	3	4	5

## Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

### 1.Cinsiyetiniz:

Kadın  Erkek

### 2.Medeni Durumunuz:

Bekar  Evli  Sözlü-Nişanlı

### 3.Hangi Kademe Öğrenim Görüyorsunuz:

Ön lisans  Lisans  Lisansüstü

### 4.Algılan Gelir Durumunuz:

Düşük  Orta  Yüksek

### 5.Günlük ortalama sosyal medya (youtube, instagram, whatsapp, facebook vb.) kullanım süresi:

1 saatten az  1-3 saat  4-7 saat  8 saat ve üzeri

### 6.En fazla kullandığınız sosyal medya uygulaması:

Whatsapp

Instagram


Youtube

Facebook

X

Diğer (Lütfen belirtiniz)

## Ek 5. Etik Kurul İzin Belgesi



**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 05.01.2025

Toplantı No: 2025.01

**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU**  
**TOPLANTI KARARI**

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Do. Dr. Begüm SATICI danışmanlığında lisansüstü öğrencisi İLKNUR YAVUZ tarafından yapılacak olan "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Dijital İyi Oluş Durumuyla İlişkisinin İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

**Etik Kurul Üyeleri**

DocuSigned by:  
[Redacted]  
07F20CD75AD8430...

**Prof. Dr. Murat DONDURAN**  
Başkan

DocuSigned by:  
[Redacted]  
9D5618D3F2674C8...

**Prof. Dr. Fatih GÜLGEN**  
Üye

DocuSigned by:  
[Redacted]  
D5CAA832588B413...

**Prof. Dr. Yiğit EVREN**  
Üye

DocuSigned by:  
[Redacted]  
95126DCBD72243B...

**Doç. Dr. Begüm SATICI**  
Üye

DocuSigned by:  
[Redacted]  
11BD69611D0B462...

**Doç. Dr. Nur CEMELELİOĞLU**  
Üye

DocuSigned by:  
[Redacted]  
AEDFCC489DA74F0...

**Doç. Dr. Gülbın ÖZKAN**  
Üye

DocuSigned by:  
[Redacted]  
7FF802A54D7048F...

**Dr. Öğr. Üyesi H. Ağan KARADUMAN**  
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18  
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr  
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20250104142 Doğrulama Kodu: 57a20