



Araştırma Makalesi

Facebook Kullanımı ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki

The Relationship Between Facebook Use and Mental Well-Being¹

Research Article

Yasin Toprak*² Abdullah Kalkan³ Ahmet Güven⁴

Karamanoğlu Mehmetbey
Uluslararası Eğitim
Araştırmaları Dergisi

Haziran, 2022
Cilt 4, Sayı 1
Sayfalar: 25-32
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

* Sorumlu Yazar

Makale Bilgileri

Geliş : 05.07.2021
Kabul : 28.02.2022

DOI: 10.47770/ukmead.956733

Özet

Günlük hayatın önemli unsurlarından biri haline gelen sosyal medya; kullanıcılarının kendisini ifade etmesine, sosyalleşmesine, eğlenmesine, diğer insanlarla iletişim kurmasına ve birçok farklı faaliyetlerde bulunmasına imkân sağlayan bir araç konumuna gelmiştir. Özellikle sosyal medya unsurlarından Facebook kullanımı günümüzde popüler bir sosyal aktivite haline gelmiştir. Bu çalışmada Facebook'u yoğun olarak kullanan gençlerin Facebook kullanım yoğunluğu ile mental iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 18-35 yaş aralığında Facebook hesabı olan 341 kişiden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Facebook Kullanım Yoğunluğu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın yöntemi nicel araştırma yöntemidir. Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda Facebook kullanım yoğunluğu ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar kelimeler: Facebook kullanımı, iyi oluş, sosyal medya

Abstract

Social media, which had become one of the important elements of daily life, has become a tool that allows its users to express themselves, socialize, have fun, communicate with other people and engage in many different activities. Especially the use of Facebook, one of the social media elements, has become a popular social activity today. In this research, the relationship between Facebook usage intensity and mental well-being of young people who use Facebook extensively was investigated. The sample set of the study consists of 341 people with a Facebook account between the ages of 18 and 35. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, Facebook Density Scale and Personal Information Form were used as measurement instruments. The research method is a quantitative research method. Correlation analysis was used to determine the relationship among the variables used in the study. In this study no significant correlation was found between Facebook usage intensity and mental well-being.

International Journal of
Karamanoğlu Mehmetbey
Educational Research

June, 2022
Volume 4, No 1
Pages: 25-32
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

* Corresponding author

Article Info:

Received : 05.07.2021
Accepted : 28.02.2022

DOI: 10.47770/ukmead.956733

Social media, use of Facebook, well-being **Keywords**

¹ Çalışma özet bildiri olarak 12-14 Nisan 2019 tarihlerinde III. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuştur.

² Milli Eğitim Bakanlığı, yasintoprakpdr@gmail.com

³ Milli Eğitim Bakanlığı, abdullahkalkan74@gmail.com

⁴ Milli Eğitim Bakanlığı, guvenahmet78@gmail.com

GİRİŞ

Günlük yaşantımızın önemli bir parçası haline gelen sosyal medya; kullanıcıların kendisini ifade etmesine, sosyalleşmesine, diğer insanlarla iletişim kurmasına, eğlenmesine ve birçok farklı faaliyetlerde bulunmasına imkân sağlamaktadır. Bundan dolayı da kullanıcılarının mutlu olmasına imkân sağlayan bir araç konumuna gelmiştir (Balcı ve Demir, 2018). Ayrıca sosyal paylaşım siteleri, beceri, bilgi ve beğeni gibi birçok paylaşımın yapılmasına olanak vermesiyle her geçen gün kullanımı artmaktadır. Hatta günümüzde sosyal paylaşım siteleri arkadaşlarla bağlantı kurma ve yeni arkadaşları bulmanın ötesinde günlük yaşamın akışı içerisinde bir yaşam biçimi ve alışkanlık haline gelmiştir (Tatlı, 2016; Toprak ve diğerleri, 2014). Ancak yeni iletişim teknolojilerinin genellikle iyi oluş üzerindeki etkileri noktasında sorunlarla karşılaşmaktadır (Burke ve Kraut, 2016). Her geçen gün kullanımı artan sosyal ağ sitelerinin insan yaşamı üzerindeki etkilerini incelemek araştırmaya değer bir konudur. Sosyal ağ sitelerinden biri olan Facebook özellikle günümüzde popüler bir sosyal aktivite haline gelmiştir (O'Sullivan ve Hussain, 2017). Facebook'u diğer sosyal paylaşım sitelerinden ayrılan özelliği tüm dünyaya yayılan bir kullanıcı ağının olmasıdır. Facebook'un kullanıcı sayısının kısa sürede artmasında kullanıcıların taleplerine göre uygulamalarını güncelleyebilmesinden kaynaklanmaktadır (Toprak ve diğerleri, 2014).

Facebook, Mark Zuckerberg ve Harvard'dan arkadaşı Eduardo Saverin tarafından kurulmuştur. Önce Harvard öğrencileri için bir sosyal ağ aracı olarak tasarlanmasına rağmen kısa sürede Stanford, Columbia ve Yale gibi üniversite öğrencileri tarafından da yaygın bir şekilde kullanılmaya başlandı. Daha sonra Amerika'daki yüzlerce üniversiteye yayılmıştır. 2005 yılında lise öğrencilerinin kullanımına açılan Facebook 2006 da yetişkin üyelerin kullanımına açılmıştır (Steyer, 2014). Facebook kullanımının sürekli genişlemesi ve artmasıyla birlikte kullanıcıların hayatlarının bir parçası haline gelmiştir. Kullanıcılar yaşamlarının birçok yönünü Facebook'ta paylaşmakta, kendi dünya görüşlerine ve duygularına yönelik paylaşımlara öncelik vermektedir. Facebook insan yaşamında o kadar çok aktif olmaya başlamıştır ki bu gidişle Facebook nesne olmaktan çıkıp özneye dönüşecektir (Tatlı, 2016). Dolayısıyla diğer sosyal medya ağları için olduğu gibi Facebook'un kullanımında da bireylerin özne olmaya devam ederek Facebook nesnesini kullanabilmesi gerekmektedir. Bir sosyal ağ aracı olarak geliştirilen Facebook'un kullanımı noktasında kullanıcılar oto kontrolünü kaybetmeden, yeterince, bilinçli ve anlamlı bir şekilde Facebook'u kullanmaları onların iyi oluşu ve yaşamları için önemli olduğu söylenebilir.

Facebook dahil sosyal medya araçlarının kullanımı subjektif bir yapıya sahiptir. Kullanıcıların bu ağ sitelerini niçin ve nasıl kullandığı ve bu ortamlarda ne kadar yoğun bulunduğu onların yaşamları üzerinde de etkili olabilmektedir. Çünkü insan etkileşime geçtiği kişi ve nesnelere etkileyebilirken bu kişi ve nesnelere de etkilenebilmektedir. Dolayısıyla Facebook'un iyi oluş ile ilişkisine dair çalışmalar önemli bir çalışma konusu olarak dikkat çekmektedir. Alan yazında Facebook ve iyi oluşa dair çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Kalpidou, Costin, ve Morris, 2011; Liu ve Yu, 2013; Marino, Gini, Vieno ve Spada, 2018; Pettijohn, LaPiene, Pettijohn ve Horting, 2012; Satici ve Uysal, 2015; Verduyn ve diğerleri, 2015). İyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş olarak ikiye ayrılmaktadır. Öznel iyi oluş yaşamda olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşam doyumu ile ilgilidir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Psikolojik iyi oluş ise kendini kabul, çevresel hakimiyet, pozitif ilişki, yaşamın amacı, kişisel gelişim ve özerklik olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Bu çalışmada kullanılan mental iyi oluş ise her iki iyi oluşa dair maddeleri içerisinde barındırmaktadır (Keldal, 2015).

Araştırmalar sosyal medya kullanımı ve mutluluk arasındaki ilişki ile ilgili olarak sosyal medya kullanımının bireylerde yarattığı mutluluk veya mutsuzluk duygusunun kişiden kişiye değiştiğine vurgu yapmaktadır (Balcı ve Demir, 2018). Dolayısıyla kişisel kullanıma ve paylaşımlara olanak sağlayan ve bireylerin kolay ve rahat bir şekilde vakit geçirebildiği Facebook dahil tüm sosyal medya araçlarının iyi oluşu artıran yönleri ve iyi oluşu azaltan riskli yönleri noktasında iyi oluş ve sosyal medya kullanımı birbirleriyle ilişkili konular olarak dikkat çekmektedir. Olumlu bir yön olarak internet, sosyal etkileşimleri geliştirmektedir. Çünkü sosyal olarak aktif ve geniş bir arkadaş çevresine sahip olan bireyler, zamanlarını daha etkin ve eğlenceli geçirebildikleri için farklı faaliyetlere motive olabilmektedir. Bundan dolayıdır ki asosyal kişilere göre daha mutludurlar, hatta Facebook'u kullanan asosyal kişilerin sosyalleşmesine bile katkı sağlamaktadır (Balcı ve Demir, 2018; Kalpidou ve diğerleri, 2011). Çünkü Facebook kullanıcılarının yaklaşık %37'si Facebook'u tanıdıklarıyla haberleşmek ve iletişim kurmak için kullandıklarını ifade etmişlerdir (Çiftçi, 2016). Bununla yanında bireyler Facebook gibi sosyal medya ağlarını kullandıkça daha çok keyif alabilmekte ve stres yaratan ortamların sıkıntılarından kaçmak suretiyle kendilerini mutlu hissetmektedirler (Balcı ve Demir, 2018).

Bağlanma ve öz belirleme kuramına dayalı olarak Facebook ile alakalı yapılan bir araştırmada doğuştan gelen ilişki ihtiyacının önemli olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada hem Facebook'ta hem de çevrimdışı ortamda iyi arkadaşlarla iletişim kurmak, daha yüksek iyi oluşu yordamıştır (Lin, 2016). Facebook, kullanıcılar arasında ilişki kurmak ve özellikle depresif belirtileri olan ergenlerin akranlarıyla etkileşimde bulunabilmeleri için fayda sağlayabilir. Bu etkileşimler neticesinde akranlarından aldıkları sosyal destek, ergenlerin zihinsel sağlığı için yararlı olabilir. Ancak, bu yararlı etki özel Facebook etkileşimleri sayesinde ortaya çıkar. Özellikle ergenlerin çevrimiçi destek algıları, bu etkileşimler teşvik edildiğinde değil artan sorunlarının konuşulduğu zamanlarda yararlı olabilir (Frison, Bastin, Bijttebier ve Eggermont, 2018). Yani ergenlerin duygusal sorunlarına yönelik sosyal medya aracılığıyla destek almalarının önemli olduğu söylenebilir.

Facebook arkadaşlarının sayısı, üniversite birinci sınıf öğrencilerde duygusal ve akademik uyum ile negatif ilişkilidir. Ancak daha üst yaş grubu öğrencilerinde sosyal uyumda dahil olmak üzere pozitif ilişki vardır. Bunun temel nedeni öğrencilerin akranlarıyla sosyal olarak bağlantı kurmak için Facebook'u etkili bir şekilde kullandıklarında, ilişkinin olumlu olacağını düşünmeleridir (Kalpidou ve diğerleri, 2011). İnsanlarla iletişimi iyi olan bireyler aynı zamanda da aşırı özgüvene sahip olabilmekte ve kendilerini daha mutlu hissedebilmektedir. Pasif kişiler ise daha stabil bir hayat sürdürdükleri için, sürekli

olarak belli kişilerle sıradan ve tekdüze bir ilişki kurmaktadır. Bundan dolayıdır ki kendilerini genelde mutsuz hissederler (Balcı ve Demir, 2018). Facebook kullanımı ve psikolojik iyilik hali arasındaki değişkenler incelendiğinde Facebook'u çok fazla kullanmak benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak benlik saygısı düşük öğrencilerin Facebook kullanmasının kendi yararına olduğu bulunmuştur. Çünkü Facebook sosyal alanı genişletmektedir (Kalpidou ve diğerleri, 2011).

Araştırmalarda Facebook kullanımının iyi oluş üzerinde faydaları olduğu kadar bazı zararlarının da var olduğu tespit edilmiştir. Bunların başında daha yoğun Facebook kullanımının sağlık sorunları riskini artırabilmesi gelmektedir (O'Sullivan ve Hussain, 2017). Çünkü problemlili Facebook kullanımı ile iyi oluş arasında negatif bir korelasyon vardır (Marino ve diğerleri, 2018). Aynı zamanda Facebook'ta harcanan süre ve bir dizi sosyal ağ üyelikleri stres ile ilişkilidir. Yani Facebook'ta daha fazla zaman geçirmek daha çok stres getirmektedir (O'Sullivan ve Hussain, 2017). Bununla birlikte Facebook'ta paylaşılan kötü sağlık haberleri kullanıcılarda daha fazla stres oluşturmaktadır (O'Sullivan ve Hussain, 2017; Satıcı ve Uysal, 2015) ve sosyal ağ sitelerine ayrılan fazla vakit ise mutluluğu olumsuz yönde etkilemektedir (Balcı ve Demir, 2018).

Facebook'u arkadaşları ve arkadaş ilişkilerinin saygınlığı için önemli olarak değerlendiren bireyler Facebook kullanarak arkadaşlarıyla daha aktif bir şekilde ilgilenir, onları takip eder ve onlara duygusal olarak bağlanır. Bu durum onun psikolojik olarak iyi oluşunu destekleyebilmektedir (Pettijohn ve diğerleri, 2012). Çevrimiçi sohbet odalarını kullanan bir kişi depresyonunu doğrudan azaltamaz veya iyi oluşunu ve sosyal desteğini artıramaz. Benzer şekilde Facebook kullanmak bir insanın iyi oluşunu doğrudan iyileştirmemektedir. Bununla birlikte, Facebook, insanların güçlü çevrimiçi sosyal destek almalarına yardımcı olabilir. Çevrimiçi sosyal destek, insanların gerçek hayattaki yardımlara erişmelerine veya destekleyici kaynaklar bulmalarına yardımcı olabilir. Yeterli sosyal desteğe sahip bireyler ise psikolojik iyi oluşlarını geliştirebilir (Liu ve Yu, 2013). Dolayısıyla Facebook'un kullanımsal özelliklerden ziyade sosyal destek sağlayan yapısının iyi oluş için önemli olduğu söylenebilir. Yine yapılan bir araştırmada güçlü bağlara sahip olunan kişilerle daha kişiselleştirilmiş iletişim kurmak, iyi oluşta gelişimle bağlantılı bulunmuştur. Dolayısıyla insanların zayıf bağlara sahip olduğu kişilerden ziyade önemsedikleri kişilerle kurulan ve onlar için özel olarak tasarlanan çevrimiçi iletişimden fayda sağladığını görülmektedir (Burke ve Kraut, 2016). Bu sebeple daha genel olarak düşünüldüğünde Facebook'un kullanım özelliklerinin iyi oluşu sağlayan koşullar için araç olarak kullanımının iyi oluş için daha önemli olduğu söylenebilir. Örneğin Facebook'un psikolojik iyi oluşun boyutları olan yakın ilişki ve kişisel gelişim için kullanılması iyi oluş için önemli olabilir.

Facebook kullanımı noktasında sosyal hayatı sınırlandırılmış psikolojik özelliklere ve kırılabilir kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, aidiyet duygusunu karşılamak için Facebook'u kullanabilmektedirler. Sosyalleşmek amaçlı kullanılan Facebook'un yoğun kullanılması sonucu gençlerin gerçek hayattan koptuğu romantik yalnızlığa itildiği söylenebilir. Gençlerde romantik yalnızlık düzeyi arttıkça problemlili Facebook kullanımı da artmaktadır (Çapan ve Sarıçalı, 2016). Diğer bir ifadeyle Facebook kullanımının genç yetişkinler arasında mutluluk ve yaşam memnuniyetinin azalmasına neden olmaktadır (Balcı ve Demir, 2018). Facebook yoğunluğu narsisizmle ilişkilendirilmese de, daha narsisistik bireylerin daha fazla Facebook arkadaşı olduklarını araştırma sonuçları ortaya koymaktadır. Bununla birlikte daha narsisistik insanların çevrimiçi olarak yeni arkadaşlar edinmek için daha fazla Facebook kullandıkları bulunmuştur (Pettijohn ve diğerleri, 2012)

Facebook ve iyi oluş göstergeleri ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal ağ sitelerini (Facebook ve Twitter) kullanma ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu (Doğan, 2016), Facebook'u yoğun olarak kullanmanın yüksek yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007) sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir araştırmada da aktif Facebook kullanımı iyi oluşu yordamazken Facebook'u özerk motivasyonla kullanmanın iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında araştırmada önerilen modele göre, Facebook aktivitelerinden elde edilen otonomi ve günlük iyi oluş arasında günlük temel gereksinimlerin tatmini aracı bir rol oynamaktadır (Manuoğlu, 2016). Liu ve Yu (2013) de yaptığı bir araştırmada da Facebook kullanımının bir insanın iyi oluşunu doğrudan iyileştirmediğini göstermektedir. Ancak, Facebook ve iyi oluş arasında online sosyal desteğin aracı bir rol oynadığı söylenebilir (Liu ve Yu, 2013). Bazı araştırmalarda ise Facebook kullanımına bağlı olarak iyi oluşun olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre pasif Facebook kullanımının duygusal iyi oluşu azalttığı (Verduyn ve diğerleri, 2015), problemlili Facebook kullanımının iyi oluş (Marino ve diğerleri, 2018), yaşam doyumu ve sübjektif mutluluk ile negatif yönde bir ilişki gösterdiği (Satıcı ve Uysal, 2015) ve Facebook bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu (Soysal, 2016) tespit edilmiştir.

Alanyazında Facebook kullanımının farklı yönleri ve iyi oluş arasındaki ilişkilere dair çalışmaların sonuçlarının tutarsız olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda Facebook kullanımı çeşitli iyi oluş göstergeleri ile pozitif yönde ilişki gösterirken (Doğan, 2016; Ellison ve diğerleri, 2007) bazı araştırmalarda negatif yönde bir ilişki (Verduyn ve diğerleri, 2015; Marino ve diğerleri, 2018; Satıcı ve Uysal, 2015) göstermektedir. Anlaşılabileceği üzere, alanyazında Facebook ve iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişkilerin tutarsız olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda Facebook kullanımının mental iyi oluş değişkeni ile incelendiği bir çalışmaya rastlanamamıştır. Mental iyi oluş hem öznel hem de psikolojik iyi oluş içeriklerine sahip bir ölçektir (Keldal, 2015). Alanyazındaki Facebook kullanımı ve iyi oluşa dair ulaşılan farklı sonuçlar konuyu farklı bakış açılarıyla ele almak gerektiğine işaret etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı daha önce çalışılmamış olan Facebook kullanım yoğunluğu ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek ve alanyazına katkıda bulunmaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren istatistiksel olarak nicel verileri ortaya koymaya yönelik araştırmalardır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan korelasyonel yöntem ise iki değişken arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü gösteren araştırma yöntemidir (Johnson ve Christensen, 2014).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın verileri 21.12.2018-02.10.2019 tarihleri arasında internet üzerinden çalışmanın linki paylaşarak elde edilmiştir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada Facebook’u en çok kullanan katılımcıların yaş aralığı sırasıyla 25-30, 18-24 ve 31-40 olarak tespit edilmiştir (Şener, 2009). Bu doğrultuda bu çalışmada yaş aralığı sınırlandırılarak Facebook hesabı olan ve 18-35 yaş (Ort.= 23.91) aralığında yer alan toplam 341 bireye ulaşılmıştır. Çalışma grubu seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çünkü amaçlı örnekleme yönteminde araştırmacı ilgili evrenin özelliklerine uygun örnekleme ulaşmaya çalışmaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Bu çalışmanın örnekleme de Facebook’u kullanma olasılığı yüksek olan 18-35 yaş aralığındaki genç bireylerle sınırlandırılarak ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Facebook Kullanım Yoğunluğu Ölçeği (F B YÖ): “Facebook Yoğunluğu Ölçeği”, Ellison ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Öztemel ve Traş (2017) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten en az 6 en fazla 30 puan alınmaktadır. Uyarlanması yapılan ölçek orijinal formunda olduğu gibi tek faktörlü bir yapı göstermektedir doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum değerleri $\chi^2=27,241$, $sd=9$, $\chi^2/df =3.027$, $GFI=.99$, $CFI=.95$, $AGFI=.96$, $NFI=.93$, $RMSEA=.075$ ($CI=.042-.110$) olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin testi yarılama güvenilirliği ise .70 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin güvenilirlik değeri .76 olarak tespit edilmiştir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ): “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği”, Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. WEMİÖÖ, öznel ve psikolojik iyi oluşa ilişkin 14 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir. Ölçeğin güvenilirliği .92 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise $\chi^2 = 271.55$, $\chi^2/sd = 3.71$, $NNFI = .95$, $IFI = .96$, $CFI = .96$, $NFI = .94$, $RMR = .054$ olarak bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerliliğe bakıldığında WEMİÖÖ, “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu” ($r = .57$, $p < .01$), “Yaşam Doyumu Ölçeği” ($r = .56$, $p < .01$), “Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu” ($r = .62$, $p < .01$), “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ($r = .69$, $p < .01$), “Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ($r = .42$, $p < .01$) ve “Öznel Mutluluk Ölçeği” ($r = .50$, $p < .01$) arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin mental iyi oluşu ölçmede güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Keldal, 2015). Bu çalışmada da ölçeğin güvenilirlik değeri .89 olarak tespit edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve medeni durumu içeren sorulardan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Öncelikle veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler için izinler alınmıştır. İzin alınan ölçekler için Google forma aktarılmıştır. Hazırlanmış olan uygulama formunun linki internet ortamında paylaşarak katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmada, 377 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak amaçlanan yaş aralığında olmayan veriler ve uç veriler analize dâhil edilmeyerek araştırmanın analizleri 341 veri ile yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu, “Facebook Kullanım Yoğunluğu” ve “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” ile elde edilen verilerin analiz edilmesinde kullanılan ölçeklerin normallik ve güvenilirlik değeri için IBM SPSS Statistics 22 programından faydalanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü tespit etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Demografik sorulara yönelik cevapları sayı ve yüzde olarak ifade etmek için betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır (Büyüköztürk, 2012).

BULGULAR

Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi ile ilgili dağılımları Tablo 1’de ayrıntılı biçimde sunulmaktadır.

Tablo 1.*Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular*

Soru	Demografik Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	177	51.9
	Erkek	164	48.1
Medeni durum	Evli	106	31.1
	Bekar	228	66.9
	Boşanmış	7	2.1
Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	4	1.2
	Ortaokul Mezunu	20	5.9
	Lise Mezunu	49	14.4
	Üniversite Okuyor	108	31.7
	Üniversite Mezunu	160	46.9

Tablo 1'e göre örnekleme oluşturan katılımcıların % 51.9'u kadın, % 48.1'i erkek; % 31.1'i evli, % 66.9'u bekar ve % 2.1'i boşanmış; % 1.2'si ilkököl mezunu, % 5.9'u ortaokul mezunu, % 14.4'ü lise mezunu, % 31.7'si üniversite okuyan, % 46.9'u ise üniversite mezunu bireylerden oluşmaktadır.

Güvenirlilik ve Normallik Testleri**Tablo 2.***Verilerin güvenirliliğine ilişkin güvenirlilik analizi sonuçları*

	S- Çarpıklık	K- Basıklık	Cronbach Alpha
Facebook Kullanım Yoğunluğu	1.36	.61	.76
Mental İyi Oluş	-.37	-.33	.89

Araştırmalarda kullanılan ölçeklerin gösterdiği hatasızlık ve tutarlılık önemli güvenirlilik durumlarıdır. Bu sebeple ölçme araçlarının güvenilir olması gerekmektedir. Güvenirlilik değeri ölçme amacına göre değişebilmekle birlikte önerilen en düşük Cronbach Alpha değeri .70'dir. Tablo 2'de güvenirlilik değerlerine göre ölçeklerin bu çalışma için kabul edilebilir bir güvenirlilik değerine sahip olduğu görülmektedir (Şeker ve Gençdoğan, 2016). Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında bir değerde olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001; akt. Şeker ve Yıldırım, 2019).

Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Facebook kullanım yoğunluğu ve mental iyi oluş değişkenleri arasında ilişkilerin yönü ve anlamlılık düzeyi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bu sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 3.*Facebook Kullanım Yoğunluğu ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları*

	Facebook Kullanım Yoğunluğu	Mental İyi Oluş
Facebook Kullanım Yoğunluğu	1	.04
Mental İyi Oluş	.04	1

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, Facebook kullanım yoğunluğu ile mental iyi oluş arasında ($r = .04$, $p > .05$) anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, Facebook kullanım yoğunluğu ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alan yazında Facebook kullanımı ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin tutarsız olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda Facebook kullanımı çeşitli iyi oluş göstergeleri ile pozitif yönde ilişki gösterirken (Doğan, 2016; Ellison ve diğerleri, 2007) bazı araştırmalarda negatif yönde bir ilişki (Verduyn ve diğerleri, 2015; Marino ve diğerleri, 2018; Satici ve Uysal, 2015) göstermektedir. Yapılan bir araştırmada da Facebook'u aktif kullanmanın depresyon ve kaygı ile anlamlı pozitif bir ilişki göstermediği ancak Facebook'u pasif kullanmanın kaygı ile pozitif ilişki gösterdiği ve depresyon ile anlamlı bir ilişki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Hanna, Ward, Seabrook, Jerald, Reed, Giaccardi ve Lippman, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada Facebook'ta harcanan zamanın iyi oluş ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kalpidou ve diğerleri, 2011). Bu araştırmada da daha önce ele alınmamış olan Facebook kullanımı yoğunluğu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmaların bazılarında Facebook yoğun olarak yüksek yaşam memnuniyetiyle ilişkiliyken bazı araştırmalarda ise düşük yaşam memnuniyetiyle ilişkilidir (Taşcıoğlu ve Tosun, 2018). Facebook'un anlık mesajlaşma özelliğinden dolayı ergenlerde öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Balcı ve Demir, 2018). Diğer taraftan Facebook'ta harcanan süre ve bir dizi sosyal ağ üyeliklerinin strese neden olduğu tespit edilmiştir (O'Sullivan ve Hussain, 2017). Facebook kullanıcıları ile yapılan görüşmelerde de görüldüğü gibi Facebook bağımlılık yapmaktadır, kullanıcıların hedeflerine ayırdıkları zamanı azaltmakta, hayatı kuşatmakta, aile ve arkadaş ilişkilerine zararlar vermekte, sevdiği hobileri yapmaktan uzaklaştırmakta, doğadan koparmakta, insanların birbirine zaman ayırmasını sınırlandırmakta, Facebook dışında kendilerine boş zaman ayırmayı engellemekte, kendine dair proje ve hayallere yoğunlaşmayı zorlaştırmaktadır. Kullanıcılar Facebook'u yaşamlarından neleri alıp götürdüğünün farkındadırlar ancak bununla baş edebilme iradesini gösteremedikleri için yaşamlarına dair hedeflerden uzaklaşmaktadırlar (Tatlı, 2016). Facebook kullanımına bağlı olarak bu tarz sonuçlarla karşılaşmanın gençlerin iyi oluşuna da zarar verilebileceği söylenebilir. Bu sebeple Facebook kullanımı insanın yaşam alanlarına yönelik bir ihmal ve dengesizlik oluşturmaması gerektiği düşünülmektedir. İyi oluş noktasındaki araştırma sonuçlarındaki farklılıklardan yola çıkılarak Facebook'un kullanımına bağlı olarak olumlu ve olumsuz sonuçlarının ortaya çıkabileceği söylenebilir. Çünkü tüm dijital medya ortamlarında olduğu gibi Facebook da hem fırsatlar hem de tehlikeleri içinde barınmaktadır (Steyer, 2014). Bu sebeple Facebook'u pasif değil aktif bir Şekilde, aşırı kullanıma kaçmadan dengeli bir Şekilde, öylesine değil belirli anlamlı amaçlar için kullanmak gerekmektedir. Facebook kullanımına yönelik bireylere zararlı ve faydalı olabilecek yönlerine ilişkin medya okuryazarlığı eğitimleri verilmelidir. Örneğin ğrencilere teknoloji, internet ve sosyal medya kullanımı gibi başlıklarla eğitimler verilebilir. Bu eğitimler diğer yaş gurubuna da yaygınlaştırılabilir. Çünkü gencinden yaşlısına sosyal medyanın aşırı bir Şekilde kullanıldığı gözlemlenmektedir. Facebook ve diğer sosyal medya kullanımı yaşamın diğer alanlarını olumsuz etkilemesine izin vermeden ihtiyaçtan fazla kullanmamak gerekmektedir. Ayrıca aileler sosyal medya, akıllı telefon gibi ortamlardan uzak kalınan zamanlar yaratarak bu zamanlarda kaliteli, doyum sağlayan gerçek ilişkileri yaşamalıdır. Çünkü ilişki ihtiyaını doyuramayan bireylerin sanal ortamlarda ilişki arayışına yöneldiği söylenebilir. Steyer'in (2014) dediği gibi ailecek bir "medya diyeti" yapmalıdır. Medyanın sunduğu her Őeyden istifade etmek yerine sağlıklı ve ihtiyaa uygun olan içerikler, aşırıya kaçmadan yeterli miktarda kullanılmalıdır. Ayrıca bireyler ailelerinden bağımsız, kişisel olarak da sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımına bir sınır koymalı, Steyer'in dediği gibi bu kullanım alanlarına yönelik diyet uygulamalıdır.

Alan yazında Facebook'un doğrudan iyi oluş getirmedeği ve iyi oluş getirmesi için aracı değişkenlere vurgu yapıldığı görülmektedir (Liu ve Yu, 2013). Bu sebeple Facebook ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için Facebook'un hangi aracı değişkenlerle iyi oluş üretebileceğine ilişkin araştırmalar yapılması gerekmektedir. Örneğin insanların Facebook'u bilinçli bir Şekilde ve anlamlı bir amaç için kullanması devamlı bir iyi oluş üretebilir mi? Ayrıca bazı araştırmalarda Facebook iyi oluş ile negatif ilişkili olduğu için (Verduyn ve diğerleri, 2015; Marino ve diğerleri, 2018; Satıcı ve Uysal, 2015), Facebook kullanımının iyi oluşu azaltan veya artıran aracı değişkenlerin neler olabileceği önemli bir araştırma konusu olarak dikkat çekmektedir. Bu sebeple Facebook kullanımının farklı değişkenlerle doğrudan ve dolaylı ilişkilerin tespit edilmesine yönelik araştırmaların gerekli olduğu düşünülmektedir. Örneğin Facebook'un nasıl ve hangi amaçlar için kullanıldığı ve bunların iyi oluş üzerindeki etkisi Facebook kullanımı ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamaya dair anlayışı geliştirebilir.

ÖNERİLER

Alanyazında Facebook kullanımı iyi oluş noktasında tutarlı sonuçlar bulunmamaktadır. Kullanımına bağlı olarak Facebook insanın iyi oluşunu olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Bu sebeple insanlar aktif ve bilinçli bir Şekilde Facebook'u iyi oluş göstergelerine (kişisel gelişim, pozitif ilişki, özerklik gibi) yönelik kullanabilir.

Facebook'u sık kullanmaya sebep olan güdüleyiciler (diğer insanları takip etme, fotoğraf paylaşma, beğeni toplama, yorum alma gibi) yerine eğitim, iç, bilgilendirme gibi tercihlere yönelik kullanılabilir.

Araştırmanın sonucuna göre Facebook kullanım yoğunluğu ile mental iyi oluşun anlamlı bir ilişki göstermemesi sebebiyle iyi oluşu elde etmek için çok fazla Facebook kullanmanın bir aldatmaca doğurabileceği söylenebilir. Alanyazında Facebook kullanımı ve iyi oluşa dair tutarsız sonuçların olması ve bu araştırmada da Facebook kullanımı ve mental iyi oluş arasındaki ilişkilerin anlamsız çıkması iyi oluş elde etmek için Facebook kullanan insanların Facebook'u bilinçsiz, pasif, amaçsız, sorumsuz kullanmak yerine bilinçli, aktif, işlevsel, sorumlu ve anlamlı amaçlara yönelik olacak Şekilde kullanmasının iyi oluş için daha önemli olduğu söylenebilir. Örneğin Facebook'un kullanımı teşvik eden doğası ve bu noktada başkalarının onay, beğeni ve yorumlarını almaya güdüleyen dışsal içeriklerine kapılıp Facebook'ta pasif bir konuma düşmemeye dikkat edebilir. Dolayısıyla bireyler araştırmanın sonucundan yola çıkarak Facebook'u yoğun kullanmanın iyi oluşu anlamlı bir Şekilde etkilemediğini düşünerek Facebook ve bunun gibi sosyal ağ sitelerini ne amaçla ne kadar kullandıklarını gözden geçirebilir. Facebook kullanımı, iyi oluşun bazı boyutlarında olduğu gibi insanı diğer insanlarla yakın ilişki kurmaktan alıkoymamalı, amaç duygusuna zarar vermemeli, kişisel gelişimini aksatmamalıdır. Bunun yanında olumsuz duygular oluşturacak kullanım risklerine karşı insanın Facebook'u günlük yaşamdan kopmadan, sanal ortama kapılmadan, otokontroln kaybetmeden kullanmasının önemli olduğu söylenebilir.

Facebook ve iyi oluş ilişkisine yönelik nicel araştırmalar kadar nitel araştırmalar da yapılabilir. Örneğin "Facebook kullanımı iyi oluşu nasıl etkileyebilir? Kullanıcılar Facebook'u ne amaçla ve nasıl kullandığında iyi oluşu artabilir veya azalabilir? Siz iyi oluşunuzu artırmak için Facebook'u nasıl kullanıyorsunuz? Facebook'ta vakit geçirmek size kendinizi nasıl hissettiriyor. Çünkü..." gibi sorularla Facebook ve iyi oluşa dair daha detaylı sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca "Facebook'ta yer alan çeşitli

içerikleri (kişisel resim paylaşma, durum yapma, başkalarını takip etme vs.) hangi bireyler daha çok kullanmaktadır? Bireyler bu içerikleri ne amaçla kullanmaktadır? Kullanılan içerikler iyi oluşu nasıl (olumlu veya olumsuz) etkilemektedir?" gibi konularda daha ayrıntılı incelemeler yapmak gerekmektedir. Yapılacak bu çalışmaların Facebook ve iyi oluşa ilişkin kuramsal açıklamalara katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Facebook kullanımının iyi oluşu negatif etkilemek yerine pozitif etkilemesi veya anlamlı bir etkisinin olmamasına sebep olabilecek kullanım özelliklerine yönelik daha detaylı araştırmalar yapılabilir ve bu konularda eğitim ve farkındalık çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Balcı, Ş. ve Demir, Y. (2018). Sosyal medya kullanımı ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir inceleme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 339-354.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Burke, M. ve Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communi. Journal of Computer-Mediated Communication*, 265-281.
- Çapan, B. E. ve Sarıçalı, M. (2016). Problemlerli facebook kullanımında sosyal ve duygusal yalnızlığın rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53-66.
- Çiftçi, S. (2016). Facebook kullanımı hakkında lise öğretmeni görüşleri: Öğretmen ve öğrenci boyutu. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 286-307.
- Doğan, U. (2016). Effects of social network use on happiness, psychological well-being, and life satisfaction of high school students: Case of facebook and twitter. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Frison, E., Bastin, M., Bijttebier, P. ve Eggermont, S. (2018). Helpful or harmful? The different relationships between private facebook interactions and adolescents' depressive symptoms. *Media Psychology*, 1-32.
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S. ve Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 172-179.
- Johnson B. ve Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (Çev. Ed. S. B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Kalpidou, M., Costin, D. ve Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(4), 183-189.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153-173.
- Liu, C.Y. ve Yu, C.-P. (2013). Can facebook use induce well-being? *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 674-679.
- Manuoğlu, E. (2016). *Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkisi: Bir öz-belirleme kuramı perspektifi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. ve Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274-281.
- O'Sullivan, A. ve Hussain, Z. (2017). An exploratory study of facebook intensity and its linksto narcissism, stress, and selfesteem. *J. Addict Behav Ther Rehabil*, 6 (1), 1-7.
- Öztemel, K. ve Traş, Z. (2017). Facebook Yoğunluğu Ölçeği'nin (FYÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Faktör yapısı ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), (91-101).
- Pettijohn, T. F., LaPiene, K. E., Pettijohn, T. F. ve Horting, A. L. (2012). Relationships between Facebook Intensity, FriendshipContingent Self-Esteem, andPersonality in U.S. CollegeStudents. *Journal of PsychosocialResearch on Cyberspace*, 1-6.

- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Satici, S. A. ve Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Elsevier Computers in Human Behavior*, 185-190.
- Soysal, M.N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Steyer, J.P. (2014). *Facebook çağında çocuk büyütme*. (Çev. A. Birkan). Doğan Kitap: İstanbul.
- Şeker, H. ve Gençdoğan, B. (2016). *Psikolojide ve eğitimde ölçme aracı geliştirme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şeker, T. ve Yıldırım, Y. T. (2012). Çalışanlarda tükenmişlik ve sanal kaytarma davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Enerji sektöründe bir araştırma. *Uygulamalı Ekonomi ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-18.
- Şener, G. (2009). Türkiye’de Facebook kullanımı araştırması. *XIV. Türkiye’de İnternet Konferansı*, 12-13.
- Taşcıoğlu, C. ve Tosun, L. P. (2018). Facebook’taki benlik sunumları, otantiklik ve psikolojik iyi oluş psikolojik iyi oluş. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 6 (12), 103-125.
- Tatlı, O. (2016). *Zehirli sarmaşık Facebook*. Maşuk Kitap: İstanbul.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygül, E., Binark, M., Börekçi, S. ve Çomu, T. (2014). *Toplumsal paylaşım ağı Facebook: “Görülüyorsam öyleyse varım!”*. Kalkedon Yayınları: İstanbul.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... ve Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480.