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

DOKTORA TEZİ

ÇEVRİM İÇİ ARKADAŞLIK İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÇEVRİM İÇİ KENDİNİ AÇMA VE ÇEVRİM İÇİ ALGILANAN İHTİYAÇ DOYUMUNUN ARACI ROLÜ

MERVE GÜNDÜZ SOYTÜRK
18736017

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. Ali ERYILMAZ

2024

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

DOKTORA TEZİ

ÇEVRİM İÇİ ARKADAŞLIK İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÇEVRİM İÇİ KENDİNİ AÇMA VE ÇEVRİM İÇİ ALGILANAN İHTİYAÇ DOYUMUNUN ARACI ROLÜ

MERVE GÜNDÜZ SOYTÜRK
18736017
ORCID NO:0000-0003-4261-4820

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. Ali ERYILMAZ

EKİM 2024

Merve GÜNDÜZ SOYTÜRK tarafından hazırlanan "**Çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracı rolü**" başlıklı çalışma, **21/10/2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **DOKTORA** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	……
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	…….
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	…….
Doç. Dr. Seher Merve ERUS	……
Dr. Öğr. Üyesi Sena GÜME	……

ÖZET

ÇEVRİM İÇİ ARKADAŞLIK İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÇEVRİM İÇİ KENDİNİ AÇMA VE ÇEVRİM İÇİ İHTİYAÇ DOYUMUNUN ARACI ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracılık etkilerini saptamaktır. Araştırmada, öznel iyi oluşun bağımlı (yordanan) değişken, çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin bağımsız (yordayıcı) değişken ve çevrim içi kendini açma ile çevrim içi ihtiyaç doyumunun da aracı değişken olduğu bir hipotez model önerilmiş ve yapısal eşitllik modellemesi analizi yoluyla test edilmiştir. Araştırmanın örneklemi, yaşları 18-25 arası değişen, üniversitede farklı bölümlerde öğrenim gören toplamda 550 (408 Kadın, 142 Erkek) kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği", "Kendini Açma Ölçeği", "Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız grup t-testi, Kruskal Wallis-H Testi, Mann-Whitney-U Testi, korelasyon analizi ve hipotez modelin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) analizi ve dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmede ise 'bootstrap yeniden örnekleme' test tekniği kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda cinsiyete, çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşüp görüşmeme durumuna ve çevrim içi arkadaşla geçirilen günlük süreye göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Öte yandan sosyal medyayı günlük kullanım süresi açısından ise öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Araştırmanın bulguları önerilen hipotez modelin doğrulandığını ve modelin uyum iyiliği değerlerinin çoğunluğunun kabul edilebilir ve bazılarının da iyi uyum değerleri gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Bu bulguya göre çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun tam aracı role sahip olduğu ve seri aracılık etkisi gösterdiği görülmüştür. Araştırmanın bulguları kuramsal yaklaşımlar ve literatürdeki benzer diğer araştırmalar ışığında tartışılmış ve bulgulardan yola çıkılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Çevrim İçi Arkadaşlık, Öznel İyi Oluş, Çevrim İçi Kendini Açma, Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLES OF ONLINE SELF-DISCLOSURE AND ONLINE NEED SATISFACTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE FRIENDSHIP AND SUBJECTIVE WELL-BEING

The aim of this study is to examine the relationship between online friendship and subjective well-being and to determine the mediating effects of online self-disclosure and need satisfaction perceived online in this relationship. In the study, a hypothesized model was proposed, in which subjective well-being was the dependent (predicted) variable, online friendship was the independent (predictive) variable, and online self-disclosure and need satisfaction perceived online were the mediating variables. The proposed model was tested using structural equation modeling analysis. The sample of the study consists of a total of 550 individuals (408 female, 142 male) aged between 18-25, studying in various university departments. "Positive-Negative Emotion Scale", "Life Satisfaction Scale", "Online Friendship Scale", "Self-Disclosure Scale", "Need Satisfaction Perceived Online Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools in the research. In the analysis of data, independent group t-test, Kruskal Wallis-H Test, Mann-Whitney-U Test, correlation analysis, Structural Equation Modeling (SEM) analysis were used to test the hypothesis model, and the 'bootstrap resampling' test technique was used to test the significance of indirect effects.

As a result of the analyses, no significant difference was found in subjective well-being levels according to gender, the status of meeting online friends face-to-face, or the daily time spent with online friends. However, a significant difference in subjective well-being levels was detected with respect to the daily duration of social media use. The findings of the study revealed that the proposed hypothesis model was validated and most of the goodness of fit values of the model were acceptable and some showed good fit values. According to this finding, it was seen that online self-disclosure and need satisfaction perceived online had a full mediating role in the relationship between online friendship and subjective well-being and showed a serial mediation effect. The findings of the study were discussed in the light of theoretical approaches and other similar studies in the literature, and suggestions were made based on the findings.

Keywords: Online Friendship, Subjective Well-Being, Online Self-Disclosure, Need Satisfaction Perceived Online

ÖN SÖZ

Tez yazım sürecimde heyecanla yazmayı beklediğim kısım ön sözdü. Tezimi bitirebilmiş olmanın rahatlığıyla, keyifle teşekkürlerimi sunmak, minnettarlığımı dile getirmek için sabırsızlanıyordum. Ancak şimdi bu kısmı yazarken atladığım biri olur ya da sözlerim eksik kalır diye endişe duyuyorum. Tabii bu endişe bile çok tatlı, çünkü nihayet uzun bir sürenin sonunda tezimi bitirebildim. Nasip edene sonsuz şükürler olsun.

Tez yazım süreci benim için uzun olsa da son derece öğreticiydi. Öncelikle bu öğreticiliği sağlayan, yol gösteren, benim için örnek akademisyenlerden biri olan, tezimin daha iyi olması için değerli bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen, süreç uzasa da teşvikini sürdüren kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a çok teşekkür ederim. Hem tez izleme komite toplantıları boyunca, hem de tez savunmamda değerleri görüşlerini ve katkılarını sunan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Doç. Dr. Durmuş ÜMMET hocalarıma da çok teşekkür ederim. Tez savunma jürimde yer alarak yapıcı geribildirimleri ile tezimin son şeklini almasına önemli katkı sağlayan Doç. Dr. Seher Merve ERUS ve Dr. Öğr. Üyesi Sena GÜME hocalarıma da teşekkürlerimi sunmak isterim.

Tezin en büyük katkı sağlayıcılarından biri de şüphesiz katılımcılar. Tez için yürüttüğüm araştırmaya katılarak verilerimi oluşturan tüm katılımcılara teşekkürlerimi ve minnettarlığımı sunarım. Ayrıca uzun yıllar birlikte çalıştığım, ihtiyaç duyduğumda desteklerini hep hissettiğim İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü hocalarına ve çalışma arkadaşlarıma tek tek teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Hayatımda son derece önemli yerleri bulunan, onlar olmadan eksik kalacağım, her anımda sosyal destek kaynaklarım olan, ne söylesem güzel niteliklerini tanımlamanın eksik kalacağı, çok sevdiğim biricik dostlarım Ümmehan PEKER, Mervegül MADEN, Fatma ERDİM, Nur Hilal UZUN, Emine ÖZTÜRK, Sebahat ÖZKAL ÇAĞLAYAN, Eda ARSLAN, Süeda KAFA, Büşra SÖYLEMEZ, Hayriye TORUN, Fatmanur ERDAL, Sümeyye Büşra YILMAZ, Başak TÜRKGENÇ GÜZEL ve Hande SALTIK'a her şey için çok teşekkürler. Özellikle verilerimi toplarken sunduğu katkılar için minnettar olduğum, her konudaki desteği için sevgili arkadaşım Doç. Dr. Fatma Nur ŞENGÜL'e çok teşekkür ederim. Lisansüstü eğitimim sırasında tanıştığım, ihtiyaç duyduğum her anda desteklerini sunan kıymetli arkadaşlarım Funda Nur AKINCI ve Emel BULUT'a da teşekkürlerimi sunarım.

Koşulsuz sevgi ve destek kaynaklarım, maddi ve manevi her zaman yanımda olan, hayattaki en büyük şükür sebeplerimden canım geniş aileme, başta biricik anneciğim olmak üzere babacığıma, ağabeylerime, yengelerime ve yeğenlerime en içten sevgilerimi ve minnettarlığımı sunarım. Özellikle en sıkışık zamanlarımda anneciğimin destekleri sayesinde tezime daha fazla vakit ayırabildim. Geniş ailemden en büyük teşekkürüm ona. Ayrıca, her konudaki destekleri için Özten anneye ve Buse TOKER'e de çok teşekkür ederim.

Bana eş olmayı, aile kurmayı tattıran, özellikle bu süreçte en çok desteği sunan, her türlü kahrımı, nazımı çeken, kıymetli eşim Remzi'ye ve anneliği onunla tattığım,

gözümün aydınlığı, gönlümün neşesi, büyüme yolculuğunda ona eşlik etmekten aşırı mutlu olduğum, biricik kızım Sare'me ve aramıza katılmasına az bir zaman kalan, heyecanla beklediğimiz, canım oğlum Taha'ma sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım. Eşim ve çocuklarım, bu süreçteki en büyük motivasyon kaynaklarım ve şükür sebeplerim oldu. Onlara ayıracağım vaktin bir kısmını tez yazarak geçirsem de sabırla beni bekledikleri için minnettarım. Onlarsız bir hayat düşünemezdim, iyi ki varlar. Tezimi canım eşim ve çocuklarıma ithaf ediyorum.

Merve GÜNDÜZ SOYTÜRK
Ekim, 2024; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii
KISALTMALAR LİSTESİ xiii
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 10
1.3. Araştırmanın Önemi 13
1.4. Sayıltılar 16
1.5. Sınırlılıklar 16
1.6. Tanımlar 16
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 18
2.1. Öznel İyi Oluş 18
2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı 18
2.1.2. Öznel İyi Oluş ile İlişkili Kavramlar 21
2.1.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramlar 23
2.1.3.1. Etkinlik Kuramı 23
2.1.3.2. Erek/Telik Kuramı 24
2.1.3.3. Uyum Kuramı 26
2.1.3.4. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları 27
2.1.3.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı 28
2.1.4. Öznel İyi Oluşun Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi 29
2.1.4.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet 29
2.1.4.2. Öznel İyi Oluş ve Yaş 31
2.1.4.3. Öznel İyi Oluş ve Ekonomik Durum 33

2.1.4.4. Öznel İyi Oluş ve Anne-Baba Tutumu 34
2.1.5. Öznel İyi Oluş ile İlgili Diğer Araştırmalar 36
2.2. Çevrim İçi Arkadaşlık 39
2.2.1. Arkadaşlık Kavramı 39
2.2.2. Arkadaşlığın Aşamaları 41
2.2.3. Arkadaşlık ile İlgili Kuramlar 43
2.2.3.1. Psikososyal Gelişim Kuramı 43
2.2.3.2. Sosyal Değişim Kuramı 44
2.2.3.3. Sosyal Nüfuz Kuramı 46
2.2.3.4. Kelly ve Thibaut'un Bağlılık (*Interdependence*) Kuramı 47
2.2.4. Çevrim İçi Arkadaşlık 48
2.2.5. Çevrim İçi Arkadaşlık ve Öznel İyi Oluş 53
2.2.6. Çevrim İçi Arkadaşlık ile İlgili Diğer Araştırmalar 55
2.3. Çevrim İçi Kendini Açma 57
2.3.1. Kendini Açma Kavramı 57
2.3.2. Kendini Açma Kavramına Dair Kuramlar 58
2.3.2.1. Sosyal Alışveriş Kuramı 58
2.3.2.2. Sosyal Nüfuz/Penetrasyon Kuramı 59
2.3.2.3. Johari Penceresi Modeli 61
2.3.3. Kendini Açmanın Boyutları 62
2.3.4. Çevrim İçi Kendini Açma 63
2.3.5. Çevrim İçi Kendini Açma ve Öznel İyi Oluş 66
2.3.6. Çevrim İçi Kendini Açma ile İlgili Diğer Araştırmalar 67
2.4. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu 69
2.4.1. Öz-Belirleme Kuramı ve İhtiyaç Doyumu 69
2.4.2. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu 72
2.4.3. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu ile Öznel İyi Oluş 74
2.4.4. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu ile İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar 75
3. YÖNTEM 77
3.1. Araştırma Modeli 77
3.2. Araştırma Örneklemi 78
3.3. Veri Toplama Araçları 80
3.3.1.Yaşam Doyumu Ölçeği 80

3.3.2. Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği 81
3.3.3. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği 81
3.3.4. Kendini Açma Ölçeği 87
3.3.5. Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği 88
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu 88
3.4. Verilerin Toplanması 89
3.5. Verilerin Analizi 89
4. BULGULAR 94
4.1. Araştırmada Yer Alan Betimleyici Bulgular 94
4.2. Demografik Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluşun İncelenmesi 96
4.3. Test Edilen Hipotez Modeldeki Değişkenlerle İlgili Betimleyici İstatistikler 98
4.4. Ölçüm Modeli Bilgisi 99
4.5. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi 102
4.6. Hipotez Modele İlişkin Oluşturulan Yapısal Eşitlik Modelinin Test Edilmesi 107
4.7. Hipotez Modeldeki Dolaylı Etkilerin Anlamlılığın Test Edilmesi 110
5. TARTIŞMA ve YORUM 114
5.1. Bazı Demografik Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Değerlendirmeler 114
5.2. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler 120
5.3. Çevrim İçi Kendini Açma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler 123
5.4. Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler 125
5.5. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Çevrim İçi Kendini Açma Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler 127
5.6. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler 128
5.7. Çevrim İçi Kendini Açma ile Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler 130
5.8. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Çevrim İçi Kendini Açmanın Aracı Rolüne Dair Değerlendirmeler 132
5.9. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumunun Aracı Rolüne Dair Değerlendirmeler 134
5.10. Araştırmanın Doğrulanan Hipotez Modeline Dair Değerlendirmeler 137

6. SONUÇ ve ÖNERİLER 141
KAYNAKÇA 146
EKLER 174

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Örnekleme Dair Demografik Özellikler ve Betimsel Veriler 79
Tablo 3.2. Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği Maddelerinin Faktör Yapısı, Madde Toplam Korelasyonları 83
Tablo 3.3. Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği Alt Boyutları ve Açıkladıkları Varyanslar 84
Tablo 3.4. Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği Alt Boyutları ile McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişki 84
Tablo 3.5. Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği Alt Boyutları ile Kendi Açma Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişki 85
Tablo 3.6. Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeğine Ait Uyum İyiliği Değerleri 85
Tablo 3.7. Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeğinin Güvenirliği 87
Tablo 3.8. Hipotez Modelde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler 91
Tablo 3.9. Uyum İyiliği İndeksleri Kriterleri ve Kabul Edilebilir Değer Aralıkları .. 92
Tablo 4.1. Demografik Bilgi Formuna Dayalı Betimsel Bilgiler 95
Tablo 4.2. Cinsiyet Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması 96
Tablo 4.3. Çevrim İçi Arkadaşla Yüz Yüze Görüşme Durumu Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması 96
Tablo 4.4. Çevrim İçi Arkadaşla Günlük Geçirilen Süre Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması 97
Tablo 4.5. Sosyal Medyada Günlük Geçirilen Süre Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması 97
Tablo 4.6. Öznel İyi Oluş Düzeyinin Sosyal Medyada Günlük Geçirilen Süreye Göre Grup Farklılıkları 98
Tablo 4.7. Hipotez Modelin Değişkenlere Dair Betimleyici İstatistikler 99
Tablo 4.8. Ölçüm Modelinde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler 101
Tablo 4.9. Ölçüm Modeline Ait Uyum İyiliği Değerleri 102
Tablo 4.10. Gizil Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar 104
Tablo 4.11. Gözlenen Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar 105
Tablo 4.12. Hipotez Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri 107
Tablo 4.13. Standardize Edilmiş Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Katsayıları ... 109
Tablo 4.14. Seri-Çoklu Aracı Etkiye Dair Dolaylı Etki Sonuçları 111
Tablo 4.15. Araştırmanın Hipotezlerine Dair Sonuçlar 112

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Hipotez (Tanımlanan) Model..... 11
Şekil 2.1. Johari Penceresi 61
Şekil 3.1. Önerilen Kavramsal Model..... 78
Şekil 3.2. Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği'nin Standartlaştırılmış Katsayıları Diyagramı..... 86
Şekil 4.1. Ölçüm Modeline Ait Standardize Edilmiş Katsayı Değerlerinin Diyagramı 103
Şekil 4.2. Hipotez Modele Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagramı..... 108

KISALTMALAR LİSTESİ

ÖİO	: Öznel İyi Oluş
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, problem durumu, alt problemler, araştırmanın sayıltıları, sınırlılıkları, tanımları, araştırmanın gerekçesi ve önemi üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem

Toplumun dinamik, genç ve yüksek düzeyde eğitim gören bireylerini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Toplumun geleceğinin şekillenmesinde, olumlu toplumsal değişimlerdeki öncülükleri açısından şüphesiz üniversite öğrencilerinin rolü büyüktür. Çünkü bu kesim, geleceğin meslek elemanları, yetişkinleri, aile kurucuları ve yeni nesiller yetiştiricileridir (Türkdoğan, 2010). Dolayısıyla bu bireylerin gelişimsel görevlerini yerine getirmeleri, ihtiyaçlarının anlaşılması ve karşılanması, ruhsal açıdan sağlıklı olmaları gibi konular oldukça önemlidir. Literatürde çoğunlukla bulundukları gelişim dönemi itibariyle üniversite öğrencileri, "beliren yetişkin" olarak ele alınmaktadır (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemdeki bireyler, meslek hayatı, romantik ilişki ve dünya görüşü gibi farklı alanlarda ileriki yaşamlarına yön verecek önemli seçimler yapar ve bu alanlarda kimlik arayışı içerisinde olurlar (Arnett, 2000). Yaşamları için önemli kararlar alma aşamasındaki üniversite öğrencileri bu gelişimsel görevler karşısında, akademik, kariyer planlama, ekonomik, ruhsal sağlık açısından çeşitli sorunlar da yaşayabilirler (Eryılmaz, 2014; Özbay vd., 2012). Bulundukları gelişim döneminin beraberinde getirdiği sorunlarla mücadele eden üniversite öğrencileri kendilerini daha iyi hissetmek için de uğraş vermek zorunda kalırlar (Terzioğlu & Çakır, 2016) Gelecekteki toplumun sağlıklı bir şekilde inşa edilmesinde kilit role sahip olan üniversite öğrencilerinin, karşılaştıkları sorunlarla baş edebilme becerilerinin artırılmasına, sorunların üstesinden gelip uyum göstermelerine yönelik yürütülen çalışmaların öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yönelik programları da kapsadığı görülmektedir (Eryılmaz, 2014; Malkoç, 2011; Schoeps vd., 2020). Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip bireylerin, toplumsal ve bireysel görev ve rollerini yerine

getirmede daha başarılı oldukları görülmüştür (Eryılmaz, 2014). Bireylerin verimlilik, üretkenlik ve yaratıcılık düzeyleri üzerinde öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması etkilidir (Lyubomirsky vd., 2005). Gelecekte yetişkin, çalışan, anne baba gibi roller üstlenecek olan üniversite öğrencilerinin hayatlarında kendilerini mutlu hissetmeleri, mutlu bir toplumun oluşması için de temeli oluşturmaktadır (Türkdoğan, 2010). Dolayısıyla özellikle toplumdaki kritik rolleri dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi, çeşitli değişkenlerle ilişkisinin saptanması ve öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yönelik programların geliştirilmesi oldukça önemli ve gereklidir. Pozitif Psikoloji kapsamında ele alınan önemli değişkenlerden öznel iyi oluş, üniversite öğrencileri üzerindeki önemli etkisi göz önüne alındığında bu çalışmanın da temelini oluşturmaktadır.

Seligman tarafından geliştirilen Pozitif Psikoloji kavramı, davranış bilimlerinin odak noktasını olumsuzdan olumluya kaydırarak bir değişimin öncüsü olmuştur (Karaırmak & Siviş, 2008). Psikolojinin odak noktası bu değişimle beraber kötü yaşantıların izlerini onarmanın yanı sıra yaşamdaki olumlu deneyimleri içermeye başlamıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hayattaki olumsuz şeyleri onarma amacı, olumlu öznel yaşantıları artıracak en iyi özellikleri inşa etme çabasına doğru evrilmiştir (Seligman, 2002). Bahsi geçen pozitif öznel yaşantılar, şimdiki zaman için mutluluk ve akış, gelecek zamanda iyimserlik ve umut, ve geçmiş zamana dair memnuniyet, doyum ve iyi oluş gibi deneyimleri içermektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Yapılan araştırmalarda bireylerin pozitif özelliklerine odaklanma artmakta ve yaşamı daha olumlu hale getiren faktörler ortaya konulmaktadır. İlgili faktörler de göz önünde bulundurularak, insanların yaşamlarındaki olumsuzluklara karşı olan dayanıklılıkları artırılmaktadır (Eryılmaz, 2009). Bu çalışmaların sonuçları kişilerin daha olumlu yaşamalarına olanak sağlamaktadır (Mcknight vd., 2002). Yaşamı daha olumlu geçirmenin yollarından biri daha mutlu bir yaşam sürmektir ve genellikle bireylerin yaşam amaçlarından biri de budur. Psikoloji literatürüne bakıldığında mutluluk kavramının, daha çok öznel iyi oluş olarak ele alındığı görülmektedir (Eryılmaz & Ercan, 2016; Yetim, 1992).

Bireylerin hayatlarını bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu ya da olumsuz biçimde değerlendirmeleri, öznel iyi oluşu ifade etmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, aynı zamanda bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmelerini ve olumlu

duygulanımın yüksekliği ile olumsuz duygulanımın azlığını kapsamaktadır (Diener, 1994). Öznel iyi oluşun yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır (Andrews & Withey, 1976). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu, bireyin yaşamının çeşitli alanlarındaki doyumuna dair değerlendirmelerini ifade eder (Myers & Diener, 1995). Yaşam doyumu üzerinde duygulanımın etkisi olsa da direkt bir duygu ölçümünü ifade etmez (Diener, 1984). Umut, ilgi, şefkat, güven, sevinç, keyif, gurur gibi duygular olumlu duygulanım içerisinde yer alırken, suçluluk, kaygı, kızgınlık, nefret, öfke, üzüntü, depresyon gibi durumlar olumsuz duygulanıma dahil olmaktadır (Diener, 1994; Myers & Diener, 1995).

Yüksek düzeyde öznel iyi oluş, kişinin yaşamına dair pozitif hislerinin ve düşüncelerinin ağır bastığına işaret etmektedir. Öznel iyi oluş bilişsel düzeyde, kişinin evlilik, iş ve hayatının diğer alanlarına ilişkin doyumunu refere eden yaşam doyumu hissini kapsar. Duygusal açıdan bakıldığında, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin, yaşamlarındaki gidişata dair değerlendirmelerinin büyük oranda olumlu olması beraberinde hoş duyguları da getirmektedir. Öznel iyi oluşun düşük seviyelerdeki seyrinin, öfke, kaygı ve depresyon gibi istenmeyen ve kişileri hoşnutsuz kılan duygu deneyimlerine sebep olması muhtemeldir (Myers & Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, ruh sağlığının olumlu yönde bir bileşenidir (Diener & Seligman, 2002; Diener & Seligman, 2004). Öznel iyi oluşun kişilerin yaşamlarına olumlu katkılar sağladığı literatürde belirtilmiştir. Öznel iyi oluşun aynı zamanda bireyin yaşam kalitesinin önemli bir parçası olduğu vurgulanmış ve insanların yaşamlarını nasıl iyileştirebileceğini anlamak için üzerinde çalışılması önemli görülmüştür (Diener & Ryan, 2009). Araştırmalar, yüksek iyi oluş ve yaşam doyumunun gelir ve iş, uzun ömür ve sağlık, sosyal ilişkiler ve toplumsal faydalar gibi alanlarda önemli ölçüde yaşamı iyileştirdiğini göstermiştir (Diener & Biswas-Diener, 2008; Lyubomirsky vd., 2005; Roysamb vd., 2003; Thoits & Hewitt, 2001).

Yüksek öznel iyi oluş aynı zamanda yüksek düzeyde sosyalleşme ile ilişkili bulunmuştur (Diener & Biswas-Diener, 2008). İnsanların günlük etkileşimleri ve sosyal bağları incelendiğinde, destekleyici ilişkilerin yüksek öznel iyi oluş üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüştür (Kahneman & Krueger, 2006). Yapılan bir meta analizi çalışmasında sosyal insanların daha çok olumlu duygulanım yaşadığı, başkalarıyla daha fazla zaman geçirenlerin ve daha çok arkadaşları olanların daha

mutlu olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal ilişkilerin niteliğinin de iyi oluş için daha önemli olabileceği vurgulanmıştır (Lucas & Dyrenforth, 2006). Daha fazla sayıda arkadaşı ve aile üyesi olan bireylerin, daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olma eğiliminde oldukları ve bununla birlikte, yüksek iyi oluşa sahip bireylerin de daha yakın ve daha destekleyici sosyal ilişkilere sahip olma eğiliminde oldukları belirtilmiş ve öznel iyi oluş ile sosyal ilişkilerin karşılıklı olarak birbirini etkileyeceğine vurgu yapılmıştır (Diener & Biswas-Diener, 2008). Arkadaşlık, kurulan en önemli sosyal ilişkilerden biridir. Birçok insanın hayatında önemli bir parçayı oluşturan arkadaşlığın, mutlulukla temel bir bağlantısının olduğu belirtilmiştir (Argyle, 2001; Myers, 2000).

Arkadaşlık, katılımcıların sosyo-duygusal hedeflerini kolaylaştırmayı amaçlayan ve farklı tür ve derecelerde yoldaşlık, yakınlık, şefkat ve karşılıklı yardımı içerebilen, zaman içerisinde iki kişi arasında oluşan gönüllü bir bağlılık olarak tanımlanmıştır (Hays, 1988). Arkadaşlık ilişkilerinin duygusal temele dayanmasının, bireylerin umutlu olma, benlik değerini yüceltme, yaşanabilecek zorluklardan koruma gibi olumlu katkılarının olduğu belirtilmiştir (Lin, 2018). Özellikle yakın arkadaşlık niteliğinin kişinin mutluluğuna katkı sağladığı ve yüksek nitelikli arkadaşlık ilişkileri deneyimleyen kişilerin daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları saptanmıştır (Demir vd., 2007). Demir ve diğerleri (2012) tarafından Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversite öğrencileri arasında aynı cinsiyetten en iyi arkadaşlık niteliğinin mutlulukla ilişkisini araştırmak için kültürler arası bir çalışma yapılmıştır. Hem Türk hem de Amerikan örnekleminde, arkadaşlık niteliğinin olumlu ve anlamlı bir şekilde mutlulukla ilişkili olduğu bulunmuştur. Demir ve Weitekamp (2007) tarafından yapılan araştırma sonucunda da arkadaşlığın yoldaşlık ve kendini doğrulama özelliklerinin mutluluğun en önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca arkadaş ilişkisindeki yakınlığın ve doyumun da öznel iyi oluşla ilişkili olduğu araştırmalarda ortaya koyulmuştur (Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky vd., 2006).

Yaşam boyu gelişimde psikolojik sağlık ve iyi oluşun önemli bir bileşeni özellikle yetişkinliğe geçişte aile dışında anlamlı ilişkiler kurmaktır (Erikson, 1968). Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre arkadaşlık ilişkileri kurmak psikolojik sağlık ve iyi oluşun gelişiminde psikososyal bir görevdir (Erikson, 1968). Dijital çağ toplumlarında yetişen ergenler ve beliren yetişkinler, bu psikolojik görevi internet teknolojileri ile gerçekleştirebilmektedir (Manago & Vaughn, 2015). Günümüzde

teknolojinin sunduğu olanaklar ile birlikte özellikle internet erişiminin olduğu bilgisayar, akıllı telefonlar, tabletler gibi teknolojik araçlarla çevrim içi iletişim kurma yaygınlaşmıştır. Çevrim içi iletişim mevcut arkadaş, aile veya diğer tanıdıklar ile kurulabilirken, aynı zamanda yüz yüze tanınmayan ve çevrim içi ortamlarda tanışılan kişilerle de kurulabilmektedir. İşte bu noktada yeni bir arkadaşlık biçimi olan çevrim içi arkadaşlık ortaya çıkmıştır. Çevrim içi arkadaşlık, bireylerin yüz yüze temasının bulunmadığı kişilerle sosyal ağlar, çevrim içi oyunlar, arkadaş bulmaya hizmet eden siteler gibi farklı çevrim içi ortamlarda arkadaş olması ve onlarla iletişimlerini söz konusu ortamlarda sürdürmesini ifade etmektedir (Antheunis vd., 2012; Chan & Cheng, 2004). Çevrim içi arkadaşlığın siber ortamda oluşturulan bir arkadaşlık türü olduğu ve sonrasında ya çevrim içi olarak devam ettiği ya da çevrim dışı ortamlara aktarıldığı belirtilmiştir (Tang, 2012).

Çevrim içi ortamlarda sosyalleşmenin ve çevrim içi arkadaşlığın da iyi oluş ile ilişkisi farklı araştırmalarda incelenmiştir. Sosyal ağlarda sosyalleşme, iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Apaolaza vd., 2013; Wang vd., 2014), Yapılan bir araştırmada çevrim içi arkadaşlık sitelerinin öz-saygı ve iyi oluş ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucundan bireylerin çevrim içi arkadaşlık sitelerindeki profillerinde aldıkları olumlu geri bildirimler ile kullanıcıların öz saygı ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Valkenburg vd., 2006). Frederick ve Zhang (2020) tarafından yapılan araştırmada da mutluluk ile çevrim içi arkadaşlığın alt boyutlarından yoldaşlık, yardım, güvenilir müttefiklik ve kendini doğrulama ile anlamlı ve olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Çevrim içi arkadaşlıkların bir sosyal destek kaynağı da olabileceği belirtilmiştir (Havermann, 2016). Çevrim içi arkadaşlık ilişkilerinden alınan çevrim içi sosyal desteğin iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır (Lee vd., 2013). Ayrıca, çevrim içi arkadaşlıklar ile sağlanan çevrim içi iletişimin kendini açma üzerinde etkili olduğu ve kendini açmanın da öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur (Kim vd., 2014).

Sosyal Nüfuz Kuramı, kendini açmanın arkadaşlığın oluşumunda önemli bir kriter olduğunu belirtmektedir (Altman & Taylor, 1973). Kendini açma, arkadaşlık kurmada önemli faktörlerden biridir (Peter vd., 2005). Kendini açma, insanların en az bir diğer kişi ile etkileşim halindeyken kendileri hakkında bilgileri, düşüncelerini ve hislerini kasıtlı veya gönüllü olarak açığa çıkarmasıdır (Greene vd., 2006). İletişim

becerileri arasında kendini açma da yer almaktadır ve bu beceri, daha sağlıklı ve doyumu yüksek ilişkilere olanak sağlamaktadır. Kendini açma ile birlikte tanıdıklık, yakınlık ve sevgi gibi duyguların arttığı ve bu durumun da diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurmayı desteklediği ve geliştirdiği bulunmuştur (Aron vd., 1997; Berger & Calabrese, 1975; Sprecher vd., 2012).

Çevrim içi ortamlarda kurulan ilişkilerde çevrim içi olarak kendini açma söz konusudur. Yüz yüze bağlamlarda olduğu gibi çevrim içi ortamlarda ilişkiler geliştirmede de kendini açma temel bir faktördür (Dindia, 2000). Çevrim içi kendini açma, çevrim içi arkadaşlık kalitesinin önemli bir belirleyicisi olarak bulunmuştur (Wang vd., 2014). Çevrim içi iletişimi daha sık kullanan bireylerin daha çok kendini çevrim içi açtığı ve böylece daha çok çevrim içi arkadaş sahibi olduğu belirtilmiştir (Peter vd., 2005). Beliren yetişkinlerle yapılan bir araştırmada çevrim içi iletişim ve kendini açma, birbirleriyle ve toplam çevrim içi arkadaş sayısı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Hood vd., 2018). Yapılan başka bir araştırmada da çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi arkadaş sayısı ve çevrim içi arkadaşlıklardan duyulan memnuniyet ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Bane vd., 2010). Ergenler ile yapılan bir araştırmada ise çevrim içi akran iletişiminin ait olma hissi ve kendini açma düzeylerini geliştirdiği bulunmuştur (Davis, 2012). Pang (2018b) tarafından yapılan bir çalışmada ise mikroblog kullanıcılarının diğer çevrim içi kullanıcılarla düşünce ve duyguları konusunda kendilerini açtıklarında arkadaşlıklarını sürdürme ve yaşam doyumu düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygısı yüksek bireylerin de bloglar aracılığıyla edindikleri çevrim içi arkadaşlarıyla ilişki niteliklerinin daha yüksek olduğu, onlara karşı kendileri hakkında daha samimi bilgileri açtıkları ve bu durumun daha fazla yeni çevrim içi arkadaş ve daha yüksek çevrim içi arkadaşlık niteliği ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Tian, 2013).

Çevrim içi ortamlarda kendi açmanın öznel iyi oluşla da ilişkili olduğu bulunmuştur (Ko & Kuo, 2009). Yapılan bir araştırmada sosyal ağlar üzerinden kurulan iletişimin kendini açma üzerinde etkili olduğu ve kendini açmanın da öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Kim vd., 2014). Çevrim içi kendi açma yükseldikçe ilişki kalitesinin arttığı ve bunun da iyi oluşu yükselttiği bulunmuştur (Valkenburg & Peter, 2009). Ayrıca, kendini açmanın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Uygur, 2018). Şahin (2011) tarafından yapılan araştırmada da kendini açma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki

olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, çevrim içi ortamlarda kendini açmanın önemli olumlu etkilerinden biri olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyumu görülmüştür (Ang vd, 2015; Smock vd, 2011). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, hem öznel iyi oluş hem de arkadaşlık ilişkileri için de önemli bir kavramdır.

Öz-Belirleme Kuramı, bireylerin neden ve nasıl belirli davranışlarda bulundukları ve bu davranış süreçlerinin iyi oluşları üzerindeki etkilerini açıklar (Deci & Ryan, 2000). Bu kuramın amaçları arasında kişilerin, toplumların sağlıklı bir şekilde gelişmine katkı sağlayacak koşulları belirlemek ve bütünleşme, büyüme ve iyi oluş sürecinde etkili olan faktörleri incelemek yer almaktadır (Ryan & Deci, 2000). Bu kuram, insan motivasyonunu anlaşılması için yeterlik, özerklik ve ilişkili olmayı içeren psikolojik ihtiyaçların dikkate alınması gerektiğini savunur (Deci & Ryan, 2000). Özerklik ihtiyacı, kişinin davranışında seçim ve irade deneyimini ve kişinin faaliyetlerine ve eylemlerine dair kişisel onayını ifade eder. İlişkili olma ihtiyacı, sevme, sevilme, ilgilenme, ilgilenilme hisleri gibi başkalarıyla bağlantılı hissetme arzusunu içerir. Yeterlik ihtiyacı ise çevre üzerinde bir etkiye sahip olma eğiliminin yanı sıra çevre içinde değerli sonuçlara ulaşma eğilimini ifade eder (Deci & Ryan, 2000). Bu temel ihtiyaçların doyumu kişilerin ruh sağlıkları ve iyi oluşları için gerekli görülmüştür (Andersen, 2000; Ryan & Deci, 2000). Temel ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Eryılmaz, 2012; İlhan & Özbay, 2010; Sheldon & Bettencourt, 2002).

Öz-Belirleme Kuramı, temel psikolojik ihtiyaçların yakın ilişkilerde doyumunun sağlanmasının da öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Deci & Ryan, 2008; Deci vd., 2006; La Guardia vd., 2000). Deci ve diğerleri (2006) tarafından yürütülen araştırma, yakın ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, ilişki kalitesi ve mutlulukla olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Demir ve Özdemir (2010) tarafından yapılan araştırmada arkadaşlık niteliği ile mutluluk arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Arkadaşlık niteliğinin mutlulukla ilişkili olmasının bir nedeninin, arkadaşlık deneyimlerinin temel ihtiyaçların karşılandığı bir bağlam sağlaması olduğunu öne sürmüşlerdir (Demir & Özdemir, 2010). Yakınlık ve karşılıklı bağlılığın özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya dair temel ihtiyaçların doyumunu sağlayabileceği ve dolayısıyla arkadaşlıkla yakınlığın da mutluluğun önemli bir kaynağı olabileceği vurgulanmıştır (Manago & Vaughn, 2015). Farklı araştırmalarda

da temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun arkadaşa duygusal bağlanma, ilişki uyumu, arkadaşlık kalitesi ve arkadaşla bağlanma güvenliği ile ilişkili olduğu görülmüştür (Deci vd., 2006; La Guardia vd., 1996; Ryan vd., 2005). Arkadaşlık ilişki niteliklerinin daha yüksek seviyelerde deneyimlenmesinin, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu için bir zemin sağlaması ve bunun da öznel iyi oluşu artırması kuramsal yaklaşımlar ve literatürdeki farklı araştırmaların sonucunda desteklenmiştir (Demir & Özdemir, 2010).

Çevrim içi ortamların bireylere psikolojik ihtiyaçların doyumu için hızlı ve erişilebilir bir fırsat sunduğu (Wan & Chiou, 2006) ve gerçek kimlikleri veya fiziksel özellikleri ne olursa olsun kendilerini sunma biçimlerini kontrol etme yetkisi vererek yeterlik, ilişkili olma ve özerklik dahil olmak üzere temel psikolojik ihtiyaçların tatmin duygusunu sağlayabileceği belirtilmiştir (Wong vd., 2015). Çevrim içi ihtiyaç doyumu, bireylerin yeterlik, özerklik ve ilişkili olma için olan psikolojik ihtiyaçlarını (Deci & Ryan, 2000) çevrim içi ortamlarda karşılanmasını ve ilgili ihtiyaçların çevrim içi ortamlardaki doyumunu ifade eder.

Çevrim içi iletişimle karşılanan psikolojik ihtiyaçların kişinin sosyal öz-yeterliliğini artırabileceği ve bu kişilerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olabileceği vurgulanmıştır (Li vd., 2014). Çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun çevrim içi deneyimlenen olumlu duygulanımı da yordadığı bulunmuştur (Shen vd., 2013). Yapılan farklı bir araştırmada da çevrim içi olarak algılanan ihtiyaç doyumunun iyi oluşu yordadığı bulunmuş ve günlük hayatta ihtiyaç doyumunun daha yüksek olduğu kişilerin çevrim içi ihtiyaç doyumundan yararlanma olasılıklarının daha yüksek olduğu öne sürülmüştür (Wang vd., 2015).

Görüldüğü üzere hem kuramsal altyapı, hem de literatürde yer alan ampirik araştırmalar çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koymuştur (Apaolaza vd., 2013; Blom vd., 2014; Frederick & Zhang, 2020; Kim & Lee, 2011; Lee vd., 2013; Valkenburg vd., 2006; Wang vd., 2014). Çevrim içi kendini açmanın, hem öznel iyi oluş (Kim vd., 2014; Ko & Kuo, 2009; Valkenburg & Peter, 2009), hem de çevrim içi arkadaşlık ilişkileri (Amosun vd., 2022; Bane vd., 2010; Davis, 2002; Desjarlais & Joseph, 2017; Hood vd., 2018; Peter vd., 2005; Tian, 2013; Wang vd., 2014) ile ilişkili bir değişken olduğu çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Çevrim içi kendini açma ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasında doğrudan bir ilişki saptayan araştırmaya rastlanılmamış olsa da, çevrim içi kendini açma davranışlarının, kişilere

temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunduğu öne sürülmüştür (Ang vd., 2015). Rheingold (1993) çevrim içi etkileşimin bireyleri samimi bir şekilde kendilerini açmaya cesaretlendirdiğini vurgulamıştır. Çevrim içi ilişkilerin, çevrim içi kendini açma ile kolaylaştığı ve geliştiği ve böylece çevrim içi ortamlarda yoğun ve duygusal bağların oluşmasına önayak olduğu görülmüştür (Bucholtz, 2013). Dolayısıyla çevrim içi kendini açmanın da çevrim içi ihtiyaç doyumuna katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Çevrim içi ihtiyaç doyumunun da öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkisi tespit edilmiştir (Li vd., 2014; Shen vd., 2013; Wang vd., 2015). Ancak doğrudan çevrim içi ihtiyaç doyumu ve çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmasa da, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile arkadaşlık ilişkileri arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Deci vd., 2006; Demir & Özdemir, 2010; La Guardia vd., 1996; Li vd., 2024; Manago & Vaughn, 2015; Ryan vd., 2005; Yang vd., 2021). Bir araştırmada yüz yüze bağlamlardaki temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile çevrim içi arkadaşlık arasındaki olumlu ilişkiden söz edilmiş (Ang vd., 2015) ancak çevrim içi ihtiyaç doyumu ilgili çalışmada ele alınmamıştır. Ancak ilgili değişkenlerde yüz yüze bağlamlar için geçerli olan bulguların, çevrim içi ortamlardaki deneyimler için de kuramsal bir zemin oluşturduğu ve çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasında da olumlu yönde ilişkilerin var olacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmada çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek aracı değişkenlerden birinin çevrim içi kendini açma olabileceği düşünülmüştür. Doğrudan bu değişkenler arasındaki ilişki incelenmemiş olsa da, Ang ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın bulgusu, çevrim içi arkadaşlık ilişkisinde kendini açmanın, ilişkiden sağlanan psikolojik ihtiyaç doyumunu artırdığını ve bunun da yaşam doyumunu yükselttiğini ortaya çıkarmıştır. Çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi arkadaşla iyi ilişkilere sahip olma eğilimini artırdığı ve bunun yaşam doyumunu yükselttiği tespit edilmiştir (Desjarlais & Joseph, 2017). Çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek aracı değişkenlerden bir diğerinin ise çevrim içi ihtiyaç doyumu olabileceği düşünülmüştür. Bahsi geçen ilişkide çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracını rolünü inceleyen direkt bir çalışma olmasa da, yüz yüze bağlamlardaki arkadaşlık ilişkileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü olduğu

sonucuna varan çalışmalar mevcuttur (Demir & Özdemir, 2010; Demir vd., 2015; Manago & Vaughn, 2015; Putri & Muttaqin, 2022).

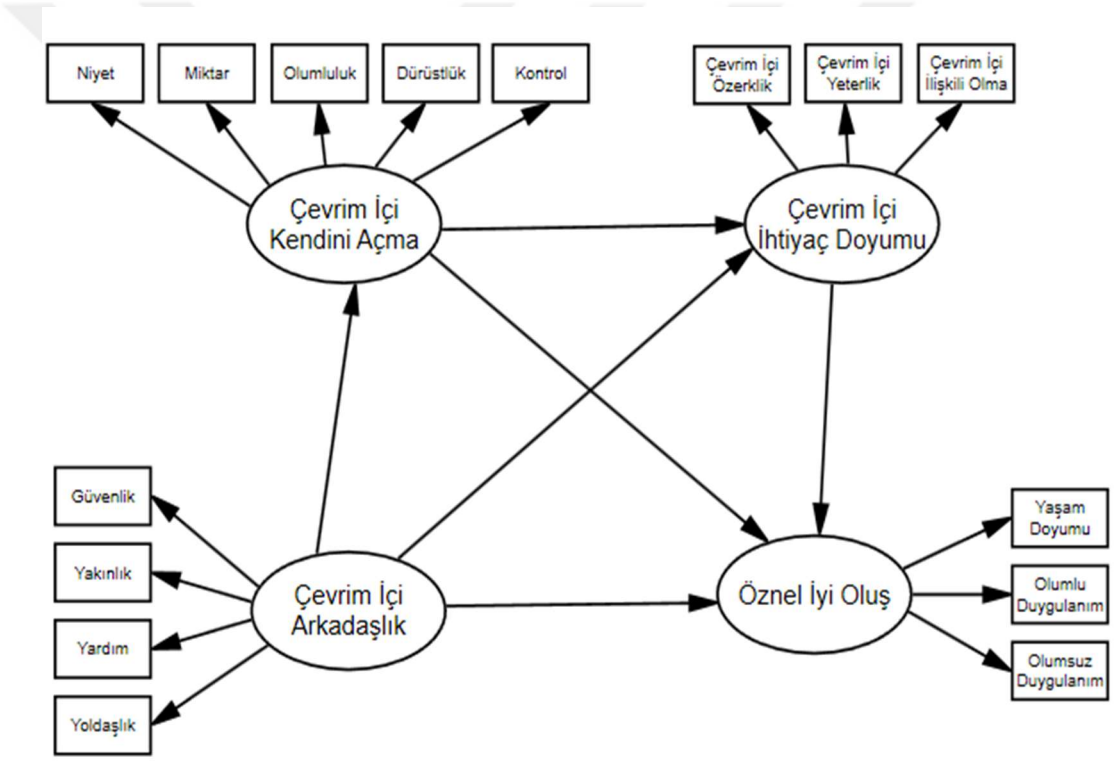
Bahsi geçen literatürde de görüldüğü gibi özellikle öznel iyi oluş ve arkadaşlık ilişkileri ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir. İnternetin hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi ile birlikte çevrim içi ortamlar insanlar için vazgeçilmez olmuş ve sosyal ilişkiler de ilgili ortamlarda yürütülmeye başlanmıştır. Çevrim içi arkadaşlık bu bağlamda ortaya çıkan ve üzerine çeşitli araştırmaların yapıldığı bir kavramdır. İnsanların zamanlarının çoğunu internet ortamlarında geçirdiği bir çağda birçok kavramın da çevrim içi ortamlara uyarlaması söz konusu olmuştur. Çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu bu kavramlar arasında özellikle çevrim içi sosyal ilişkiler açısından önemli yere sahiptir. Literatür incelendiğinde tüm bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Demir ve Özdemir'in (2010) arkadaşlık ilişkileri ile mutluluk arasındaki bağlantıyı açıklayabilecek teorik olarak tanımlanmış değişkenlere odaklanılması gerektiği vurgusu bu çalışmada dikkate alınmış ve çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek değişkenler ele alınmıştır. Ayrıca bahsi geçtiği üzere gelecekte yetişkin, çalışan, anne baba gibi roller üstlenecek olan üniversite öğrencilerinin hayatlarında kendilerini mutlu hissetmeleri, mutlu bir toplumun oluşması için de temeli oluşturmaktadır (Türkdoğan, 2010). Dolayısıyla özellikle toplumdaki kritik rolleri dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi, çeşitli değişkenlerle ilişkisinin saptanması ve öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yönelik programların geliştirilmesi oldukça önemli ve gereklidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracı etkilerini saptamaktır. Öznel iyi oluşun bağımlı (yordanan) değişken, çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin bağımsız (yordayıcı) değişken ve çevrim içi kendini açma ile çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun da aracı değişken olduğu bir model önerilmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda oluşturulan hipotez model Şekil 1.1'de yer almaktadır.

Oluşturulan bu hipotez model, arkadaşlık ilişkilerini de temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu için önemli bir bağlam kabul eden ve ilgili ihtiyaçların doyumunun iyi oluşu artırdığını savunan Öz-Belirleme Kuramı'na (Deci & Ryan, 2000) dayandırılmıştır. Bu kuramın amaçları arasında kişilerin, toplumların sağlıklı bir şekilde gelişmine katkı sağlayacak koşulları belirlemek ve bütünleşme, büyüme ve iyi oluş sürecinde etkili olan faktörleri incelemek yer almaktadır (Ryan & Deci, 2000). Ayrıca, Öz-Belirleme Kuramı, temel psikolojik ihtiyaçların yakın ilişkilerde doyumunun sağlanmasının da öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Deci & Ryan, 2008; Deci vd., 2006; La Guardia vd., 2000).

Şekil 1.1. Hipotez (Tanımlanan) Model



Şekil 1.1'de yer alan hipotez modele göre öznel iyi oluş bağımlı (yordanan) değişken, diğer bir adıyla da içsel değişken, çevrim içi arkadaşlık bağımsız (yordayıcı) değişken, diğer bir deyişle dışsal değişken ve çevrim içi kendini açma ile çevrim içi ihtiyaç doyumu da aracı değişkendir.

Oluşturulan model ile ilgili olarak bu araştırmada test etmek üzere bazı hipotezler kurulmuştur. Aşağıda kurulan hipotezler bulunmaktadır:

1. (H1) Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
2. (H2) Çevrim içi kendini açmanın, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
3. (H3) Çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
4. (H4) Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, çevrim içi kendini açma üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
5. (H5) Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
6. (H6) Çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.
7. (H7) Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın aracı etkisi anlamlıdır.
8. (H8) Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracı etkisi anlamlıdır.
9. (H9) Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun seri çoklu aracı etkisi bulunmaktadır.

Ayrıca araştırmada bazı demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerninin öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Buna dair oluşturulan araştırma soruları da aşağıda yer almaktadır.

1. Cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşme durumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Çevrim içi arkadaşla günlük geçirilen süreye göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Sosyal medyada günlük geçirilen süreye göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Öznel iyi oluş, ruh sağlığının önemli bir parçası ve insanların yaşamlarına sağladığı olumlu katkılar bakımından da yaşam kalitesini artırmada ve bireylerin yaşamlarını nasıl iyileştirebileceğine yardımcı olmada önemli bir etkendir (Diener & Seligman, 2002; Diener & Seligman, 2004; Diener & Ryan, 2009). Yaşamı iyileştirme girişimlerinde olumsuz duygulanımın azaltılması ve olumlu duygulanımın ise artırılması gerektiğine yani öznel iyi oluşun artırılması gerektiğine vurgu yapılmaktadır (Diener, 1984). Gerek öznel iyi oluşun kişilerin yaşamlarına sağladığı yararlar, gerekse araştırmacıların öznel iyi oluşun artırılması gerekliliğine yaptığı vurgular bakımından üzerinde çalışılması önemli bir husus olarak görülmektedir. Geleceğin yetişkinleri, çalışanları, anne babaları gibi roller üstlenecek olan üniversite öğrencilerinin hayatlarında kendilerini mutlu hissetmeleri, mutlu bir toplumun oluşması için de temeli oluşturacağından (Türkdoğan, 2010), öznel iyi oluşun üniversite öğrencileri arasında da çalışılması oldukça önemlidir. Bu nedenle bu çalışmanın örneklemi üniversite öğrencilerinden seçilmiş ve çalışmanın sonuçlarının bu bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmalarına yönelik çalışmalara öncülük etmesi umulmuştur.

Yüksek düzeyde sosyalleşme ve yüksek öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki mevcuttur (Diener & Biswas-Diener, 2008). Arkadaşlık da kişilerin hayatlarında çok önemli rol oynayan bir faktör ve sosyal çevrelerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Genellikle yaşamın erken dönemlerinden başlayarak ölünceye dek bireylerin hayatında varlığını sürdürür. Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesinin öznel iyi oluşla ilişkisi ortaya koyulurken (Demir vd., 2007; Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky vd., 2006) aynı zamanda arkadaşlığın da aslında ruh sağlığı için ne kadar önemli bir değişken olduğu ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca arkadaşlık ilişkileri kurmak psikolojik sağlık ve iyi oluşun gelişiminde psikososyal bir görev olarak da yer almaktadır (Erikson, 1968).

Günümüz dijital çağ toplumunda arkadaşlık ilişkileri internet teknolojileri ile kurulabilmektedir (Manago & Vaughn, 2015). Bu noktada yeni bir arkadaşlık biçimi olan çevrim içi arkadaşlık kavramı ortaya çıkmıştır. Çevrim içi arkadaşlık, çevrim içi ortamlarda başlayan ve bireylerin yüz yüze temasının bulunmadığı kişilerle sosyal ağlar, çevrim içi oyunlar, arkadaş bulmaya hizmet eden siteler gibi farklı çevrim içi platformlar aracılığıyla arkadaş olmasını ve ilgili ortamlarda bu arkadaşlığın sürdürülmesini ifade eder (Antheunis vd., 2012; Chan & Cheng, 2004). Öte yandan

her ne kadar çevrim içi arkadaşlık çevrim içi ortamlarda başlayıp, çoğunlukla orada sürdürülse de, bu tür arkadaşlığın çevrim dışı ortamlara da aktarılarak yüz yüze görüşmeyi de kapsadığı savunulmuştur (Tang, 2012; Yager, 2002/2003). Özellikle yüz yüze ilişkilerde utangaç, içe dönük, kişiler arası korkuları olan, yalnız hisseden, sosyal kaygıya, düşük benlik saygısına sahip ya da herhangi bir engeli olan kişilere sosyalleşme imkanı tanıması (Gross vd., 2002; Mesch & Talmud, 2006; Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Myers, 1987; Peter vd., 2005; Shabahang vd., 2022; Sproull & Kiesler, 1991) açısından da çevrim içi arkadaşlıklar sosyalleşmede önemli bir role sahiptir.

Çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş ile ilişkisi çeşitli araştırmalarda incelenmiştir (Apaolaza vd., 2013; Blom vd., 2014; Frederick & Zhang, 2020; Kim & Lee, 2011; Valkenburg vd., 2006; Wang vd., 2014). Ancak Türkiye'deki çalışmalara baktığımızda genel olarak çevrim içi arkadaşlık konusunda yapılan araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Çevrim içi arkadaşlığa dair yapılan bu araştırmalar kavramsal değerlendirme (Korukçu Sarıcı 2009), çevrim içi arkadaşlık ilişkisinin belirleyicileri (Akkaş, 2017), çevrim içi arkadaşlık uygulamaları, siteleri (Aktürk, 2022; Sakin, 2016), çevrim içi arkadaşlık hakkında derleme (Gültekin vd., 2024) gibi konularda gerçekleştirilmiştir. Çevrim içi arkadaşlık kavramı üzerine yapılan bu araştırmalar oldukça sınırlı olup, çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ve onun farklı değişkenlerle ilişkisine de değinmemektedir. Çevrim içi arkadaşlık niteliklerine dair yapılan herhangi bir araştırma bulunmamakla beraber, çevrim içi arkadaşlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir araştırmaya da rastlanılmamıştır.

İnsanların zamanlarının çoğunu internet ortamlarında geçirdiği bu çağda birçok kavramın da çevrim içi ortamlara uyarlaması söz konusu olmuştur. Çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu da bu kavramlar arasında yer almakta ve özellikle çevrim içi sosyal ilişkiler açısından önemli yer tutmaktadır. Çevrim içi kendini açma, kişinin kendisine ait gizli, özel veya riskli bilgileri, duyguları, düşünceleri ve deneyimleri çevrim içi ortamlar üzerinden başkalarına ileten ifadeler ve mesajlar olarak ele alınmaktadır (Wang, 2004). Çevrim içi kendini açmanın, hem öznel iyi oluş (Kim vd., 2014; Ko & Kuo, 2009; Valkenburg & Peter, 2009), hem de çevrim içi arkadaşlık ilişkileri (Amosun vd., 2022; Bane vd., 2010; Davis, 2002; Desjarlais & Joseph, 2017; Hood vd., 2018; Peter vd., 2005; Tian, 2013; Wang vd., 2014) ile ilişkili bir değişken olduğu çalışmalarda ortaya çıkmıştır.

Öz-Belirleme Kuramı, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya yönelik psikolojik ihtiyaçların, bireyin sağlığı, bütünlüğü ve refahı için karşılanması gerektiğini savunur (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Bireylerin gelişimi ve ruhsal sağlığı için psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerekli ve önemli görülmüştür (Andersen, 2000; Kasser & Ryan, 1999; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Sheldon vd., 1996). Çevrim içi ortamların bireylere psikolojik ihtiyaçların doyumu için hızlı ve erişilebilir bir fırsat sunduğu belirtilmiştir (Wan & Chiou, 2006). Bu noktada ortaya çıkan çevrim içi ihtiyaç doyumu kavramı, bireylerin yeterlik, özerklik ve ilişkili olma için olan psikolojik ihtiyaçlarını (Deci & Ryan, 2000) çevrim içi ortamlarda karşılanmasını ve ilgili ihtiyaçların çevrim içi ortamlardaki doyumunu ifade etmektedir. Çevrim içi ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin varlığı literatürde ortaya çıkarılmıştır (Li vd., 2014; Shen vd., 2013; Wang vd., 2015). Öte yandan çevrim içi ihtiyaç doyumu ile çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunamamıştır. Ancak, farklı araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun arkadaşa duygusal bağlanma, ilişki uyumu, arkadaşlık kalitesi ve arkadaşla bağlanma güvenliği ile ilişkili olduğu görülmüştür (Deci vd., 2006; La Guardia vd., 1996; Ryan vd., 2005). Yüz yüze bağlamlardaki ihtiyaç doyumunun arkadaşlık nitelikleri ile ilişkisi göz önüne alındığında, çevrim içi ihtiyaç doyumu ve çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişkiyi ön görecek bir kuramsal altyapı sağladığı düşünülmüştür.

Literatür incelendiğinde, hem yurt dışındaki hem de yurt içindeki araştırmalarda çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumu değişkenlerinin, öznel iyi oluş ile çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişkideki aracı rollerinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Hem literatürdeki bu boşluğu doldurmak hem de alan çalışanlarına ruh sağlığının önemli bileşenlerinden olan öznel iyi oluş ve yeni bir arkadaşlık biçimi olan çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişki dinamiklerini ortaya koymak ve onların da yararlanabileceği bilgiler sağlamak açısından bu araştırmaya ihtiyaç duyulmuş ve bu açılardan çalışma önemli görülmüştür. Ayrıca tamamıyla çevrim içi deneyimlerin ölçülerek, öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi açısından da özgün bir çalışma olacağı düşünülmüştür. Ek olarak, araştırmanın sonuçlarının ruh sağlığı çalışanlarının yanı sıra alanda çalışan diğer profesyonellerin de faydalanabileceği bilgiler sunacağı umulmaktadır. Farklı arkadaşlık türlerinin ve farklı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri, özel

olarak öznel iyi oluşun yoğun çalışıldığı Pozitif Psikoloji alanında çalışan kişilere de yol gösterici olabilir ve danışanlarıyla yaptıkları çalışmalarda bu araştırmanın sonucunu dikkate alabilirler. Özetle, hem kuramsal açıdan hem de uygulamalı alan açısından sağlayacağı yararlar dikkate alındığında araştırma önemli görülmüştür.

1.4. Sayıltılar

Araştırmaya katılacak kişilerin ölçme araçlarını içten ve yansız biçimde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ölçtüğü nitelikler ve sunduğu sonuçlar ile de araştırma sınırlılık göstermektedir.

1.6. Tanımlar

Araştırmanın temel kavramları aşağıda tanımlanmıştır.

Öznel iyi oluş: Öznel iyi oluş, insanların hayatlarını bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu ya da olumsuz biçimde değerlendirmelerini ifade etmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, aynı zamanda kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duygulanımın yüksekliği ve olumsuz duygulanımın azlığını kapsamaktadır (Diener, 1994).

Çevrim içi arkadaşlık: Çevrim içi arkadaşlık, bireylerin yüz yüze temasının bulunmadığı kişilerle sosyal ağlar, çevrim içi oyunlar, arkadaş bulmaya hizmet eden siteler gibi farklı çevrim içi ortamlarda arkadaş olması ve onlarla iletişimlerini söz konusu ortamlarda sürdürmesini ifade etmektedir (Antheunis vd., 2012; Chan & Cheng, 2004).

Kendini açma: Kendini açma, insanların en az bir diğer kişi ile etkileşim halindeyken kendileri hakkında bilgileri, düşüncelerini ve hislerini kasıtlı veya gönüllü olarak açığa çıkarmasıdır (Greene vd., 2006).

Çevrim içi kendini açma: Çevrim içi kendini açma, kişinin kendisine ait gizli, özel veya riskli bilgileri, duyguları, düşünceleri ve deneyimleri çevrim içi ortamlar

üzerinden başkalarına ileten ifadeler ve mesajlar olarak tanımlanmaktadır (Wang, 2004).

İhtiyaç doyumu: İhtiyaç doyumu, yeterlik, özerklik ve ilişkili olmayı içeren psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını ve doyumunu ifade eder (Deci & Ryan, 2000).

Çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu: Bireylerin, yeterlik, özerklik ve ilişkili olmayı içeren psikolojik ihtiyaçlarını (Deci & Ryan, 2000) çevrim içi ortamlarda karşılanmasını ve ilgili ihtiyaçların çevrim içi ortamlardaki doyumunu ifade eder.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenleri hakkında kuramsal bilgilere ve güncel araştırmalara yer verilecektir.

2.1. Öznel İyi Oluş

Bu bölümde öncelikle öznel iyi oluş kavramı açıklanacak, ardından ilişkili kavramlara, kuramsal temele, bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesine ve ilgili bazı araştırmalara yer verilecektir.

2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Seligman tarafından geliştirilen Pozitif Psikoloji kavramı, davranış bilimlerinin odak noktasını olumsuzdan olumluya kaydırarak bir değişimin öncüsü olmuştur (Karaırmak & Siviş, 2008). Psikolojinin odak noktası da bu değişimle beraber kötü yaşantıların izlerini onarmanın yanı sıra yaşamdaki olumlu deneyimleri de içermeye başlamıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hayattaki olumsuz şeyleri onarma amacı, olumlu öznel yaşantıları artıracak en iyi özellikleri inşa etme çabasına doğru evrilmiştir (Seligman, 2002). Bahsi geçen pozitif öznel yaşantılar, şimdiki zaman için mutluluk ve akış, gelecek zamanda iyimserlik ve umut, ve geçmiş zamana dair memnuniyet, doyum ve iyi oluş gibi deneyimleri içermektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Evrimsel ve tarihsel açıdan bakıldığında Psikolojinin insanların acılarını azaltmaya yönelik güçlü teknikleri ortaya çıkarmak ve insan gelişimini sekteye uğratabilecek çevresel stres faktörlerine ilişkin farkındalığı artırmak adına olumsuz odaklanması anlaşılırdır. Ancak olumsuza karşı odağın yoğunlaşması, insanın olumlu, güçlü yanlarını görmede engel teşkil etmiştir. Dolayısıyla umut, sebat, yaratıcılık, affedicilik, cesaret, mizah, şefkat, kişiler arası beceriler, dayanıklılık ve hayatı değerli kılan diğer pek çok niteliği geliştirme ve mutluluğu artırmaya zemin hazırlayan bir Pozitif Psikoloji'ye ihtiyaç ortaya çıkmıştır (Gillham & Seligman, 1999).

Mutluluk kavramı, eski çağlardan beri özellikle filozoflar tarafından anlaşılmaya çalışılmıştır. Aristotle mutluluğu yeterli ve nihai bir değer olarak görüp, "en yüksek iyi" olarak tanımlamıştır. Mutluluk var olduğunda diğer şeylerin arzulanmaması açısından yeterli; başka şeylerin mutluluk için sadece birer araç olmasından ötürü ise nihaidir (Diener, 1994). Mutluluk, insanlar arasında en çok arzulanmasına rağmen anlaşılması da bir o kadar zor olduğundan, düşünürlerin mutluluğu tanımlamakta güçlük yaşamaları normaldir. Bununla birlikte, günümüzde araştırmacılar mutluluğu ölçebilmek için öz bildirime dayalı ölçekler geliştirmişlerdir. Son yıllarda, mutluluk kavramı ile ilgili çalışmalar, maneviyat, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi kavramlar altında yeniden etiketlenerek gerçekleştirilmektedir (Diener, 1994).

Yapılan araştırmalarda bireylerin pozitif özelliklerine odaklanma artmakta ve yaşamı daha olumlu hale getiren faktörler de ortaya konulmaktadır. İlgili faktörler de göz önünde bulundurularak, insanların yaşamlarındaki olumsuzluklara karşı olan dayanıklılıkları artırılmaktadır (Eryılmaz, 2009). Bu çalışmaların sonuçları da kişilerin daha olumlu yaşamalarına olanak sağlamaktadır (Mcknight vd., 2002). Yaşamı daha olumlu geçirmenin yollarından biri de daha mutlu bir yaşam sürmektir ve genellikle bireylerin yaşam amaçlarından biri de budur. Psikoloji literatürüne bakıldığında mutluluk kavramının, daha çok öznel iyi oluş olarak ele alındığı görülmektedir (Eryılmaz & Ercan, 2016; Yetim, 1992).

Kişilerin hayatlarını bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu ya da olumsuz biçimde değerlendirmeleri, literatürde öznel iyi oluşa refere etmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, aynı zamanda bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duygulanımın yüksekliği ve olumsuz duygulanımın azlığını kapsamaktadır (Diener, 1994). Öznel iyi oluşun yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır (Andrews & Withey, 1976). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu, bireyin yaşamının çeşitli alanlarındaki doyumuna dair değerlendirmelerini ifade eder (Myers & Diener, 1995). Yaşam doyumu üzerinde duygulanımın etkisi olsa da direkt bir duygu ölçümünü ifade etmez (Diener, 1984). Umut, ilgi, şefkat, güven, sevinç, keyif, gurur gibi duygular olumlu duygulanım içerisinde yer alırken, suçluluk, kaygı, kızgınlık, nefret, öfke, üzüntü, depresyon gibi durumlar olumsuz duygulanıma dahil olmaktadır (Diener, 1994; Myers & Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, Andrews ve Withey (1976) tarafından hem bir miktar olumlu ya da olumsuz hisler hem de bir bilişsel değerlendirme olarak tanımlanmıştır. Veenhoven (1984) ise literatürde öznel iyi oluşa evrilen mutluluk kavramını, bireyin yaşam niteliğini tüm yönüyle olumlu olarak değerlendirme seviyesi olarak ele almıştır. Bu ifadeye göre öznel iyi oluş, bireyin sahip olduğu yaşamı sevme derecesini yansıtır (Veenhoven, 1984). Gurin ve diğerleri (1960), iyi oluşun öznel ölçümlerinin şu tür soruların cevabına dayandığını öne sürmüştür; "Her şeyi bir arada ele aldığınızda bugünlerde durumunuzun nasıl olduğunu söylersiniz?, "Bugünlerde çok mutlu musunuz, oldukça mutlu musunuz, yoksa çok mutlu değil misiniz?". Bu tür soruların karşılığı bireylerin öznel iyi oluş düzeyini yansıtmaktadır.

Öznel iyi oluş, öznel olması, olumluluğu kapsaması ve yaşamın evrensel bir değerlendirmesini içermesi açısından üç önemli niteliğe sahiptir. Öznel olması, kişilerinde deneyimine dayanması önemli bir niteliğidir. Refah seviyesinin yüksek olması, sağlıklı olma, rahatlık gibi nesnel olgular öznel iyi oluşu potansiyel olarak etkilese de öznel iyi oluşun kendinde olan ve ayrılmaz bir parçası değildir (Diener, 1984). Olumlu ölçümleri içermesi bir diğer niteliğidir. Yalnızca olumsuz duyguların yokluğu değil, olumlu duyguların var olmasını kapsamaktadır. Son olarak da bireyin hayatını tüm yönleriyle değerlendirmesi niteliğine sahiptir. Bu değerlendirmede doyum veya belirli alanlara yönelik duygulanım göze çarpsa da, buradaki asıl vurgu bireyin hayatına dair bütünleştirilmiş bir değerlendirmesi üzerinedir (Diener, 1984).

Yüksek düzeyde öznel iyi oluş, kişinin yaşamına dair pozitif hislerinin ve düşüncelerinin ağır bastığına işaret etmektedir. Öznel iyi oluş bilişsel düzeyde, kişinin evlilik, iş ve hayatının diğer alanlarına ilişkin doyumunu refere eden yaşam doyumu hissini kapsar. Duygusal açıdan bakıldığında, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin, yaşamlarındaki gidişata dair değerlendirmelerinin büyük oranda olumlu olması beraberinde hoş duyguları da getirmektedir. Öznel iyi oluşun düşük seviyelerdeki seyrinin, öfke, kaygı ve depresyon gibi istenmeyen ve kişileri hoşnutsuz kılan duygu deneyimlerine sebep olması muhtemeldir (Myers & Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, ruh sağlığının olumlu yönde bir bileşenidir (Diener & Seligman, 2002; Diener & Seligman, 2004). Öznel iyi oluşun kişilerin yaşamlarına olumlu katkılar sağladığı literatürde belirtilmiştir. Öznel iyi oluşun aynı zamanda bireyin yaşam kalitesinin önemli bir parçası olduğu vurgulanmış ve insanların yaşamlarını nasıl iyileştirebileceğini anlamak için üzerinde çalışılması önemli görülmüştür (Diener

& Ryan, 2009). Araştırmalar, yüksek iyi oluş ve yaşam doyumunun sağlık ve uzun ömür, iş ve gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal faydalar gibi alanlarda önemli ölçüde yaşamı iyileştirdiğini göstermiştir (Diener & Biswas-Diener, 2008; Lyubomirsky vd., 2005; Roysamb vd. 2003; Thoits & Hewitt, 2001).

2.1.2. Öznel İyi Oluş ile İlişkili Kavramlar

Literatürde bireylerin mutluluğu veya iyi oluşu ele alınırken, öznel iyi oluş kavramının yanı sıra iyilik hali, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluş gibi farklı kavramlar da karşımıza çıkmaktadır. Doğrudan aynı anlama gelmeseler de tüm bu kavramlar arasında bir ilişki mevcuttur ve özellikle bireylerin mutluluğunu ve olumlu işlevselliğini artıran durumlarla ilişkili olmaları açısından ortak paydada yer almaktadırlar (Tuzgöl Dost, 2004). Tüm bu kavramlar iyi oluş kavramı çatısı altında buluşmaktadır (Eryılmaz, 2009).

İyilik hali, Hettler'e (1984) göre bireylerin başarılı bir varoluş için seçimler yaptığı bir süreçtir. Benzer şekilde Ardell (1996) da iyilik halini kişinin potansiyelini optimize eden, hayata proaktif bir yaklaşım olarak ele almıştır. Daha psikolojik bir perspektiften iyilik hali, beden, zihin ve ruhu içeren maksimum insani işlevsellik arayışı süreci ve durumu olarak tanımlanmıştır (Archer vd., 1987). Psikodinamik ve psikososyal gelişim kuramlarıyla tutarlı olarak iyilik hali, kendini gerçekleştirme ve gerçekleştirmeye yönelik içsel bir motivasyon olarak da görülebileceği öne sürülmüştür (Myers & Williard, 2003). Myers ve diğerleri (2000) iyilik halini, hayatı daha eksiksiz yaşamak için beden, zihin ve ruhun birey tarafından bütünleştirildiği, optimal sağlık ve iyi oluşa yönelik bir yaşam biçimi olarak tanımlamıştır.

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluştursa da aynı zamanda literatürde tek başına da çalışılan bir kavramdır. Yaşam doyumu, bireyin hayatının farklı alanlarındaki doyumuna dair değerlendirmelerini içerir (Myers & Diener, 1995). Duygulanım yaşam doyumu üzerinde etkili olsa da, doğrudan bir duygu ölçümü anlamına gelmez (Diener, 1984). Bilişsel bir süreci ifade eden yaşam doyumu, kişilerin yaşam kalitelerini kendi ölçütlerine göre değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır (Diener vd., 1985; Diener & Suh, 1997). Bireylerin yaşamlarından duydukları doyumun, kendileri için belirlemiş oldukları ölçütlere dayandığı da vurgulanmaktadır (Diener vd., 1985). Ayrıca, yaşamdan alınan doyum tek bir alanla ilişkili olmayıp,

yaşamın bütününü olumlu olarak değerlendirerek ortaya çıkmaktadır (Veenhoven, 1996).

Olumlu duygulanım, öznel iyi oluşun duygusal bileşeni olarak ele alınsa da yine literatürde tek başına araştırılan kavramlardandır. Olumlu duygulanım, keyif, güven, sevinç, merhamet, ilgi, umut, gurur gibi hisleri içermektedir (Diener, 1994; Myers & Diener, 1995). Olumlu duygular, kişilerin daha aktif, hevesli ve canlı olmasında önemli etkilere sahiptir (Watson vd, 1988). Olumlu duygulanım, olumlu duygusal yaşantıları içermesi sayesinde bireylerde neşeyi, enerjiyi ve zihinsel uyanıklığı da beraberinde getirir (Watson & Pennebaker, 1989). Olumlu duyguların, mutlulukla ilişkilendirilen kaynakların, başarıların ve arzu edilen özelliklerin çoğunun nedeni olabileceği ortaya koyulmuştur (Lyubomirsky vd., 2005).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarındaki amaçlarını sürdürmeleri, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmaları, kişisel gelişimlerini gerçekleştirmeleri gibi hayatlarında bulunan varoluşsal zorlukları yönetebilmelerini ifade etmektedir (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluşu oluşturan altı boyuttan söz edilmiştir. Yaşam amacı, özerklik, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, öz kabul, kişisel gelişim ve çevresel kontrol bu altı boyutu oluşturmaktadır (Ryff, 1989). Yaşam amacı, yaşamda bir anlam ve amaç hissini veren inançları, hedefleri, niyetleri kapsamaktadır. Özerklik, bireyin içsel bir değerlendirme odağına sahip olması ve kendi kişisel standartlarına göre başkalarından bağımsız hareket etmesini ifade eder. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, empati, sefkat, sevgi duygularını içeren ve samimi, güvene dayalı kişiler arası ilişkiler olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989). Öz kabul, bireyin kendi iyi ve kötü niteliklerini ve geçmiş yaşamını kabulü içerir (Ryff, 1995). Kişisel gelişim, kişinin potansiyelini geliştirmeye devam etmesini, bir kişi olarak büyümesini ve gelişmesini ifade eder (Ryff, 1989). Son olarak çevresel kontrol ise, kişinin ihtiyaçlarına uygun ortamları seçmesi ya da oluşturması ve bu ortamlar üzerinde hakimiyet kurabilmesi ve kontrolü olmasını tanımlar (Ryff & Keyes, 1995). Bu altı boyut birlikte ele alındığında, kişinin kendisine ve hayatına ilişkin olumlu değerlendirmelerini, bir kişi olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusunu, hayatın bir amacı ve anlamı olduğuna dair inancı, diğer insanlarla iyi ilişkilere sahip olmayı, kişinin hayatını ve çevresindeki dünyayı etkili bir şekilde yönetme kapasitesini ve öz-belirleme duygusunu içeren geniş bir iyilik halini kapsamaktadır (Ryff, 1995).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş, iyi oluş çalışmalarını karakterize eden iki araştırma alanı olarak görülmüştür. Öznel iyi oluş, 1950'lerde araştırılmaya başlanmış ve öznelliğe vurgu yapılarak yaşam kalitesinin niteliği odak noktası olmuştur. 1980'li yıllarda ise psikolojik iyi oluş gündeme gelmiş ve zorluklar ile yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme durumları ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyelleri araştırmaların odağını oluşturmuştur. Her iki kavram da iyi bir yaşamın ne olduğunu incelemek için insan kapasitesini yücelten hümanistik değerler bakımından ortak paydada buluştuğu görülmüştür (Keyes vd., 2002).

2.1.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramlar

Öznel iyi oluş ile ilgili bazı kuramlara, aşağıdaki başlıklar altında değinilmiştir.

2.1.3.1. Etkinlik Kuramı

Etkinlik Kuramı, mutluluğu/öznel iyi oluşu bireylerin etkinliklerinin bir karşılığı olduğu görüşünü benimser. Örneğin, dağa tırmanma etkinliğinin kendisi, sonuca yani dağın zirvesine ulaşmaktan daha çok mutluluğu/öznel iyi oluşu beraberinde getirebilir (Diener, 1984). Antik Yunan filozofu Aristoteles, en önemli ve en eski etkinlik kuramcıları arasında yer almaktadır ve erdemli ve en iyi şekilde yapılmış etkinliklerin mutluluğu ortaya çıkardığını savunmuştur. Aristoteles'in teorisine göre kişiler kendilerinde saklı olan belirli becerilerini en iyi şekilde sergilerlerse, mutluluk kaçınılmaz olmaktadır (Diener, 1984). Bu kurama göre, kişi amaçlarını gerçekleştirmek adına etkinliklerde bulunup, çaba sarf ederse öznel iyi oluşları yükselmektedir (Carver & Scheier, 1998)

Bireyler kendi becerileriyle örtüşen hedeflere ulaşmak için etkinliklerde bulunduklarında doyum hissi deneyimlemektedirler (Tuzgöl Dost, 2004). Öte yandan, kişiler bir etkinlikte bulunurken üzerlerinde baskı hissederlerse, etkinlik sonucu mutluluk getirse bile fiziksel ya da ruhsal açıdan tam bir canlılık hissetmeyebilirler. Ancak, bir eylemde bulunurken özerklik duygusu yaşarlarsa etkinlik sonucu başarılı olduğunda kişi hem mutlu hem canlı hissedebilmektedir (Ryan & Deci, 2001). Görüldüğü üzere, bireylerin etkinliklerde bulunurken üzerlerinde baskı ve kontrol hissetmemesi, özerk ve bağımsız bir şekilde kendi seçtikleri etkinliklerde bulunması mutlulukları/öznel iyi oluşları açısından oldukça önem taşımaktadır.

Etkinlik kuramları arasında Akış Kuramı da yer almaktadır. Bu kurama göre, kişilerin bulundukları etkinlikler kendi beceri düzeylerine uygunsa haz duygusu

deneyimlemektedirler. Bireylerin gerçekleştirecekleri etkinlikler çok zorsa kaygıyı, çok kolaysa sıkıcılığı beraberinde getirmektedir (Diener, 1984; Tuzgöl Dost, 2004). Bununla birlikte, etkinliklerin zorluk derecesi kişinin becerileriyle denk düştüğü zaman haz duygusu kaçınılmazdır (Diener, 1984). Akış deneyiminin doyumu beraberinde getirmesi için kişinin beceri düzeyleri ile gerçekleştirecekleri aktivite için sarf edecekleri çabasının birbirine denk düşmesi gerekmektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Bireyler yoğun konsantrasyon gerektiren bir aktivitede bulundukları zaman, görevin zorluğu bireyin becerileriyle aşağı yukarı eşit olduğunda, arzu edilen akış deneyimi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, bireyler ilgi duydukları ve ilginç gördükleri etkinliklerde bulunurken de mutlu hissetmektedirler (Diener, 1984).

Etkinlik kuramcıları, erek kuramcılarının tersine, öznel iyi oluşun arzu edilen son duruma ulaşmak yerine davranışın kendisinden meydana geldiğini savunurlar (Diener, 1984). Erek Kuramı arzu edilen son duruma ulaşmayı mutluluğun kaynağı görürken, Etkinlik Kuramı deneyimleri ve etkinlikleri kaynak olarak ele almaktadır (Tuzgöl Dost, 2004). Bununla birlikte, bu iki kuram arasında görünenin aksine daha az fark olduğu da ileri sürülmüştür (Ormel vd., 1999). Diener (1984) da erek ve etkinlik kuramlarının bütünleştirilebileceğini ve çok da zıt olmadığını belirtmiştir.

2.1.3.2. Erek/Telik Kuramı

Erek/Telik Kuramı, öznel iyi oluşun istenilen son duruma ulaşıldığında ortaya çıktığını savunan görüşe dayanmaktadır (Diener, 1984). Erek/Telik (yani son nokta) Kuramı'nda iki yaklaşımın belirgin olduğundan söz edilmektedir. Bu yaklaşımlar şunlardır; son durumların nispeten az sayıda ortak ihtiyacı yansıttığı düşünülen bir *ihtiyaç yaklaşımı* ve son durumların nispeten çok sayıda kişisel olarak seçilmiş (kendine özgü) hedefi yansıttığı düşünülen bir *hedef yaklaşımı* (Omodei & Wearing, 1990).

Erek Kuramı'nın ihtiyaç yaklaşımında bireylerin belirli ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar karşılandığında öznel iyi oluşları artar. Bunun yanı sıra bireyler ihtiyaçlarıyla uyumsuz hedeflere sahip olduklarında, bu hedeflere ulaşmaları öznel iyi oluşlarını ilerletmeyebilir (Diener vd., 1999). Her ne kadar odak noktaları farklı olsa da ihtiyaç ve hedef yaklaşımlarında yer alan ihtiyaçlar ve hedefler bağdaşmayan kavramlar da değildir (Omodei & Wearing, 1990). Murray (1938), belirli hedeflerin evrensel ihtiyaçları karşılamak için seçildiğine dikkat çekmiş ve insanların

ihtiyaçlarını hedeflerle ilişkilendirmek için gerçekte yaptıkları şeyin, bu hedeflere ulaşmak için genişletilmiş eylem planları veya davranış dizileri benimsemek olduğunu savunmuştur. Ayrıca, genel iyi oluşla ilgili olarak en kapsamlı şekilde incelenen ihtiyaçlar arasında öz saygı, amaç, kişisel kontrol ve anlam ihtiyaçları yer almaktadır (Omodei & Wearing, 1990).

Erek Kuramı'nın hedef yaklaşımında bireylerin belirli bir hedefe ulaşmaları halinde veya spesifik bir görevi yerine getirdiklerinde mutluluk duydukları görüşü hakimdir. Bir isteğin meydana getirilmesi ile mutluluğun/öznel iyi oluşun ortaya çıktığı savunulur (Diener & Ryan, 2009). Kişilerin davranışları, yaşamda neler yapmaya gayret ettikleri ve sahip oldukları hedefler (Austin & Vancouver, 1996) ve bunları gerçekleştirmede ne derece başarılı olduklarına bakıldığında en iyi biçimde anlaşılabilmektedir (Diener vd., 1999). Bireylerin benimsedikleri hedeflerin yapısı, türleri, bu hedefleri gerçekleştirmedeki başarıları ve bu hedeflere doğru ilerlemeleri, yaşam doyumları ve duygulanımları yani öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Benimsenen hedeflere ulaşma ya da ulaşmada ilerleme gösterme olumlu duygulanımı artırırken, tam tersi durum ise olumsuz duygulanıma yol açabilmektedir. Haliyle hedefler, duyguları etkileme durumu açısından bir kaynak teşkil etmektedir (Diener vd., 1999).

Hayata verilen anlam, belirli hedeflere bağlanma, amaç ve bireysel eylemlilik duygusundan etkilenmektedir (Cantor & Sanderson, 2003; Diener vd., 1999). Bunun yanı sıra, hedeflere karşı bağlılık gösterme kişilerin hayatlarında karşı karşıya kaldıkları çeşitli sorunlarla başa çıkmalarında bir kaynak olabilmekte ve bu şekilde kişilerin bireysel ve sosyal açıdan iyi oluşları olumlu yönde varlığını sürdürebilmektedir (Diener vd., 1999). Öte yandan, bireylerin sahip olduğu tüm hedefler, öznel iyi oluşu artırmada eşit orana sahip değildir. Yürütülen bir araştırmanın bulguları, yalnızca güdü ile bağdaşan hedeflere ulaşmanın öznel iyi oluşla ilişkili olduğu saptanmış ve güdülerle bağdaşmayan hedeflere karşı olan bağlılığın iyi oluşta düşüşlere sebebiyet verebileceği tespit edilmiştir (Brunstein vd., 1998).

Ulaşılabilir ve gerçekle uyumlu hedeflere sahip olmada kişisel kaynaklar önem arz etmektedir ve bu kişisel kaynaklara uygun hedefleri benimseyenlerin daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür (Cantor & Sanderson, 2003). Bireylerin kendilerine gerçekçi olmayan ve ulaşılması güç hedefler koyması, bu hedefleri öznel iyi oluşlarına karşı tehdit edici bir unsura dönüştürebilir ve umutsuzluk gibi

istenmeyen olumsuz duygulanıma sebebiyet verebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olabilmesinde hedeflerin gerçekçiliği ve ulaşılabilirliği önemli rol oynamaktadır (Tuzgöl Dost, 2004).

2.1.3.3. Uyum Kuramı

Öznel iyi oluş, Uyum Kuramı açısından yaşamda değişiklikler gösteren durum ve olaylara karşı bireyin uyum sağlama gücüne göre ele alınmaktadır. Bu uyum sağlama gücü sayesinde bireyler yaşamlarındaki iyi ve kötü deneyimlerinin ardından dengelerini kurabilmekte; ne uzun süre mutsuz, ne de uzun süre mutlu olmaktadırlar (Tuzgöl Dost, 2004).

Diener ve diğerleri (1999) tarafından, devam eden koşullara adaptasyon veya alışma fikri, modern öznel iyi oluş kuramlarının merkezi bir bileşeni olarak görülmüştür. Bireyler bir dereceye kadar hem iyi hem de kötü olaylara uyum sağlayabilmekte ve böylece ne sevinç ne de umutsuzluk durumlarında sürekli kalmaktadırlar. Duygu sistemi en güçlü tepkiyi yeni olaylara vermekte ve bu tepkiler de zamanla azalmaktadır (Diener vd., 1999). Öznel iyi oluş açısından değerlendirildiğinde ise, yakın zamanda meydana gelen olaylar genellikle geçmişte meydana gelen olaylardan daha büyük bir etkiye sahiptir (Headey & Wearing, 1989; Suh vd., 1996). Yaşamlarında sonradan engelli olan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, doğuştan ya da daha erken dönemlerden beri engelliliğe sahip olan kişilere kıyasla sonradan engelli olanların yaşam doyumu seviyesi daha düşük bulunmuştur (Mehnert vd., 1990). Bu bulgunun, engeliliği çok uzun zamandır olan kişilerin bu duruma uyum sağlamak için daha fazla zamanı olmasıyla ilişkilendirilebileceği vurgunlanmıştır (Diener vd., 1999).

Geçmiş araştırmalarda uyum olgusu hakkında önemli sorular gündeme gelmiştir. Örneğin, insanların sürekli kötüleşen koşullara mı uyum gösterdikleri yoksa sadece piyango kazanmak veya bir uzvunu kaybetmek gibi tek seferlik olaylara mı uyum sağladıkları yönünde sorular ortaya çıkmıştır. Örneğin, uzvunu kaybetme durumu, bireyin gündelik yaşamı ve uzun süreli hedefleri üzerindeki etkisi son derece yıkıcı olabilir. Bununla birlikte, kişiler karşı karşıya kaldıkları acı verici yaşantılarla başa çıkmayı öğrendiklerinde ve hedeflerini bu duruma göre düzenlediklerinde uyum meydana gelmektedir (Diener vd., 1999).

2.1.3.4. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Aşağıdan Yukarı Kuramı, öznel iyi oluş üzerinde dışsal olayların, durumların ve demografik özelliklerin nasıl bir etkiye sahip olduğunu inceler. Aşağıdan yukarı yaklaşımı, Wilson'ın insanın temel ve evrensel ihtiyaçları olduğu ve insanın içinde bulunduğu koşullar bu ihtiyaçları karşılamasına izin veriyorsa mutlu olacağı fikri üzerine inşa edilmiştir (Diener vd., 1999).

Aşağıdan Yukarı Kuramı, iyi oluşun farklı hazlar ile bağlantılı olduğunu ileri sürer. Örneğin, hoşa giden hislerin haz veren günlük yaşantılarla; hoşa gitmeyen hislerin ise haz vermeyen, istenmedik günlük yaşantılarla ilişkili olduğu düşünülür (Stallings vd, 1997). Bu kurama göre öznel iyi oluş, birden fazla küçük haz verici deneyimin bir araya gelmesi ile ortaya çıkar. Öznel iyi oluşa sahip olma durumu, kişinin hayatındaki hazların ve acıların toplamına bakılarak değerlendirilir (Tuzgöl Dost, 2004).

Aşağıdan Yukarı Kuramı öznel iyi oluşu, bireyin yaşamındaki değerli olan alanlara dair deneyimlediği doyum duygularının tümü olarak ele alır. Kişinin hayatındaki çeşitli alanlarda yaşadığı mutluluklar, öznel iyi oluşunu oluşturur. İş, aile, arkadaş gibi farklı sosyal çevrelerdeki doyumun yüksekliği, öznel iyi oluşu da artırmaktadır (Tuzgöl Dost, 2004).

Yukarıdan Aşağı Kuramı'nın öznel iyi oluşa yaklaşımında, bireylerin olaylara tepki verme şeklinin kişilik özelliklerinden etkilendiği görüşü hakimdir. Örneğin, iyimser kişilik özelliğine sahip bireyin, karşı karşıya kaldığı olayların büyük bir kısmına olumlu olarak yaklaşması mümkündür. Düşünürlerin de sıklıkla mutluluğu tutumlarla ilişkilendirdiği görülmüştür. Örneğin, Democritus'un mutluluk görüşüne göre, çevresel olaylardan ziyade bireyin düşünce tarzı, mutlu bir yaşam sürmesini etkilemektedir (Diener, 1984). Burada önemli olanın bireylerin sahip oldukları değil, onlara karşı sergilediği yaklaşımdır (Tatarkiewicz, 1976).

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramlarının öznel iyi oluşu ele alış biçimleri arasındaki fark açısından iki tartışma bulunmaktadır. İlki öznel iyi oluşun bir durum mu yoksa bir özellik mi olduğunu tartışır. Öznel iyi oluşun bir eğilim ya da bir özellik olduğunu ileri sürenler, öznel iyi oluşun yalnızca mutlu eden duygulardan oluşmadığını, mutlu bir biçimde tepki verme eğilimini de kapsadığını belirtirler. Aşağıdan yukarı yaklaşımında durum yaklaşımı esas alınarak öznel iyi oluşu yüksek

birinin mutlu birçok ana sahip olduğunu söylenir. Yukarıdan aşağı yaklaşımında ise bireyin mevcut durumlarda mutlu olmayabileceği ileri sürülür (Diener, 1984).

Kuramlar arasındaki farka dayalı ikinci tartışma ise hoş, keyif verici aktivitelerin öznel iyi oluşu meydana getirmesindeki rolüne değinir (Diener, 1984; Lewinsohn & Amenson, 1978; Lewinsohn & MAcPhillamy, 1974). Aşağıdan Yukarı Kuramı, haz veren etkinliklerin olmama durumunun kişiyi depresyona sürükleyebileceğini ileri sürer (Lewinsohn & Amenson, 1978). Yukarıdan Aşağı Kuramı ise halihazırda depresyonu olan kişinin haz verici etkinliklerde bulunsa bile bunun öznel iyi oluşunu olumlu etkilemeyeceğini öne sürer (Diener, 1984). Aşağıdan Yukarı Kuramında öznel iyi oluşu belirli değişkenler meydana getirirken, yukarıdan aşağı kuramında öznel iyi oluş belirli sonuçlar meydana getirir (Headey vd., 1991).

Görüldüğü üzere, Aşağıdan Yukarı Kuramı öznel iyi oluşu çevresel durumlardan meydana gelen mutlu anların birleşimi olarak ele alır. Yukarıdan Aşağı Kuramı ise öznel iyi oluşun bireysel özellik değişkenlerinin ve dışsal olaylara pozitif bir biçimde tepki verebilme becerisinin bir getirisi olduğunu ileri sürer (Durayappah, 2010).

2.1.3.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı, 1985 yılında Michalos tarafından geliştirilmiştir. Michalos'a (1985) göre insanlar kendilerini, geçmiş olayları, başkalarını, arzuları, doyumun beklenen düzeylerini ve hedefleri veya ihtiyaçları içeren çok yönlü ölçütlere göre kıyaslarlar. Kişiler aynı zamanda hislerini ve yaşantılarını da bazı ölçütlere göre karşılaştırırlar (Durayappah, 2011). Bireyler kendi durumlarına ilişkin kıyas yaparken, etrafındaki başka kişilerin sahip olduklarını, kendi geçmişlerinde sahip olduklarını, bu zamana kadar sahip olmayı istediği şeyleri, gelecekte sahip olmayı beklediği şeyleri ve ihtiyaç olarak belirledikleri şeyleri standart olarak kabul ettikleri görülmüştür (Andrews & Robinson, 1991). Yaşamdan alınan doyum da bu ölçütler ile mevcut durumdaki koşullar arasındaki farklılığa göre değerlendirilir. Mevcut durumdaki şartlar ile kişinin kendine koyduğu ölçütler arasındaki fazla fark doyum düzeyini düşürürken, az fark ise doyum düzeyini artırmaktadır (Diener vd., 1999).

Önemli uyuşmazlık kuramları arasında Sosyal Karşılaştırma Kuramı yer almaktadır. Sosyal Karşılaştırma Kuramı'na göre bireyin kendini karşılaştırma ölçütü

etrafındaki diğer bireylerdir. Kişi kendisini diğerleriyle karşılaştırdığında, içinde bulunduğu şartları diğerlerinkine göre daha olumsuz değerlendirirse kendisini mutsuz hissetmekte; daha olumlu değerlendirirse daha mutlu hissetmekte ve doyum deneyimlemektedir (Diener, 1984). Yapılan bir araştırmada mutlu hisseden bireylerin kendilerinden daha kötü durumda olan kişilerle kıyaslama yapmaya, mutsuz hisseden bireylerin ise kendilerinden hem daha iyi hem de daha kötü şartlara sahip olanlarla kıyaslama yapmaya eğilim gösterdikleri saptanmıştır (Lyubomirsky & Ross, 1997),

Kişilik özellikleri de bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarında etkili bir faktör olarak ele alınmıştır. Olumlu ve iyimser kişilik yapısındaki bireyler, kendilerinden daha olumsuz şartlara sahip olan kişileri baz alarak karşılaştırma yaparken; kaygılı ve karamsar kişiler ise kendilerinden çok daha iyi şartlara sahip olan kişileri baz alarak karşılaştırma yaparlar. İyimser olanlar kıyaslama neticesinde daha pozitif davranış sergilemeye meyilliyken, karamsar kişiler negatif değerlendirmeler yaparak çoğunlukla mutsuz hissederler (Diener vd., 1999).

2.1.4. Öznel İyi Oluşun Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Öznel iyi oluş ile cinsiyet, yaş, ekonomik durum ve anne baba tutumu gibi farklı demografik değişkenler arasında yapılan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir. Aşağıdaki alt başlıklar altında bahsi geçen değişkenler ile ilgili araştırmalara örnekler sunulmuştur.

2.1.4.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet

Cinsiyet değişkeni açısından öznel iyi oluşun incelendiği çalışmalar farklı sonuçlara sahiptir. Kimi çalışmalar kadınlar lehine sonuçlara ulaşırken, kimisinde bu durum erkekler lehinedir. Öte yandan, çalışmaların bazılarında ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aşağıda bu çalışmalara örnekler verilmiştir.

Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin öznel iyi oluşları ve psikolojik ihtiyaçları incelenmiştir. Örneklem yaşları 17-25 arası değişen, %61.9 kadın, %38.1 erkek öğrencilerden oluşmuştur. Araştırma sonucu kadın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Yine üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu açısından kadın öğrencilerin puanları erkeklerinkine göre

daha yüksek bulunmuş, öte yandan olumlu ve olumsuz duygulanım açısından ise cinsiyet bazında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Yavuz Güler & İşmen Gazioğlu, 2008). Graham ve Chattopadhyay (2013) gerçekleştirdikleri araştırmalarında yaş, gelir ve eğitim gruplarını karşılaştırarak hem ülkeler arasında hem de ülkeler içinde dünya çapında 160 ülkeyi içeren örneklemlerinde iyi oluşu cinsiyet açısından incelemişlerdir. Düşük gelirli ülkelerdeki birkaç istisna dışında, kadınların erkeklerden daha yüksek iyi oluş seviyelerine sahip olduğunu bulmuşlardır (Graham & Chattopadhyay, 2013). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından ele alınıp, kadınlar lehine sonuçlara ulaşan farklı çalışmalar da mevcuttur (Dilmaç & Bozgeyikli, 2009; Erbaş, 2012; Sezer, 2011).

Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri bağlamında incelendiği, örneklemin ergen, genç yetişkin ve yetişkin olmak üzere üç farklı yaş grubundan meydana gelen 372 kadın ve 327 erkek bireyden oluştuğu bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada yetişkin grubundaki erkek katılımcıların aynı yaş grubundaki kadın katılımcılara kıyasla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eryılmaz & Ercan, 2011). Tümkaya (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşları, mizah tarzları ve sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın cinsiyet ile ilgili bulgusuna bakıldığında, erkek öğrencilerin toplam öznel iyi oluşlarının, kızlara göre anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür (Tümkaya, 2011). Roysamb ve diğerleri (2002) gerçekleştirdikleri araştırmada öznel iyi oluş üzerindeki çevresel ve genetik faktörlerin cinsiyete dayalı etkilerini ele almış ve araştırma sonucunda erkek katılımcıların öznel iyi oluş puan ortalamalarının kadın katılımcılara göre daha yüksek sonucuna olduğunu ulaşmışlarıdr (Roysamb vd., 2002).

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada yaşam anlamı ve umudun öznel iyi oluş üzerindeki etkilerin incelenirken, cinsiyet değişkeni açısından da öznel iyi oluş düzeyi karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Şahin vd., 2012). Eryılmaz ve Aypay (2011) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, kimlik statüleri ve cinsiyet bağlamında ele alınmış ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın cinsiyet açısından bulgusu, öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği yönünde olmuştur (Eryılmaz & Aypay, 2011). Amerika'da 1.347 yetişkinle yaşam doyumu üzerine yapılan bir araştırmada da cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır (Clemente & Sauer, 1976).

Zuckerman ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada öznel iyi oluşun bileşenlerinden olumlu duygulanım açısından cinsiyet bağlamında farklılaşma bulunmazken, olumsuz duygulanımda kadınların lehine bir farklılaşma bulunmuştur.

Görüldüğü üzere öznel iyi oluşun cinsiyet bağlamında incelendiği araştırmalar farklı ve tutarlı olmayan sonuçlara sahiptir. Cinsiyete göre farklılaşmaların olması sosyal beklentiler, cinsiyet rolleri, statü, duygu durum bozuklukları, kararlar üzerinde kontrol, ilişkilerdeki güç algısı, sosyal şartlar gibi farklı değişkenlerin etkisine bağlandığı çalışmalar da mevcuttur (Lucas & Gohm, 2000; Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999; Zuckerman vd, 2017). Bu sonuçlardan yola çıkılarak, öznel iyi oluş üzerinde doğrudan kadın ya da erkek olmanın bir etki oluşturmasından ziyade farklı dinamiklerin cinsiyet bağlamındaki farklılıkları açıklayabileceği düşünülmüştür.

2.1.4.2. Öznel İyi Oluş ve Yaş

Öznel iyi oluşun yaş değişkeni üzerinden de incelendiği bazı araştırmalar mevcuttur. Bu kısımda bu araştırmaların bulgularına yer verilecektir.

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yürütülen araştırmada öznel iyi oluş, yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri bağlamında incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, 14-17 yaş grubu (ergenler), 19-25 yaş grubu (genç yetişkinler) ve 26-45 yaş grubu (yetişkinler) olmak üzere üç farklı yaş grubundan oluşmuştur. Araştırmanın yaş değişkeni açısından bulgusuna bakıldığında, genç yetişkin yaş grubunda yer alan bireylerin, diğer iki yaş grubuna kıyasla daha düşük seviyede öznel iyi oluşa sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, yetişkin yaş grubunda yer alan erkeklerin aynı yaş grubundaki kadınlara göre öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Eryılmaz & Ercan, 2011).

Dijital oyun oynamanın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada 18-24 yaş arası katılımcılar örneklemin %91.7'sini oluştururken, 25-29 yaş arası katılımcılar %8.3'ünü oluşturmuştur. Araştırmanın yaş açısından bulgusu incelendiğinde katılımcıların yaş gruplarına göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (Sağlam & Topsümer, 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen farklı bir araştırmada öznel iyi oluş ile ihtiyaç doyumu düzeyi incelenirken, öznel iyi oluş yaş açısından da incelenmiştir. Her sınıf düzeyinden lisans öğrencisinin katıldığı araştırma sonucunda yaş değişkenine göre öznel iyi oluşun

farklılaşmadığı bulunmuştur (Kermen, 2013). Benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yürütülen farklı bir araştırma da öznel iyi oluşun yaşa bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Şahin, 2011). Diener ve Suh (1998), öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni yaşam doyumunun yaşa bağlı olarak azalma göstermediği belirtilmiştir. Diener ve diğerleri (1999), öznel iyi oluş ile yaş arasında doğrudan bir ilişki olmadığını vurgulamışlardır.

Avrupalı, Asyalı ve Amerikalı yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada orta yaşlardaki bireylerde öznel iyi oluş düzeyinin en düşük seviyelerde olduğu bulunurken, ileri yetişkinlik ve ergenlik dönemindeki bireylerin orta yaşlardaki bireylere göre daha yüksek seviyede öznel iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur (Blanchflower & Oswald, 2008). Yaşları 40-85 arasında değişen, 3,750 Norveçli birey üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öznel iyi oluş düzeyindeki yaş farklılıkları ve bu farklılıkları açıklayabilecek faktörler incelenmiştir. Öznel iyi oluş düzeyleri orta yetişkinlikte durağan seyrederken, ileri yaşlılıkta düşüşe geçtiği gözlemlenmiştir. Sağlık ve eş kaybının ileri yaştaki öznel iyi olma düzeyinin azalmasının nedenleri arasında yer aldığı görülmüştür (Hansen & Slagsvold, 2012). Yaşam doyumundaki değişimi gözlemlemek amacıyla 22 yıl boyunca, 1,927 erkek katılımcı ile çalışılmış ve yaşam doyumlarındaki değişimler ölçülmüştür. Çalışma sonucunda yaşam doyumunun 65 yaşında zirve yaptığı ve daha sonra azaldığı saptanmış ancak değişimin önemli ölçüde bireysel farklılıklardan kaynaklandığı görülmüştür. Kişilik özellikleri, fiziksel sağlık, zamanla değişen medeni durum, ölüme yakınlık gibi değişkenlerin yaşam doyumundaki değişimleri açıklayabileceği sonucuna varılmıştır (Mroczek & Spiro, 2005).

Görüldüğü üzere literatürdeki öznel iyi oluş ile yaş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında tutarlı sonuçlara varmak zordur. Cinsiyet değişkeninde olduğu gibi yaş değişkenine bağlı değişimler de farklı bireysel değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Dolayısıyla yaşın öznel iyi oluş üzerinde direkt bir etkiye sahip olduğunu söylemek güçtür ve arkasındaki farklı dinamiklerin araştırılması gereklidir.

2.1.4.3. Öznel İyi Oluş ve Ekonomik Durum

Bu bölümde öznel iyi oluş ile ekonomik durum, gelir düzeyi, algılanan ekonomik düzey gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilecektir.

İşgör (2017) tarafından, yaşları 18-32 arasında değişen, toplam 402 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde merhametin etkisi incelenmiş ve aynı zamanda algılanan ekonomik gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Araştırmanın bulguları, ekonomik gelir düzeyini yüksek algılayan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin, ekonomik gelir düzeyini alt ve orta olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (İşgör, 2017). Yürütülen bir diğer araştırmada gelir düzeyinin temel ihtiyaçları karşılamasının öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Minkin & Reyes-García, 2017). Ahuvia (2008) ise temel ihtiyaçlar görüldüğü sürece gelir düzeyindeki yükselmelerin kısa vadede mutluluk getirirken, uzun vadede mutluluk üzerinde kalıcı bir etkisinden söz etmenin mümkün olmayacağını ileri sürmüştür.

Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada sosyo-ekonomik durumunu orta ve yüksek algılayanların yaşam doyumu düzeyleri sosyo-ekonomik durumunu düşük olarak algılayanlara göre daha yüksek bulgulanmıştır. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri algıladıkları ekonomik durumlarına göre de incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre algılanan ekonomik durum ile öznel iyi oluşun duygusal bileşenleri olan olumlu ve olumsuz duygulanım arasında bir fark saptanmamış ancak ekonomik durumunu düşük algılayanların öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu düzeyleri diğerlerine göre daha düşük olarak tespit edilmiştir (Yavuz Güler & İşmen Gazioğlu, 2008).

Ortaokul öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada öğrencilerin gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmanın bulguları gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin lehine bir sonucu göstermiştir. Düşük gelirli öğrencilerin olumlu duygulanım düzeyleri orta ve yüksek gelirli öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Şirin & Ulaş, 2015). Wills ve Hamilton (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın bulguları da sosyo-ekonomik düzeyin düşük olduğu ülkelerde öznel iyi oluş yüksek olduğunu göstermiştir.

Gelirin öznel iyi oluşu artırıp artırmadığına yönelik yapılan bir literatür taraması çalışmasının bulguları, yoksulluğu azaltan ve yaşanılan ülkenin gelişmişliğine katkı sağlayan gelirin öznel iyi oluşu artırabileceği ancak bireylerin maddi arzularının gelirleriyle birlikte artması durumunun ise uzun vadede öznel iyi oluşu artırmayabileceğini göstermiştir (Diener & Biswas-Diener, 2002). Diener ve diğerleri (1993), 4.942 Amerikalı yetişkinden oluşan bir örneklem üzerinde 10 yıllık boylamsal bir araştırma yürütmüş ve gelir ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre gelir ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Diener vd., 1993).

Myers ve Diener (1995) zenginliği sağlık gibi görüp, yokluğunun ızdıraba sebep olabileceğini ancak varlığının da mutluluğu garantilemediğini belirtmiştir. Elbette yiyecek, barınma ve güvenlik gibi temel ihtiyaçları karşılayacak düzeyde bir gelir, iyi oluş için temeldir ancak daha fazla gelire sahip olma, mutluluğun artacağına işaret etmeyebilir (Myers & Diener, 1995). Görüldüğü gelirin yüksek düzeyde olması ya da algılanan ekonomik düzeyin yüksekliği, daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşu beraberinde getirmez. Ekonomik durum ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide de şüphesiz farklı etkenlerin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

2.1.4.4. Öznel İyi Oluş ve Anne-Baba Tutumu

Bu bölümde öznel iyi oluş ile anne-baba tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilecektir.

Borualogo (2021) tarafından ilkokul ve ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada anne-baba tutumlarının çocukların ebeveynleri tarafından yeterince dinlenilme algılarına ve üç zorba grup (failler, mağdurlar ve olaya karışmayanlar) genelinde öznel iyi oluşlarına olan katkısını incelemiştir. Araştırmanın sonucu, anne-baba tutumlarının, çocukların ebeveynleri tarafından dinlenilme algılarına ve öznel iyi oluşlarına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Çocuklarına karşı sıcak bir tutumu olan anneler, çocukların öznel iyi oluşu üzerinde önemli derecede olumlu bir etki göstermiştir. Bununla birlikte aşırı korumacı babalar da çocukların öznel iyi oluşu üzerinde önemli derecede olumlu bir etki göstermiştir çünkü baba ailenin çocuklarını koruyan aile reisi olarak algılanmıştır (Borualogo, 2021).

Lise örneklem grubunda gerçekleştirilen bir araştırmada ebeveynlik tutumlarının öğrencilerin öznel iyi oluşları ve öz-yeterlikleri üzerindeki etkisi

incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre, demokratik ebeveyn tutumu, ergenlerin öz yeterlilik ve öznel iyi oluş deneyimlerinin gelişimine katkı sağlamıştır. Demokratik ebeveynlerin yüksek düzeyde yakınlık sunması ve aynı zamanda kontrol sağlamalarının ergen gelişimi için en uygun ortamı sağladığı ve öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Pavicevic & Lj Zivkovic, 2021).

Deniz ve diğerleri (2013) yürüttükleri çalışmada anne-baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Demokratik anne-baba tutumu, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişki gösterirken; otoriter ve koruyucu anne-baba tutumu öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Öznel iyi oluşun yordayıcılarına bakıldığında, algılanan anne tutumları arasında demokratik ve otoriter anne tutumunun; baba tutumları arasında ise demokratik ve koruyucu baba tutumunun öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Deniz vd., 2013).

Yaşları 14-17 arasında değişen ergen örneklemi üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırmada aile içi ilişkilerin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki etkileri incelenmiş ve anne-baba tutumunun da etkilerine bakılmıştır. Araştırmanın anne-baba tutumu açısından bulgusu, izin verici ve demokratik ebeveyn tutumunun ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı yönünde olmuştur (Eryılmaz, 2012).

Gerçekleştirilen bir diğer araştırmada algılanan anne-baba tutumlarına göre ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinin değişip değişmediğini incelenmiştir. Araştırmanın sonucu, öznel iyi oluşun algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaştığı yönünde olmuştur. Ebeveyn tutumunu hoşgörülü ve demokratik olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, ebeveyn tutumunu otoriter ve ihmalkar olarak algılayanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Sarı & Özkan, 2016).

Literatürde görüldüğü üzere özellikle demokratik anne-baba tutumuna sahip olan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri diğer ebeveyn tutumlarına sahip kişilerden daha yüksek bulgulanmıştır. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bir ortamda yetişmenin yanı sıra, kişilerin ilgi gördüğü, kontrol edildikleri, ebeveynleri ile olumlu iletişim kurdukları özerkliklerinin desteklendikleri, aile içi karar alma mekanizmalarında yer aldıkları, ebeveynleriyle beraber aktivitede bulundukları aile ortamı öznel iyi oluşun üzerinde son derece önemli bir etkiye sahiptir (Eryılmaz, 2012). Demokratik anne-

babalar çocuklarına koşulsuz sevgilerini sunarken, onları bir yandan denetler, bir yandan da ihtiyaçlarını istenen düzeyde karşılar. Bu tarz tutuma sahip ortamda yetişen çocuklar, güven, sıcaklık ve hoşgörü ortamında yetişir ve ebeveynlerinin kontrolü ve takibi sayesinde sorumluluk sahibi de olurlar (Baumrind, 1966). Demokratik tutumun içerdiği olumlu özellikler, en uygun tutum olduğuna işaret etmektedir ve bu açıdan değerlendirildiğinde öznel iyi oluşa olumlu katkı sunması beklendik bir sonuçtur.

2.1.5. Öznel İyi Oluş ile İlgili Diğer Araştırmalar

Bu bölümde öznel iyi oluş değişkeni ile literatürde yapılan güncel araştırmalara örnekler sunulacaktır.

Jebb ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 166 ülkeden, 1,7 milyondan fazla örneklem ile temsili kesitler kullanılarak yaşam boyu öznel iyi oluş üzerindeki farklılıklar incelenmiştir. Küresel olarak ve dünyanın belirli bölgelerinde yaşam doyumu ve olumsuz duygulanım alt boyutlarında küçük farklılıklar tespit edilirken, olumlu duygulanımda farklılıklar daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada ayrıca evlilik, istihdam, yaşamın anlamı ve toplum yanlılığı değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi de incelenmiştir. Bahsi geçen yordayıcıların dünyanın her bölgesinde yaşam süresi boyunca daha yüksek öznel iyi oluşla ilişkilendirilmiştir. Bu üç değişken içinde evlilik, öznel iyi oluşla düşük düzeyde ilişkiler gösterirken, istihdamın 50 yaş civarında doruğa ulaşan daha büyük etkileri tespit edilmiştir. Bununla birlikte, toplum yanlılığı yalnızca olumlu duygulanımla anlamlı ilişkiler gösterirken, yaşamın anlamı, bölgeler ve yaşlar genelinde öznel iyi oluşun tüm boyutlarıyla güçlü ve tutarlı ilişkiler göstermiştir (Jebb vd., 2020).

Koronavirüs pandemi sürecinde gerçekleştirilen bir araştırmada öznel iyi oluş ile pandemiyle başa çıkma ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kendini izolasyonda bildiren kişilerde düşük düzeyde olumlu duygulanım tespit edilmiştir. Pandemi ile ilgili kaygı sadece olumsuz duygulanım ile ilişki göstermiştir. Pandeminin olumsuz sonuçlarıyla ilgili kaygıyla zihinsel uzaklaşma, madde kullanımı ve inkar yoluyla baş etme girişimleri, yaşam doyumunda düşüşlerle ilişkilendirilmiştir (Rasskazova vd., 2020).

Yaratıcılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir araştırmada biri üniversite lisans öğrencileri, diğeri çalışan yetişkinler üzerinde olmak üzere iki çalışma yürütülmüş ve katılımcıların yaratıcılık, stres ve öznel iyi oluş düzeyleri ölçülmüştür.

Araştırmanın bulguları, her iki çalışmada da kişisel algılanan stres ve demografik özelliklerin etkisi kontrol edildikten sonra yaratıcılık ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yaratıcılık ile öznel iyi oluş arasındaki nedensel ilişkiyi incelemek için deneysel bir araştırma daha yapılmıştır. Deney grubuna farklı düşünme testini takip eden bir yaratıcılık hazırlama görevi verilmiştir. Algılanan stresin etkisi kontrol edildikten sonra yaratıcılık hazırlama görevi alan katılımcıların kontrol grubundakilere göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları bulgulanmıştır (Tan vd., 2021).

Bailey ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya kullanıcılarının kendilerini idealleştirilmiş bir şekilde sunmalarının ve özgün bir şekilde sunmalarının öznel iyi oluşlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. 10.560 Facebook kullanıcısı, örneklemi oluşturmuştur. Kendilerini samimi, otantik şekilde ifade eden bireylerin aynı zamanda daha fazla yaşam doyumu bildirdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca bulgular, sosyal medya kullanımının öznel iyi oluşla ne ölçüde ilişkili olduğunun bireylerin onu nasıl kullandığına bağlı olduğunu göstermiştir (Bailey vd., 2020).

Bir diğer araştırmada öznel iyi oluşun üç bileşeninin (olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu) ABD'deki en popüler üç sosyal ağ sitesinin (Facebook, Twitter ve Instagram) kullanımından etkilenip etkilenmediği, deneyim örnekleme yöntemi ile incelenmiştir. 10 gün boyunca sosyal medyanın günlük kullanımının artması, öznel iyi oluşun azalmasına sebep olmuştur; olumlu duygulanım veya yaşam doyumunun azalmasına yerine özellikle olumsuz duygulanımda artış gözlenmiştir. Ayrıca sosyal karşılaştırmanın, sosyal medya kullanımının öznel iyi oluşu olumsuz etkilemesinde güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür (Wirtz vd., 2021).

Shang ve diğerleri (2021) gerçekleştirdikleri araştırmalarında fiziksel egzersiz ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi beden imajı ve benlik saygısı aracılığıyla incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları 671 Çinli üniversite öğrencisi olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, fiziksel egzersiz düzeyi öznel iyi oluş düzeyiyle pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki göstermiş ve orta ve yüksek düzeyde egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin düşük düzeyde egzersiz yapanlara göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, beden imajı ve benlik saygısının, fiziksel

egzersiz ile öznel iyi oluş arasında tam bir aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur (Shang vd., 2021).

Bir sosyal medya platformu olan Instagram'dan uzak durmanın genç erkek ve kadınlar arasında öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği bir çalışma ile araştırılmıştır. Araştırma, bir hafta boyunca Instagram kullanımına ara veren 40 katılımcıdan oluşan müdahale grubu ve Instagram kullanımına devam eden 40 katılımcıdan oluşan kontrol grubu ile gerçekleştirilmiştir. Instagram kullanımına ara veren kadınlar, kontrol grubundaki kadınlara göre önemli ölçüde daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve olumlu duygulanım bildirmişlerdir. Olumlu duygulanım artışı sosyal görünüm karşılaştırmasına bağlı bulunurken, kişinin kendi görünümünü başkalarıyla karşılaştırma eğiliminden bağımsız olarak yaşam doyumunun arttığı tespit edilmiştir. Erkekler arasında ise anlamlı bir etki bulunamamıştır (Fioravanti vd., 2020).

Zhang ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen araştırmada sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinde benlik saygısı ve çevrim içi sosyal desteğin aracı rolü ve siber zorbalığın düzenleyici etkisi test edilmiştir. Sosyal medya kullanımının benlik saygısı ve çevrim içi sosyal destek aracılığıyla öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak siber zorbalık, düzenleyicilik sürecinin ilk aşamasında moderatör bir rol oynamıştır ve siber zorbalığın yüksek düzeye ulaşması ile dolaylı ilişkiler zayıf kalmıştır (Zhang vd., 2023).

Güler ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada gençlerin Instagram'daki çevrim içi benlik sunumlarının öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 12-27 yaş arası 1048 kişiden oluşan örneklem üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre kişilerin gerçek yaşamlarındaki benliklerini çevrim içi ortamlarda sunmaları, öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etki göstermektedir. Çevrim içi ortama özgü benlik sunumunda bulunanların ise öznel iyi oluş düzeylerinin olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur (Güler vd., 2022).

Yaşları 18-55 arasında değişen bir örneklem üzerinde yürütülen bir araştırmada öznel iyi oluş ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde etkilediği ve sosyal medya bağımlılığının ise öznel iyi oluşu negatif

yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca öznel iyi oluş ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü anlamlı bulunmuştur (Kılıç vd., 2024).

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ve sosyal medya kullanım alışkanları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma, 452 öğrenci ile yürütülmüştür. Bulgular, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile sosyal medyayı kullanım deneyimi ve sıklığı arasında olumlu yönde ilişki varlığını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, öğrenciler arasında sosyal medyanın oldukça yoğun kullanıldığı, öğrencilerin düzenli şekilde her gün ve tek seferde yaklaşık bir saat sosyal medya kullandıkları bulunmuştur (Balcı & Demir, 2018).

Sağlam ve Topsümer (2019) gerçekleştirdikleri araştırmada öznel iyi oluş ile dijital oyun oynama davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma 650 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma bulgusu, öznel iyi oluş ile dijital oyun oynama davranışı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki varlığını ortaya çıkarmıştır (Sağlam & Topsümer, 2019).

2.2. Çevrim İçi Arkadaşlık

Çevrim içi arkadaşlığa dair kuramsal temel bu bölümde sunulmaktadır. Öncelikle arkadaşlık kavramı, arkadaşlığın aşamaları ve kuramsal alt-yapısına değinilecek, sonrasında çevrim içi arkadaşlık kavramı ele alınıp ilgili değişkenle yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.2.1. Arkadaşlık Kavramı

Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre arkadaşlık ilişkileri kurmak, psikolojik sağlık ve iyi oluşun gelişiminde psikososyal bir görevdir (Erikson, 1968). Hays (1988) arkadaşlığı, katılımcıların sosyo-duygusal hedeflerini kolaylaştırmayı amaçlayan ve farklı tür ve derecelerde yoldaşlık, yakınlık, şefkat ve karşılıklı yardımı içerebilen, zaman içerisinde iki kişi arasında oluşan gönüllü bir bağlılık olarak tanımlamıştır. Donelson ve Gullahorn (1977) ise arkadaşlığı, karşılıklı şefkat, duygu sıcaklığı, samimiyet, güven, sadakat, benliğin yakınlığı ve açıklığı, ilişkiyi sürdürmek için karşılıklı istek gibi niteliklere sahip, zaman içinde kalıcılığı olan bir ilişki türü olarak ele almıştır (Donelson & Gullahorn, 1977).

Bir diğer tanıma göre arkadaşlık, sosyo-duygusal hedefleri başarmayı kolaylaştıran, iki kişi arasındaki güçlü ve olumlu bağlar olarak ifade edilmiştir (Hartup & Stevens, 1997). Wright (1984), arkadaşlığı katılımcıların birbirlerine benzersiz bireyler olarak yanıt verdikleri, gönüllü veya kısıtlamasız etkileşimi içeren bir ilişki olarak tanımlamıştır.

Çocuk, ergen ve yetişkin gibi her yaş grubundan kişi için arkadaşlıklar hayatlarında en önemli ilişkiler arasında yer almaktadır (Klinger, 1977). Arkadaşlığın temelinde yer alan sosyal karşılıklılıklar, kurulan ilişkide güven, öz-değer ve iyi oluşun da kaynağını oluşturmaktadır (Hartup & Stevens, 1997). Tüm bu kaynaklar da özellikle okula giriş, ergenlik, işgücüne giriş, evlilik, çocuk sahibi olma, eşin ölümü ve emeklilik gibi gelişimsel geçişlerle başarılı başa çıkmayı desteklemektedir (Magnusson vd., 1985). Dolayısıyla arkadaşlığın bu katkıları, yaştan bağımsız olarak herkes için iyi sonuçlara sahiptir (Hartup & Stevens, 1997).

Erken çocukluk döneminde arkadaşlıklar daha çok ortak etkinlikler ve somut karşılıklılıklarla karakterize iken, okul çağındaki çocuklarda yeni kazanılan bilişsel ve duygusal beceriler ile arkadaşlığın doğası değişmekte ve birbirleriyle daha çok zaman geçirmeye, ilgilerini ve düşüncelerini paylaşmaya ve kendini açma ile daha yakın etkileşimler kurmaya izin vermektedir. İleri yaştaki bireylerde ise arkadaşlıklar, güvenilir ve anlayışlı önemli birinden destek alınan ilişkiler olarak görülmektedir (Bukowski vd., 2009; Hartup & Stevens, 1997).

Newcomb ve Bagwell (1995) gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmasında arkadaşları olan çocukların olmayanlara göre sosyal açıdan daha yetkin, daha sosyal, işbirlikçi, fedakar, kendine güvenen ve daha az yalnız olduklarını saptamışlardır. Rutter ve Garmezy (1983) de arkadaşı olmayan çocuk, ergen ve yetişkinlerin psikososyal sorunlarla ilgili klinik yönlendirmeye daha fazla ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. İleri yaşlılık dönemi için de arkadaşı olan bireylerin, sosyal etkileşimin daha fazla olması ile daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Larson, 1978).

Arkadaşla geçirilen süre ve kendini açmanın meydana gelmesi, ilişkinin derinliği, duyguların ifade edilmesi gibi birçok faktör kurulan ilişkinin kalitesini, niteliğini belirlemektedir (Wilson vd., 2015). Psikoloji literatüründeki araştırmalar daha çok arkadaşlık kalitesi, arkadaşlığın niteliği, arkadaşlık ilişkisinden alınan doyum

gibi alanların incelenmesine ve bu kavramların diğer değişkenlerle ilişkisini ortaya koymaya dayanır. Örneğin Gillespie ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir araştırma, arkadaşlık ilişkisinden alınan doyumunun, arkadaş sayısına göre yaşam doyumunun daha iyi bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Arkadaşlıklar, aynı zamanda birçok kişinin hayatında önemli öznel iyi oluş kaynaklarından biridir (Argyle 2001; Lucas & Dyrenforth 2006; Myers, 2000). Yakın arkadaşlık niteliğinin kişinin mutluluğuna katkı sağladığı ve yüksek nitelikli arkadaşlık ilişkileri deneyimleyen kişilerin daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları saptanmıştır (Demir vd., 2007). Demir ve Weitekamp (2007) tarafından yapılan araştırma sonucunda da arkadaşlığın yoldaşlık ve kendini doğrulama özelliklerinin mutluluğun en önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca arkadaş ilişkisindeki yakınlığın ve doyumun da öznel iyi oluşla ilişkili olduğu araştırmalarda ortaya koyulmuştur (Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky vd., 2006). Arkadaşlık ilişkilerindeki duygusal temelin, kişilerin umutlu olmalarına, benlik değerini artırmalarına, karşılaşabilecekleri çeşitli zorluklardan korunmalarına olumlu anlamda katkısı olduğu belirtilmiştir (Lin, 2018).

Literatürdeki çalışmalar arkadaşlıkların yaşam boyunca gelişimsel olarak önemli olduğunu göstermektedir. Her yaş grubundan birey için arkadaşlar, özellikle benlik saygısı ve iyi oluşu geliştiren bilişsel ve duygusal kaynaklardır. Ayrıca bireyin içinde bulunduğu gelişimsel dönemdeki görevlerini yerine getirmede arkadaşlar birbirlerine sosyalleşme imkanı sunarak katkı sağlamaktadır. Arkadaşlarla kurulan destekleyici ve yakın ilişkiler, önemli gelişimsel avantajlardır (Hartup & Stevens, 1997).

2.2.2. Arkadaşlığın Aşamaları

İlişkiler dinamiktir, zamanla gelişir ve ilerler. Arkadaşlıkla, partnerlerin birbirini tanımasıyla başlar; dayanışma ve diğer özelliklerin arttığı, azaldığı, dalgalandığı veya sabit kaldığı bir süreçle devam eder ve bazen de çeşitli nedenlerden dolayı biter (Adams & Blieszner, 1994). Arkadaşlık gibi yakın ilişkiler, başlangıcı olan (tanıdıktan sıradan arkadaşa kadar), sürdürme aşaması boyunca devam eden (burada istikrar, yakınlıkta artış veya azalma ve diğer niteliklerin ortaya çıktığı aşama) ve çözülmeyle (ilişkinin isteğe bağlı olarak veya tesadüfen sonlandırılması) sona eren bir aşamalar dizisi boyunca ilerler (Blieszner & Roberto, 2004). Bazı arkadaşlıklar derin

bir yakınlığa dönüşür ve yıllarca devam ederken, bazıları ise sıradan kalır veya kısa ömürlüdür. Bazı arkadaşlıklar, düzgün ve giderek artan kendini açma, yakınlık ve güveni takip ederken, bazıları ise çatışma ve anlaşmazlık ile sonuçlanır. Görüldüğü gibi, arkadaşlığın aşamaları zaman içinde gerçekleşir ve bir dizi yapısal ve etkileşimsel sonucu kapsar (Adams & Blieszner, 1994).

Arkadaşlığın aşamaları başlama/ikili aşama, sürdürme ve çözülme olarak ele alınmıştır (Adams & Blieszner, 1994; Blieszner & Roberto, 2004). Arkadaşlık oluşumu yabancıdan tanışıklığa ve arkadaşlığa doğru hareketi içerir. Arkadaşlığın başlangıç aşaması, potansiyel bir arkadaşla özdeşleşmeyi veya ona ilgi duymayı, potansiyel arkadaşla (eğer yabancıysa) ilk buluşmaları ve diğerini tanımayı ve diğerine kendini tanıtmasını içerir (Adams & Blieszner, 1994). Tanışıklıktan arkadaşlığa geçiş sürecinde tutum ve davranışların önemine vurgu yapılmıştır. Örneğin, zamanla yakınlaşan arkadaşlıklar, yakınlaşmayanlarla karşılaştırıldığında, daha geniş bir faaliyet yelpazesinde daha fazla etkileşimi içerdiği gözlenmiştir. Daha yakın arkadaşlıklar, temas sıklığını ve giderek artan sevgiyi kapsamaktadır (Hays, 1984, 1985).

Arkadaşlığın sürdürülme aşaması, hem ortaya çıkan süreçler hem de partnerlerin ilişkiye bilinçli olarak katılma derecesi açısından belki de en değişken dönemdir. Arkadaşların birbirlerine olan ilgilerini, sevgilerini ve bağlılıklarını sürdürmenin birçok farklı yolu vardır (Rose & Serafica, 1986). İlişkinin sürdürülmesi, ilişkinin oldukça istikrarlı bir yakınlık düzeyinde, iyi bir ilişki onarımında ve partnerler için tatmin edici bir durumda olmasını gerektirir (Dindia, 2000). Arkadaşların temel özelliklerindeki benzerlik, karşılıklı olarak paylaşılan ilgi alanları, kendi açma düzeyleri, ilişkiyi sürdürmek için çabalar, karşılıklı güven ve şefkat duyguları, sosyal ve duygusal destek, herhangi bir anlaşmazlığın çözümü için etkili stratejiler gibi çeşitli etkileşimsel süreçler ve durumsal koşullar ilişkinin sürdürülmesinde oldukça önemlidir (Blieszner & Roberto, 2004).

Devam eden arkadaşlıkların çoğu olumlu etkileşimleri ve ilişki doyumunu kapsar. Arkadaşın istenmeyen özelliklerinin keşfedilmesi, her ne kadar yakınlık ya da güven duygularını ya da temas sıklığını azaltsa da, mutlaka ilişkinin bozulmasına yol açmaz. Sürdürme aşamasında arkadaşlıklar, sıradan bir ilişkiden en yakın arkadaşa kadar çeşitli duygusal yakınlıklarda sürdürülebilir. Olaylar ve durumların yanı sıra partnerlerdeki gelişimsel değişiklikler de zaman içinde sevgi, güven veya diğer

arkadaşlık niteliklerinin artmasına veya azalmasına yol açabilir (Adams & Blieszner, 1998; Blieszner & Adams, 1998).

Çözülme aşaması tüm arkadaşlıklar için olmasa da bazı arkadaşlıklarda meydana gelebilmektedir. Bazı arkadaşlıklar, sonsuz varoluş varsayımıyla onlarca yıl sürebilir, bazıları ise ciddi anlaşmazlıklar ya da arkadaşlardan birinin kaybı ile sona erebilir (Shea vd., 1988). Ayrıca, birbirini ihmal, tercih ve ilgilerdeki değişiklikler, çözülmemiş çatışmalar, ihanet gibi açık eylemler, duygusal bağın zayıflaması gibi çeşitli sebepler de yine arkadaşlığı son erdirmeye yol açabilir (Blieszner & Roberto, 2004). Çözülme aşamasında, arkadaşlığı sona erdirişin doğrudan ve açık bir şekilde ilan edilmesinden, arkadaştan kaçınmak veya karşılaşmayı başlatmamak gibi daha dolaylı yolları da bulunmaktadır (Rose, 1984).

2.2.3. Arkadaşlık ile İlgili Kuramlar

Bu bölümde bazı kuramların arkadaşlığa dair yaklaşımlarına yer verilecektir. Psikososyal Gelişim Kuramı, Sosyal Değişim Kuramı, Sosyal Nüfuz Kuramı ve Kelly ve Thibaut'un Bağlılık (*Interdependence*) Kuramı'nın arkadaşlığa dair yaklaşımlarına aşağıdaki başlıklar altında yer verilecektir.

2.2.3.1. Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre arkadaşlık ilişkileri kurmak psikolojik sağlık ve iyi oluşun gelişiminde psikososyal bir görevdir (Erikson, 1968). Erikson (1968), yaşam boyu gelişimde psikolojik sağlık ve iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak özellikle yetişkinliğe geçişte aile dışında anlamlı ilişkiler kurmaya vurgu yapmıştır.

Yaşamın ilk aşamasında bebekler kendi duyularına ve ebeveynlerine veya birincil bakım verenlerine güvenmeyi öğrenirler. Her ne kadar yakın bakıcılar dışındaki diğer kişilerle ilişkiler en iyi ihtimalle yüzeysel olsa da, bebeklik döneminde kendine ve başkalarına güvenin geliştirilmesi, arkadaşlarla olanlar da dahil olmak üzere gelecekteki ilişkilerin gelişimi için esastır. Akranları da dahil olmak üzere başkalarıyla basit karşılıklı etkileşimler yoluyla, küçük çocuklar özerklik ihtiyacını utanç ve şüphe duygularıyla dengeleyerek bir irade duygusu geliştirmeye başlarlar (Blieszner & Roberto, 2004).

Çoğunlukla "oyun yaşı" olarak adlandırılan psikososyal gelişimin üçüncü aşaması, aile üyeleri ve arkadaşlarla daha karmaşık ve karşılıklı etkileşimlerden ortaya

çıkar. Bu aşamada, okul öncesi çocuklar kişisel inisiyatif almayı öğrenirken aynı zamanda sosyal ağlarındaki başkalarının ihtiyaç ve isteklerini dengelemeyi de öğrenirler. Daha sonra, okul çağındaki çocuklar çalışkanlığın ve aşağılığın gelişimsel gerilimiyle karşı karşıya kalır. Arkadaşlar, çocukların okulun zorlu taleplerine uyum sağlama becerilerini kolaylaştırabilecek duygusal destek ve kişilerarası doğrulama sağlar (Blieszner & Roberto, 2004). Erken ergenlik dönemi için yakın arkadaşlıkların önemine ve ergenlerin hemcinsleriyle daha çok arkadaşlık kurduğu, grup etkinliklerine yöneldiği ve arkadaş gruplarının da ergenin ilgilerini, giyimini, tercihlerini etkilediğine vurgu yapılmıştır (Derman, 2008).

Psikososyal gelişim açısından yetişkinliğe geçiş dönemi ergenlik dönemine denk düşerken, aynı zamanda ilgili kuram açısından bu dönem kimlik gelişimi evresini kapsamaktadır (Erikson, 1959). Bireyler ergenliğin çeşitli aşamalarından geçtikçe arkadaş ağları genişler ve ebeveynlerinden daha özerk ve bağımsız hale gelirler (Blieszner & Roberto, 2004). Erikson (1959, 1968), ergenlerin kimlik kazanım mücadelesinde arkadaşların kendini tanımayı kolaylaştırabileceğini ve ayrıca yakın arkadaşlığın da yakınlık ve izolasyon krizinin olumlu çözümüne katkı sağlayabileceğini belirtmiştir.

Orta yetişkinlikte bireyler üretkenliğin zorluklarıyla veya üretilen şeylerle ilgilenme ihtiyacıyla karşı karşıya kalır. Arkadaşlıkların insanlara üretken faaliyetlerde bulunmaları için sayısız fırsat sağladığı belirtilmiştir (Blieszner & Roberto, 2004). İleri yaşlılık evresinde de yetişkinler genellikle hayatlarının son yolculuğunda ilerlerken rehber ve refakatçi olarak arkadaşlarına güvenirler (Erikson vd., 1994).

2.2.3.2. Sosyal Değişim Kuramı

Sosyal Değişim Kuramı, karşılıklılık temel ilkesine dayanan bir kuramdır. İlişkideki taraflardan biri diğerine değerli ve faydalı bir kaynak sağladığında, diğer kişinin benzer bir kaynak sağlama yükümlülüğü olduğu ileri sürülür (Mitchell vd., 2012). Sosyal değişim kuramcıları, sosyal değişimin yükümlülükler doğuran bir dizi etkileşimi içerdiği konusunda hemfikirdir (Emerson, 1976). Sosyal Değişim Kuramı içinde bu etkileşimler genellikle birbirine bağımlı ve başka bir kişinin eylemlerine bağlı olarak görülür (Blau, 1964). Sosyal Değişim Kuramı, aynı zamanda bu birbirine bağımlı etkileşimlerin, belirli koşullar altında yüksek kaliteli ilişkiler oluşturma potansiyeline sahip olduğunu da vurgular (Cropanzano & Mitchell, 2005).

Sosyal değişim kuramlarından olan Foa'nın Kaynak Değişimi Kuramı, kişilerarası etkileşimlerde yer alan değişim türlerini ve modellerini incelemeyi amaçlamıştır (Foa & Foa, 1974). Sosyal psikologlar kaynak alışverişini ilişkinin oluşumu ve sürdürülmesiyle en alakalı sosyal olaylar olarak adlandırırlar (Laursen & Hartup, 2002). Kaynaklar ilgi ve onaydan yiyecek, giyecek ve paraya kadar her şey olabilir (Foa, 1973). İlişki içindeki kişiler benzersiz fayda kaynakları olarak birbirlerine giderek daha fazla güvendiklerinde, değişim süreçleri karşılıklı bağımlı ilişkilere doğru gidebilir (Laursen & Hartup, 2002).

Arkadaş ilişkileri de Kaynak Değişimi Kuramı çerçevesinde ele alınan kişilerarası ilişkiler arasında yer alır (Laursen & Hartup, 2002). Bir değişim ilişkisinde ilişki içindeki bir kişinin davranışı, alınan veya beklenen faydaların karşılıklılığıyla yönlendirilir. Yakın ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesi için maliyet-fayda oranlarında tam eşdeğerlik veya eşitliğin nadiren gerekli olmasına rağmen, arkadaşlıklardaki kaynak alışverişinin içeriğinde ve anlamında gelişimsel değişiklikler olduğu öne sürülmüştür (Laursen & Hartup, 2002).

Laursen ve Hartup (2002), arkadaşlıklara yüklenen anlam yapısının esas olarak simetrik karşılıklılıktan oluştuğu belirtmiştir. Simetrik karşılıklılık ise iki bireyin bir sosyal değişime veya ilişkiye kabaca aynı katkıyı yaptığı durumları ifade eder. Arkadaş ilişkilerinde genellikle haklar, ayrıcalıklar ve yükümlülükler açısından denklik beklenir (Laursen & Hartup, 2002).

Karşılıklılık her yaştaki arkadaşlıkların ve diğer sosyal ilişkilerin tanımlayıcı bir özelliği olsa da, yetişkinlerle karşılaştırıldığında çocuklar arasında bu yapı hem benzer hem de farklıdır. Hem küçük çocuklar hem de yetişkinler sosyal davranışlarını yorumlamak ve yönlendirmek için karşılıklılık normlarını kullanır. Karşılıklılık da insanların iyiliklerine karşılık vermesi gerektiğini öne süren toplum yanlısı karşılıklılık normları ve misillemeye izin veren saldırgan karşılıklılık normlarını içerir. Bununla birlikte, küçük çocuklardan farklı olarak, daha yaşlı bireyler sosyal ilişkiler hakkında açık ve kurallara dayalı yollarla, karşılıklılık normuna alternatifleri hesaba katarak nedensel ilişkiyi de göz önünde bulundururlar (Berndt, 1977).

Yaşamın ilk yıllarında arkadaş olan ve olmayan ilişkiler, eşitliğin sosyal alışverişleri karakterize etmesi açısından alışveriş ilişkilerine benzer. Yaşla birlikte, arkadaşların sosyal alışverişlerinin eşit olma olasılığı azalır ve daha fazla ihtiyaç duyan

partnerin lehine yönelme olasılığı artar ve bu da alışverişten toplumsal ilişkiye geçişi yansıtır (Laursen & Hartup, 2002).

2.2.3.3. Sosyal Nüfuz Kuramı

Sosyal Nüfuz Kuramı ("social penetration theory") 1973 yılında Irwin Altman ve Dallas Taylor tarafından geliştirilmiştir (Berg & Derlega, 1987). Sosyal Nüfuz Kuramı, kişilerarası ilişkilerin gelişimini tanımlamak için bir çerçeve sağlar. Sosyal nüfuz, kişilerarası ilişkinin geliştirilmesinde bireyler arasında meydana gelen karşılıklı davranışları ifade eder. Bu davranışlar arasında bilgi alışverişi (örneğin tutumlar, değerler, biyografik-demografik ve kişisel veriler), olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinin alışverişi ve karşılıklı faaliyetler (örneğin spor, flört, ders çalışma vb.) yer alır (Taylor, 1968). Bir ilişkiyi yüzeyselden daha samimiye taşıyan bağlanma sürecini tanımlayan Sosyal Nüfuz Kuramı, bilgi alışverişinin kişilerarası ilişkilerin gelişmesi ve çözülmesinde nasıl işlev gördüğünü açıklamak için geliştirilmiştir. Sosyal nüfuz, arkadaşlıklar, romantik ilişkiler, farklı sosyal gruplar ve iş ilişkileri dahil olmak üzere farklı bağlamlarda meydana gelebilir. Sosyal Nüfuz Kuramı aynı zamanda çevrim içi sosyal ilişkiler bağlamında da ele alınmıştır (Carpenter & Greene, 2015).

İlişkilerin gelişebilmesi için bilgi alışverişinin olması gerekir. Sosyal nüfuz için hayati öneme sahip olan, genişlik kavramı, tartışılan konuların sayısı ve derinliği ve bu etkileşimlere rehberlik eden yakınlığın derecesini ifade eder. Genişlik, örneğin aile, hobiler, mesleki veya eğitim geçmişi ve en sevilen yiyecekler gibi farklı konuların tartışılması gibi tartışılan çeşitli konuların sayısını kapsar. Derinlik, konu tartışmalarına rehberlik eden samimiyet derecesini içerir. Örneğin, samimi olmayan gerçekler yerine aile sorunları veya yaşantılara dair duygular gibi konularda konuşulması derinliği artırır. Karşılıklılık normu temel olarak bu etkileşimlerin içinde yer almaktadır. Bu norma göre, bir kişi bir şeyi açıkladığında, yanıt verenin, eşitliği korumak için aynı samimiyet düzeyinde bir şeyi açıklamak zorunda olduğunu ileri sürer. Bu karşılıklılık beklentisi aynı zamanda birinin, diğer kişiyi "açılmaya" veya karşılık vermeye teşvik etmek için belirli bir hedef doğrultusunda stratejik olarak paylaşım yapmasını da sağlar (Carpenter & Greene, 2015).

Sosyal Nüfuz Kuramı, arkadaşlığın oluşumunda arkadaşlar arasında kendini açmanın önemli bir kriter olduğunu belirtmektedir (Altman & Taylor, 1973). Arkadaşlık, kişisel olmayan bilgilerin paylaşılmasıyla başlar ve giderek daha samimi

ve kişisel bilgi paylaşımına doğru ilerler. Kişisel bilgilerin paylaşılması, yalnızca kişinin psikolojik olarak kendini rahat hissettiği kişilerle gerçekleşen, bilginin kademeli olarak ilerlemesidir (Maheshwari & Mukherjee, 2020).

Laurenceau ve diğerleri (1998) kendini açmayla birlikte arkadaşlar arasında yakınlık olgusunun da zamanla arttığını belirtmiştir. Kendini açmanın artması için temel zorunluluk, açılma konusunda karşılıklı davranıştır. Kişi karşılıklı bir yanıt alamazsa, kendini açmadaki ilerleme de sınırlı olur. Araştırmalar, yakınlığın gelişiminde gerçeklerin ve bilgilerin açıklanmasına göre duygunun kendini açığa vurmasının daha sorumlu olduğunu belirtmektedir (Laurenceau vd 1998).

2.2.3.4. Kelly ve Thibaut'un Bağlılık (*Interdependence*) Kuramı

Kelly ve Thibaut (1978), bir ilişkinin temeli olarak etkileşimi görmektedir. İnsanlar etkileşim haline girdiklerinde, davranışları birbirleri için sonuçlara sahip olur. A kişisinin hareketleri, B kişisinin davranışlarını ve davranışların sonuçlarını etkiler (Perlman & Fehr, 2012).

Değişim kuramlarının bir ilişkinin doyum verici bir sonucuna sahip olması için temel öncülü, her katılımcı için ilişkinin ödüllerinin maliyetine göre ağır basmasıdır. İlişkideki bir katılımcının ilişkiyi nasıl değerlendirdiğini dikkate alırken, Thibaut ve Kelly (1959) alternatifler için bireylerin karşılaştırma düzeyinin esas alırlar. Bir ilişkinin mutlak çekiciliğini değerlendirirken, karşılaştırma düzeyi standart olarak ele alınır. Bu standart, kişilerin hak ettiklerini düşündükleri sonuçların kalitesini yansıtır. Arkadaşlıkla ilgili sonuçlar bu düzeyin üstünde veya altında olabilir (Perlman & Fehr, 2012).

Thibaut ve Kelly (1959), bir ilişkiyi bitirme olasılığını bağlılık kavramı ile ele almıştır. İlişkiyi bitirme olasılığı yüksek olan kişinin, o ilişkiye bağlılığı düşüktür. Alternatifler için bireylerin karşılaştırma düzeyi, ilişkinin sonuçlarından yüksekse, bireyin ilişkiyi bitirme olasılığı daha yüksektir (Thibaut & Kelly, 1959).

Belirli bir arkadaşlık için yüksek beklentilere sahip olmak çoğu zaman başka ödüllendirici ilişkilerin mevcut olmasıyla ilişkilidir, ancak durum her zaman böyle değildir. Bazen insanların bir arkadaşlıktan beklentileri yüksektir ama önlerinde tatmin edici alternatifler yoktur. Bu koşullar altında insanlar, pek tatmin edici olmasalar da, bir ilişki içinde kalabilirler. Esasında, önlerinde daha iyi seçenekler olmadığı için ilişkiyi sürdürürler (Perlman & Fehr, 2012).

2.2.4. Çevrim İçi Arkadaşlık

Günümüzde teknolojinin sunduğu olanaklar ile birlikte özellikle internet erişiminin olduğu bilgisayar, akıllı telefonlar, tabletler gibi teknolojik araçlarla çevrim içi iletişim kurma yaygınlaşmıştır. Araştırmalar, internetin en sık kullanımının iletişim amaçlı olduğunu ve bilgisayar aracılı iletişimin sadece sosyal bağların sürdürülmesini değil, aynı zamanda bireyler arasında yeni ilişkilerin oluşmasını da kolaylaştırdığını göstermektedir (McKenna vd., 2002; Parks & Floyd, 1996). İnternet kullanımı, gençlerin arkadaşları ve akranları ile iletişimini genişletip güçlendirebildiği için (Subrahmanyam & Smahel, 2011), gençlerin çevrim içi iletişimi güçlü bir gelişimsel etkiye sahip olabildiği belirtlmiştir (Smahel vd., 2012). Çevrim içi ortamların genişliği, yüz yüze iletişim kurulan kişilerin ötesinde bir dünyaya kolay erişim sağlayarak bazı kısıtlamaları ortadan kaldırdığı için çevrim içi ilişkilere de ilgi duyulmaktadır (Wolak vd., 2003). Yıllar önce sosyal kuramcılar internetin sosyal ilişkilerde devrim yaratacağını öne sürmüşlerdir (Carter, 2004).

Çevrim içi iletişim mevcut arkadaş, aile veya diğer tanıdıklar ile kurulabilirken, aynı zamanda yüz yüze tanınmayan ve çevrim içi ortamlarda tanışılan kişilerle de kurulabilmektedir. İşte bu noktada yeni bir arkadaşlık biçimi olan çevrim içi arkadaşlık ortaya çıkmıştır. Çevrim içi arkadaşlık, online arkadaşlık, sanal arkadaşlık, e-arkadaşlık, siber arkadaşlık, dijital arkadaşlık, internet arkadaşlığı gibi farklı şekillerde de isimlendirilmektedir. Bu araştırma en sık kullanılan çevrim içi arkadaşlık kavramı tercih edilmiştir. Çevrim içi arkadaşlık, bireylerin yüz yüze temasının bulunmadığı kişilerle sosyal ağlar, çevrim içi oyunlar, arkadaş bulmaya hizmet eden siteler gibi farklı çevrim içi ortamlarda arkadaş olması ve onlarla iletişimlerini söz konusu ortamlarda sürdürmesini ifade etmektedir (Antheunis vd., 2012; Chan & Cheng, 2004). Çevrim içi arkadaşlığın siber ortamda oluşturulan bir arkadaşlık türü olduğu ve sonrasında ya çevrim içi olarak devam ettiği ya da çevrim dışı ortamlara aktarıldığı belirtilmiştir (Tang, 2012). Yager (2002/2003) ise çevrim içi arkadaşlığı, çevrim içi ortamda başlayıp yalnızca orada sürdürülen, çevrim içi olarak başlayıp yüz yüze arkadaşlığa dönüşen ve hem çevrim içi ortamda hem yüz yüze görüşülen olmak üzere üç farklı kategoride ele almıştır. 2002 yılında yapılan bir araştırmada 1,501 ergenin %14'ü yakın çevrim içi arkadaşlık kurduğunu, %7'si çevrim içi arkadaşlarla yüz yüze görüştüklerini ve %2'si de çevrim içi romantik ilişki yaşadığını bildirmiştir (Wolak vd., 2002).

Her ne kadar çevrim içi arkadaşlık kavramı güncel araştırmalarda ön plana çıkmış olsa da daha eski çalışmalarda da siber ortamda kurulan çevrim içi ilişkilere değinilmiştir. Bu çalışmalardan bazıları, çevrim içi ilişkileri sığ, kişisel olmayan ve düşmanca görürken, bazıları da bilgisayar aracılı iletişimin kişiler arası ilişkileri fiziksel sınırlardan kurtararak yeni ve gerçek ilişkiler için fırsat yarattığını savunmuştur (Beninger, 1987; Parks & Floyd, 1996; Rheingold, 1993). İnternetin, gençler arasında yüz yüze hiç tanımadıkları insanlarla sohbet etmesine ve onlarla ilişki kurmasına olanak sağlaması endişe verici bir alan olarak görülmüştür (Wolak vd., 2002). Bilgisayar aracılı iletişimde kurulan ilişkilerde, yüz yüze olan iletişime kıyasla, insanların daha fazla sözel saldırganlık, ifşa ya da uygunsuz davranışlar sergileyebileceği belirtilmiştir (Dubrovsky vd., 1991). Çevrim içi iletişimin ilişki geliştirmenin geleneksel tartışmalarında vurgulanan fiziksel yakınlık, sık etkileşim, fiziksel görünüş hakkında bilgi, daha geniş sosyal bağlam hakkında bilgi gibi birçok şeyden yoksun olduğu ileri sürülmüştür (Lea & Spears, 1995). Öte yandan, Parks ve Floyd (1996) tarafından, yakınlık ve görsel bilgi eksikliğinin çevrim içi toplantılar düzenlenerek ya da elektronik ortamda fotoğraf alışverişinde bulunarak giderilebileceği ve böylece, bilgisayar aracılı iletişimin varsayılan birçok sınırlamasının aşılabileceği ifade edilmiştir.

Walther (1996), bilgisayar aracılı iletişimde fiziksel ipuçları filtrelendiğinden, kişilerin benlik sunumlarında seçici olabileceği, gönderdikleri mesajları kendi lehlerine düzenleyebilecekleri ve böylece karşı tarafın da onlar hakkında idealize imaja sahip olabilecekleri ve daha fazla karşılıklılık yoluyla onları onaylayabileceklerine vurgu yaparak, bu tarz bir çevrim içi iletişimin yakın kişisel ilişki oluşumunu kolaylaştırabileceğini savunmuştur.

Siber ortamda kurulan ilişkilerin olumsuz tarafları olsa da bu, olumlu kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesinin imkansız olduğu anlamını taşımamaktadır (Parks & Floyd, 1996). Nitekim Sproull ve Kiesler (1991), elektronik ortamların bazen yüz yüze ortamlara göre sosyal ilişkiler için daha fazla fırsat sağladığını ve değerlendirme kaygısını azalttığını belirtmiştir. Bilgisayar aracılı iletişimin ayrıca benlik sunumu ve kimlik manipülasyonu için zengin fırsatlar sunduğu ve örneğin, yüz yüze ilişkilerde utangaç olan kişilerin, çevrim içi kimlikleri ile bunu aşarak çevrim içi sosyal ilişkiler geliştirebildiklerini bildirdikleri belirtilmiştir (Myers, 1987). Ayrıca izole ya da herhangi bir engeli olan kişilerin de bu yolla sosyal ilişkiler geliştirebileceği örnek

gösterilmiştir (Parks & Floyd, 1996). Carter (2004), coğrafi bir yeri işgal etmeyen "siber şehir (*Cybertown*)" adını verdiği sanal ortamlarda insanların sanal topluluklar oluşturduğunu ve bu toplulukların bilgisayar aracılı iletişim ile ayakta kaldığını öne sürmüştür. İlgili ortamlarda kurulan arkadaşlıklarda güven, yakınlık, karşılıklı anlayış ve kendini açmanın daha derin hale gelmesiyle arkadaşlık ilişkilerinin geliştiğini belirtmiştir (Carter, 2004).

Katz ve Aspden (1997) kişilerin sosyal ve kişilik özelliklerinden daha çok internet deneyimlerinin ve internet kullanım becerilerinin internet üzerinden arkadaş kurma becerileri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. İnternet üzerinden kurulan arkadaşlıkların sıklıkla yüz yüze görüşmelere de yol açarak, internetin gerçek arkadaşlıklar geliştirmek için olanak sağladığı da öne sürülmüştür (Katz & Aspden, 1997).

Peter ve diğerleri (2005) yürüttükleri çalışmalarında çevrim içi arkadaşlık oluşumunu tam olarak nelerin etkilediğini araştırmışlardır. 493 ergenden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, içe dönüklük/dışa dönüklük, çevrim içi kendini açma, sosyal telafi güdüsü ve çevrim içi iletişim sıklığının çevrim içi arkadaş oluşumunun öngörücüleri olarak dahil edildiği bir yol modeli test etmişlerdir. Dışa dönük ergenlerin çevrim içi olarak daha sık kendilerini açtıklarını ve iletişim kurduklarını ve bunun da çevrim içi arkadaşlıkların oluşumunu kolaylaştırdığı ortaya çıkmıştır. İçe dönük ergenlerin ise eksik sosyal becerilerini telafi etmek için çevrim içi iletişim kurmada daha güçlü bir şekilde motive oldukları ve bunun çevrim içi arkadaş edinme şanslarını artırdığı bulunmuştur. Ayrıca, içe dönük ergenlerdeki sosyal telafi için olan daha güçlü bir güdü, daha sık çevrim içi iletişime ve çevrim içi kendini açmaya yol açarak daha fazla çevrim içi arkadaşa sahip olmalarına neden olmuştur (Peter vd., 2005).

Yalnız internet kullanıcılarının da özellikle anonimlikten ve duygusal destekten zevk alarak çevrim içi arkadaşlıkları tercih etme olasılıklarının daha yüksek olduğu ve ayrıca, çevrim içi iletişimde kendilerini daha az çekingen hissettikleri ve bu tarz iletişimi arkadaşça, güvenli ve eğlenceli olarak algıladıkları bildirilmiştir (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Çevrim içi iletişim, kişilere karşısındakine seçici bir şekilde bilgi vererek benlik sunumları kontrol etmelerine izin verir ve böylece, sosyal çekiciliklerini artırmalarına ve olumsuz değerlendirmeden kaçınmalarına olanak sunar. Kişiler arası korkuları olan bireyler için çevrim içi

ilişkiler, yüz yüze etkileşimleri içeren ilişkilerden daha uygun ve daha güvenli olarak algılanabilir (Shabahang vd., 2022). Farklı bir araştırmada yüz yüze arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşayan ergenlerin en az bir çevrim içi arkadaşa sahip olmalarının intihara karşı koruyucu faktör rolü üstlendiği ortaya çıkmıştır (Massing-Schaffer vd., 2020).

Araştırmalar çevrim içi iletişim tercihinin, duygusal rahatsızlıklara eğilimli sosyal olarak izole edilmiş ve marjinalleştirilmiş bireyler olan "gizli gençlik (*hidden youth*)" (Chan & Lo, 2014b) arasında da önemli olduğunu göstermiştir. Bu gençler, toplumdan uzaklaşırlar, yüz yüze etkileşimden kaçınırlar ve internet üzerinden iletişimi tercih ederler. Wong (2020), gizli gençlerin dayanışma arayışı içinde çevrim içi topluluklara bağlandığını savunmuştur. Bu gençlerin, sanal yakınlıkları tercih ederek çevrim içi ortamlarda çevrim içi arkadaşlıklara yöneldikleri tespit edilmiştir (Chan, 2020).

Gençler tarafından, çevrim içi ortamlarda konuştukları kişilerle ortak ilgi alanlarının olması da çevrim içi arkadaşlık kurmalarını etkiledikleri bildirilmiştir (Wolak vd., 2002). Yapılan farklı bir araştırmada da sosyal kaygısı olan ya da yalnız hisseden ergenlerin daha sıklıkla çevrim içi iletişimde yabancılarla iletişim kurduğu bulunmuştur (Gross vd., 2002). Ayrıca, çevrim içi ortamlarda "gerçek" veya içsel benliklerini diğer kişilere yüz yüze ortamlardan daha iyi açan insanların, çevrim içi ortamda yakın ilişkiler kurma olasılıklarının arttığı ve bu sanal ilişkilerin yüz yüze bir temele taşıma olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (McKenna vd., 2002). Düşük benlik saygısına sahip ve aynı zamanda yüz yüze arkadaşlara sosyal yakınlıktan yoksun olan gençler için çevrim içi arkadaşlık kurma olasılığının daha yüksek olacağı bildirilmiştir. Bireylerin yakınlık ve arkadaşlık ihtiyacı olduğu için, internetin iletişim amaçlı kullanımı, başkalarıyla tanışmak ve yakın ilişkiler kurmak için yeni bir alan sağlamaktadır (Mesch & Talmud, 2006). Ayrıca, ebeveynleriyle yüksek düzeyde çatışma yaşayan ya da düşük düzeyde iletişim kuran gençlerin de çevrim içi yakın ilişkiler kurma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Wolak vd., 2003). Ebeveyn sosyal desteğinden yoksun ve ebeveynleriyle tatmin edici olmayan ilişkileri olan bireyler, olumsuz yaşam deneyimlerini paylaşan başkalarını bulmak ve çevrim içi ilişkilerde sosyal destek bulmak için internete yönelecekleri belirtilmiştir (Mesch & Talmud, 2006). Wellman ve Gulia (1998) bilgisayar destekli sosyal ağların, üyelerine yoldaşlık, sosyal destek, bilgi ve aidiyet duygusu sağlayabileceğini belirtmiştir.

Çevrim içi arkadaş oluşumuna dair Mesch ve Talmud (2006) tarafından yapılan araştırmada da sosyal telafi yaklaşımı desteklenmiştir. Çevrim içi arkadaş kurmadaki motivasyonun, interneti iletişim amaçlı kullanarak sosyal destek eksikliğini telafi etmek olduğu görülmüştür. Ayrıca, yüz yüze ilişkiler önemini yüksek düzeyde korusa da, çevrim içi ilişkilerde yakınlık geliştirenler için çevrim içi bağların güçlü ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Çevrim içi ortamlarda sosyal arkadaşlığın oluşumunu kolaylaştıranın ya da engelleyenin tek başına teknoloji olmadığı, yakınlığı, güveni, karşılıklılığı, sık iletişimi, daha fazla kendini açmayı ve ilişkinin süresini de kapsayan ilişkide kurulan bağın da önemli olduğuna vurgu yapılmıştır (Mesch & Talmud, 2006).

Chan ve Cheng (2004), yüz yüze ve çevrim içi ilişkiler arasındaki farkların zamanla azaldığını bulmuştur; bu da yüz yüze ilişkilerin çevrim içi ilişkilerle yer değiştirme olasılığını göstermiştir. Kendini sunma, onaylama, yoldaşlık, araçsal destek, çatışma ve çatışma çözümü dahil olmak üzere arkadaşlığın temel niteliklerinin çevrim içi arkadaşlıklarda da devam ettiği bulunmuştur (Yau & Reich, 2018). Chan ve Lo (2014a), sanal iletişimde arkadaşlık ve yakınlığın var olduğu ve çevrim içi arkadaşlığın yüz yüze arkadaşlığa benzer olduğu bulgusunu desteklemiştir. Buote ve diğerleri (2009), çevrim içi arkadaşlıkların yüz yüze yakınlıklara olumlu ve faydalı bir alternatif sunduğunu öne sürmüştür.

Çevrim içi arkadaşlığın siber alanla sınırlı olmayabileceğine vurgu yapılarak, hem çevrim içi, hem de çevrim dışı sosyal alanlarda gerçekleştirildiği ve sürdürüldüğü tespit edilmiş ve çevrim içi arkadaşlığın kalitesinin, gerçekleştirildiği farklı sosyal alanlarla ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Ayrıca, çevrim içi alanların kendisinin homojen bir mekan olmadığına; çok sayıda web sitesi ve çevrim içi topluluktan oluştuğuna dikkat çekilmiştir. Bu sitelerin her birinin kendi sınırları ve dolayısıyla farklı alanları olduğu belirtilmiştir. Çevrim içi arkadaşlığın ne kadar çok alana yayılırsa, o kadar samimi ve ödüllendirici hale geldiği savunulmuştur. Güçlü çevrim içi arkadaşlıkların bilgi ve maddesel yardım gibi çeşitli destek türlerini, sosyal zevki, duygusal kendini açmayı ve rahatlığı kapsadığı belirtilmiştir (Tang, 2010).

Çevrim içi arkadaşlığı, yüz yüze arkadaşlığa tercih etme bazı araştırmaların konusu olmuştur. Örneğin, 18-29 yaş arası örneklem grubuyla yürütülen bir araştırmada çevrim içi arkadaşlığı, yüz yüze arkadaşlığa tercih etme sebepleri araştırılmıştır. Yakınlık korkusu yüksek düzeyde olan ve algılanan ilişki kırılganlığı bildiren katılımcılar, yüz yüze arkadaşlara göre çevrim içi arkadaşları daha fazla tercih

ettiklerini bildirmişlerdir. Çevrim içi ortamlardaki iletişimin sunduğu daha az sosyal ipuçları ve daha fazla kişisel kontrol, kişilerarası korkuların azalmasına yardımcı olarak, bazı bireyleri çevrim içi yakınlıkları tercih etmeye motive etmiş ve çevrim içi geçirilen süreyi de artırmıştır. Öte yandan, çevrim içi arkadaşlık tercihi, artan çevrim içi geçirilen süreyi beraberinde getirdiğinden problemli internet kullanımı riskinin artmasıyla da ilişkili olabileceği öne sürülmüştür (Shabahang vd., 2022).

Çevrim içi arkadaşlığın özellikle öznel iyi oluşla ilişkisini inceleyen ve yine bu konuda farklı değişkenlerle yapılan araştırmalar aşağıda yer almaktadır.

2.2.5. Çevrim İçi Arkadaşlık ve Öznel İyi Oluş

Çevrim içi ortamlarda sosyalleşmenin ve çevrim içi arkadaşlığın da iyi oluş ile ilişkisi farklı araştırmalarda incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile farklı türde sosyal ağ kullanımının kullanıcıların iyi oluşları üzerinde etkisi ve bu ilişkide çevrim içi kendini açma ve arkadaşlık kalitesinin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bir araştırma yapılmıştır. "Sosyal" türdeki sosyal ağ sitelerinin, kullanıcıların iyi oluşları ile ilişkisi bulunurken, "eğlence" türündeki sosyal ağ sitelerinin, iyi oluşla ilişkisi saptanmamıştır. Ayrıca çevrim içi kendini açmanın da kullanıcıların arkadaşlık kalitesinin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, sosyal ağ kullanımına dayalı arkadaşlık kalitesi ile iyi oluş arasında ilişki bulunamamıştır (Wang vd., 2014).

İspanyol gençler üzerinde yürütülen bir araştırmada İspanyol çevrim içi sosyal ağ sitesi Tuenti'yi kullanım yoğunluğunun iyi oluşları üzerindeki etkileri incelenmiştir. İlgili sosyal ağ sitesinde sosyalleşmenin gençlerin iyi oluş algısı üzerinde önemli ölçüde olumlu bir etkisi olduğu ve bu olumlu ilişkide benlik saygısı ve yalnızlığın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur (Apaolaza vd., 2013).

Yürütülen farklı bir araştırmada çevrim içi arkadaşlık sitelerinin öz-saygı ve iyi oluş ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucundan bireylerin çevrim içi arkadaşlık sitelerindeki profillerinde aldıkları olumlu geri bildirimler ile kullanıcıların öz saygı ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Valkenburg vd., 2006).

Frederick ve Zhang (2020) tarafından yapılan araştırmada bilgisayar oyunları oynayan bir grup ile diğer kişilerle çevrim içi bağlantı kurmak için oyun dışı uygulamaları kullanan oyun oynamayan bir grup üzerinde çevrim içi ve çevrim dışı

alanlardaki arkadaşlık kalitesini keşfetmeye odaklanılmıştır. Bilgisayar oyunları oynayan grubun çevrim içi arkadaşlıklarının, çevrim dışı arkadaşlıklarından önemli ölçüde daha yüksek kalitede olduğu saptanmıştır. Ayrıca, mutluluk ile çevrim içi arkadaşlığın alt boyutlarından yoldaşlık, yardım, güvenirlik müttefiklik ve kendini doğrulama arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çevrim içi arkadaşlıkların da bir sosyal destek kaynağı olabileceği belirtilmiş (Havermann, 2016) ve yapılan bir çalışmada ise çevrim içi arkadaşlık ilişkilerinden alınan çevrim içi sosyal desteğin iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Lee vd., 2013).

Blom ve diğerleri (2014) tarafından yaşları 18 ile 26 arasında değişen işitme engelli ve işitme engeli olmayan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada çevrim içi, karma (yüz yüze arkadaşı olup çevrim içi ortamda da görüştükleri) ve yüz yüze arkadaş niteliği ile iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, işitme engeli olan öğrencilerin arkadaşlık kalitelerinin ve iyi oluş düzeylerinin, işitme engeli olmayan akranlarıyla benzerliğe sahip olduğunu göstermiştir. Hem çevrim içi, hem çevrim dışı arkadaşı olma durumunun iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Blom vd., 2014).

Kim ve Lee (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Facebook arkadaşlarının sayısına ve kendini sunma stratejilerin (olumluya karşı dürüst) odaklanarak Facebook'un üniversite çağındaki kullanıcıların öznel iyi oluşunu artırıp artırmadığını ve nasıl artırdığını incelenmiştir. Çalışma 391 Facebook kullanıcısı üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modelleme analizi sonucunda Facebook arkadaş sayısının öznel iyi oluşla pozitif bir ilişki gösterdiği ve bu ilişkiye sosyal desteğin aracılık etmediği ortaya çıkmıştır. Kendini sunma stratejilerine bakıldığında, olumlu benlik sunumunun öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi bulunurken, dürüst benlik sunumunun algılanan sosyal destek aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi bulunmuştur. Çalışma bulgularına dayanarak, Facebook arkadaş sayısının ve olumlu benlik sunumunun kullanıcıların öznel iyi oluşunu artırabileceği öne sürülmüştür (Kim & Lee, 2011).

Yürütülen bir diğer çalışmada ise öznel iyi oluş kaynakları olarak yüz yüze ve çevrim içi sosyal ağların karşılaştırılması yapılmıştır. Örneklemi, Kanada'da yapılan büyük bir anketten seçilen, çevrim içi arkadaşlıklara sahip olan ve onlara değer veren

5,000 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, gerçek hayattaki arkadaşların sayısının, gelir, demografik değişkenler ve kişilik farklılıkları kontrol edildikten sonra bile öznel iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan, çevrim içi ağların büyüklüğünün öznel iyi oluşla büyük ölçüde ilişkili olmadığı saptanmıştır (Helliwell & Huang, 2013).

14-15 yaş arası erkek ergenlerin çevrim içi arkadaş ağları ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, çevrim içi arkadaşlar ile iyi oluş arasında olumlu ve olumsuz ilişkiler kaydedilmiştir. Çevrim içi arkadaş sayısı ile iyi oluş puanları arasından olumlu bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, daha yüksek çevrim içi arkadaş sayısının, utandırıcı çevrim içi gönderiler veya yabancılarla sıklıkla konuşma gibi riskli etkinlikleri içeren olumsuz çevrim içi deneyimlerde artış ile de ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Best vd., 2015).

2.2.6. Çevrim İçi Arkadaşlık ile İlgili Diğer Araştırmalar

Çevrim içi arkadaşlık ile farklı değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar da literatürde mevcuttur. 12-26 yaş arası ergen ve genç yetişkinler üzerinde yürütülen bir araştırmada çevrim içi arkadaşlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bulguları internet bağımlılığı ile çevrim içi arkadaşlığa yaklaşım arasındaki etkilerin karşılıklı olabileceğini ortaya koymuştur. Daha fazla çevrim içi arkadaş edinmeye yönelik olmak, çevrim içi iletişimi tercih etmek ve çevrim içi olarak daha fazla zaman geçirmek, internet bağımlılığı riskinin artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, internet bağımlılığı ve çevrim içi iletişim tercihinin, gençlerin çevrim içi tanıştığı insanlardan arkadaşlık arama eğilimini koşullandırdığına dair alternatif bir nedensel açıklama da yapılmıştır (Smahel vd., 2012).

Gerçekleştirilen bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinde çevrim içi arkadaşlık ağı ile internette oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çevrim içi arkadaşlığın analizinde çevrim içi arkadaşlığın derecesi, yakınlığı ve merkeziyeti gibi özelliklerine bakılmıştır. Araştırma sonucunda çevrim içi arkadaşlığın yakınlığı yüksek ve merkezde olması internette oyun oynama bozukluğu ile pozitif yönde korelasyon göstermiştir. Çevrim içi arkadaşlığın internette oyun oynama bozukluğu düzeyindeki değişimlere katkı sağladığı düşünülmüştür (Son vd., 2021).

1396 Çinli üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir çalışmada, ilgili öğrenciler arasında yaygın olarak kullanılan bir sosyal ağ hizmeti olan WeChat'te çevrim içi arkadaş sayısının, sosyal etkileşim sıklığının ve bunların algılanan sosyal destek üzerindeki etkileşiminin rolü araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, öğrencilerin çevrim içi arkadaş sayısının algılanan sosyal destekle olumlu bir şekilde ilişkili olduğu, ancak bu bağlantının, sosyal etkileşim sıklığı düşük olan lisans öğrencilerinde, akranlarına göre önemli ölçüde daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde, yüksek bir sosyal etkileşim sıklığının algılanan sosyal destekle olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur, ancak bu ilişkinin, akranlarına göre daha az çevrim içi arkadaşı olan öğrenciler için çok daha güçlü olduğu saptanmıştır (Dai vd., 2021).

Boursier ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir araştırmada COVID-19 ile ilgili korkuların ergenlerin algılanan stres ve depresyon üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini, yalnızlık duygularının aracı etkisini ve çevrim içi arkadaşlara olan ilişkisel yakınlığın düzenleyici etkisi değerlendirilmiştir. 544 İtalyan ergen (yaş ortalaması 16,22) üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında çevrim içi arkadaşlara olan ilişkisel yakınlığın, yalnızlığın ergenlerin stresi üzerindeki etkisini tamponlayarak düzenleyici bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çevrim içi arkadaşlarla ilişkisel yakınlığın olumlu rolünün, ergenler arasında kesin işlevlere ve ihtiyaçlara hizmet edebilecek olan sosyal medyanın belirli kullanım kalitesinin dikkate alınması ihtiyacını ortaya koyduğu belirtilmiştir (Boursier vd., 2023).

Huang ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada çevrim içi sosyal aktivitelerin sağlık davranışları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayarak, çevrim içi arkadaşların ergenlerin risk davranışları üzerindeki etkilerine bakmışlardır. Güney Kaliforniya'daki beş liseden 1.563 onuncu sınıf öğrencisi örneklemi oluşturmuştur. Ergenlerin sosyal ağ kullanım sıklığı ve aynı sosyal ağdaki en yakın arkadaşlarının sayısı, riskli davranışlarla anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmamıştır. Ancak, çevrim içi arkadaşlarının sosyal ağlardaki parti veya alkol kullanma fotoğraflarına maruz kalma ile ergenlerin hem sigara hem de alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma bulguları riskli çevrim içi içeriğe maruz kalmanın, ergenlerin riskli davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkarmıştır (Huang vd., 2014).

2.3. Çevrim İçi Kendini Açma

Çevrim içi kendini açmaya dair kuramsal temel bu bölümde sunulmaktadır. Öncelikle kendini açma kavramının kuramsal alt-yapısına değinilecek, sonrasında çevrim içi kendini açma kavramı ele alınıp ilgili değişkenle yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.3.1. Kendini Açma Kavramı

İnsanların sosyalleşmesinin vazgeçilmez unsurlarından biri iletişim kurmadır. Kişiler arası iletişim, ilişki kurma ihtiyacını karşılamasıyla sosyalleşmenin temelini sağlayarak bireylerin gelişimine de katkıda bulunur (Baile & Blatner, 2014; Johnson, 1990). Kişilerin kurduğu anlamlı ilişkilerin temelini sağlayan, iletişimsel açıdan önemli bir kavram kendini açmadır (Wheeless, 1976). Kendini açma, insanların en az bir diğer kişi ile etkileşim halindeyken kendileri hakkındaki bilgileri, düşünceleri ve hisleri kasıtlı veya gönüllü olarak açığa çıkarmasıdır (Greene vd., 2006). Jourard'a (1964) göre kendini açma, kişinin kendisi hakkında karşısındakine kişisel bilgilere vererek kendini tanıtmasıdır. Kendini açma, kişiliğin sağlıklı gelişiminde gerekli ve önemli görülmüştür (Jourard, 1964). Kendini açma, iletişim becerileri arasında yer almakta ve bu beceri, doyumu yüksek ve daha sağlıklı ilişkilere olanak tanımaktadır. Kendini açmanın sonucu olarak tanıdıklık, yakınlık ve sevgi gibi hislerin arttığı ve bunun da diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurmayı desteklediği ve geliştirdiği bulunmuştur (Aron vd., 1997; Berger & Calabrese, 1975; Sprecher vd., 2012).

Giddens (1991), saf ilişkinin ("pure relationship") temel öğelerinden biri olarak yakınlığı ("intimacy") görür ve saf bir ilişkinin aynı zamanda yakınlığa da odaklandığını savunur. Kişiler arasında kurulan saf ilişkide aktif güvenin çok önemli olduğunu vurgular çünkü aktif güven kendini açmayı beraberinde getirir ve kendini açma, yakınlığın temel koşulu olarak görülür (Giddens, 1991). Kendini açma bir yakınlık eylemi olarak görülmekte ve yakınlığı sürdürmeye hizmet eden bir strateji olarak da ele alınmaktadır (Sprecher & Hendrick, 2004). Bruneau (1983), devam eden kendini açmanın ilişkiyi belirli bir güven ve yakınlık seviyesine yükselttiğinde ilişkinin bağlılık aşamasına ulaştığını öne sürmektedir.

Kişinin kendisi hakkındaki kişisel bilgileri bir başkasına açıklama süreci olarak ele alınan kendini açma, flört ve evlilik ilişkileri de dahil olmak üzere çoğu yakın ilişkide iletişimin önemli bir yönüdür (Derlega vd., 1993). Önceki araştırmalarda

kendini açma hem bireyin hem de ilişkinin bir özelliği olarak ele alınmıştır (Berg & Derlega, 1987; Hinde, 1997). Bireyin samimi duygularını, tutumlarını ve deneyimlerini bir başkasına anlatma süreci olan kendini açmanın, geniş açıklama ile başlayıp, derine doğru ilerleyerek nispeten sistematik bir ilerleme gösterdiği savunulmuştur (Altman & Taylor, 1973). Kişinin kendi hakkında derin, özel bilgileri açması daha güçlü sosyal bağlar kurması ile ilişkili görülmüştür (Mesch & Talmud, 2006).

Kendi açma genellikle kişilerin kendileri hakkındaki bilgileri başkalarına sözel olarak sunması olarak görülmüştür (Dindia, 2000; Hoffman, 1995; Rosenfeld, 2000). Öte yandan, kendini açmanın yalnızca sözel ifadelerden ibaret olmadığı, aynı zamanda sözel olmayan ifadeleri de barındırdığı savunulmuştur. Örneğin kişinin duruşu, ses tonu, mimikleri, giyim tarzı, görünüşü gibi sözel olmayan yanları da kendisi hakkında bilgi sunarak kendini açmaya katkıda bulunur (Aytekin, 2020; Hargie & Dickson, 2003; McKay vd., 2018).

2.3.2. Kendini Açma Kavramına Dair Kuramlar

Kendini açma kavramı ile ilgili bazı kuramlara bu kısımda değinilecektir.

2.3.2.1. Sosyal Alışveriş Kuramı

Sosyal Alışveriş Kuramı ("Social Exchange Theory") sosyolog George Homans tarafından ortaya atılmıştır. Sosyal alışveriş, en az iki kişi arasında gerçekleşen ve iletişim boyutunu da beraberinde getiren, maddi ya da maddi olmayan, az ya da çok ödüllendirici ya da maliyetli faaliyet alışverişi olarak tanımlanmıştır (Emerson, 1976). Sosyal Alışveriş Kuramı, insanların sosyal etkileşimden elde ettiği ve katkıda bulunduğu faydalara odaklanır (Molm & Cook, 1995).

Sosyal Alışveriş Kuramı'nın ana varsayımları şunlardır (Molm, 1997; Molm & Cook, 1995).

1. Davranış, kazancı artırma ve kayıptan kaçınma arzusu tarafından motive edilir;
2. Alışveriş ilişkileri karşılıklı bağımlılık yapılarında gelişir;
3. Aktörler zaman içinde belirli ortaklarla tekrarlanan, karşılıklı olarak koşullu alışverişlerde bulunurlar;

4. Değer verilen sonuçlar psikolojik doygunluk ilkesine uyar (Molm, 1997; Molm & Cook, 1995).

Bir ilişkinin değeri, ilişkinin sonucunu ya da insanların bir ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceğini veya sonlandırıp sonlandırmayacağını etkiler. Olumlu ilişkilerin sürmesi beklenirken, olumsuz ilişkiler muhtemelen sona erecektir. Karşılıklı fayda sağlayan bir alışverişte, her bir taraf diğer tarafın isteklerini, diğer tarafın sağladığı kaynakların değerinden daha düşük bir maliyetle karşılar. Böyle bir modelde, karşılıklı ilişki tatmini ilişkinin istikrarını sağlar. Bu nedenle, kendini açma, devam eden ilişkiler bağlamında bir sosyal alışveriş olarak değerlendirilir (Emerson, 1976). Sosyal Alışveriş Kuramı, ilişkilerin temel özellikleri ve bu ilişkilerin, bireylerin güven, adalet ve fayda algıları gibi kendini açma seçimlerini etkileyen değişimin normatif yönleri üzerindeki etkilerini araştırmak için ampirik olarak test edilmiş bir iskele sağlar (King, 2018).

Sosyal Alışveriş Kuramına göre kendini açmada paylaşılan bilgiler karşılıklılık normuna dayanır (Worthy vd., 1969). Molm'a (2010) göre karşılıklılık, alınan faydalar karşılığında bir başkasına fayda verilmesidir. Sosyal yaşamda karşılıklı alışverişler çoktur. Örneğin, bir komşunun çim biçme makinesini ödünç almasına, sizin de bir gün ondan bir şey ödünç alacağınıza dair belirsiz bir beklentiyle izin vermeniz, karşılıklılığa dayalı bir alışveriştir (King, 2018). Chaikin ve Derlega'ya (1974) göre kişinin kendini samimi bir şekilde açtığı kişiden karşılık alamaması kişiye adaletsiz bir ilişkiye girdiğini düşündürür. Kendini açmayı azaltan eşitsizliğin oluşturduğu gerilimi azaltmak için kendini açmada karşılıklılık gereklidir (Chaikin & Derlega, 1974).

2.3.2.2. Sosyal Nüfuz/Penetrasyon Kuramı

Sosyal Nüfuz Kuramı ("Social Penetration Theory") 1973 yılında Irwin Altman ve Dallas Taylor tarafından geliştirilmiştir (Berg & Derlega, 1987). Bir ilişkiyi yüzeyselden daha samimiye taşıyan bağlanma sürecini tanımlayan Sosyal Nüfuz Kuramı, bilgi alışverişinin kişilerarası ilişkilerin gelişmesi ve çözülmesinde nasıl işlev gördüğünü açıklamak için geliştirilmiştir (Carpenter & Greene, 2015). Sosyal nüfuz, özellikle kişinin kendisi hakkındaki bilgileri kasıtlı olarak açığa çıkarma süreci olan kendini açma yoluyla gerçekleştirilir (Derlega vd., 1993). Kendini açma, ilişkilerdeki yakınlığı belli bir noktaya kadar artırır. Sosyal nüfuz, romantik ilişki, arkadaş ilişkisi,

grup ilişkileri ve iş yeri ilişkileri gibi yüz yüze ilişkilerde ve bilgisayar aracılı iletişimin gerçekleştiği sanal ortamlar gibi farklı bağlamlarda ortaya çıkabilir (Carpenter & Greene, 2015).

Sosyal Nüfuz Kuramı'nın nasıl işlediğini açıklamak için "soğan" metaforu kullanılmıştır. Bu metafora göre sosyal nüfuz, insanların çekirdeğe ulaşmak için kişilerarası etkileşim yoluyla başkalarının kişisel bilgi katmanlarını "soyulduğu" bir süreç olarak ele alınır. Bir kişinin diğer birçok kişi tarafından görülebilen dış katmanı, kamusal imajdır. Özel benlik ise bir kişinin yalnızca zaman içinde kendini açma yoluyla başkalarına ifşa edilen en içteki katmanlarıdır (Carpenter & Greene, 2015).

Kişilerarası ilişki ilerledikçe kendini açma birçok aşamadan geçer (Taylor & Altman, 1987). Sosyal Nüfuz Kuramı'nın bu aşamaları, yönelim, keşfedici duygusal alışveriş, duygusal alışveriş ve istikrarlı alışveriştir. İlk aşama, insanların kendileri hakkında yalnızca yüzeysel bilgileri veya en dış katmanı paylaştığı yönelimdir. Bu ilk aşamada insanlar bilgiyi açıklarken tedbirli ve dikkatli davranırlar (Taylor & Altman, 1987).

Sosyal Nüfuz Kuramı'nın ikinci aşaması, insanların en yüzeysel bilgilerin ötesinde ayrıntıları paylaştığı ve kendini açma davranışını gösterirken daha az dikkatli olduğu, keşfedici duygusal alışveriştir. Kendini açma biraz daha artsa da, çok derine inilmez (Taylor & Altman, 1987).

Üçüncü aşama olan duygusal alışveriş aşamasında ise kişiler, daha özel ve kişisel konular hakkında kendini açmaya başlar (Littlejohn & Foss, 2008). Burada insanlar muhtemelen özel benlikleri veya daha mahrem bilgileri hakkında bazı bilgileri açığa çıkarırlar. Bu aşamada kendini açma, gündelik ve spontanedir ve bu aşama daha fazla bağlılık ve rahatlık düzeyini yansıtır (Carpenter & Greene, 2015).

Sosyal Nüfuz Kuramı'nın son aşaması olan dördüncü aşama, son derece kişisel düşüncelerin, inançların ve değerlerin paylaşılmasıyla karakterize edilen istikrarlı alışveriştir. Bu aşamada ilişki içindeki kişiler birbirlerinin duygusal tepkilerini tahmin edebilirler (Littlejohn & Foss, 2008). Bu aşamada dürüstlük ve samimiyet, yüksek derecede kendiliğindenlik ve düşüncelerin, duyguların ve davranışların açık bir şekilde ifade edilmesi söz konusudur (Carpenter & Greene, 2015).

2.3.2.3. Johari Penceresi Modeli

Kişiler etkileşime girdiğinde, kurdukları ilişkinin kalitesi her birinin bu ilişkiye yaptığı katkılar ve bu katkıların diğeri tarafından nasıl karşılandığına göre belirlenir. Yeterli derecede kendini bilme ve diğer kişiye önemli miktarda kendini açma, sağlam bir kişilerarası ilişkinin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için esastır. Bireyin bu tür bilgi alışverişi üzerindeki etkisinin bu boyutları, Johari Penceresi olarak adlandırılan bir matriste bir araya getirilmiştir (Newstrom & Rubenfeld, 1983). Johari Penceresi, Luft ve Ingram (1955) tarafından geliştirilmiştir (DeVito, 1985). Johari Penceresi adı verilen bu matris Şekil 1'deki görünüme sahiptir (Luft, 1969).

Şekil 2.1. Johari Penceresi

	Kendisi tarafından bilinen	Kendisi tarafından bilinmeyen
Başkaları tarafından bilinen	1. Açık alan	2. Kör Alan
Başkalarını tarafından bilinmeyen	3. Gizli Alan	4. Bilinmeyen Alan

Kaynak: Luft, 1969, s.34

Johari Penceresi'nin ilk bölmesi, kişilerin kendilerini isteyerek açtığı açık alandır. Kişilerin kendileri hakkındaki isim, iş, ailesel bilgi gibi yüzeysel detaylar ve bilgiler bu bölmede açığa çıkar. Ayrıca bu bölme, yüzeysel bilgiler dışında kişinin duyguları, güdüleri, davranışları, istekleri, ihtiyaçları ve arzuları hakkındaki bilgileri de içerebilir (Steinberg, 2007). Bireyler arasındaki veya birey ile grubu arasındaki güven düzeyi arttıkça ve daha fazla bilgi, özellikle kişisel olarak ilgili bilgiler paylaşıldıkça ilk alanın boyutu da artar (Saxena, 2015).

İkinci yani kör bölme, başkalarının kişi hakkında bildiği ama kişinin farkında olmadığı her şeyi ifade eder. Burası keşfedilmemiş bir alandır (Steinberg, 2007).

Üçüncü bölme, kişilerin kendilerini açmadıkları sürece başkaları tarafından bilinmeyen kısmı temsil eder. Bu, kişinin açık olmasını engelleyen bir engelleme faktörü veya korku faktörüdür (Saxena, 2015).

Dördüncü bölme yani bilinmeyen alan ise kişinin hem kendisi hem de bir başkası tarafından bilinmeyen bilgileri içerir. Bu kişilerarası alanda taraflar ilgili verilere ilişkin bilinçli farkındalığa sahip değildir. Her iki tarafın da bu farkındalık eksikliği, genel ilişkinin kalitesi üzerinde bir etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir (Newstrom & Rubenfeld, 1983).

Kendini açma daha çok açık alanda gerçekleşir. Bu, insanlar ve etkileşimde oldukları kişiler arasındaki bir alma ve verme sürecidir. Tipik olarak, kişi kendi hakkında bir şeyler paylaştığında (bilgiyi gizli alandan açık alana taşıyarak) ve karşı taraf kişiyi tanımak isterse, onlar da benzer şekilde kendi gizli alanda bilgileri hakkında kendilerini açarak karşılık verir. Kişiler kendini açma davranışlarını ne kadar artırırsa açık alan da o oranda büyümektedir (McKay vd., 2018).

2.3.3. Kendini Açmanın Boyutları

Wheeless ve Grotz (1976) kendini açma sürecini, kendini açma mesajları yoluyla iletişim süreci olarak ele almıştır ve bu tür kendini açma sürecinin farklılık gösterebileceği boyutlardan bahsetmiştir. Kendini açmanın boyutları miktar, dürüstlük, niyet, olumluluk, uygunluk ve kontrol olarak belirtilmiştir (Wheeless & Grotz, 1976).

Kendini açmanın miktar boyutu, bireyin kendisi hakkındaki açıklamalarının sıklığını ve süresini temsil etmektedir (Posey vd., 2010). Bireyin kendine dair doğru bilgiler sunması, pozitif izlenimler bırakması gibi durumlar kendini açma miktarını belirleyen ögeler olarak gösterilmiştir (Miller & Read, 1987).

Dürüstlük boyutu, kişinin kendisi hakkında bilgi aktardığı sıradaki doğruluğunu ifade etmektedir (Posey vd., 2010). Jourard (1964) sağlıklı bir kişilikte yakınlık ihtiyacını karşılamak için bireylerin kendisini açmasının önemli bir faktör olduğunu ve bireylerin kendini açarken dürüst olmadan bu ihtiyacını karşılamakta yeterli olamayacağını belirtmiştir.

Niyet boyutu, kişinin kendi açma davranışı üzerindeki kontrolünü ve farkındalığını yansıtmaktadır (Posey vd., 2010). Kişinin kendini açarken sunduğu bilgilerin kötü yönde kullanılma ihtimali kişi için son derece endişe verici olabilmektedir. Bu endişe kişilerin kendilerini açmalarını etkileyebilir ve bireyler mahremiyet ihlaline yönelik endişelerini azaltmak için kendileri hakkında eksik bilgi

sunabilirler. Bu nedenlerden dolayı kendini açma niyetini anlamanın önemine vurgu yapılmıştır (Wang vd., 2017).

Olumluluk, bireyin kendini açmasının olumlu ya da olumsuz olma derecesini kapsamaktadır (Wheeless, 1978). Kendini açan ve dinleyen kişi tarafından kendi açma davranışı sırasında sunulan bilgiler değişen derecelerde olumlu ya da olumsuz olarak algılanabilmektedir (Wheeless & Grotz, 1976).

Uygunluk boyutu, kendini açma davranışının iletişim konusuyla alakalı ya da alakasız oluşunu temsil etmektedir. Dolayısıyla algılanan güvenilirliği ve kendini açan kişi hakkındaki diğer algıları etkileme işlevi görebilmektedir (Wheeless & Grotz, 1976).

Son olarak kendini açmanın kontrol boyutu, kişinin sosyal ilişkileri üzerindeki kontrol etme gücünü ve çabasını içermektedir. Kişinin kendini açarken kendisi hakkında hangi bilgileri, nasıl ve kime açacağı konusundaki kontrolü, bu boyutta ele alınmaktadır (Joinson & Paine, 2007).

2.3.4. Çevrim İçi Kendini Açma

Çevrim içi ortamların sosyal ilişki sürdürme ya da kurmada yeni bir kaynak oluşturması iletişim becerilerinin ilgili ortamlarda kullanılmasını beraberinde getirmiştir. Önemli iletişim becerilerinden biri olan kendini açma da çevrim içi ortamlardaki sosyal ilişkilerde vazgeçilmez unsurlardan biridir ve çevrim içi kendini açma kavramı da bu tür ilişkilerde ele alınan güncel bir kavramdır. Çevrim içi kendini açma, bireylerin kendini açma eylemini çevrim içi ortamlarda gerçekleştirmesini ifade etmektedir. Wang (2004) çevrim içi kendini açmayı, kişinin kendisine ait gizli, özel veya riskli bilgileri, duyguları, düşünceleri ve deneyimleri çevrim içi ortamlar üzerinden başkalarına ileten ifadeler ve mesajlar olarak ele almıştır. Valkenburg ve Peter (2009) çevrim içi kendini açmayı, kişinin duyguları, endişeleri ve kırılganlıkları gibi genellikle kolayca açılamayan kişisel konular hakkında çevrim içi iletişim olarak tanımlamışlardır. Yüz yüze bağlamlarda olduğu gibi çevrim içi ortamlarda ilişkiler geliştirmede de kendini açma temel bir faktördür (Dindia, 2000).

Kim ve Dindia (2011) kendini açmanın geleneksel tanımının genellikle benliğin yalnızca kasıtlı ve sözlü ifadelerine atıfta bulunduğunu ve sözsüz ipuçlarını içermediğini belirterek bu tanımın çevrim içi iletişim için yetersiz kalacağına vurgu yapmıştır. Örneğin, kişinin kendisinin fotoğraflarını yayınlaması gibi kendini açma

için kullanılan bilinçli bir mekanizma olabilecek sözsüz iletişim de çevrim içi kendini açmada var olabilir (Kim & Dindia, 2011). Çevrim içi kendini açmanın ayrıca sözel olmayan ve parasosyal ipuçlarının azaldığı ortamlarda artış gösterdiği tespit edilmiştir (Schouten vd., 2007).

Çevrim içi iletişim, artan kendini açma ile karakterize edilir (Bucholtz, 2013). Rheingold (1993) çevrim içi etkileşimin bireyleri samimi bir şekilde kendilerini açmaya cesaretlendirdiğine dikkat çekmiştir. Çevrim içi etkileşimin sözsüz ipuçları, değiştirilmiş tanımlanabilirlik, eşzamansız iletişim ve belirsizliği azaltma ihtiyacı gibi özellikleri bireylerin öz- farkındalığı, öz- sunumları ve diğer psikolojik yönleri üzerinde bir etkiye sahip olduğu ve kendini açmayı ve samimiyeti teşvik ettiği belirtilmiştir (Joinson, 2004).

Yeni teknolojinin ve özellikle de İnternet'in kullanımı, insanların kişisel bilgilerini çeşitli nedenlerle çevrim içi olarak açmalarını giderek daha fazla gerektirmektedir. Bilgisayar aracılı iletişimde kendini açma, bir etkileşimdeki belirsizliği azaltmaya veya çevrim içi bir gruba katılırken meşruiyet sağlamaya hizmet edebilmektedir (Joinson vd., 2010; Tidwell & Walther, 2002). Sosyal ilişkiler dışında kişinin kendisi hakkında bilgileri açması, çevrim içi hizmetlere erişim (örneğin, her yerde bulunan kayıt formu yoluyla) veya çevrim içi satın alma işlemleri veya aynı hizmetlerin kişiselleştirilmesi gibi durumlarda da gerekebilmektedir (Joinson vd., 2010).

Çevrim içi kendini açma farklı sebepler için gelişse de en önemlisi çevrim içi ortamlarda kurulan sosyal ilişkiler olarak gözükmektedir. Çevrim içi kendini açma çevrim içi ilişkileri kolaylaştırır ve dolayısıyla çevrim içi kendini açma ve yakınlık potansiyeli, çevrim içi ortamlarda yoğun ve duygusal bağların oluşmasının ana nedenlerinden biri olarak görülebilir (Bucholtz, 2013). Çevrim içi kendini açma, çevrim içi arkadaşlık kalitesinin önemli bir belirleyicisi olarak bulunmuştur (Wang vd., 2014). Çevrim içi iletişimi daha sık kullanan bireylerin daha çok kendini çevrim içi açtığı ve böylece daha çok çevrim içi arkadaş sahibi olduğu belirtilmiştir (Peter vd., 2005). Beliren yetişkinlerle yapılan bir araştırmada çevrim içi iletişim ve kendini açma, birbirleriyle ve toplam çevrim içi arkadaş sayısı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Hood vd., 2018). Yapılan başka bir araştırmada da çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi arkadaş sayısı ve çevrim içi arkadaşlıklardan duyulan memnuniyet ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Bane vd., 2010). Ergenler ile yapılan bir

araştırmada ise çevrim içi akran iletişiminin ait olma hissi ve kendini açma düzeylerini geliştirdiği bulunmuştur (Davis, 2012).

Ayrıca internetin anonimliği ve görsel ve işitsel ipuçlarının azalması ve bunun sonucunda ortaya çıkan kendini açma kolaylığının, kendini açmaya çalışan içe dönük kişiler için özellikle çekici olabileceği öne sürülmüştür. İçe dönük kişiler yüz yüze durumlarda kendilerini açma konusunda kendilerini garip hissettiklerinden, İnternet gibi "korunan" bir ortamda kendilerini açmaya daha meyilli olurlar (Peter vd., 2005). McKenna ve diğerleri (2002) tarafından yapılan araştırmada içe dönük kişilerin internette gerçek benliklerini dışa dönük kişilere göre sunma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan bazı çalışmalarda insanların kendileri hakkında yüz yüze iletişimden ziyade çevrim içi ortamda daha fazla bilgi açıkladıkları ortaya çıkmıştır (Joinson, 2001; McKenna vd., 2002). Bilgisayar aracılı etkileşimlerinde yüksek düzeyde kendini açmanın anonimlikle ilişkili olduğu bulunmuştur (Joinson, 2001). İnternet üzerinden kişisel ve mahrem bilgilerini açıklayan kişiler, çevrim içi arkadaşlarına daha fazla yakınlık bildirmişlerdir (McKenna vd., 2002). Kişilerin mahrem bilgileri hakkında kendilerini açma düzeyleri sosyal bağların gücüyle ilişkilendirilmiştir (Mesch & Talmud, 2006).

Çevrim içi kendini açma çevrim içi iletişimi geliştirmede ve sürdürmede önemli bir faktör olmasının yanı sıra beraberinde bazı riskleri de getirmektedir. Çevrim içi kendini açma özellikle tanınmayan kişilere karşı olduğunda güven sorununu ortaya çıkarmakta ve sunulan bilgilerin kötüye kullanım riski de oluşmaktadır (Matzat, 2010). Çevrim içi iletişimde kişinin kendini açtığı kişileri görme ve tepkilerini anlama olanağı sınırlıdır ve bu durum da güveni olumsuz yönde etkileyebilecek unsurlardandır (Bucholtz, 2013). Ayrıca, kendini açma her zaman açık ve dürüst olmayabilir. Kişiler çekici algılanmak için benliğin olumsuz yönlerinden ziyade olumlu yönlerini ortaya çıkarmaya yönelik bilinçli ve kasıtlı şekilde kendine dair yanlış bilgiler sunabilir. Örneğin kişiler yaşları, medeni halleri, hatta kiloları ve boyları hakkında yalan söyleyebilirler. Özellikle çevrim içi ortamlarda garanti edici bilgilerin eksikliği veya sınırlı olması nedeniyle bu durumun gerçekleşmesi daha kolaydır (Walther & Parks, 2002). Öte yandan alay edilmek veya reddedilmek ve onaylanmama korkusu gibi yüz yüze kendini açmanın tehlikelerinin çevrim içi etkileşimde çok daha az yaygın olduğu öne sürülmüştür (McKenna & Bargh, 1998; McKenna & Bargh, 1999).

2.3.5. Çevrim İçi Kendini Açma ve Öznel İyi Oluş

Kendini Açma Kuramı ve Sosyal Sermaye Kuramı'na dayanan bir çalışmada, blog yazarlarının çevrim içi kendilerini açmalarının sosyal sermayelerini artırıp artırmadığı ve bu sermayelerin de öznel iyi oluş algısını artırıp artırmadığı araştırılmıştır. Sonuçlar, blog yazarlarının çevrim içi kendilerini açmalarının blog yazarının sosyal bütünleşme algısını, bağlayıcı sosyal sermayesini ve köprü sosyal sermayesini önemli ölçüde ve doğrudan etkilediğini ve bunların da blog yazarlarının öznel iyi oluşunu desteklediğini ortaya koymuştur (Ko & Kuo, 2009). Ko ve Kuo (2009) blog yazma yoluyla çevrim içi kendini açmanın, samimi ilişkiler kurmanın çekirdeğini oluşturabileceğini ve blog yazarak inşa edilen sosyal sermayenin, blog yazarının sosyal iletişiminden, kişilerarası iletişiminden ve genel yaşam kalitesinden duyduğu memnuniyeti artırabileceğini öne sürmüştür.

Kim ve diğerleri (2014) tarafından Kore'de yapılan araştırmada sosyal ağ hizmetlerinde çevrim içi kendini açmayı etkileyen faktörler ve çevrim içi kendini açmanın öznel iyi oluş açısından aracılık rolü incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli analizinin sonuçlarına göre, sosyal ağlardaki iletişimin kendini açma üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu ve ayrıca bilgi, eğlence ve gizlilik kaygılarının çevrim içi kendini açma üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar ayrıca kendini açmanın öznel iyi oluşu artırdığını göstermiştir (Kim vd., 2014).

Farklı bir araştırmada COVID-19 salgını karantinası sırasında, üniversite öğrencilerinin Çin'de yaygın olarak kullanılan bir sosyal medya ağı olan WeChat kullanımını, çevrim içi kendini açmanın arkadaşlık kalitesi ve iyi oluş üzerindeki aracılık rolü ile ilişkili olarak incelemek amaçlanmıştır. Karantina sırasında öğrenci etkileşimlerinin nasıl gerçekleştiği ile çevrim içi kendini açmanın, öğrencilerin sosyo-psikolojik durumlarını etkilemede oynadığı aracı rolü açıklamak için bir model önerilmiştir. Araştırma modeli, Çin'deki üniversite öğrencilerinden oluşan 600 araştırma katılımcısı ile çevrim içi olarak gerçekleştirilen bir anket aracılığıyla ampirik olarak test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesindeki sonuçlar, WeChat etkileşiminin arkadaşlık kalitesi ve çevrim içi kendini açma ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu, ancak iyi oluş ile önemli ölçüde ilişkili olmadığını göstermiştir, ancak aracılık analizinde dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, çevrim içi kendini açma, arkadaşlık kalitesi ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Amosun vd., 2022).

Ayrıca, çevrim içi kendi açma yükseldikçe ilişki kalitesinin de arttığı ve bunun da iyi oluşu yükselttiği bulunmuştur (Valkenburg & Peter, 2009). Desjarlais ve Joseph (2017) tarafından yapılan çalışmada da çevrim içi ortamda kendini açan bireylerin çevrim içi arkadaşlarıyla iyi ilişkilere sahip olma eğiliminde oldukları ve bunun da öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumlarını artırdığı belirtilmiştir.

2.3.6. Çevrim İçi Kendini Açma ile İlgili Diğer Araştırmalar

Pang (2018b) tarafından yapılan bir çalışmada mikroblog kullanımı, çevrim içi kendini açma, arkadaşlığı sürdürme ve algılanan yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kuzeybatı Çin'deki toplam 426 üniversite öğrencisinin katılımıyla veriler web tabanlı toplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, mikroblog kullanım yoğunluğunun bu öğrencilerin arkadaşlıklarını sürdürmeleri ve yaşam doyumları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, çevrim içi kendini açmanın, mikroblog kullanımı, ilişkilerin kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerde önemli bir aracı rol oynadığı görülmüştür. Sonuçlar, mikroblog kullanıcılarının içsel düşüncelerini veya duygusal durumlarını çevrim içi olarak diğer kullanıcılarla açtıkça, arkadaşlıklarını sürdürebileceklerini ve daha fazla yaşam doyumu elde edebileceklerini göstermiştir (Pang, 2018b).

Gerçekleştirilen bir diğer araştırmada motivasyon ve çevrim içi kendini açmanın sosyal kaygı ve çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişkide aracılık etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları sosyal kaygısı yüksek bireylerin bloglar aracılığıyla edindikleri çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin daha yüksek olduğu, onlara karşı kendileri hakkında daha samimi bilgileri açtıkları ve bu durumun da daha fazla yeni çevrim içi arkadaş ve daha yüksek çevrim içi arkadaşlık niteliği ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Tian, 2013).

Bane ve diğerleri (2010) tarafından yapılan araştırmada kadın blog yazarlarının çevrim içi ve gerçek hayattaki aynı cinsiyetten arkadaşlıklara ilişkin algılarını incelemiş ve bloglar aracılığıyla çevrim içi kendini açma ile iki tür arkadaşlığa ilişkin algılar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın bulguları çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi arkadaşlık sayısı ve çevrim içi arkadaşlıklardan duyulan memnuniyet ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çevrim içi kendini açma düzeyleri daha yüksek olan blog kullanıcılarının daha yüksek düzeyde çevrim içi arkadaşlık memnuniyetine sahip olduğu görülmüştür.

Bir diğer çalışmada sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve çevrim içi kendini açma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 488 sosyal ağ kullanıcısına altı ay arayla iki kez ölçek uygulanarak veriler toplanmıştır. Çalışma sonucunda çevrim içi kendini açma eğiliminin, sosyal ağ kullanımı üzerinde olumlu bir boylamsal etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve çevrim içi kendini açma eğilimi arasında karşılıklı etkileşim olduğu; çevrim içi kendini açma konusunda daha güçlü bir eğilime sahip bireylerin, sosyal ağ kullanma konusunda daha yüksek bir eğilim gösterdiği ve sosyal ağ sitelerinin sık kullanımının da çevrim içi kendini açma isteğini artırdığı öne sürülmüştür (Trepte & Reinecke, 2013). Benzer şekilde Bazarova ve Choi (2014), özellikle Facebook kullanıcılarının daha çok çevrim içi kendini açma davranışı gösterdikleri ve çevrim içi arkadaşlarıyla daha samimi olduklarını tespit etmişlerdir.

Facebook kullanıcılarından oluşan 301 kişilik bir örneklem kullanılarak yürütülen bir araştırmada, bireysel faktörlerin, sosyal uyumun ve güdülerin çevrim içi kendini açmanın dürüstlüğünü, olumluluğunu ve niyetini nasıl etkilediğini belirlemek amaçlanmıştır. İlişki sürdürme motivasyonuna sahip Facebook kullanıcılarının genellikle diğerlerine kıyasla çevrim içi kendini açma açısından daha dürüst, niyetli ve olumlu olduğu görülmüştür. Daha yüksek benlik saygısı da daha olumlu çevrim içi kendini açma ile ilişkili bulunmuştur. Buna karşılık, Facebook'u sanal topluluk ve arkadaşlık için kullanmaya motive olan katılımcıların çevrim içi kendilerini açarken en dürüst olmayan, kasıtsız ve olumsuz bilgileri sunduğu tespit edilmiştir (Hollenbaugh & Ferris, 2015).

Ünal-Karagüven ve Kamak (2023) tarafından İstanbul'da eğitim gören lise son sınıf öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada öğrencilerin yüz yüze ve çevrim içi kendini açma düzeyleri utangaçlık, sosyal ilişki ihtiyacı ve kişiler arası güven değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre her iki kendini açma türü, sosyal ilişki gereksinimi ve güven ile olumlu, utangaçlık ile ise olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Ayrıca her iki kendini açma türünün utangaçlık tarafından, yüz yüze kendini açmanın ayrıca kişiler arası güven tarafından yordandığı ortaya çıkmıştır (Ünal-Karagüven & Kamak, 2023).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen farklı bir araştırmada çevrim içi kendini açma, sosyal medya kullanım süresi, benlik saygısı, algılanan faydalar ve sosyal medya kullanıcısına güven arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma örneklemini Konya'daki bir üniversitenin öğrencileri oluşturmuştur. Sonuçlar

incelendiğinde, kadınların erkeklere kıyasla sosyal medyada daha çok çevrim içi kendini açma gösterdiği ve çevrim içi kendini açmanın benlik saygısı ile yeni ilişki kurma ve ilişkiyi sürdürme gibi algılanan fayda boyutları tarafından olumlu yönde anlamlı şekilde yordandığı görülmüştür. Bununla birlikte, çevrim içi kendini açma ile sosyal medya kullanım süresi ve kullanıcıya güven arasındaki ilişki anlamsız bulunmuştur (Balcı & Gölcü, 2020).

Mısır (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yalnızlık ve utangaçlığın yüz yüze ve çevrim içi kendini açma üzerindeki etkileri ve utangaç kişilerde yüz yüze ve çevrim içi kendini açmanın kişilerin algıladıkları kişiler arası yeterliliklerini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırma, 585 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, utangaçlık ve yalnızlık düzeylerinin yüz yüze ve çevrim içi kendini açma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya kullanımı kontrol edildiğinde utangaç kişilerde sadece çevrim içi kendini açmanın, kişiler arası yeterlilik düzeyini pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur.

2.4. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu

Çevrim içi ihtiyaç doyumuna dair kuramsal temel bu bölümde sunulmaktadır. Öncelikle ihtiyaç doyumu kavramının kuramsal alt-yapısına değinilecek, sonrasında çevrim içi ihtiyaç doyumu kavramı ele alınıp ilgili değişkenle yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.4.1. Öz-Belirleme Kuramı ve İhtiyaç Doyumu

Öz-Belirleme Kuramı (Deci & Ryan, 2000), “tüm bireylerin daha ayrıntılı ve birleşik bir benlik duygusu geliştirmek için doğal, doğuştan gelen ve yapıcı eğilimlere sahip olduğu" varsayımını benimseyen geniş bir insan motivasyonu kavramsallaştırmasına dayanır (Ryan & Deci, 2002). Bu kuram, bireylerin kişisel büyüme ve gelişmeyi sağlamak amacıyla çevrelerinde zorluklar arayan aktif organizmalar olduğunu savunan organizmacı bir bakış açısına sahiptir. Aynı zamanda, sosyal bağlamsal faktörlerin bireylerin kişisel gelişim çabalarını kolaylaştırabileceğini veya zayıflatabileceğini öne sürerek diyalektik bir bakış açısı da içerir (Ntoumanis vd., 2009).

Öz-Belirleme Kuramı, insanların öz-motivasyonu ve kişilik bütünleşmesi için temel olan içsel büyüme eğilimlerini ve temel psikolojik ihtiyaçları incelemektedir (Ryan & Deci, 2000). Öz-Belirleme Kuramı, insanların sürekli olarak kişilikleri ve bilişsel yapıları için büyüme ve iyi oluşu artıran hedefler, alanlar ve ilişkiler peşinde koştuğunu ve belli amaçlara yönelik davranışlarda bulunduğunu ileri sürer. Bu amaçlara ulaşmada ise ihtiyaçlar ön plana çıkmaktadır (Deci & Ryan, 2000).

İhtiyaç kavramı, bireyin arzuları, hedefleri, istekleri veya değerleri doğrultusunda motive eden güç anlamını ifade etmektedir (McClelland vd., 1992). Ancak ihtiyaçların, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz istekleri ya da hedeflerinden ayrı olan ve psikolojik gelişim ve sağlığı ele alan ikinci bir tanımı daha vardır. Bu açıdan ihtiyaçlar, bireyin bütünlüğü ve büyümesi için gerekli olan besinler veya koşullar olarak ele alınır (Ryan, 1995). Bireylerin gelişimi ve ruhsal sağlığı için fizyolojik ihtiyaçların karşılanması kadar psikolojik ihtiyaçların da karşılanması gerekli ve önemli görülmüştür (Deci & Ryan, 2000). Öz-Belirleme Kuramı'nın da odak noktası daha çok psikolojik ihtiyaçlar ve ilgili ihtiyaçların doyumudur (Cihangir Çankaya, 2005)

Büyüme odaklı etkinliklere katılmanın motivasyonel kökenlerini belirlerken, tüm insanların devam eden psikolojik büyüme, bütünlük ve iyi oluş için gerekli olan ve doğuştan gelen üç içsel ihtiyacı olduğu öne sürülmektedir (Deci & Ryan, 2000). İnsan motivasyonunun anlaşılmasında doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmadır (Deci & Ryan, 2000). Bireylerin gelişiminin sağlıklı ilerlemesinde ilgili temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının her kültürden kişi için önemli olduğu vurgulanmaktadır (Chirkov vd., 2003; Ryan & Deci, 2000; Véronneau vd., 2005). Bu temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ruh sağlığı ve iyi oluş için gerekli görülmektedir (Andersen, 2000; Kasser & Ryan, 1999; Ryan, 1995; Sheldon vd., 1996).

Öz-Belirleme Kuramı üzerine yapılan araştırmalar, psikolojik ihtiyaçların tatmini ile bireyin optimal gelişimi, olumlu duygulanımı ve canlılığı arasında güçlü bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur (Reis vd., 2000; Ryan vd., 2010; Sheldon vd., 1996; Sheldon & Bettencourt, 2002). Bireyin optimal gelişiminde, işlevselliğinde ve iyi oluşunda önemli rol oynayan bu psikolojik ihtiyaçların herhangi birinde ihmal söz konusu olduğunda motivasyon olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Ryan & Deci, 2017). Hem fiziksel sağlık hem de psikolojik iyi oluş için bu ihtiyaçların doyumu

önemliyken, doyum sağlanamaması patoloji ve hastalığa da sebep olabilmektedir (Campbell vd., 2015).

Bireyler, kontrol edici, eleştirel veya reddedici sosyal bağlamlara maruz kaldıklarında, özerklik, yeterlik ve ilişkililiğe yönelik psikolojik ihtiyaçların engellenmesi durumu ortaya çıkmakta ve bu da kişinin optimal büyümesini sekteye uğratmakta ve kişiyi pasifliğe, hastalanmaya yatkın hale getirmektedir (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi stres (Campbell vd., 2017), tükenmişlik ve yeme semptomatolojisi (Bartholomew vd., 2011; Campbell vd., 2018) ve kaygı (Haraldsen vd., 2020) ile ilişkili bulunmuştur. Yürütülen güncel bir araştırmada da depresyonu olan yetişkinler, depresyonu olmayan yetişkinlere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik ihtiyaçlarının engellendiğini ve daha düşük düzeyde ihtiyaç doyumu yaşadıklarını bildirmişlerdir (Pietrek vd., 2022). İyi oluş üzerindeki önemli etkisi dikkate alındığında özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya yönelik psikolojik ihtiyaçların, bireyin sağlığı, bütünlüğü ve refahı için karşılanması gerekir (Ryan & Deci, 2000).

Özerklik, bağımsızlıktan ziyade kişinin davranışının kendisinden kaynaklandığı ve kendisi tarafından onaylandığı duygusunu içeren iradeyi ifade etmektedir. Davranışlar özgürlük ve seçicilik duygusuyla karakterize olduğunda, kişi özerklik hissini deneyimler (Kasser & Ryan, 1999). Özerklik, bireyin kendisi tarafından seçilen faaliyetlere katılma ve kendi davranışının kaynağı olma isteğini yansıtır (Ntoumanis vd., 2009). Özerklik ihtiyacı, bireylerin kendi davranışlarından dolayı kendilerini ne derece gönüllü ve sorumlu hissettiklerini ifade etmektedir (Bartholomew vd., 2011). Bireylerin bakış açıları diğerleri tarafından kabul edildiğinde ve üzerlerinde baskı hissetmediklerinde özerklikleri desteklenir (Deci vd., 1994). Kişiler, karşısındaki tarafından kontrol edilmeyip, kendi gündemlerinden farklı bir gündem dayatılmadığında ve tercihleri dikkate alındığında da özerkliklerinin desteklendiğini hisseder (Ryan, 1995). Bu nedenle kişinin etkinliklerinde ve seçimlerinde zorlama veya baskı hissetmek yerine kendi arzusunu ve seçim duygusunu yaşaması, özerkliği deneyimlemesini sağlar (Niemiec & Ryan, 2009).

Yeterlik, bireylerin bir hedefe ulaşmada ne derece başarılı ve etkili hissettikleri ile ilişkilidir (Reis vd., 2000; Williams vd., 2002). Kişinin sosyal çevresi ve sonuçları üzerinde algıladığı etkili kontrol ve hakimiyet duygusu, yeterliğe işaret etmektedir (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2001). Yeterliğe yönelik psikolojik ihtiyaç,

bireylerin sosyal çevreyle devam eden etkileşimlerinde kendilerini ne ölçüde etkili hissettikleri ve yeteneklerini ifade edebilecekleri fırsatları deneyimleme derecesi ile ilgilidir (Bartholomew vd., 2011). Yeterlik ihtiyacının doyumu için kişinin arzulanan etki ve sonuçları etkili bir şekilde ortaya çıkarabileceği deneyimlere sahip olması gerekir (Reis vd., 2000).

İlişkili olma ise sevme, sevilme, ilgilenme, ilgilenilme hisleri gibi başkalarıyla bağlantılı hissetme isteğini içermektedir (Deci & Ryan, 2000). İlişkili olma, başkalarına sosyal olarak bağlı hissetme ve yakın ve anlamlı ilişkiler sürdürme arzusunu ifade eder (Ryan & Deci, 2000). İlişkili olmaya yönelik psikolojik ihtiyaç, bireylerin sosyal çevrelerindeki diğerlerine karşı güvenli bir aidiyet ve bağlılık duygusu hissetme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Ryan & Deci, 2002). İlişkili olma ihtiyacı, kişinin sevdiklerine yakın ve bağlı olduğu hissi ile ilgilidir ve kişinin sosyal etkinlikleri ile karşılanır (Reis vd., 2000). Bireyler, sosyal çevrelerindeki insanlar tarafından kabul gördüklerini hissettiklerinde ilişkili olmayı deneyimler (Ntoumanis vd., 2009). Başkalarıyla anlamlı ilişkiler aracılığıyla karşılanan ilişkili olma, kişiye kendini keşfetmeye başlayabileceği güvenli bir temel sağlayabilir ve sosyal destek sağlama işlevi ile zorluklarla karşılaşıldığında büyümeye olanak tanır (Konaszewski vd., 2021).

2.4.2. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu

Günümüzde çevrim içi ortamların sunduğu çevrim içi iletişim, insan ilişkisinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternetin bireylere psikolojik ihtiyaçların doyumu için hızlı ve erişilebilir bir ortam sunduğu (Wan & Chiou, 2006) ve gerçek kimlikleri veya fiziksel özellikleri ne olursa olsun kendilerini sunma biçimlerini kontrol etme yetkisi vererek yeterlik, ilişkili olma ve özerklik dahil olmak üzere temel psikolojik ihtiyaçların tatmin duygusunu sağlayabileceği belirtilmiştir (Wong vd., 2015). Çevrim içi ortamlarda karşılanan psikolojik ihtiyaçlar, çevrim içi ihtiyaç doyumu kavramını da beraberinde getirmiş ve özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarda odak noktası haline gelmiştir (Liu vd., 2016; Liu vd., 2020; Liu vd., 2022; Schmitt, 2021; Shen vd., 2013; Wang vd., 2015; Wu vd., 2022). Çevrim içi ihtiyaç doyumu, bireylerin yeterlik, özerklik ve ilişkili olma için olan psikolojik ihtiyaçlarını (Deci & Ryan, 2000) çevrim içi ortamlarda karşılanmasını ve ilgili ihtiyaçların çevrim içi ortamlardaki doyumunu ifade eder.

Medya tüketimi özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılamak için hızlı ve çekici yollar sunar (Rieger & Vorderer, 2017). Özellikle etkileşimli medya, çevrim içi sanal ortamlar ve çevrim içi oyun siteleri, kullanıcılara sorunlara kendi tarzlarında yaklaşma (özerklik), bir görevi çözerken ustalık yaşama (yetkinlik) ve diğer oyuncularla hatta sanal karakterin kendisiyle bağlantı kurma (ilişkililik) hissi verir (Lewis vd., 2008). Facebook ve Twitter gibi çevrim içi sosyal ağlara katılım, bireylerin diğer insanlarla kontrollü bir şekilde bağlantı kurmasını sağlayarak ilişkili olma ve özerklik duygusu sağlayabilir (Nadkarni & Hofmann, 2012; Seidman, 2012; Sheldon vd., 2011; Wan & Chiou, 2006). Benzer şekilde, dijital dünyanın sosyal ağlar aracılığıyla başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilme olanağına sahip olma veya çevrim içi oyunlar aracılığıyla özerklik duygusu deneyimleme gibi gelişimsel ihtiyaçlara katkıda bulunabileceği öne sürülmüştür (Granic vd., 2020). Bir araştırmanın bulgusunda da dijital alanda en çok özerkliğin karşılandığına dair bir sonuca varılmıştır (Schmitt, 2021).

Günlük yaşamda düşük düzeyde psikolojik ihtiyaç doyumuna sahip kişilerin interneti sosyo-duygusal düzenleme için kullanma ve siber alanı yeni bir dünya olarak görme olasılıklarının yüksek olduğu öne sürülmüştür (Wang vd., 2015). Reinecke ve diğerleri (2012), psikolojik canlılık ve refah için temel ihtiyaç tatmininin kritik rolünü göz önünde bulundurarak, olumsuz ruh hallerini etkili bir şekilde onarmak için değişen kullanıcı talebi seviyelerine sahip medya içeriklerinin seçiminde belirleyici olarak ihtiyaç tatmininin önemli etkilerini bulmuşlardır. Kişiler gerçek hayattaki temel psikolojik ihtiyaç tatminindeki eksikliği gidermek için internetin sunduğu çeşitli çevrim içi hizmetlerden ihtiyaç doyumu için yararlanabilmektedir (Liu vd., 2016; Wu vd., 2022). Örneğin, akıllı telefonlar sosyal etkileşim ve problem çözme için artan fırsatlar sunarak insanların ihtiyaç tatminine katkı sağlayabilir (Orben, 2020). Kapsamlı akıllı telefon kullanımının çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun artması ile ilişkili olabileceği olası görülmüştür (Wu vd., 2022). Temel psikolojik ihtiyaçlarını çevrim içi olarak karşılayan kişilerin internette daha çok zaman harcadıkları ve interneti daha sıklıkla kullandıkları bildirilmiştir (Shen vd., 2013). İnsanların sürekli yaptıkları çevrim içi etkinliklerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma duygularını beslediği sürece, interneti daha özgür bir şekilde kullanacakları ve böylece çevrim içi deneyimlerinden daha fazla yararlanacakları ileri sürülmüştür (Hopp, 2015).

Kültür fark etmeksizin her insan için temel kabul edilen psikolojik ihtiyaçların doyumunun internet ortamına uyarlanmış hali olan çevrim içi ihtiyaç doyumu kavramını araştıran çalışmalar bir sonraki bölümde ele alınmıştır

2.4.3. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu ile Öznel İyi Oluş

İnternetin gençler için akademik görevlerini tamamlama, çalışmalarını yürütme, sosyal etkileşime girme, anonim kimliklerle var olma gibi farklı demeyimlere sahip olmalarını sağlayan yeni bir bağlam sunması sebebiyle psikolojik ihtiyaç doyumunun çevrim içi olarak değerlendirilmesi ve iyi oluşla ilişkilendirilmesi çok önemli görülmüştür (Wang vd., 2015). Çin'de lise ve üniversitelerde öğrenimine devam eden 1,727 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen araştırmada çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun iyi oluş üzerindeki etkisi ve bu ilişkide günlük hayatta algılanan ihtiyaç doyumunun düzenleyici rolü araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları hem çevrim içi hem de günlük hayatta algılanan ihtiyaç doyumunun iyi oluşu yordadığı ve günlük hayattaki ihtiyaç doyumunun, çevrim içi ihtiyaç doyumu ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıkladığı bulunmuştur (Wang vd., 2015).

Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen farklı bir araştırmada çevrim içi iletişim ve öznel iyi oluş psikolojik ihtiyaç doyumu perspektifinden incelenmiş ve utangaçlık ve sosyal öz-yeterliliğin aracı rollerine bakılmıştır. Araştırmanın bulguları, çevrim içi iletişimin psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağladığı, bu şekilde karşılanan psikolojik ihtiyaçların da sosyal öz-yeterliliği artırdığı ve daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşu yordadığı sonucunu ortaya koymuştur. Öte yandan, psikolojik ihtiyaçları çevrim içi iletişimle karşılanan kişilerin, yüz yüze iletişim korkusu geliştirebileceği ve daha yüksek düzeyde utangaçlık hissine sahip olabileceği ve bu durumun da sosyal öz yeterlilikleri ve öznel iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiye sahip olabileceği vurgulanmıştır (Li vd., 2014).

Shen ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen araştırmada çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu ve günlük hayatta algılanan ihtiyaç doyumunun çocukların internet kullanım motivasyonlarını üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun daha yüksek düzeyde internet kullanımını ve çevrim içi deneyimlenen olumlu duyguyu yordadığı bulunurken, günlük hayatta algılanan ihtiyaç doyumunun ise çevrim içi daha az zaman harcama,

daha az çevrim içi olumsuz duygu ve daha fazla çevrim içi olumlu duyguyu yordadığı bulunmuştur (Shen vd., 2013).

2.4.4. Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu ile İlgili Yapılan Diğer Araştırmalar

Allen ve Anderson (2018) tarafından Amerika'daki bir üniversitede lisans öğrerimi gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada gerçek hayattaki ve video oyunlarındaki ihtiyaç doyumunun internette oyun oynama bozukluğunu yordayıp yordamadığı ve her iki alandaki ihtiyaç doyumunun iyi oluşla ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. İhtiyaç doyumunun gerçek hayatta düşük, video oyunlarında yüksek olmasının internette oyun oynama bozukluğunu yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, her iki alanda da ihtiyaç doyumunun karşılanmaması internette oyun oynama bozukluğu ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Gerçek hayatta ihtiyaç doyumunun olması ya da olmamasının iyi oluş için daha önemli olduğu vurgulanmıştır (Allen & Anderson, 2018).

Hao ve diğerleri (2023) yürüttükleri çalışmada COVID-19 döneminde çevrim dışı ve çevrim içi ihtiyaç doyumunu karşılaştırmışlar ve farklı alanlardaki doyumun bireylerin akıllı telefon kullanımını nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırma 546 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları, çevrim dışı temel ihtiyaç doyumunun, bilgi arama modeli aracılığıyla sorunlu akıllı telefon kullanımını olumsuz yönde etkilediğini, çevrim içi temel ihtiyaç doyumunun ise, işlem ve eğlence kullanım modelleri aracılığıyla sorunlu akıllı telefon kullanımını pozitif yönde yordadığını göstermiştir (Hao vd., 2023).

Liu ve diğerleri (2022) gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada ergenlerin çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu ile sosyal ağ bağımlılığı arasındaki zamansal ilişki incelenmiştir. 384 ergenden oluşan örneklem üzerinde 2 yıl boyunca araştırma yapılmıştır. Bulgular, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya yönelik çevrim içi psikolojik ihtiyacın bir sonraki yıl sosyal ağ bağımlılığını yordadığını ortaya koymuştur. Buna karşılık, sosyal ağ bağımlılığının çevrim içi psikolojik ihtiyaç doyumunu yordamadığı tespit edilmiştir (Liu vd., 2022).

Ergenlerle yapılan diğer bir araştırmada, ergenlerin ihtiyaçlarını karşılamada internetin gerçek hayata göre avantajını fark etmeleri durumunda, çevrim içi ortamda doyum arama eğiliminde oldukları bulunmuştur (Liu vd., 2016a). Yapılan farklı araştırmalarda da çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun ergenlerin akıllı telefon

bağımlılığı (Chen vd., 2020) ve patolojik internet kullanımını olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir (Liu vd., 2016b).

3. YÖNTEM

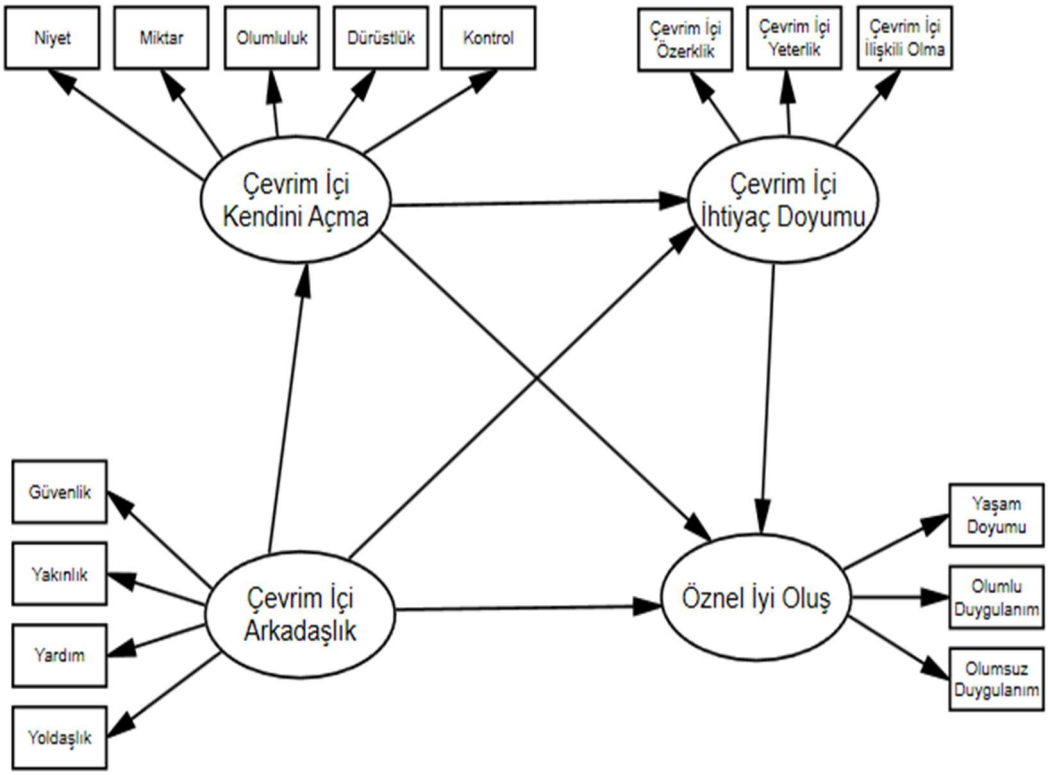
Bu bölümde, araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma sürecin ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile çevrim içi arkadaşlık nitelikleri arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracı etkisinin araştırıldığı betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluştur. Bağımsız değişken ise çevrim içi arkadaşlıktır. Aracı değişkenler ise çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumudur. Araştırmanın amacına uygun oluşturulan kavramsal model Şekil 3.1'de yer almaktadır ve ilgili model yapısal eşitlik modellemesi (YEM) tekniği ile test edilmiştir. Neden (çevrim içi arkadaşlık) ve sonuç (öznel iyi oluş) değişkenleri arasındaki doğrudan ilişkiye bakılmış ve aracı değişkenler (çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumu) modele eklendiğinde, ilgili ilişkiye ne derece bir etkileri olduğu tespit edilmiştir. Kurulan yapısal modelde uyum iyiliği indeksleri değerlendirilmiştir. Modeldeki değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisi ve aracılık etkileri incelenmiştir.

Nedensel araştırma modeli, değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisinin kurulabildiği, yordama düzeyinin belirlendiği bir modeldir (Fraenkel vd., 2012; Karadağ, 2010). Yapısal eşitlik modellemesi yönteminin kullanıldığı araştırmalar da değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisini açıklamaktadır. YEM, birden çok bağımlı ve bağımsız değişkenin arasındaki ilişkileri kapsamlı bir biçimde tek bir model ile ele alınmasını sağlayarak, modelin sahip olduğu hipotezlere dayalı olarak değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini de açıklamaktadır (Anderson & Gerbing, 1988). Bu araştırmanın araştırma modelinde, araştırmanın yöntemine ve oluşturulan kavramsal modele dayalı olarak, nedensel araştırma modelinden yararlanılmıştır.

Şekil 3.1. Önerilen Kavramsal Model



3.2. Araştırma Örneklemi

Araştırmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubuna ulaşmak için kolayda/uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda/uygun örnekleme, araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verileri elde etmesini anlamına gelmektedir (Büyüköztürk vd., 2015). Bu örnekleme yöntemi ile araştırmaya katılmaya gönüllü 550 üniversite öğrencisi ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin elde edildiği üniversite öğrencileri, araştırmacının verilerin toplandığı sırada çalıştığı kurum olan İstanbul Aydın Üniversitesi ve doktora öğrencisi olduğu kurum Yıldız Teknik Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerdir.

Yapısal eşitlik modellemesi tekniğinde genel olarak büyük örneklemler seçilmektedir (Kline, 2016). Ancak, daha küçük örneklemlerle çalışılacaksa yüksek güvenirliğe ve güçlü parametre tahminlerine sahip değişkenlerin yer aldığı modeller tercih edilebilir (Tabachnick & Fidell, 2007). YEM yönteminde örneklem büyüklüğüne dair kesin bir kabul bulunmamaktadır ancak örneklem büyüklüğünün uyum iyiliği indeksleri ve parametre kestirim yöntemleri üzerinde etkisi vardır (Sayın

& Gelbal, 2016). Minimum örneklem büyüklüğü için ise parametre başına 10 örnek önerilmiştir (Kline, 2016; Schumacker & Lomax, 2010). Bu araştırmada ise 19 parametre bulunmaktadır ve en düşük düzeydeki örneklem büyüklüğü parametre başına 10 örnekten, 190 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise toplamda 550 kişi örneklemi oluşturmuştur ve literatür göz önüne alındığında bu sayının yeterli seviyede olduğu görülmektedir.

Araştırmanın örneklemine dair demografik özellikler ve betimsel veriler Tablo 3.1'de sunulmuştur

Tablo 3.1. Örnekleme Dair Demografik Özellikler ve Betimsel Veriler

	N	**%**
Cinsiyet		
Kadın	408	74,2
Erkek	142	25,8
Yaş		
18	51	9,3
19	87	15,8
20	124	22,5
21	101	18,4
22	64	11,6
23	105	16,6
24	18	3,3
25	14	2,5
Sınıf		
Birinci sınıf	25	45,5
İkinci sınıf	116	21,1
Üçüncü sınıf	80	14,5
Dördüncü sınıf	88	16
Uzatmalı	15	2,9
Üniversite		
İstanbul Aydın Üniversitesi	358	65,1
Yıldız Teknik Üniversitesi	192	34,9
Toplam	550	100

Tablo 3.1'e bakıldığında, örneklemin %74,2'si kadın (N=408), %25,8'i erkek (N=142) olmak üzere totalde 550 üniversite öğrencisinden oluştuğu görülmektedir. Yaşları 18-25 arasında değişen örneklemin %9,3'ünün 18 yaş, %15, 8'inin 19 yaş, %22,5'inin 20 yaş, %18,4'ünün 21 yaş, %11,6'sının 22 yaş, %16,6'sının 23 yaş, %3,3'ünün 24 yaş ve %2,5'i 25 yaş olduğu tespit edilmiştir. Sınıf açısından dağılıma bakıldığında ise %45,5'inin birinci sınıf, %21,1'inin ikinci sınıf, %14,5'inin üçüncü sınıf, %16'sının dördüncü sınıf ve %2,9'unun ise uzatmalı öğrenci olduğu ortaya

çıkmıştır. İstanbul Aydın Üniversitesi'ne devam eden öğrencilerin %65,1 orana sahip olduğu, Yıldız Teknik Üniversitesi'ne devam eden öğrencilerin ise %34,9 oranına sahip olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına uygun şekilde kullanılan veri toplama araçlarına dair bilgiler bu bölümde sunulmuştur.

Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluşun belirlenmesinde daha çok tercih edilen ölçeklerin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği olduğu görülmüştür. Araştırmalarda bu ölçeklerden ayrı ayrı yararlanılabilirken, aynı zamanda öznel iyi oluşun kavramsal tanımlamasından yola çıkılarak iki ölçek birlikte kullanılarak da toplam puan hesaplanabilmektedir. İki ölçeğin birlikte kullanılarak yapılan hesaplamada aşağıdaki eşitlik uygulanmaktadır (Sheldon & Bettencourt, 2002; Sheldon & Elliot, 1999).

Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu

Bu araştırmada da öznel iyi oluş puanı hesaplanırken bahsi geçen eşitlikten yararlanılarak, Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı & Baysal, 2016) ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000) kullanılmıştır. Toplam puan hesaplanarak veri analizleri gerçekleştirilmiştir

Öte yandan çevrim içi arkadaşlık niteliklerini ölçmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği kullanılmıştır. Çevrim içi kendini açmayı ölçmek için Kendini Açma Ölçeği (Öksüz vd., 2017), çevrim içi algılanan ihtiyaç doyum düzeyini belirlemek için de Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği (Gündüz Soytürk & Eryılmaz, 2024) kullanılmıştır.

3.3.1.Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçeğin orijinali Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye adaptasyonu Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda beş maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen toplam puan yaşam doyumu puanını vermektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı, 0.97 olarak bulunmuştur. İki hafta arayla uygulanan ölçeğin İngilizce ve Türkçe formlarından alınan puanların tutarlılığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır ve 0,92 olarak hesaplanmıştır.

Ayrıca, yapılan güvenirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach-Alfa güvenirlik katsayısı, 0.88 olarak edilmiştir.

3.3.2. Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği

Ölçeğin orijinali Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 20 maddeden oluşan ölçeğin yarısı olumlu duygu ifadesinden oluşurken, geri kalanı da olumsuz duygu ifadelerinde oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Pozitif duygu ve negative duygu olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. CronbachAlfa iç tutarlık katsayısı, Pozitif Duygu için 0.86 ve Negatif Duygu için 0.83 olarak hesaplanmıştır (Gençöz, 2000).

3.3.3. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği

Bu ölçek araştırmacı tarafından çevrim içi arkadaşlık niteliklerini ölçmek için geliştirilmiştir. İlk olarak ilgili ölçeği geliştirmek için kolayda/uygun örnekleme yönteminden yararlanılarak üniversite öğrencileri ile (her bir ölçek geliştirme çalışması için farklı bölümlerde öğrenim gören 15 kadın ve 15 erkek) mülakat yapılmış ve ilgili literatür taranmıştır. Ölçeklerin madde havuzlarını oluşturmak için mülakatlardan ve literatür taramasından yararlanılmıştır.

Çevrim içi arkadaşlık niteliklerini ölçmek için geliştirilen ölçeğin madde havuzundan uzman görüşleri de alınarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için son form oluşturulmuştur. Ölçeğin yönerge kısmına "çevrim içi arkadaşlık" tanımı da eklenerek nasıl dolduracaklarına dair açıklama yapılmıştır. Her bir maddenin başına belirgin bir tanımlama olması amacıyla "çevrim içi/online ortamda tanıştığım ve kendisine güvendiğim çevrim içi/online arkadaşım" tanımlaması eklenmiştir. Maddelere örnek olarak, "Çevrim içi/online ortamda tanıştığım ve kendisine güvendiğim çevrim içi/online arkadaşım, onunla paylaştığım özel şeyleri başkasına anlatmaz, sırlarımı tutar.", "…, -a kendi özelimi açarım.", "…, ihtiyacım olduğunda yardım eder." gösterilebilir.

Ölçek geliştirme uygulaması için 221 (168 Kadın, 53 Erkek) üniversite lisans öğrencisine ulaşılmıştır. Örneklem, kolayda/uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ölçeğinin ölçüt geçerliğini tespit etmek için McGill Arkadaşlık Anketi (Özer, Sümer ve Demir, 2011) araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler 2021-2022 bahar döneminde ve 2022-2023 güz döneminde İstanbul Aydın

Üniversitesi'nde farklı bölümlere devam eden lisans öğrencilerinden yüz yüze toplanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yönteminden yararlanılmıştır. Temel bileşenler analizi ile ölçeğin tek boyutlu olup olmadığı test edilmiştir ve tüm maddelerin birinci faktör yük değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonucu, ölçekteki maddelerden bazılarının birinci faktör yük değerlerinin .30'un altında olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla ölçeğin tek boyutlu olarak değerlendirilemeyeceği görülmüştür. Temel bileşenler analizi sonucunda .30 ve üzerindeki faktör yük değerleri baz alınmıştır. Madde seçiminde ise maddelerin bulundukları yük değerleriyle, diğer faktör yük değerleri arasındaki farkın .10 ve daha yüksek olması göz önünde bulundurulmuştur (Büyüköztürk, 2003). Başlangıçta yapılan bu analiz ile özdeğeri 1'in üzerinde olan ve varyansın %67, 87'sini açıklayan 6 faktör tespit edilmiştir.

Temel bileşenler analizi ile ortaya çıkan bu 6 faktöre isim verilmemiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde ön görülen boyutlara ulaşabilmek için faktör analizi uygulamaları varimax dik döndürme yöntemi kullanılarak sürdürülmüştür. Tekrarlanan rotasyonlar neticesinde birden fazla etmene girip aralarındaki farklar .10 ve daha düşük olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bunun sonucunda, 19 maddeden oluşan, 4 boyutlu bir ölçek ortaya çıkmıştır. "güvenlik", "yakınlık", "yardım" ve "yoldaşlık" olarak belirlenen alt boyutlar dört alt boyutu oluşturmaktadır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %68,07 olarak bulunmuştur.

"Online/çevrim içi ortamda tanıştığım ve kendisine güvendiğim online yakın arkadaşım, onunla paylaştığım özel şeyleri başkasına anlatmaz, sırlarımı tutar", "… benden uygunsuz bir istekte bulunmaz" gibi maddeler "güvenlik" alt boyutuna; "… özel günlerimi (doğum günleri vb.) kutlar. ", "… ile konuşurken sevildiğimi hissederim." gibi maddeler "yakınlık" alt boyutuna, "… bir konuda danıştığımda benimle fikrini ve bilgisini paylaşır.", "… yeni bilgiler edinmeme yardımcı olur." gibi maddeler "yardım" alt boyutuna ve "… ile etkileşim halindeyken heyecanlı hissederim.", "… ile konuşurken özel hissederim." gibi maddeler "yoldaşlık" alt boyutuna örnek gösterilebilir.

Sonraki aşamada çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ölçeğinin madde analizi çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin madde toplam korelasyonları

hesaplanmış ve alt-üst gruplara ilişkin t testi uygulanmıştır. Ölçeğin her bir boyuttaki faktör yapısına dair bilgiler, madde toplam korelasyon değerleri ve üst-alt t değerleri Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği Maddelerinin Faktör Yapısı, Madde Toplam Korelasyonları

Faktörler	Madde No	Faktör Yük Değeri	Madde-Toplam Korelasyonu	Üst-Alt (%27) t Değeri
Güvenlik	1	.61	.68*	9.28*
	2	.61	.69*	10.80*
	3	.79	.65*	9.72*
	4	.79	.64*	8.51*
	5	.69	.66*	11.57*
	6	.77	.68*	10.69*
	7	.71	.53*	7.73*
Yakınlık	8	.78	.58*	7.33*
	9	.57	.68*	12.21*
	10	.66	.79*	12.84*
	11	.78	.74*	13.56*
	12	.74	.75*	13.08*
Yardım	13	.57	.79*	12.77*
	14	.70	.71*	11.33*
	15	.80	.63*	10.66*
	16	.78	.54*	8.24*
Yoldaşlık	17	.84	.53**	9.29*
	18	.68	.69**	13.61*
	19	.70	.63**	11.83*

N=221, **p<.01

Tablo 3.2'de yer aldığı üzere, her bir boyutun kendi içindeki madde toplam korelasyon değerleri .01 düzeyinde anlamlıdır. Her alt boyutun üst-alt t değerlerinin de .01 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuş ve belirlenen bu maddelerin hepsinin ölçekte yer alması uygun görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ulaşılan 4 faktörün toplam varyansın %68,07'sini açıkladığı saptanmıştır. Alt boyutlara ait açıklanan varyanslar ve özdeğerler Tablo 3.3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği Alt Boyutları ve Açıkladıkları Varyanslar

Faktörler	Özdeğerler	Açıklanan Varyans
Güvenlik	9.56	45,08
Yakınlık	1.99	10,47
Yardım	1.28	6,76
Yoldaşlık	1.09	5,76
Toplam		68,07

Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini tespit etmek için ise yakınlık, yardım, güvenilir iş birliği, duygusal güven, benlik onaylanması ve heyecan verici beraberlik olmak üzere altı alt boyuta sahip McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutları ile arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Tablo 3.4'te ilgili korelasyon analizinin sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.4. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği Alt Boyutları ile McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişken	Yakınlık (McGill)	Yardım (McGill)	Güvenilir İş birliği (McGill)	Duygusal Güven (McGill)	Benlik Onaylaması (McGill)	Heyecan Verici Beraberlik (McGill)
1. Güvenlik	.316**	.282**	.242**	.241**	.333**	.278**
2. Yakınlık	.245**	.235**	.209**	.236**	.302**	.226**
3. Yardım	.171**	.325**	.178**	.219**	.270**	.239**
4. Yoldaşlık	.171**	.149**	.103	.164**	.179**	.107

**p<.01

Tablo 3.4 incelendiğinde çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ölçeğinin güvenlik, yakınlık ve yardım alt boyutları ile McGill arkadaşlık anketinin tüm alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ölçeğinin yoldaşlık alt boyutu, McGill arkadaşlık anketinin güvenilir iş birliği ve heyecan verici beraberlik alt boyutları anlamlı bir ilişki göstermezken, diğer boyutlar ile düşük düzeyde anlamlı ilişkiler göstermiştir (p<0,01).

Ölçeğin ayırt edici geçerliğini tespit etmek için Kendini Açma Ölçeği'nin çevrim içi iletişimde kullanılan versiyonunun alt boyutları ile arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Tablo 3.5'te ilgili korelasyon analizinin sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.5. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği Alt Boyutları ile Kendi Açma Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişken	Niyet	Miktar	Olumluluk	Dürüstlük	Kontrol
Güvenlik	.420**	.122	.087	.258**	-.061
Yakınlık	.264**	.185**	-.016	.168*	.036
Yardım	.382**	-.024	.104	.226**	-.007
Yoldaşlık	.127	.107	.154*	.001	.093

*: $p< 0,05$, **: $p< 0,01$.

Tablo 3.5'te görüldüğü gibi güvenlik alt boyutu niyet ve dürüstlük alt boyutu ile, yakınlık alt boyutu niyet, miktar ve dürüstlük alt boyutu ile, yardım alt boyutu niyet ve dürüstlük ile, yoldaşlık alt boyutu ise yalnızca olumluluk alt boyutu ile olumlu yönde anlamlı korelasyon göstermiştir (*: $p< 0,05$, **: $p< 0,01$).

Ölçeğin geçerlik çalışmaları doğrultusunda yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemi de kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonrasında ortaya çıkan 19 maddelik ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi için 329 (240 Kadın, 89 Erkek) üniversite öğrencisinden oluşan yeni bir örneklem grubu ile çalışılmıştır. DFA, özellikle ölçüm modelleriyle ilgilenen göstergeler veya gözlemlenen ölçümler ile gizli faktörler veya değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen bir tür yapısal eşitlik modellemesidir (Brown & Moore, 2012). Bu doğrultuda AFA'dan ortaya çıkan dört faktörün yapısal geçerliliğini incelemek için DFA kullanılmıştır. DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri Tablo 3.6'da, standardize edilmiş katsayılar ise Şekil 3.2'deki diyagramda gösterilmektedir.

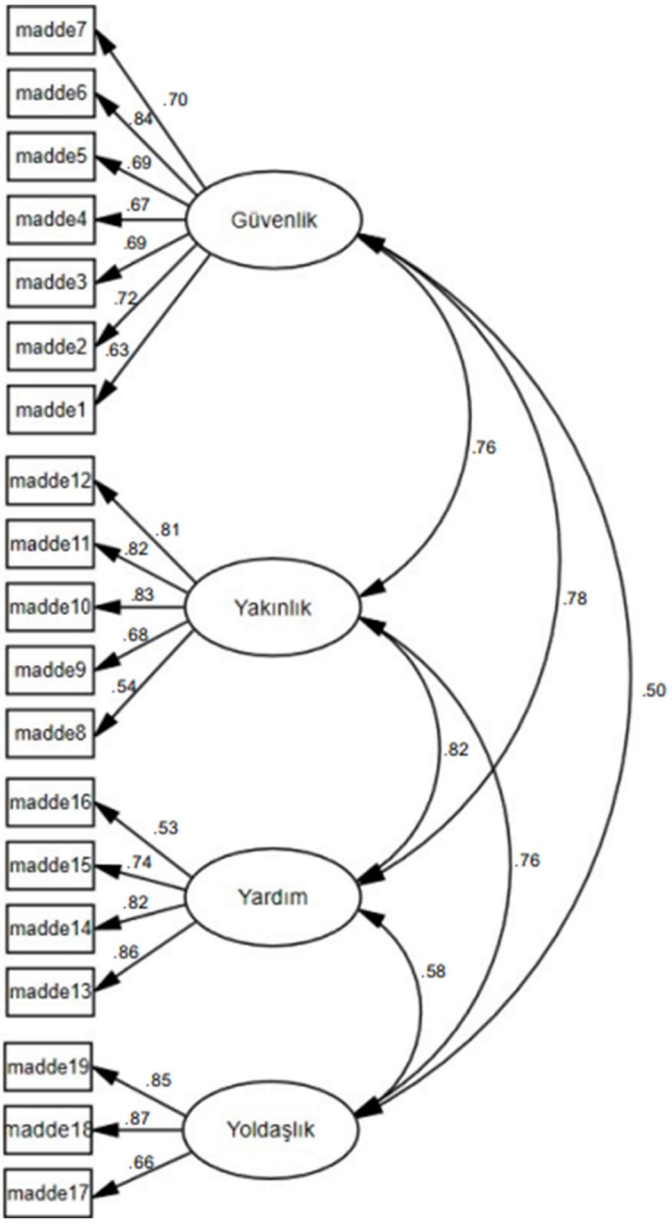
Tablo 3.6. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeğine Ait Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İyiliği Değerleri	**İyi Uyum**	**Kabul Edilebilir Uyum**	**Gözlenen Değerler**
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 5$	3,719**
χ^2			520,701
sd			140
RMR	$0 \leq RMR \leq 0.05$	$0.05 < RMR \leq 0.10$	.05*
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	.91**
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	.87**
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$	.92**
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	.95**
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	.07**

**İyi uyum, **Kabul edilebilir uyum.*

Tablo 3.6 incelendiğinde gözlenen uyum iyiliği değerlerinin χ^2/sd=3,719; RMR=.05.; GFI=.91; AGFI=.87; CFI=.95; NFI=.92.; RMSEA=.0 olduğu görülmektedir. RMR değeri iyi uyum gösterirken, diğer tüm değerlerin ise kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir (Baumgartner & Homburg, 1996; Browne & Cudeck, 1992; Byrne, 2001; Hu & Bentler, 1999; Marsh vd., 2006; Schermelleh-Engel vd., 2003; Tabachnick & Fidell, 2007; Wheaton vd., 1977).

Şekil 3.2. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği'nin Standartlaştırılmış Katsayıları Diyagramı



Şekil 3.2'deki standartlaştırılmış katsayılar incelendiğinde güvenlik alt boyutunun gözlenen değişkenlerle ilişkisinin sırasıyla .70, .84, .69, .67, .69, .72, .63

olduğu; yakınlık alt boyutunun gözlenen değişkenlerle ilişkisinin sırasıyla .81, .82., .83, .68, .54 olduğu; yardım alt boyutunun gözlenen değişkenlerle ilişkisinin sırasıyla .53, .74, .82, .86 olduğu ve son olarak yoldaşlık alt boyutunun gözlenen değişkenlerle ilişkisinin sırasıyla .85, .87 ve .66 olduğu görülmektedir. Gizli değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki yol katsayılarının anlamlı olduğu bulunmuştur. Gizli değişkenler arasındaki standartlaştırılmış katsayıların .50 ile .82 arasında değiştiği bulunmuştur. Sonuç olarak 19 madde ve dört alt ölçekten oluşan ölçeğin modelinde yer alan tüm maddeler modele uyum göstermiştir.

Tablo 3.6' daki uyum indeksleri ve Şekil 3.2 'deki ölçek yolu diyagramı dikkate alınarak DFA'nın, ölçeğin dört faktörlü bir yapıyla uygulanabilir olduğunu ortaya çıkardığı sonucuna varılmıştır.

Ölçeğin güvenirlik analizi için iç tutarlık ve madde-toplam korelasyon yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analizler sonucu ölçeğin bütünü ve alt boyutları için ortaya çıkan Cronbach Alfa değerleri Tablo 3.7'da verilmiştir.

Tablo 3.7. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeğinin Güvenirliği

Faktörler	Cronbach Alfa Değeri
Güvenlik	.88
Yakınlık	.87
Yardım	.84
Yoldaşlık	.80
Toplam	.92

Tablo 3.7 incelendiğinde ölçeğin güvenlik alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısının .88, yakınlık alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısının .87, yardım alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısının .84 ve yoldaşlık alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısının .80 olduğu görülmektedir. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

Tüm bu bulgular, geliştirilen çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya çıkarmıştır.

3.3.4. Kendini Açma Ölçeği

Ölçeğin orijinali Wheeless ve Grotz (1976) tarafından geliştirilmiş ve ölçek, hem yüz yüze hem de çevrim içi kendini açma için kullanılmak üzere Chen ve Marcus (2012) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmaları Öksüz ve diğerleri

(2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yürütülen faktör analizi neticesinde beş alt boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Bu alt boyutlar olumluluk, niyet, dürüstlük, miktar ve kontroldür. Ölçek 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir ve toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin faktör yük değerlerinin 0.53-0.86 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçekten alınan yüksek puanlar kendini açma düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .70 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Öksüz vd., 2017). Bu çalışmada ölçek çevrim içi kendi açma düzeyini belirlemek için kullanılmıştır.

3.3.5. Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Ölçek, bireylerin çevrim içi ortamlarda algıladıkları psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeylerini belirlemek için Gündüz Soytürk ve Eryılmaz (2024) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçek, toplamda 12 madde ve "çevrim içi özerklik", "çevrim içi yeterlik" ve "çevrim içi ilişkili olma" olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut için toplam puan alınarak, ilgili alt boyuttaki doyumun düzeyi bulunurken aynı zamanda ölçekten elde edilen toplam puan da algılanan toplam doyumu ifade etmektedir. Ölçeğin yapı geçerlik çalışmasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin (X2/sd=2.040, RMR=.074, GFI=.946, AGFI=.914, NFI=.909, CFI=.950, RMSEA=.060) kabul edilebilir ve iyi uyum gösterdikleri görülmüştür. Cronbach Alfa katsayısı çevrim içi özerklik alt boyutu için .70, çevrim içi yeterlik alt boyutu için .72, çevrim içi ilişkili olma alt boyutu .77 ve ölçeğin tamamı için .80 olarak elde edilmiştir (Gündüz Soytürk & Eryılmaz, 2024).

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim gördüğü üniversite, çevrim içi arkadaşının olup olmadığı, çevrim içi arkadaşıyla tanışma platformu, çevrim içi arkadaşıyla yüz yüze görüşüp görüşmeme durumu, çevrim içi arkadaşıyla geçirdiği günlük süre, günlük sosyal medya kullanım süresi gibi demografik bilgiler istenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli etik izin onayı alınmıştır. Veriler 2021-2022 bahar dönemi ve 2022-2023 güz döneminde yüz yüze toplanmıştır. İstanbul Aydın Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi'nde farklı bölümlere devam eden öğrencilerden veriler elde edilmiştir.

Öğrencilere dağıtılan ölçeklerin tümünün yer aldığı formda ilk olarak çalışmaya gönüllü katılımlarının esas olduğunu ve araştırma hakkında kısaca bilgilerin yer aldığı aydınlatılmış onam formu yer almıştır. Araştırmaya katılımı gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Veri toplama esnasında araştırmacı öğrencilerin yanında olmuş ve sorularını o esnada cevaplamıştır. Öğrencilere dağıtılan formda aydınlatılmış onam formu, "Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği", "Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu Ölçeği", "Kendini Açma Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu yer almıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyum düzeylerinin aracı rolünü tespit etmek için yapısal eşitlik modeli oluşturulmuş ve önerilen model yapısal eşitlik modellemesi yöntemi ile test edilmiştir. Oluşturulan modelin test edilmesinde ilk olarak ölçüm modeli test edilmiş ve ardından önerilen hipotez model yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir.

Hipotez modele dair yapısal eşitlik modeli yapılmadan önce, gizil ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla bu değişkenlerle oluşturulan ölçüm modeli test edilmiştir. Yani çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı rolüyle oluşturulan hipotez model test edilmeden önce ölçüm modeli doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçüm modeline ait standardize edilmiş katsayı değerleri incelendiğinde gizil değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki yol katsayılarım anlamlı olduğu görülmüştür.

Ölçüm modelinin veri ile uyumu test edilmesinin ardından anlamlı bir sonuca ulaşılınca araştırmanın hipotez modelinin test edilmesine geçilmiştir. Oluşturulan hipotez model yapısal eşitlik modeli (YEM) testi ile analiz edilmiştir. YEM analizi AMOS Graphics 20 aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesi analizine geçilmeden önce, araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Cinsiyete ve çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşme durumuna göre öznel iyi oluş düzeyinin karşılaştırması için bağımsız grup t-test analizi; öznel iyi oluş düzeyinin çevrim içi arkadaşla geçirilen günlük süreye ve sosyal medyada günlük geçirilen süreye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak incelenmiştir. Bu analizler ise IBM SPSS Statistics 20 aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın hipotez modelinde yer alan değişkenlerdeki verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğini kabul etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması beklenir (Tabachnick & Fidell, 2007; Büyüköztürk, 2003). Bu araştırmada ise verilerin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.7). Ayrıca, gizil ve gözlenen değişkenler arasındaki korelasyonlar da incelenmiş ve ilgili değişkenlerin kendi aralarında yüksek korelasyonlar göstermediği görülmüştür. Değişkenler arasındaki yüksek korelasyon çoklu bağlantı sorununu meydana getireceğinden, değişkenlerin etkilerini ayırt etmeyi zorlaştıran bir durumdur (Çokluk vd., 2014). Bu araştırmada ise bahsi geçtiği üzere değişkenlerin kendi aralarında yüksek korelasyonlar göstermediği görüldüğünden çoklu bağlantı sorunun olmadığı sonucuna ulaşılmış ve hipotez modelle ilgili diğer analizlere geçilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesinde, bağımsız değişkenler aynı zamanda "dışsal değişken", bağımlı değişkenler ise "içsel değişken" olarak adlandırılmaktadır. Dolayısıyla oluşturulan modellerde yordayıcı değişken dışsal değişkenler, yordanan değişkenler ise içsel değişkenlerdir. YEM analizi sürecinin başında direkt etkiler incelenir. Direkt etkiler bir ya da birden çok dışsal değişkenin, bir ya da birden çok içsel değişken üzerindeki doğrudan etkilerini ifade eder. Bir ya da birden çok dışsal değişkenin, bir ya da birden çok içsel değişkene aracı değişken aracılığıyla etki etmesine ise dolaylı etki denilmektedir (Kline, 2016). Bu araştırmada ise öznel iyi oluş

içsel değişken, çevrim içi arkadaşlık dışsal değişken, çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumu ise aracı değişkenlerdir ve bu değişkenler baz alınarak bir hipotez model önerilmiştir.

Literatür taraması sonucunda belirlenen, araştırmanın içsel, dışsal ve aracı değişkenleri ile kurulan hipotez modele ait gizil ve gözlenen değişkenlere dair bilgiler de Tablo 3.8'de yer almaktadır.

Tablo 3.8. Hipotez Modelde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler

Gizil Değişkenler	Öznel İyi Oluş (İçsel Değişken)	Çevrim İçi Arkadaşlık (Dışsal Değişken)	Çevrim İçi Kendini Açma (Dışsal-Aracı Değişken)	Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu (Dışsal-Aracı Değişken)
Gözlenen Değişkenler	1.Yaşam Doyumu 2.Olumlu Duygulanım 3.Olumsuz Duygulanım	1.Güvenlik 2.Yakınlık 3.Yardım 4.Yoldaşlık	1.Niyet 2.Miktar 3.Dürüstlük 4.Olumluluk 5.Kontrol	1.Çevrim İçi Özerklik 2.Çevrim İçi Yeterlik 3.Çevrim İçi İlişkili Olma

Yapısal eşitlik modellemesinde, gizil değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisi kurulurken, regresyon ilişkileri incelenerek aralarındaki yol katsayılarının anlamlılığı ve uyum iyiliği değerleri belirlenir. Bu araştırma yapısal eşitlik modellemesi analizinde yararlanılan uyum iyiliği değerlerinin türü ve açıklaması aşağıdaki gibidir;

- χ^2: Ki-kare
- df: Serbestlik derecesi
- χ^2/sd: Ki-kare'nin serbestlik derecesine oranı
- NFI: Normlaştırılmış uyum indeksi
- CFI: Karşılaştırmalı uyum indeksi
- RMR: Hata kareleri ortalamasının karekökü
- GFI: Uyum iyiliği indeksi

- AGFI: Düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi
- RMSEA: Yaklaşık hataların ortalama karekökü

Bu araştırmada baz alınan, yukarıda yer alan indekslerin iyi ve kabul edilebilir uyum iyiliği değer aralıkları Tablo 3.9'da sunulmuştur.

Tablo 3.9. Uyum İyiliği İndeksleri Kriterleri ve Kabul Edilebilir Değer Aralıkları

Uyum İyiliği Değerleri	Kriterler	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd		$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 5$
χ^2 sd	p>.05		
RMR	0 (uyum yok) 1(mükemmel uyum)	$0 \leq RMR \leq 0.05$	$0.05 < RMR \leq 0.10$
GFI	0 (uyum yok) 1(mükemmel uyum)	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$
AGFI	0 (uyum yok) 1(mükemmel uyum)	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$
NFI	0 (uyum yok) 1(mükemmel uyum)	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$
CFI	0 (uyum yok) 1(mükemmel uyum)	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$
RMSEA	0 (uyum yok) 1(mükemmel uyum)	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$

Görüldüğü üzere uyum iyiliği değerlerinin, iyi uyum ve kabul edilebilir uyum için olan referans aralıkları Tablo 3.9'da yer almaktadır (Baumgartner & Homburg, 1996; Browne & Cudeck, 1992; Byrne, 2001; Hu & Bentler, 1999; Marsh vd., 2006; Schermelleh-Engel vd., 2003; Tabachnick & Fidell, 2007; Wheaton vd., 1977).

Hipotez modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılığını belirlemek için Bootstrapping yöntemi ile analiz yapılmıştır (Efron & Tibshirani, 1993). Ayrıca,

araştırmada yer alan istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyleri .01 ve .05 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırmanın demografik bilgi formunda yer alan sorularına dair betimleyici istatistik bilgilerine yer verilmektedir. Cinsiyet, çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşme durumu, çevrim içi arkadaşla tanışma yeri, çevrim içi arkadaşla günlük geçirilen süre ve sosyal medyada günlük geçirilen süreye dair betimleyici bilgiler sunulmuştur. Ardından, cinsiyet, çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşme durumu, çevrim içi arkadaşla günlük geçirilen süre ve sosyal medyada günlük geçirilen süreye göre öznel iyi oluş düzeyinin karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmanın hipotez modelinde yer alan gizil ve gözlenen değişkenlere dair betimleyici bilgiler sunulduktan sonra aralarındaki korelasyona dair analize yer verilmiştir. Son olarak da araştırmanın asıl problemini oluşturan hipotez model yapısal eşitlik modellemesi yöntemiyle test edilmiş ve bulgular paylaşılmıştır.

4.1. Araştırmada Yer Alan Betimleyici Bulgular

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda yer alan sorulara yönelik betimleyici istatistiki bilgiler bu bölümde sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyeti, çevrim içi arkadaşı/arkadaşlarıyla yüz yüze görüşme durumu, çevrim içi arkadaşla/arkadaşlarıyla tanışma yeri, çevrim içi arkadaşla/arkadaşlarıyla günlük geçirilen süre ve sosyal medyada günlük geçirilen süreye dair betimsel bilgiler Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Demografik Bilgi Formuna Dayalı Betimsel Bilgiler

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	408	74,2
Erkek	142	25,8
Çevrim İçi Arkadaşla Yüz Yüze Görüşme Durumu		
Evet	339	61,6
Hayır	210	38,2
Çevrim İçi Arkadaşla Tanışma Yeri		
Sosyal medya platformları	398	72,4
Çevrim içi oyun siteleri	107	19,4
Forum Sayfaları	20	3,6
Arkadaşlık Kurma Siteleri	9	1,6
Diğer	16	2,9
Çevrim İçi Arkadaşla Günlük Geçirilen Süre		
Hiç	38	6,9
1 saatten az	210	38,2
1-2 saat	139	25,3
2-3 saat	46	8,4
3-4 saat	64	11,6
4-5 saat	22	4,0
5 saat ve üzeri	31	5,6
Sosyal Medyada Günlük Geçirilen Süre		
Hiç	15	2,7
1 saatten az	52	9,5
1-2 saat	108	19,6
2-3 saat	58	10,5
3-4 saat	132	24,0
4-5 saat	86	15,6
5 saat ve üzeri	99	18,0

Tablo 4.1 incelediğinde katılımcıların cinsiyet açısından çoğunluğunu kadınların oluşturduğu görülmektedir (N=408, %74,2). Katılımcıların %61,6'sı internet ortamında tanıştıkları çevrim içi arkadaşlarıyla yüz yüze görüşmüştür. Çevrim içi arkadaşla tanışma yeri açısından sosyal medya platformları %72,4 ile birinci sırada yer alırken, %19,4 ile çevrim içi oyun siteleri onu takip etmektedir. Forum sayfaları ve arkadaşlık kurma sitelerinin oranı oldukça düşüktür. Katılımcıların çevrim içi arkadaşlarıyla günlük geçirilen süre bakımından verileri incelediğinde çoğunluğun 1 saatten az (N=210, %38,2) vakit geçirdiği, bunu 1-2 saat süre geçiren katılımcıların takip ettiği görülmüştür (N=139, 25,3). Çevrim içi arkadaşıyla günlük hiç vakit geçirmeyenler ise %6,9'luk dilimi oluşturmuşlardır. Son olarak, katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süreye dair bilgilere bakıldığında %24'ünün 3-4 saat arası bir

süre geçirdiği, bunu %19,6 ile 1-2 saat arası süre geçirenlerin takip ettiği görülmüştür. Katılımcıların %18'i ise 5 saat ve üzeri süreyi sosyal medyada geçirdikleri bulunmuştur.

4.2. Demografik Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluşun İncelenmesi

Bu bölümde cinsiyet, çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşme durumu, çevrim içi arkadaşla günlük geçirilen süre ve sosyal medyada günlük geçirilen süreye göre öznel iyi oluş düzeyinin karşılaştırılması yapılmıştır.

Cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyinin karşılaştırması için bağımsız grup t-test analizinden yararlanılmıştır. Aşağıda yer alan Tablo 4.2'de ilgili sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	Ortalama	ss	t	p
Öznel İyi Oluş	Kadın	408	22,99	16,01	-1,667	.104
	Erkek	142	25,67	16,57		

Ss= Standart sapma.

Tablo 4.2 incelendiğinde, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur (t=-1,67, p>.05). Grupların öznel iyi oluş puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir.

Çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşme durumuna göre öznel iyi oluş düzeyinin karşılaştırması için de yine bağımsız grup t-test analizi kullanılmıştır. Tablo 4.3'de ilgili sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Çevrim İçi Arkadaşla Yüz Yüze Görüşme Durumu Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	Ortalama	ss	t	p
Öznel İyi Oluş	Yüz yüze görüşenler	339	24,36	16,56	1,207	.249
	Yüz yüze görüşmeyenler	210	22,65	15,52		

Ss= Standart sapma.

Tablo 4.3 incelendiğinde çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşenler ve görüşmeyenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları istatiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (t=1,207, p>.05).

Öznel iyi oluş düzeyinin çevrim içi arkadaşla geçirilen günlük süreye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak incelenmiştir. Gruplar homojen dağılım göstermediği için non-parametrik test olan Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır. İlgili analize dair bilgiler Tablo 4.4'te bulunmaktadır.

Tablo 4.4. Çevrim İçi Arkadaşla Günlük Geçirilen Süre Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	S.O.	X^2	ss	*p*
Öznel İyi Oluş	Hiç	38	268,09	1,183	6	.978
	1 saatten az	210	275,93			
	1-2 saat	139	277,00			
	2-3 saat	46	291,53			
	3-4 saat	64	260,58			
	4-5 saat	22	283,23			
	5 saat ve üzeri	31	276,47			
	Toplam	550				

S.O. =Sıra ortalaması, X^2=ki kare, ss=standart sapma.

Tablo 4.4'te yer alan analizin sonuçları incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş sıra ortalamaları çevrim içi arkadaşlarıyla geçirdikleri günlük süreye göre anlamlı bir fark göstermemektedir (X^2=1,183, ss=6, p>.05).

Öznel iyi oluş düzeyinin sosyal medyada günlük geçirilen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla, yine gruplar homojen dağılım göstermediğinden Kruskal Wallis-H Testi yapılmıştır. Testin sonuçları Tablo 4.5'te yer almaktadır.

Tablo 4.5. Sosyal Medyada Günlük Geçirilen Süre Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	S.O.	X^2	ss	*p*
Öznel İyi Oluş	Hiç	15	295,07	19,974	6	.003*
	1 saatten az	52	290,88			
	1-2 saat	108	306,21			
	2-3 saat	58	325,39			
	3-4 saat	132	258,52			
	4-5 saat	86	269,01			
	5 saat ve üzeri	99	230,88			
	Toplam	550				

S.O. =Sıra ortalaması, X^2=ki kare, ss=standart sapma, *p<.05.

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri sosyal medya günlük kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (X^2=19,974, ss=6, p<.05). Farklılaşmanın hangi gruplarda meydana geldiğini belirlemek amacıyla tamamlayıcı karşılaştırma tekniği kullanılmıştır. Mann-Whitney-U Testi, ikili karşılaştırmalar için tercih edilmiştir. İlgili testin bulguları Tablo 4.6'ta yer almaktadır.

Tablo 4.6. Öznel İyi Oluş Düzeyinin Sosyal Medyada Günlük Geçirilen Süreye Göre Grup Farklılıkları

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	S.O.	U	Z	*p*
Öznel İyi Oluş	2-3 saat	58	111,68	2889,5	-2,689	.007*
	3-4 saat	132	88,39			
	2-3 saat	58	81,92	1947,5	-2,227	.026*
	4-5 saat	86	66,15			
	2-3 saat	58	95,34	1923,5	-3,447	.001*
	5 saat ve üzeri	99	69,43			
	1-2 saat	108	117,05	3936,5	-3,275	.001*
	5 saat ve üzeri	99	89,76			

*p<.05.

Tablo 4.6'ya bakıldığında, sosyal medyada günlük geçirilen süresi 2-3 saat aralığında olan katılımcıların öznel iyi oluş sıra ortalamalarının, sosyal medyada geçirdikleri günlük süre 3-4 saat, 4-5 saat ve 5 saat ve üzeri olan katılımcıların öznel iyi oluş sıra ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, sosyal medyada günlük geçirilen süresi 1-2 saat aralığında olan katılımcıların öznel iyi oluş sıra ortalamaları da 5 saat ve üzeri olan katılımcıların öznel iyi oluş sıra ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Test Edilen Hipotez Modeldeki Değişkenlerle İlgili Betimleyici İstatistikler

Araştırmanın hipotez modelinde yer alan gizil ve gözlenen değişkenlerdeki verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Hipotez modelde yer alan değişkenlere dair bazı betimleyici bilgiler ve çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4.7^de yer almaktadır

Tablo 4.7. Hipotez Modelin Değişkenlerine Dair Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	*X*	ss	Çarpıklık	Basıklık
Öznel İyi Oluş	23,67	16,19	-.357	.088
Yaşam Doyumu	15,69	4,64	-.130	-.463
Olumlu Duygulanım	32,25	8,74	-.048	-.488
Olumsuz Duygulanım	24,27	8,17	.582	-.059
Çevrim İçi Arkadaşlık	78,05	12,01	-.686	.416
Güvenlik	29,20	4,99	-.892	.978
Yakınlık	20,99	3,74	-.796	.776
Yardım	17,02	2,68	-.875	.774
Yoldaşlık	10,83	2,92	-.425	-.246
Çevrim İçi Kendini Açma	74,43	10,08	-.196	.987
Niyet	17,27	3,29	-.982	.942
Miktar	15,23	5,63	.174	-.527
Olumluluk	13,36	3,71	-.178	-.167
Dürüstlük	21,44	4,59	-.405	-.351
Kontrol	7,12	2,94	.271	-.309
Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu	45,82	6,91	-.096	.208
Çevrim İçi Özerklik	16,25	2,81	-.560	.295
Çevrim İçi Yeterlik	15,45	2,91	-.476	.325
Çevrim İçi İlişkili Olma	14,32	3,37	-.422	.346

X= Ortalama, ss=Standart Sapma

Verilerin normal dağılım gösterdiğini kabul etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması beklenir (Tabachnick & Fidell, 2007; Büyüköztürk, 2003). Tablo 4.7 incelendiğinde de modelde yer alan gizil ve gözlenen değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla modelde yer alan verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

4.4. Ölçüm Modeli Bilgisi

Gizil değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla ölçüm modeli kullanılmaktadır (Byrne, 1998). Araştırmanın hipotez modeline dayalı olarak ölçülen modele ait gizil ve gözlenen değişken bilgileri aşağıda yer almaktadır.

Modelde üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği" kullanılmıştır. Öznel iyi oluş toplam puanını elde etmek için yaşam doyumu ve olumlu duyguların puanları toplanıp, bu toplamdan olumsuz duyguların puanı çıkarılmıştır. Öznel iyi oluş toplam

puanı gizil değişkeni oluştururken, öznel iyi oluşun alt boyutları olan yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım ise gözlenen değişkenleri oluşturmuştur.

Çevrim içi arkadaşlığı ölçmek için "Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puan çevrim içi arkadaşlığın toplam puanı olup, gizil değişkeni işaret etmektedir. Çevrim içi arkadaşlığın alt boyutları olan güvenlik, yardım, yakınlık ve yoldaşlık boyutlarının her birinden alınan toplam puanlar da gözlenen değişkenleri ifade etmektedir.

Çevrim içi kendini açma için "Kendini Açma Ölçeği", çevrim içi kendini açma düzeyini belirlemek amacıyla kullanılmış ve toplam puan gizil değişkeni oluşturmuştur. Ölçeğin alt boyutları olan niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük ve kontrol alt boyutlarının her birinden alınan toplam puanlar da gözlenen değişkenleri oluşturmuştur.

Çevrim içi ihtiyaç doyumunu ölçmek için "Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puan çevrim içi ihtiyaç doyumunu ifade etmektedir ve bu toplam puan da gizil değişkeni oluşturmaktadır. Ölçeğin yeterlik, özerklik ve ilişkili olma olmak üzere üç alt boyutu vardır ve her birinden alınan toplam puan da gözlenen değişkenleri oluşturmaktadır.

Araştırmada test edilen ölçüm modeline ait gizil ve gözlenen değişkenlere dair bilgiler Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Ölçüm Modelinde Yer Alan Gizil ve Gözlenen Değişkenler

Gizil Değişkenler	Gözlenen Değişkenler	Gözlenen Değişkenlerin Tanımlanması
Öznel İyi Oluş	Yaşam Doyumu	Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen toplam puan
	Olumlu Duygulanım	Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği'nin pozitif duygularının toplam puanı
	Olumsuz Duygulanım	Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği'nin negatif duygularının toplam puanı
Çevrim İçi Arkadaşlık	Güvenlik	Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği'nin güvenlik alt boyutunun toplam puanı
	Yakınlık	Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği'nin yakınlık alt boyutunun toplam puanı
	Yardım	Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği'nin yardım alt boyutunun toplam puanı
	Yoldaşlık	Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği'nin yoldaşlık alt boyutunun toplam puanı
Çevrim İçi Kendini Açma	Niyet	Kendini Açma Ölçeği'nin niyet alt boyutunun toplam puanı
	Miktar	Kendini Açma Ölçeği'nin miktar alt boyutunun toplam puanı
	Dürüstlük	Kendini Açma Ölçeği'nin dürüstlük alt boyutunun toplam puanı
	Olumluluk	Kendini Açma Ölçeği'nin olumluluk alt boyutunun toplam puanı
	Kontrol	Kendini Açma Ölçeği'nin kontrol alt boyutunun toplam puanı
Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu	Çevrim İçi Özerklik	Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin çevrim içi özerklik alt boyutunun toplam puanı
	Çevrim İçi Yeterlik	Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin çevrim içi yeterlik alt boyutunun toplam puanı
	Çevrim İçi İlişkili Olma	Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin çevrim içi ilişkili olma alt boyutunun toplam puanı

4.5. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi

Hipotez modele dair yapısal eşitlik modeli yapılmadan önce, gizil ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla bu değişkenlerle oluşturulan ölçüm modeli test edilmiştir. Yani çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı rolüyle oluşturulan hipotez model test edilmeden önce ölçüm modeli doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçüm modeline ait analiz sonuçlarına dair uyum iyiliği değerleri Tablo 4.9'da sunulmuştur.

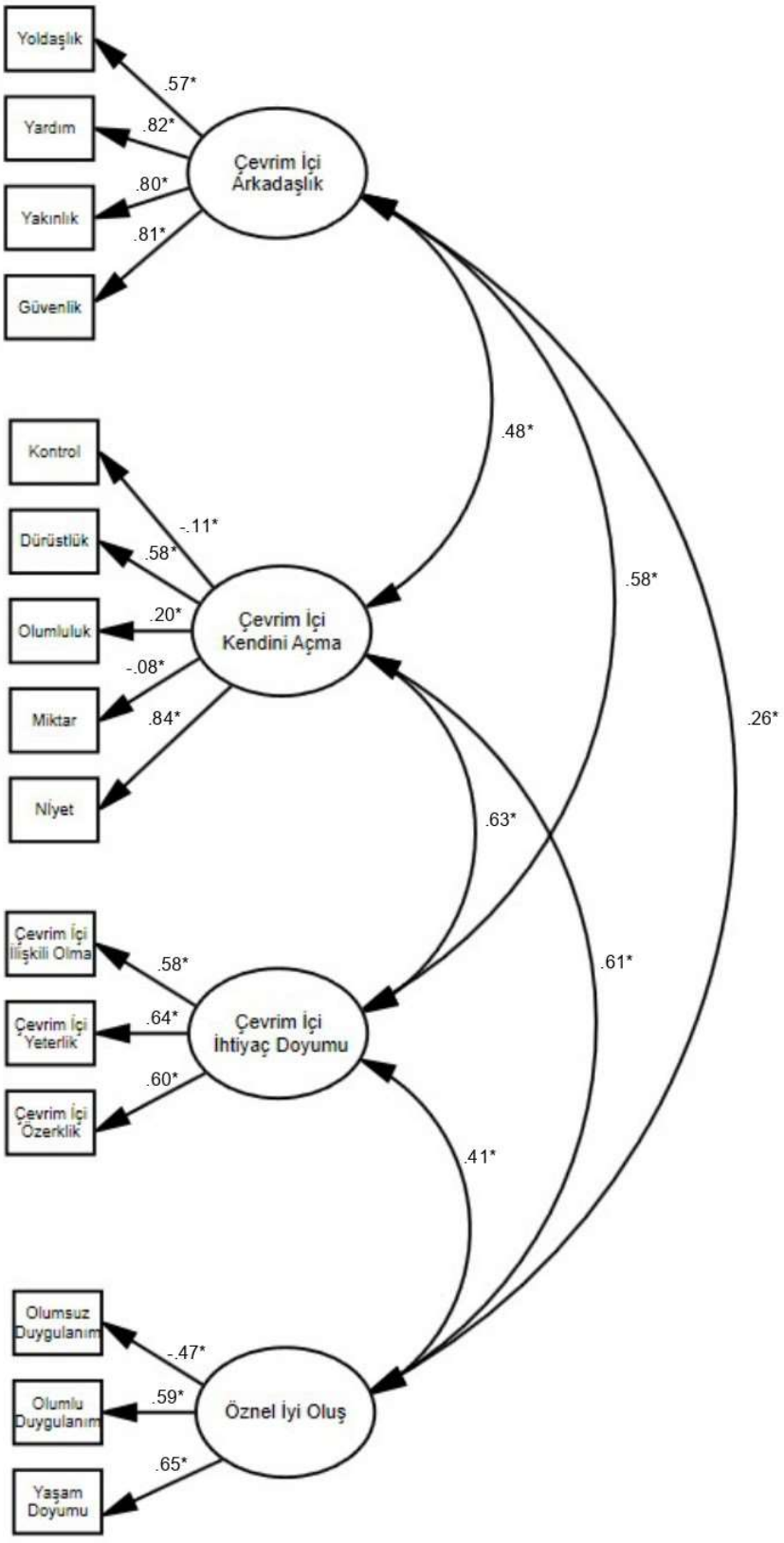
Tablo 4.9. Ölçüm Modeline Ait Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İyiliği Değerleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Gözlenen Değerler
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 5$	3,310**
χ^2			264,803
sd			80
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	.937**
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	.905*
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$	.91**
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	.962**
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	.065**

*N:550, *İyi Uyum, **Kabul Edilebilir uyum.*

Tablo 4.9 incelendiğinde, ölçüm modeline ait uyum iyiliği değerleri χ^2/sd (3,310), GFI (.937), NFI (.91), CFI (.962) ve RMSEA (.065) kabul edilebilir uyum iyiliği değerine sahipken, AGFI (.905) uyum iyiliği değeri iyi uyum değerine sahiptir (Baumgartner & Homburg, 1996; Browne & Cudeck, 1992; Byrne, 2001; Hu & Bentler, 1999; Marsh vd., 2006; Schermelleh-Engel vd., 2003; Tabachnick & Fidell, 2007; Wheaton vd., 1977). Dolayısıyla ölçüm modelinin veri ile uyum içerisinde olduğu çıkarımı yapılabilmektedir. Ölçüm modeline ait standardize edilmiş faktör yükleri değerleri Şekil 4.1'de sunulmuştur.

Şekil 4.1. Ölçüm Modeline Ait Standardize Edilmiş Katsayı Değerlerinin Diyagramı



*p<05.

Şekil 4.1'de yer alan ölçüm modeline ait standardize edilmiş katsayı değerleri incelendiğinde gizil değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki yol katsayılarım anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Ayrıca, gizil değişkenler arasındaki standardize edilmiş katsayı değerleri de anlamlı bulunmuştur (p<.05).

Gizil değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ayrıca korelasyon analizinden de faydalanılmıştır. İlgili analizin sonuçları Tablo 4.10'da yer almaktadır.

Tablo 4.10. Gizil Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4
1.Çevrim İçi Arkadaşlık	-			
2.Öznel İyi Oluş	.14**	-		
3.Çevrim İçi İhtiyaç Doyumu	.43**	.22**	-	
4.Çevrim İçi Kendini Açma	.27**	.26**	.30**	-

**: *p*<.01.

Tablo 4.10'da yer alan korelasyon değerlerinin tümü istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı bulunmuştur (*p*<.01). Gizil değişkenler arasındaki en yüksek ilişki çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasında olduğu görülmektedir (r=.43, *p*<.01). Öznel iyi oluş ile çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişki de gizil değişkenler arasındaki en düşük ilişkiyi göstermektedir (r=14, *p*<.01).

Gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları da Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Gözlenen Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Yaşam Doyumu	-														
2.Olumlu Duygulanım	.38**	-													
3.Olumsuz Duygulanım	.29**	-.31**	-												
4.Güvenlik	.21**	.07	-.05	-											
5.Yakınlık	.18**	.09*	-.04	.66**	-										
6.Yardım	.22**	.11*	-.04	.66**	.66**	-									
7.Yoldaşlık	.13**	.11*	.01	.43**	.61**	.50**	-								
8.Çevrim İçi Özerklik	.15**	.09*	-.03	.32**	.25**	.31**	.11**	-							
9.Çevrim İçi Yeterlik	.24**	.24**	-.05	.24**	.24**	.28**	.12**	.41**	-						
10.Çevrim İçi İlişkili Olma	.17**	.16**	-.05	.27**	.36**	.34**	.35**	.30**	.38**	-					
11.Niyet	.33**	.25**	-.23**	.40**	.29**	.36**	.17**	.35**	.34**	.30**	-				
12.Miktar	-.06	-.07	.03	.03	.01*	-.01	.06	-.06	-.03	-.04	-.05	-			
13.Olumluluk	.23**	.19**	-.03	.03	.02	.07	.14**	.09*	.15**	.24**	.15**	-.18**	-		
14.Dürüstlük	.25**	.28**	-.27**	.21**	.15**	.18**	.05	.26**	.18**	.12**	.49**	.18**	-.01	-	
15.Kontrol	-.03	-.03	.19**	-.06	.02	.01	.08	-.03	.01	.11*	-.11*	.05	.16**	-.23**	-

*: $p<.05$, **: $p<.01$

Tablo 4.11'e bakıldığında, gizil değişkenlerin alt boyutlarından oluşan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyonların aynı gizil değişkene ait olan boyutlar arasında orta düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir.

Farklı gizil değişkenlerin alt boyutları arasındaki en yüksek korelasyon değerinin, çevrim içi arkadaşlığın güvenlik alt boyutu ile çevrim içi kendini açmanın niyet alt boyutu arasında olduğu gözlenmiştir (r=40, p<.01). Çevrim içi kendini açmanın niyet alt boyutu aynı zamanda, öznel iyi oluşun yaşam doyumu alt boyutu ile de boyutlardan arasındaki ikinci yüksek korelasyon değerine sahiptir (r=33, p<.01). Bu ilişkilerin tümü de orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişkilerdir.

Öznel iyi oluşun yaşam doyumu alt boyutu, çevrim içi kendini açmanın miktar ve kontrol alt boyutları ile anlamlı bir ilişki göstermezken, çevrim içi kendini açmanın diğer alt boyutları ve çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumunun alt boyutlarının tümü ile olumlu yönde anlamlı ilişki göstermiştir (p<.01).

Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım alt boyutu ile çevrim içi arkadaşlığın güvenlik alt boyutu ve çevrim içi kendini açmanın miktar ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, diğer tüm alt boyutlar ile arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (p<.01).

Çevrim içi kendini açmanın dürüstlük ve niyet alt boyutu, öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir (r=-.27, r=-.23 p<.01). Olumsuz duygulanım, çevrim içi kendini açmanın kontrol alt boyutu ile ise olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olmuştur (r=.19, p<.01). Bununla birlikte, olumsuz duygulanım diğer tüm alt boyutlar ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Çevrim içi kendini açmanın kontrol alt boyutu da diğer değişkenlerin alt boyutları ile anlamlı ilişkiye sahip değildir.

Çevrim içi ihtiyaç doyumunun alt boyutlarından çevrim içi özerklik en yüksek korelasyonu, çevrim içi kendini açmanın niyet alt boyutu ile olumlu yönde göstermiştir (r=.35, p<.01). Aynı şekilde çevrim içi yeterlik alt boyutu da diğer alt boyutlara kıyasla, niyet alt boyutu ile en yüksek ilişkiye sahiptir (r=.35, p<.01). Çevrim içi ilişkili olma ise diğer alt boyutlara bakıldığında, çevrim içi arkadaşlığın yakınlık alt boyutu ile en yüksek ilişkiyi pozitif yönde göstermiştir (r=.36, p<.01).

4.6. Hipotez Modele İlişkin Oluşturulan Yapısal Eşitlik Modelinin Test Edilmesi

Ölçüm modelinin veri ile uyumu test edildikten sonra araştırmanın hipotez modelinin test edilmesine geçilmiştir. Oluşturulan hipotez model yapısal eşitlik modeli testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizin sonucunda modele ait uyum iyiliği değerleri Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Hipotez Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri

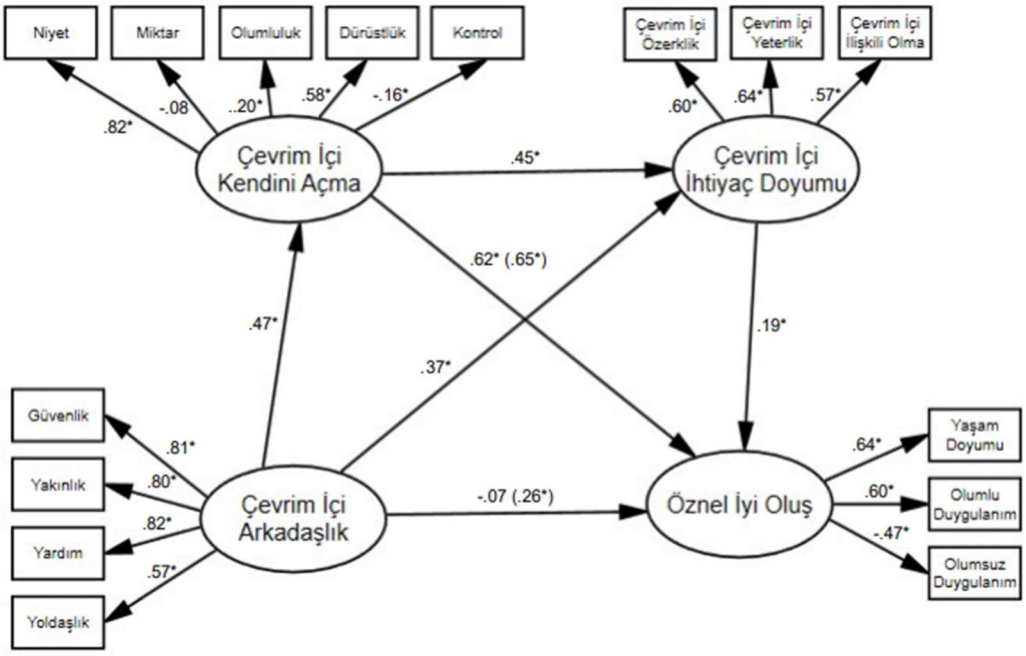
Uyum İyiliği Değerleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Gözlenen Değerler
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 5$	3,529**
χ^2			285,860
sd			81
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	.931**
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	.90*
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$	.907**
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	.95**
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	.068**

*N:550, *İyi Uyum, **Kabul Edilebilir uyum.*

Tablo 4.12'de yer alan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, ki-kare'nin serbestlik derecesine bölümünden (χ^2=285,860/sd=81) elde edilen değerin (3,529) kabul edilebilir uyum gösterdiği gözlemlenmiştir (Wheaton vd., 1977). Uyum iyiliği indeksi GFI= .931; karşılaştırmalı uyum indeksi CFI= .95; normlaştırılmış uyum indeksi NFI= .907; yaklaşık hataların ortalama karekökü RMSEA= .068 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu değerlerin ise referans değerlerine bakıldığında yine kabul edilebilir bir uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır. Düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi AGFI= .90 olarak hesaplanmış ve iyi uyum gösterdiği görülmüştür (Baumgartner & Homburg, 1996; Browne & Cudeck, 1992; Byrne, 2001; Hu & Bentler, 1999; Marsh vd., 2006; Schermelleh-Engel vd., 2003; Tabachnick & Fidell, 2007).

Yapısal eşitlik modeli analizi sonucunda ayrıca modele dair standardize edilmiş yol katsayılarını gösteren diyagram da elde edilmiştir. İlgili diyagram Şekil 4.2'de sunulmuştur.

Şekil 4.2. Hipotez Modele Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagramı



*p<.05.

Şekil 4.2 incelendiğinde çevrim içi arkadaşlıktan (bağımsız ya da yordayıcı değişken) öznel iyi oluşa (bağımlı ya da yordanan değişken) doğrudan giden yol katsayısı (β=.26, p<.05) anlamlıdır. Çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi vardır. Bu bulgu ile ilgili hipotez (H1) desteklenmiştir. Ancak hipotez modelde tanımlanan aracı değişkenlerin, yani çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı etkisiyle çevrim içi arkadaşlıktan öznel iyi oluşa giden yol katsayısı (β=-.07, p>.05) olarak hesaplanmış ve sonucun anlamlı olmadığı görülmüştür. Çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracılık etkisiyle düştüğünden ve anlamlı bir sonuca ulaşılmadığından (β=-.07, p>.05), modelde yer alan aracı değişkenlerin aracılık rollerinin anlamlı olduğu, tam aracılık gösterdiği ve seri çoklu aracılık etkisinin bulunduğu düşünülmüştür. Bir sonraki bölümde bu düşünülen dolaylı etkiler test edilecektir.

Çevrim içi arkadaşlıktan (bağımsız ya da yordayıcı değişken), çevrim içi kendini açmaya (aracı değişken) giden yol katsayısı (β=.47, p<.05) olarak hesaplanmıştır ve çevrim içi arkadaşlığın çevrim içi kendini açma üzerinde olumlu yönde, anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Bu bulgu ile ilgili hipotez (H4) desteklenmiştir. Çevrim içi arkadaşlıktan (bağımsız ya da yordayıcı değişken), çevrim

içi ihtiyaç doyumuna (aracı değişken) giden yol katsayısı (β=.37, p<.05) olarak hesaplanmıştır ve çevrim içi arkadaşlığın çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerinde de olumlu yönde, anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu ile ilgili hipotez (H5) desteklenmiştir.

Çevrim içi kendini açmadan (aracı değişken) öznel iyi oluşa (bağımlı ya da yordanan değişken) doğrudan giden yol katsayısı (β=.65, p<.05) olarak bulunmuştur. Dolayısıyla çevrim içi kendini açmanın öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde, anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu ile ilgili hipotez (H2) desteklenmiştir. Ancak bu etki çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı etkisiyle (β=.62, p<.05) olarak hesaplanmış ve hesaplanan değerde düşüş olduğundan çevrim içi kendini açma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi ihtiyaç doyumunun kısmi aracı etkisi olduğu düşünülmüştür. Ayrıca, çevrim içi kendini açmadan (aracı değişken), çevrim içi ihtiyaç doyumuna doğrudan giden yol katsayısı (β=.45, p<.05) olarak bulunmuştur. Bu bulgu da çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde, anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bulgu ile ilgili hipotez (H6) desteklenmiştir.

Çevrim içi ihtiyaç doyumundan (aracı değişken) öznel iyi oluşa (bağımlı ya da yordanan değişken) doğrudan giden yol katsayısı (β=.19, p>.05) olarak bulunmuştur. Bu bulgu ile çevrim içi ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde, anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu ile ilgili hipotez (H3) desteklenmiştir.

Ayrıca değişkenler arasındaki standardize edilmiş direkt, dolaylı ve toplam etki katsayılarına dair bilgi de Tablo 4.13'te gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Standardize Edilmiş Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Katsayıları

Bağımsız değişkenler	Bağımlı değişken	Doğrudan etki	Dolaylı etki	Toplam etki
Çevrim içi arkadaşlık	Öznel İyi Oluş	-.07	.33*	.26*
Çevrim içi kendini açma		.62*	.03	.65*
Çevrim içi ihtiyaç doyumu		.19*		.19*

*p<05.

Tablo 4.13'teki katsayı değerleri incelendiğinde, hipotez modelde çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etki değeri (β=.26, p<.05) iken, doğrudan etki değerinin (β=-07, p>.05) olduğu görülmektedir. Aradaki (β=.33, p<.05) birimlik fark, çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş üzerindeki, çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerinden gerçekleşen dolaylı etkilerinden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun, çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rollerini üstlendiklerine işaret etmektedir. Bahsi geçen aracılık etkisinin anlamlılığı belirlemek için dolaylı etkilerin sınanmasında kullanılan "Bootstrapping" yöntemi kullanılarak analize devam edilmiştir. Bir sonraki bölümde ilgili analiz ve sonuçları yer almaktadır.

4.7. Hipotez Modeldeki Dolaylı Etkilerin Anlamlılığın Test Edilmesi

Bir önceki bölümde de bahsi geçtiği üzere çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracılık etkisiyle düştüğünden ve anlamlı bir sonuca ulaşılamadığından (β=-.07, p>.05), modelde yer alan aracı değişkenlerin aracılık rollerinin anlamlı olduğu, tam aracılık rolleri üstlendiği ve seri aracılık etkilerinin bulunduğu düşünülmüştür. Aracılık etkisinin anlamlılığı belirlemek için dolaylı etkilerin sınanmasında kullanılan "Bootstrapping" yöntemi kullanılarak analiz yapılmıştır. Efron ve Tibshirani (1993) aracılık etkisini değerlendirmede 'bootstrap yeniden örnekleme' testinin kullanılmasın önermiştir. Bootstrap yeniden örnekleme yöntemi ile modeldeki direkt ve dolaylı etkiler test edilmektedir. Bu yöntem ile var olan verilerden belirli bir sayıda rastlantısal yeni bir veri seti oluşturularak, bu yeni veri seti üzerinden analiz gerçekleştirilmektedir ve bootstrap katsayısının güven aralığı değerlerinde alt ve üst limitin sıfırı içermemesi gerekmektedir (Hayes, 2013). Bu araştırmada 5,000 kişilik örneklem baz alınacak şekilde dolaylı etkileri belirlemek amacıyla bootstrap yeniden örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlgili analizin sonuçlarına Tablo 4.14'te yer verilmiştir.

Tablo 4.14. Seri-Çoklu Aracı Etkiye Dair Dolaylı Etki Sonuçları

Modeldeki Aracı Değişkenli Yollar	Bootstrap katsayısı (β)	%95 GA	
		Alt Limit	Üst Limit
Dolaylı Etki	.315*	.215	.446
Çevrim içi arkadaşlık → Çevrim içi kendini açma → Öznel İyi oluş			
Çevrim içi arkadaşlık → Çevrim içi ihtiyaç doyumu → Öznel İyi oluş	.231*	.111	.399
Çevrim içi arkadaşlık → Çevrim içi kendini açma → Çevrim içi ihtiyaç doyumu → Öznel İyi oluş	.330*	.203	.483

*p <.05, GA: Güven aralığı.

Araştırmada oluşturulan modelde üç ayrı dolaylı etki yer almaktadır. Tablo 4.14 incelendiğinde, birinci dolaylı etkide çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın aracı rolü istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur (β=.315, p<.05). Bu bulgu ile ilgili hipotez (H7) desteklenmiştir. Aynı şekilde ikinci dolaylı etkide de, çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı rolü de istatistiki açıdan anlamlıdır (β=.231, p<.05). Bu bulgu ile ilgili hipotez (H8) desteklenmiştir. %95 güven aralığında alt ve üst limitler çevrim içi kendini açmanın aracı etkisinde .215 ile .446 arasında olduğundan anlamlıdır. Çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı etkisinde ise alt ve üst limitler .111 ile .399 arasında yer almakta ve yine anlamlı sonuçlar içermektedir. Üçüncü dolaylı etkide de çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı rolü istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur (β=.330, p<.05). %95 güven aralığında alt ve üst limitler çevrim içi kendini açmanın ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı etkisinde .203 ile .483 arasında olduğundan anlamlıdır. Dolayısıyla, çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı rolü doğrulanmıştır. Her iki değişken de tam aracı rolüne ve seri aracı etkisine sahiptir. Böylece ilgili hipotez de (H9) desteklenmiştir.

Sonuç olarak, hipotez modeli test etmek için yapılan yapısal eşitlik modellemesi analizi ve dolaylı etkilerin anlamlılığı desteklemek amacıyla yapılan bootstrap yeniden örneklem testi bulguları, hipotez modelde oluşturulan yapısal eşitlik

modelini doğrulamıştır. Bu sonuçlar aynı zamanda "Çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun seri çoklu aracılık etkisi vardır." hipotezini desteklemiştir. Buna göre, çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü bulunmakta, seri aracı etkisime sahip olmaktadır.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmanın başında kurulan hipotezlere dair sonuçlar ayrıca Tablo 4.15'te de sunulmuştur.

Tablo 4.15. Araştırmanın Hipotezlerine Dair Sonuçlar

Hipotezler	Sonuç
(H1) Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Desteklenmiştir.
(H2) Çevrim içi kendini açmanın, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Desteklenmiştir.
(H3) Çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Desteklenmiştir.
(H4) Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, çevrim içi kendini açma üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Desteklenmiştir.
(H5) Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Desteklenmiştir.
(H6) Çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.	Desteklenmiştir.
(H7) Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın aracı etkisi anlamlıdır.	Desteklenmiştir.
(H8) Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracı etkisi anlamlıdır.	Desteklenmiştir.
(H9) Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun seri çoklu aracı etkisi bulunmaktadır.	Desteklenmiştir.

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere araştırma amacına göre oluşturulan hipotez modele dair tüm hipotezler araştırma bulguları tarafından desteklenmiştir. Yapılan tüm analizlerin sonucu oluşturulan hipotez modeli doğrulamıştır.

5. TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde araştırmanın bulguları literatürdeki diğer araştırmalar ve kuramsal bilgiler ışığında tartışılmıştır. Bulgulara dair yorum ve çıkarımlarda bulunulmuştur. Öncelikle öznel iyi oluş ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiye dair tartışmaya bir başlıkta yer verilmiş, ardından da araştırma kapsamında oluşturulan hipotez modelin her bir hipotezine dair bulgulara yönelik değerlendirmelere yer verilmiştir.

5.1. Bazı Demografik Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Literatürde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi, farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur.

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Clemente & Sauer, 1976; Eryılmaz & Aypay, 2011; Şahin vd., 2012; Zuckerman vd., 2017). İlgili araştırmaların bulguları, bu araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Öte yandan, öznel iyi oluşun kadın ya da erkeklerin lehine olacak şekilde farklılaştığını saptayan araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada kadın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Farklı araştırmalarda da kadınların lehine sonuçlara ulaşılmıştır (Dilmaç & Bozgeyikli, 2009; Erbaş, 2012; Graham & Chattopadhyay, 2013; Sezer, 2011; Yavuz Güler & İşmen Gazioğlu, 2008).

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yürütülen araştırmanın bulguları, yetişkin erkeklerin aynı yaş grubundaki kadınlara kıyasla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerin lehine daha

yüksek bulunduğu başka araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Roysamb vd., 2002; Tümkaya, 2011).

Literatürdeki cinsiyet açısından bulgulara bakıldığında farklı ve tutarlı olmayan sonuçların varlığı göze çarpmaktadır. Bu tutarsız sonuçlardan yola çıkılarak, öznel iyi oluş üzerinde doğrudan kadın ya da erkek olmanın bir etki oluşturmasından ziyade farklı dinamiklerin cinsiyet bağlamındaki farklılıkları açıklayabileceği düşünülmüştür. Ayrıca çalışmalarda genel olarak katılımcı sayısında denklik pek olası olmamaktadır. Herhangi bir cinsiyetteki kişi sayısının çoğunluğu sağlamamasının da sonuçlara etki edebileceği düşünülmüştür. Ayrıca, öznel iyi oluş düzeyinde cinsiyete göre farklılaşmanın meydana gelmesinin sosyal beklentiler, cinsiyet rolleri, statü, duygu durum bozuklukları, kararlar üzerinde kontrol, ilişkilerdeki güç algısı, sosyal şartlar gibi farklı değişkenlerin etkisine bağlandığı çalışmalar da mevcuttur (Lucas & Gohm, 2000; Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999; Zuckerman vd., 2017). Dolayısıyla cinsiyetin tek başına öznel iyi oluş durumunu etkileyecek güçlü bir değişken olmadığı ve cinsiyete göre farklılaşmanın olduğu durumlarda da farklı dinamiklerin etkisinin göz önüne alınması gerekliliği görülmüştür.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin çevrim içi arkadaşlarıyla yüz yüze görüşüp görüşmeme durumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiş ve sonuç olarak anlamlı bir sonucuna varılamamıştır.

Çevrim içi arkadaşlık doğası gereği çevrim içi ortamlarda başlayan ve bireylerin yüz yüze temasının bulunmadığı kişilerle sosyal ağlar, çevrim içi oyunlar, arkadaş bulmaya hizmet eden siteler gibi farklı çevrim içi platformlar aracılığıyla arkadaş olmasını ifade eder. Chan ve Cheng (2004) ve Antheunis ve diğerleri (2012) bu tanımı yaparken, söz konusu arkadaşlığın sadece bahsi geçen çevrim içi ortamlarda başlayıp, devam ettirildiğini dile getirmişlerdir. Öte yandan her ne kadar çevrim içi arkadaşlık internet ortamlarında başlayıp, orada sürdürülebilse de bu tür arkadaşlığın çevrim dışı ortamlara da aktarılarak yüz yüze temasa geçilebildiği de savunulmuştur (Tang, 2012; Yager, 2002/2003). Bu görüşlerden yola çıkılarak bu araştırmada da çevrim içi arkadaşla sonradan yüz yüze görüşme durumu olsa da arkadaşlığın başlangıcı çevrim içi ortamlara dayandığı için bu tür arkadaşlar da yine çevrim içi arkadaş olarak ele alınmıştır. Ancak çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşenler ve görüşmeyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre arkadaşlık ilişkileri iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak ele alınmıştır (Erikson, 1968). Kurama göre sözü edilen arkadaş ilişkileri, geleneksel yani yüz yüze kurulan arkadaşlık ilişkileridir. Arkadaşlarla yüksek düzeyde sosyalleşme, yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur (Diener & Biswas-Diener, 2008). Birçok insanın hayatında önemli bir parçayı oluşturan arkadaşlığın, mutlulukla temel bir bağlantısının olduğu vurgulanmıştır (Argyle, 2001; Myers, 2000). Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin daha yakın ve daha destekleyici sosyal ilişkilere sahip olma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Sosyal ağ platformlarında çevrim içi arkadaşlarla sosyalleşme de iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Apaolaza vd., 2013; Wang vd., 2014). Yürütülen farklı araştırmalar da yine çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki varlığını ortaya çıkarmıştır (Frederick & Zhang, 2020; Valkenburg vd., 2006). Çevrim içi arkadaşlıklar da bir sosyal destek kaynağı olarak görülmüştür (Havermann, 2016). Çevrim içi arkadaşlık ilişkileri aracılığıyla alınan sosyal desteğin iyi oluş üstünde olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Lee vd., 2013).

Görüldüğü üzere literatürde hem yüz yüze arkadaşlığın, hem çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Demir ve Özdemir (2010), arkadaşlık ilişkilerinin doğrudan öznel iyi oluşla ilişkisinde, aradaki ilişkiyi açıklayabilecek farklı değişkenlerin varlığının olabileceğine dikkat çekmiştir. Bazı araştırmalarda arkadaş ilişkisindeki yakınlığın, ilişkiden alınan doyumun, yüksek nitelikli arkadaşlık ilişkileri deneyimlemenin, öznel iyi oluşu artırdığına yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Demir vd., 2007; Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky vd., 2006). Bu araştırmada çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşme ile yüz yüze görüşmeme durumunun öznel iyi oluş üzerinde bir etkisinin olmaması, arkadaşlarla yüz yüzeyken kurulabilen etkileşimin, yakınlığın ve arkadaşlığa dair diğer niteliklerin çevrim içi ortamda da sağlanabileceğini düşündürmüştür. Çevrim içi arkadaşlığın, yüz yüze kurulan arkadaşlıklara ait özelliklere sahip olabileceği ve öznel iyi oluşla arkadaşlık türü arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin rol oynayabileceği göz önüne alındığında, bu araştırmanın bulgusu anlaşılabilir gözükmektedir. Çevrim içi ortamlardaki arkadaşlıkta kurulan yakınlık, ilişki kalitesi, alınan sosyal destek, ilişkiden alınabilecek doyum, karşılıklı kurulan bağ ve yine bu aradaki ilişkiye aracı olabilecek farklı

değişkenler dikkate alındığında yüz yüze görüşme olmadan da bahsi geçen arkadaşlığım öznel iyi oluşa olumlu katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin çevrim içi arkadaşlarıyla geçirdikleri günlük süreye göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çocukluk döneminden itibaren arkadaşlıklarda taraflar birbirleriyle daha çok zaman geçirmeye başlar ve birlikte geçirilen zaman arttıkça ilgi ve düşünce paylaşımı, kendini açma ile daha yakın ilişki geliştirme fırsatı doğar (Bukowski vd., 2009; Hartup & Stevens, 1997). Arkadaşla geçirilen süre, arkadaşlık niteliğini, kalitesini belirleyen faktörlerden biri olarak ele alınmıştır (Wilson vd., 2015). Yüz yüze arkadaşlıklarda olduğu gibi çevrim içi arkadaşlıkların oluşumu ve sürdürülmesi süreci de belirli bir zaman yatırımını gerektirmektedir (Mesch & Talmud, 2006). Sosyal telafi güdüsü, bazı bireylerde yüz yüze arkadaşlığa göre çevrim içi arkadaşlığın daha tatmin edici ve daha yakın hissettirmesi ve bu bireylerin daha fazla çevrim içi arkadaşa sahip olarak, çevrim içi iletişimde daha fazla zaman harcaması ile ilişkili görülmüştür (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003; Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Lucas ve Dyrenforth (2006) arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirenlerin, daha çok arkadaşları olanların daha çok olumlu duygulanım yaşadığını, daha mutlu olduğunu tespit etmiştir. İleri yaşlılık dönemi için de arkadaşı olan bireylerin, arkadaşlarla sosyal etkileşimin daha fazla olması ile daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Larson, 1978).

Alanyazında görüldüğü üzere arkadaşla geçirilen süre esasında arkadaşlığın önemli bir unsurudur. Geçirilen süre arttıkça doğal olarak kendine dair paylaşımlar da artacak ve kendini açma yoluyla daha derin bir ilişki kurma fırsatı da yakalanacaktır. Wilson ve diğerlerinin (2015) de sözünü ettiği üzere arkadaşla geçirilen süre arkadaşlık kalitesine, niteliğine de katkı sunmaktadır. Ayrıca bahsi geçtiği üzere arkadaşla geçirilen zamanın artması, daha yüksek öznel iyi oluşla da ilişkili bulunmuştur (Larson, 1978; Lucas & Dyrenforth, 2006). Literatürdeki bu bilgilerin aksine bu çalışmadaki bulgu ise çevrim içi arkadaşla geçirilen sürenin öznel iyi oluş açısından bir önemi olmadığı yönündedir. Bu haliyle literatür ile tutarlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Çevrim içi arkadaşla geçirilen süre haliyle daha çok çevrim içi ortamları kapsadığından, yüz yüze arkadaşlıktaki gibi fiili bir birliktelik söz konusu

olamamaktadır. Yüz yüze arkadaşlıkta geçirilen sürenin sağladığı göz teması kurma, duygu ve düşünce paylaşımını fiziksel olarak paylaşma, keyifli aktiviteleri birlikte gerçekleştirme gibi imkanlardan çevrim içi arkadaşlar yoksun olabilmektedir. Ayrıca yüz yüze arkadaşlıkta geçirilen sürede genel olarak bir başlangıç ve bitiş saati arasında devamlılık olabilirken, çevrim içi arkadaşlıkta kişiler ne zaman çevrim içi olmaya müsaitse o zamanlar temas kurulabilir, ve bu süre kısa sürebilir, kesik kesik devam edebilir, yani belirli bir süre içinde devamlılık arz etmeyebilir. Bu gibi durumlar da yine birlikte çevrim içi geçirilen sürenin kalitesini, verimini düşürebilir. Bu gibi olasılıkların çevrim içi arkadaşla geçirilen sürenin, öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmamasının sebeplerinden olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri sosyal medya günlük kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Sosyal medya kullanım süresi 2-3 saat arası olanların, daha fazla süre kullananlardan öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca 1-2 saat sosyal medyada süre geçirenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de 5 saat ve üzeri zaman geçirenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Balcı ve Demir (2018) yaptıkları araştırmada sosyal medya kullanım sıklığı ile mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Sosyal medyanın bireylerin bazı ihtiyaçlarını karşılamasını sağladığı için mutluluğu beraberinde getirebileceği savunulmuştur. Sosyal medya, sosyalleşmeye, keyifli vakit geçirmeye, diğer kişilerle iletişimde kalmaya, yalnızlığı azaltmaya, kişilerin kendisini ifade etmesine ve farklı aktivitelerde bulunmasına olanak tanıdığı için öznel iyi oluşa da katkı sağladığı öne sürülmüştür (Balcı & Demir, 2018).

Arampatzi ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada, sosyo-demografik özellikler, diğer internet sitelerinde geçirilen saatler, ekonomik durum kontrol edildiğinde sosyal medyada geçirilen süre ile öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre sosyal medyanın gerçek hayattaki sosyal bağlantıların yerini tutamayacağı ve en fazla tamamlayıcı bir rol üstlenebileceğine vurgu yapılmıştır (Arampatzi vd., 2018). İnternet kullanım süresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma da internette fazla vakit geçiren kişilerin, daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (Xu vd., 2011). Kross ve diğerleri (2013) de araştırmalarında benzer şekilde sosyal medya kullanım süresinin artmasının öznel iyi oluşta düşüşler meydana

getirdiğini saptamıştır. İnternette günlük geçirilen çevrim içi saatin artışı da, daha düşük yaşam doyumu ve daha fazla kaygı düzeyi ile ilişkili bulunmuştur (Paez vd., 2020).

Lee ve diğerleri (2011) ise sosyal ağlarda geçirilen sürenin öznel iyi oluşla ilişkili olmadığını ancak sosyal ağlarda kendini açma miktarının öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Verduyn ve diğerleri (2017) ise sosyal ağ sitelerinde geçirilen sürede aktif kullanım, sosyal sermaye yaratarak ve sosyal bağlılık duygularını teşvik ederek, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği öne sürmüştür. Ayrıca, sosyal medyanın aşırı kullanımını da içeren problemli sosyal medya kullanımının, öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu ve bu etkinin de büyük ölçüde yalnızlıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir (Marttila vd., 2021). Farklı bir araştırmada ise sosyal medya kullanımından yoksun kalanların, yaşam doyumlarında azalma, olumsuz duygulanımlarında ve yalnızlık düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanım süresinin aşırı olmasının zararlı sonuçlara yol açabileceği ancak tamamen uzak kalmanın ise olumlu değişiklikleri beraberinde getirmeyebileceği ve sonuç olarak sosyal medyanın hangi işlevler için kullanıldığının önemli olduğuna değinilmiştir (Vally & D'Souza, 2019).

Pang (2018a) tarafından yapılan araştırmada ise bir sosyal ağ sitesi olan WeChat'te geçirilen zamanın kullanıcıların öznel iyi oluşunu önemli ölçüde ve doğrudan etkilediğini ortaya koyarken aynı zamanda bu ilişkide sosyal entegrasyon, köprü ilişkileri ve bağ kurma ilişkileri aracı rolünün olduğunu bulmuştur. Sosyal medyada harcanan zamanın öznel iyi oluşu olumlu etkilemesinin, büyük olasılıkla sosyal medya teknolojisinin üyelere başkalarıyla bağlantı kurmak, sosyal ve duygusal destek vermek ve almak, insanların entegrasyonu için etkili ve uygun bir yol sağlamak gibi özelliklerinden kaynaklanabileceği öne sürülmüştür (Pang, 2018a).

Alanyazın incelendiğinde araştırmalar daha çok sosyal medyanın aşırı sürede kullanımının öznel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuştur. Sosyal medyada, internette geçirilen uzun süreler şüphesiz bireylerin gerçek hayattaki sosyal temaslarında azalmalara yol açabileceğinden, öznel iyi oluş açısından olumsuz sonuçlar doğurması anlaşılabilirdir. Bu araştırmada da sosyal medyayı daha az saat aralığında kullanan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri diğerlerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Yani bu araştırmada da sosyal medyayı uzun saatler kullananların öznel iyi oluş düzeyleri daha düşüktür. Bu bulgu literatürdeki çoğu çalışmayla tutarlılık

göstermektedir. Ancak Vally ve D'Souza (2019) tarafından yapılan araştırmada da ortaya çıktığı üzere sosyal medyadan tamamen uzak kalmanın da öznel iyi oluşa olumlu etkisi olacağını söylemek mümkün olmayabilir. Bu araştırmada da zaten hiç kullanmayanlarınki diğerlerine oranla anlamlı bir farklılığa sahip değildir. Sosyal medyanın olumlu yönlerinden faydalanmak, sevilen kişilerle irtibatta kalmak, kendine dait paylaşımlarda bulunmak insanların gerçek hayattaki sosyalliğinin tamamlayıcısı olarak işlev görebilir ve bir şekilde aslında gerçek hayatta iletişim kurulan kişilerle de sosyal medya platformlarında kopulmamış olur. Gerçek hayattaki sosyalliğin devamını sağlama işlevi ve dengeli saat aralıklarında kullanım sayesinde sosyal medyanın öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağladığı düşünülmüştür.

5.2. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca sınanan hipotez modele göre de çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle araştırmanın ilk hipotezi olan "Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır." hipotezi doğrulanmıştır.

Psikososyal Gelişim Kuramı, iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak arkadaşlık ilişkilerini görmektedir (Erikson, 1968). Arkadaşlarla yüksek düzeyde sosyalleşmenin, yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Diener & Biswas-Diener, 2008). Bireylerin sosyal hayatında önemli bir kısmı oluşturan arkadaşlığın, mutlulukla temel bir bağlantısının olduğuna vurgu yapılmıştır (Argyle, 2001; Myers, 2000). Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin daha yakın ve daha destekleyici sosyal ilişkilere sahip olma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Hem kuramsal altyapı, hem de literatürde yer alan araştırmalar çoğunlukla yüz yüze arkadaşlığın öznel iyi oluşla bağlantısını ortaya koymaktadır. Ancak günümüz dijital teknolojilerinin sağladığı imkanlar çevrim içi arkadaşlık adı verilen yeni bir arkadaşlık türünü beraberinde getirmiştir. Çevrim içi arkadaşlık, çevrim içi ortamlarda başlayan ve bireylerin yüz yüze temasının bulunmadığı kişilerle sosyal ağlar, çevrim içi oyunlar, arkadaş bulmaya hizmet eden siteler gibi farklı çevrim içi platformlar

aracılığıyla arkadaş olmasını ve ilgili ortamlarda bu arkadaşlığın sürdürülmesini ifade eder (Antheunis vd., 2012; Chan & Cheng, 2004). Öte yandan her ne kadar çevrim içi arkadaşlık çevrim içi ortamlarda başlayıp, çoğunlukla orada sürdürülse de, bu tür arkadaşlığın çevrim dışı ortamlara da aktarılarak yüz yüze görüşmeyi de kapsadığı savunulmuştur (Tang, 2012; Yager, 2002/2003).

Arkadaşlık ilişkilerinin öznel iyi oluş ile ilişkisi göz önüne alındığında, benzer ilişkinin yeni bir arkadaşlık türü olan çevrim içi arkadaşlık ve öznel iyi oluş arasında da olabileceği düşünülmüştür. Sosyal ağ platformlarında çevrim içi arkadaşlarla sosyalleşme, iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Apaolaza vd., 2013; Blom vd., 2014; Wang vd., 2014). Yürütülen farklı bir araştırmada çevrim içi arkadaşlık sitelerinin öz-saygı ve iyi oluş ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucundan bireylerin çevrim içi arkadaşlık sitelerindeki profillerinde aldıkları olumlu geri bildirimler ile kullanıcıların öz saygı ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Valkenburg vd., 2006). Frederick ve Zhang (2020) tarafından yapılan araştırmada öznel iyi oluş ile çevrim içi arkadaşlığın alt boyutlarından yoldaşlık, yardım, güvenirlik müttefiklik ve kendini doğrulama arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çevrim içi arkadaşlıklar da bir sosyal destek kaynağı olarak görülmüş (Havermann, 2016) ve çevrim içi arkadaşlık ilişkileri aracılığıyla alınan sosyal desteğin iyi oluş üstünde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır (Lee vd., 2013). Kim ve Lee (2011) tarafından yürütülen araştırmada da çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasında olumlu ilişki bulunurken, bu ilişkiye olumlu benlik sunumunun katkı sağladığı görülmüştür.

Öte yandan Helliwell ve Huang (2013) çalışmalarında öznel iyi oluş kaynakları olarak yüz yüze ve çevrim içi sosyal ağları karşılaştırmıştır. Örneklemi, Kanada'da yapılan büyük bir anketten seçilen, çevrim içi arkadaşlıklara sahip olan ve onlara değer veren 5,000 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, gerçek hayattaki arkadaşların sayısının, gelir, demografik değişkenler ve kişilik farklılıkları kontrol edildikten sonra bile öznel iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Fakat, çevrim içi ağların büyüklüğünün öznel iyi oluşla büyük ölçüde ilişkili olmadığı saptanmıştır (Helliwell & Huang, 2013). Best ve diğerleri (2015) gerçekleştirdikleri çalışmalarında daha yüksek çevrim içi arkadaş sayısının, utandırıcı çevrim içi gönderiler veya yabancılarla sıklıkla konuşm riskli etkinlikleri gibi olumsuz çevrim içi deneyimlerde

artış ile de ilişkili olduğuna dikkat çekerek, bu durumun iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceğini öne sürmüştür (Best vd., 2015).

Çevrim içi iletişim ile kurulan ilişkilerde, yüz yüze olana kıyasla, insanların daha fazla sözel saldırganlık, ifşa ya da uygunsuz davranışlar sergileyebileceği öne sürülmüştür (Dubrovsky vd., 1991). Çevrim içi iletişimin, yüz yüze ilişki geliştirmede yer alan fiziksel yakınlık, sık etkileşim, fiziksel görünüş hakkında bilgi, daha geniş sosyal bağlam hakkında bilgi gibi birçok şeyden yoksun olduğuna dikkat çekilmiştir (Lea & Spears, 1995). Bununla birlikte bu tarz yakınlık ve görsel bilgi yoksunluklarının, çevrim içi toplantılar düzenlenerek ya da elektronik ortamda fotoğraf alışverişinde bulunarak giderilebileceği ve böylece, çevrim içi iletişimin varsayılan birçok sınırlamasının aşılabileceği ifade edilmiştir. Dolayısıyla internet ortamında kurulan ilişkilerin olumsuz tarafları olsa da bu, olumlu kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesinin imkansız olduğu anlamını taşımamaktadır (Parks & Floyd, 1996).

Çevrim içi iletişim, gençlerin arkadaşları ile iletişimini genişletip güçlendirebildiği için, güçlü bir gelişimsel etkiye sahip olabilmektedir (Smahel vd., 2012; Subrahmanyam & Smahel, 2011), Çevrim içi iletişim aynı zamanda kişiler arası ilişkileri fiziksel sınırlardan kurtararak yeni ve gerçek ilişkiler için fırsat yaratabilmektedir (Beninger, 1987; Parks & Floyd, 1996; Rheingold, 1993). Yeri geldiğinde çevrim içi ortamların yüz yüze ortamlara göre sosyal ilişkiler için daha fazla fırsat sağladığı ve değerlendirme kaygısını azalttığı, çevrim içi iletişimin ayrıca benlik sunumu ve kimlik manipülasyonu için zengin fırsatlar sunduğu ve örneğin, yüz yüze ilişkilerde utangaç, içe dönük, kişiler arası korkuları olan, yalnız hisseden, sosyal kaygıya, düşük benlik saygısına sahip kişilerin, çevrim içi kimlikleri ile bunu aşarak çevrim içi sosyal ilişkiler geliştirebildikleri ortaya çıkmıştır (Gross vd., 2002; Mesch & Talmud, 2006; Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Myers, 1987; Peter vd., 2005; Shabahang vd., 2022; Sproull & Kiesler, 1991). Bunların yanı sıra, çevrim içi iletişim izole ya da herhangi bir engeli olan kişilere de sosyal ilişkiler geliştirmek için fırsat sunmaktadır (Parks & Floyd, 1996).

Bireylerin yakınlık ve arkadaşlık ihtiyacını karşılamak için, internetin iletişim amaçlı kullanımı, başkalarıyla tanışmak ve yakın ilişkiler kurmak için yeni bir alan sağlamaktadır (Mesch & Talmud, 2006). Çevrim içi iletişim ile kurulan çevrim içi arkadaşlıklarda güven, yakınlık, karşılıklı anlayış ve kendini açmanın daha derin hale

gelmesiyle arkadaşlık ilişkilerin niteliği artabilmektedir (Carter, 2004). Çevrim içi arkadaşlıklarına "gerçek" veya içsel benliklerini daha iyi açan, samimi ilişkiler geliştiren kişilerin, bu sanal ilişkilerin yüz yüze bir temele taşıma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Katz & Aspden, 1997; McKenna vd., 2002). Yüz yüze ve çevrim içi ilişkiler arasındaki farkların zamanla azaldığı, kendini sunma, onaylama, yakınlık, güven, karşılıklılık, sık iletişim, yoldaşlık, kurulan bağ, araçsal destek, çatışma ve çatışma çözümü dahil olmak üzere arkadaşlığın temel niteliklerinin çevrim içi arkadaşlıklarda da devam ettiği ortaya çıkmıştır (Buote vd., 2009; Chan & Cheng, 2004; Chan & Lo, 2014a; Mesch & Talmud, 2006; Yau & Reich, 2018).

Literatürde çevrim içi arkadaşlık birçok kişi için belki yüz yüze arkadaşlığın yerini tutmayabileceği, ancak bazı kişiler için de yüz yüze arkadaşlığa kıyasla daha fazla doyum aldığı, yakınlık ve bağ kurduğu, sosyal ilişki ihtiyacını karşıladığı ve zamanla en az yüz yüze arkadaşlık kadar değerli olan bir konuma da gelebildiği görülmektedir. Bahsi de geçtiği üzere çevrim içi arkadaşlıklar özellikle sosyal ilişki kurma konusunda dezavantajlı kişilere bunu telafi etmek adına çok büyük bir imkan sunmaktadır. Yüz yüze arkadaşlıktaki temel niteliklerin büyük oranda sağlandığı, özellikle güvenin oluştuğu, yakınlığın, samimiyetin, ilişkisel bağın kurulduğu çevrim içi arkadaşlıklar kişilerin sosyalleşmesine ve benlik onayına önemli katkı sağlayarak öznel iyi oluşunu da olumlu yönde etkileyebilir. Nitekim literatürdeki bazı araştırmaların ve bu araştırmanın sonucu da bunu destekler niteliktedir. Bununla birlikte tek başına yüz yüze arkadaşlığın da, çevrim içi arkadaşlığın da öznel iyi oluşa katkı sağladığını söylemek zordur. Öznel iyi oluşa katkı sağlamasında çevrim içi arkadaşlığın niteliği ve kalitesinin ve aradaki ilişkiyi etkileyen farklı değişkenlerin önemli olacağı düşünülmüştür.

5.3. Çevrim İçi Kendini Açma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi kendini açma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca sınanan hipotez modele göre de çevrim içi kendini açmanın öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle araştırmanın ikinci hipotezi olan "Çevrim içi kendini açmanın, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır." hipotezi doğrulanmıştır.

Kendini açma, insanların en az bir diğer kişi ile etkileşim halindeyken kendileri hakkında bilgileri, düşüncelerini ve hislerini kasıtlı veya gönüllü olarak açığa çıkarmasıdır (Greene vd., 2006). Kendini açma, yakın ilişkinin ve kişiliğin sağlıklı gelişiminde gerekli ve önemlidir (Derlega vd., 1993; Jourard, 1964). İletişim becerileri arasında kendini açma da yer almaktadır ve bu beceri, daha sağlıklı ve doyumu yüksek ilişkilere olanak sağlamaktadır. Kendini açma ile birlikte tanıdıklık, yakınlık ve sevgi gibi duyguların arttığı ve bu durumun da diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurmayı desteklediği ve geliştirdiği bulunmuştur (Aron vd., 1997; Berger & Calabrese, 1975; Sprecher vd., 2012).

Kendini açmanın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Uygur, 2018). Şahin (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgusuna göre öznel iyi oluş ile kendini açma arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Şahin, 2011). Literatürdeki farklı araştırmalarda da yine öznel iyi oluş ile kendini açma arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Baytemir, 2014; Kim vd., 2014; Lee vd., 2011; Quek & Fitzpatrick, 2013).

Yüz yüze bağlamlarda olduğu gibi çevrim içi ortamlarda ilişkiler geliştirmede de kendini açma temel bir faktördür (Dindia, 2000). Wang (2004) çevrim içi kendini açmayı, kişinin kendisine ait gizli, özel veya riskli bilgileri, duyguları, düşünceleri ve deneyimleri çevrim içi ortamlar üzerinden başkalarına ileten ifadeler ve mesajlar olarak ele almıştır. Kısaca çevrim içi kendini açma, bireylerin kendini açma eylemini çevrim içi ortamlarda gerçekleştirmesini ifade etmektedir.

Çevrim içi kendini açmanın öznel iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Ko & Kuo, 2009). Yapılan bir araştırmada sosyal ağlar üzerinden kurulan iletişimin kendini açma üzerinde etkili olduğu ve kendini açmanın da öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır (Kim vd., 2014). Farklı bir araştırmada da çevrim içi kendi açma yükseldikçe ilişki kalitesinin arttığı ve bunun iyi oluşu yükselttiği bulunmuştur (Valkenburg & Peter, 2009). Desjarlais ve Joseph (2017) tarafından yapılan araştırmada da çevrim içi ortamda kendini açan bireylerin, çevrim içi arkadaşlarıyla iyi ilişkilere sahip olma eğiliminde oldukları ve bunun da yaşam doyumlarını artırdığı belirtilmiştir. Çevrim içi kendini açma, arkadaşlık kalitesi ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki Amosun ve diğerlerinin (2022) çalışmasında da ortaya çıkmıştır.

Alanyazındaki çalışmalar dikkate alındığında hem yüz yüze hem de çevrim içi kendini açmanın öznel iyi oluş ile olumlu bir ilişkisinin varlığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları da alanyazındaki çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir. Sosyalleşmenin en önemli kısmı iletişim kurmaktır ve kendini açma da önemli bir iletişim becerisidir. Psikososyal Gelişim Kuramı'nın da vurguladığı üzere başkalarıyla ilişki kurma da ruh sağlığı ve iyi oluş için son derece önemlidir (Erikson, 1968). Bahsi geçtiği üzere insanların kendini açtıkça, daha sağlıklı ve doyumu yüksek ilişkilere sahip olmaları, yakınlık ve sevgi gibi olumlu duygularında artış olması ve diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurmaları daha olasıdır (Aron vd., 1997; Berger & Calabrese, 1975; Sprecher vd., 2012). Böylelikle bireyler günlük yaşamda duydukları sosyal ihtiyaçlarıı karşılayabilmekte ve amaçlarına ulaşabilmektedirler (Derlega vd, 1993). Kendini açmanın tüm bu olumlu yanları da kişilerin öznel iyi oluşuna katkı sağlamasını anlaşılır kılmaktadır. Benzer şekilde çevrim içi kendini açmanın da diğerleriyle çevrim içi ortamda kurulan ilişkinin kalitesini ve ilişkiden alınan doyumu artırarak ve bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılayarak öznel iyi oluşa olumlu yönde katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

5.4. Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sınanan hipotez modele göre de çevrim içi ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumda araştırmanın üçüncü hipotezi olan "Çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır." hipotezi doğrulanmıştır.

Öz-Belirleme Kuramı, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya yönelik psikolojik ihtiyaçların, bireyin sağlığı, bütünlüğü ve refahı için karşılanması gerektiğini savunur (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Bireylerin gelişimi ve ruhsal sağlığı için psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerekli ve önemli görülmüştür (Andersen, 2000; Kasser & Ryan, 1999; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Sheldon vd., 1996).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişkiler araştırmalarda tespit edilmiştir (Eryılmaz, 2012; İlhan & Özbay, 2010; Kermen & Sarı, 2014; Özer, 2009; Raj & Chettiar, 2012; Reis vd., 2000; Sheldon &

Bettencourt, 2002; Sheldon vd., 1996; Thomaes vd., 2017; Türkdoğan, 2010). Ayrıca, arkadaşlık niteliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Demir & Özdemir, 2010). Manago ve Vaughn (2015), arkadaşlıktaki yakınlık ve karşılıklı bağlılığın, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlayabileceği ve bunun da öznel iyi oluşa bir kaynak oluşturabileceğini öne sürmüştür.

Çevrim içi ortamların bireylere psikolojik ihtiyaçların doyumu için hızlı ve erişilebilir bir fırsat sunduğu (Wan & Chiou, 2006) ve gerçek kimlikleri veya fiziksel özellikleri ne olursa olsun kendilerini sunma biçimlerini kontrol etme yetkisi vererek yeterlik, ilişkili olma ve özerklik dahil olmak üzere temel psikolojik ihtiyaçların tatmin duygusunu sağlayabileceği belirtilmiştir (Wong vd., 2015). Çevrim içi ihtiyaç doyumu, bireylerin yeterlik, özerklik ve ilişkili olma için olan psikolojik ihtiyaçlarını (Deci & Ryan, 2000) çevrim içi ortamlarda karşılanmasını ve ilgili ihtiyaçların çevrim içi ortamlardaki doyumunu ifade eder.

Çevrim içi ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir (Li vd., 2014). Çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun çevrim içi deneyimlenen olumlu duygulanımı yordadığı bulunmuştur (Shen vd., 2013). Yürütülen bir diğer araştırmada çevrim içi olarak algılanan ihtiyaç doyumunun iyi oluşu yordadığı bulunmuş ve günlük hayatta ihtiyaç doyumunun daha yüksek olduğu kişilerin çevrim içi ihtiyaç doyumundan yararlanma olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Wang vd., 2015).

Alanyazın incelendiğinde günlük hayatta özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya dair temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki varken, aynı zamanda ilgili ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Öte yandan, çevrim içi ortamlarda karşılanan psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki varlığına dair yapılan araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Bu araştırmada da çevrim içi ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu ilişki saptanmış ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç bazı araştırmaların sonuçları ile tutarlılık göstermiştir. Esasında bu konuda yapılan araştırma sınırlı olduğundan karşılaştırma yapma imkanı da sınırlıdır. Çevrim içi ihtiyaç doyumunun bireylerin sosyal öz-yeterliliğini artırarak daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olmalarına olanak tanıdığı bulunmuştur (Li vd., 2014). İnternet

ortamları kişilere psikolojik ihtiyaçların doyumu için hızlı ve erişilebilir bir fırsat sunsa da (Wan & Chiou, 2006) bunun günlük yaşamdaki ihtiyaç doyumunun yerini tutamayacağı düşünülmüştür. Çevrim içi ihtiyaç doyumunun çevrim içi deneyimlenen olumlu duygulanımı yordadığı bulunmuştur (Shen vd., 2013). Bu sonuç da çevrim içi ihtiyaç doyumunun gerçek hayattaki olumlu duygulanımına etki etmeyebileceğini düşündürmüştür. Bununla birlikte, günlük hayatta bahsi geçen ihtiyaçların doyumuna erişemeyen kişiler için çevrim içi ortamlarda yaşanan ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yönde katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Çevrim içi ihtiyaç doyumunun doğrudan öznel iyi oluşa etkisinin varlığından söz etmek yerine, farklı kişisel değişkenlerin de etkisinin olabileceği sonucuna varılmıştır.

5.5. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Çevrim İçi Kendini Açma Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi kendini açma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca sınanan hipotez modele göre de çevrim içi arkadaşlığın, çevrim içi kendini açma üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle araştırmanın dördüncü hipotezi olan "Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, çevrim içi kendini açma üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır." hipotezi doğrulanmıştır.

Sosyal Nüfuz Kuramı, kendini açmanın arkadaşlığın oluşumunda önemli bir kriter olduğunu belirtmektedir (Altman & Taylor, 1973). Arkadaşlık, kişisel, özel olmayan bilgilerin paylaşılmasıyla başlar ve giderek daha samimi ve kişisel bilgi paylaşımına doğru ilerler (Maheshwari & Mukherjee, 2020). Kendini açma, arkadaşlıktaki yakınlık olgusunu zamanla artırır ve kendini açma da karşılıklılık esastır (Laurenceau vd., 1998). Kendini açma bir iletişim becerisi olarak ele alınmakta ve bu beceri, daha sağlıklı ve doyumu yüksek ilişkilere imkan sağlamaktadır. Kendini açma ile birlikte tanıdıklık, yakınlık ve sevgi gibi duyguların arttığı ve bunun da diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurmayı desteklediği ve geliştirdiği bulunmuştur (Aron vd., 1997; Berger & Calabrese, 1975; Sprecher vd., 2012).

Çevrim içi ortamlarda kurulan ilişkilerde ise çevrim içi olarak kendini açma söz konusudur. Yüz yüze bağlamlarda olduğu gibi çevrim içi ortamlarda ilişkiler geliştirmede kendini açma temel bir kriterdir (Dindia, 2000). Çevrim içi kendini

açmanın, çevrim içi arkadaşlık kalitesinin önemli bir belirleyicisi olduğu saptanmıştır (Wang vd., 2014). Çevrim içi iletişimi daha sık tercih eden kişilerin daha yüksek düzeyde çevrim içi kendini açtığı ve böylece daha çok çevrim içi arkadaş sahibi olduğu ve çevrim içi arkadaşlıklardan duyulan memnuniyetin ve çevrim içi arkadaşlık niteliğinin arttığı belirtilmiştir (Bane vd., 2010; Hood vd., 2018; Peter vd., 2005; Tian, 2013). Davis (2002) tarafından yürütülen bir araştırmada ise çevrim içi akran iletişiminin ait olma hissi ve kendini açma düzeylerini geliştirdiği bulunmuştur.

Çevrim içi kendini açma farklı sebepler için gelişse de, en önemlisinin çevrim içi ortamlarda kurulan sosyal ilişkiler olduğu görülmektedir. Çevrim içi kendini açma, çevrim içi ilişkileri kolaylaştırır ve çevrim içi kendini açmanın sağladığı yakınlık potansiyeli çevrim içi ortamlarda yoğun ve duygusal bağların oluşmasının ana nedenlerinden biri olarak ele alınabilir (Bucholtz, 2013).

Kuramsal yaklaşımlar ve literatürdeki araştırmalar dikkate alındığında, çevrim içi kendini açmanın da çevrim içi arkadaşlık için temel bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmanın bulgusuna göre çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi kendini açma arasındaki olumlu korelasyon, bu konuda yapılan diğer çalışmaların bulguları ile tutarlıdır. Ayrıca literatürdeki araştırmalar çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi arkadaşlığı yordadığı yönündedir. Bu araştırma bağlamında kurulan hipotezde çevrim içi arkadaşlığın, çevrm içi kendini açmayı olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgunun da tutarlılık gösterdiği araştırma mevcuttur (bkz. Davis, 2002). İki değişkenin de birbirini etkilediği düşünülmüştür. Çoğunlukla çevrim içi kendini açma sayesinde çevrim içi arkadaşlığın geliştiği görülse de, tersi bir sıralamanın da mümkün olduğu görülmüştür ve çevrim içi arkadaş sahibi olmanın da çevrim içi kendini açma düzeyini artırabileceği ve geliştirebileceği düşünülmüştür.

5.6. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca sınanan hipotez modele göre de çevrim içi arkadaşlığın, çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle araştırmanın beşinci hipotezi olan "Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, çevrim içi algılanan ihtiyaç

doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır." hipotezi doğrulanmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu bireylerin öznel iyi oluşları kadar arkadaşlık nitelikleri için de önemli bir kavramdır. Demir ve Özdemir (2010) tarafından yapılan çalışmada arkadaşlık niteliği ile mutluluk arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Arkadaşlık deneyimlerinin, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması için önemli bir bağlam oluşturduğu ve bu sayede bireylerin mutluluklarına arkadaşlık niteliğinin katkı sağladığı görülmüştür (Demir & Özdemir, 2010). Manago ve Vaughn (2015) da arkadaşlık ilişkilerindeki yakınlık ve karşılıklı bağlılığın özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya dair temel ihtiyaçların doyumunu sağlayabileceğini vurgulamıştır.

Farklı araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun arkadaşa duygusal bağlanma, ilişki uyumu, arkadaşlık kalitesi ve arkadaşla bağlanma güvenliği ile ilişkili olduğu görülmüştür (Deci vd., 2006; La Guardia vd., 1996; Ryan vd., 2005). Yang ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada da arkadaşlık kalitesi arttıkça, özerklik ve ilişkili olmaya dair ihtiyaç doyumunun da yükseldiği bulunmuştur. Demir ve diğerleri (2015) tarafından Fransız ve Lübnanlı üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmada arkadaşlık kalitesi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aynı cinsiyetten en iyi arkadaşlıklarda temel psikososyal ihtiyaçların karşılanmasının rolü incelenmiştir. Her iki ülkede de arkadaşlık deneyimlerinin bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna katkı sağladığı ve bunun da öznel iyi oluşla ilişkilendirildiği bir bağlam sağladığı ileri sürülmüştür. Benzer şekilde bir diğer araştırmada da özerklik, yeterlilik ve ilişkili olmaya dair ihtiyaç tatmininin, arkadaşlık kalitesi ve yaşam memnuniyeti arasında tam bir aracı rol gösterdiği bulunmuştur (Putri & Muttaqin, 2022). Li ve diğerleri (2024) gerçekleştirdikleri araştırmada arkadaşlık niteliğinin, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu olumlu yönde anlamlı şekilde yordadığını tespit etmiştir. Ang ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen araştırmada ise çevrim içi arkadaşlığın, psikolojik ihtiyaç doyumu ile olumlu yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca çevrim içi arkadaşlık ilişkisinden alınan psikolojik ihtiyaç doyumu ile çevrim içi arkadaşlık kurmaya yönelik tutum ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde yüz yüze arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi ve niteliğinin, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya yönelik ihtiyaçların doyumunu olumlu yönde yordadığı ve aralarında olumlu ilişkinin olduğu görülmektedir. Ancak literatürde

çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bir araştırmada yüz yüze bağlamlardaki psikolojik ihtiyaç doyumu ile çevrim içi arkadaşlık arasındaki olumlu ilişkiden söz edilmiş (Ang vd., 2015) ancak çevrim içi ihtiyaç doyumu ilgili çalışmada ele alınmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiye dair bulgusu, doğrudan aynı değişkenlerin yer aldığı benzer bir araştırma olmadığı için kıyaslanamamaktadır. Bununla birlikte yukarıda bahsi geçen araştırmalar yüz yüze bağlamlar için geçerli olsa da, çevrim içi ortamlar için de kuramsal bir alt yapı oluşturduğu düşünülmüştür. İlgili araştırmaların sonuçları dikkate alındığında da bu araştırmanın bulguları literatürle tutarlı ve beklendik şekildedir. Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin çevrim içi özerklik, çevrim içi yeterlik ve çevrim içi ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlaması, özellikle çevrim iç arkadaşla yakınlık ve duygusal bağ kurulduysa oldukça olası olabileceği düşünülmüştür. Çevrim içi arkadaşlığın kalitesi ve niteliği arttıkça, çevrim içi ihtiyaç doyumunun gerçekleşmesinin daha mümkün olacağı görülmüştür.

5.7. Çevrim İçi Kendini Açma ile Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi kendini açma ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca sınanan hipotez modele göre de çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle araştırmanın altıncı hipotezi olan "Çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır." hipotezi doğrulanmıştır.

Kendini açma, bireylerin kurduğu anlamlı ilişkilerin temelini sağlayan iletişimsel açıdan oldukça önemli bir kavramdır (Wheeless, 1976). Kişiliğin sağlıklı gelişiminde kendini açma önemli bir yere sahiptir (Jourard, 1964). Doyumu yüksek ve daha sağlıklı ilişkiler için kendini açma becerisi esastır (Aron vd., 1997; Berger & Calabrese, 1975; Sprecher vd., 2012). Temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkili olma, başkalarına sosyal olarak bağlı hissetme ve yakın ve anlamlı ilişkiler sürdürme arzusunu ifade eder (Ryan & Deci, 2000). İlişkili olma ihtiyacı, başkalarıyla anlamlı ilişkiler aracılığıyla karşılanır (Konaszewski vd., 2021). Kendini açmanın da anlamlı

ilişkiler kurmada temel bir iletişim becerisi olmasından yola çıkarak, özellikle temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkili olmanın ihtiyaç doyumu için gerekli ve önemli olduğu söylenebilir. Özerklik ve yeterlik ihtiyacı üzerinde de yine kendini açmanın rol oynayacağı düşünülmüştür.

Çevrim içi iletişimde çevrim içi kendini açma becerisi ortaya çıkmaktadır (Bucholtz, 2013). Rheingold (1993) çevrim içi etkileşimin bireyleri samimi bir şekilde kendilerini açmaya cesaretlendirdiğini vurgulamıştır. Çevrim içi ilişkilerin, çevrim içi kendini açma ile kolaylaştığı ve geliştiği ve böylece çevrim içi ortamlarda yoğun ve duygusal bağların oluşmasına önayak olduğu görülmüştür (Bucholtz, 2013). Dolayısıyla çevrim içi kendini açmanın da çevrim içi ihtiyaç doyumuna katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Çevrim içi ortamlarda kendini açmanın hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarından söz edilmiştir (Liu vd, 2016). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, çevrim içi ortamlarda kendini açmanın önemli olumlu etkilerinden biri olarak görülmüştür (Ang vd, 2015; Smock vd, 2011). Özellikle sosyal medya aracılığıyla fikirlerini paylaşma, fotoğraf veya video gönderme ile diğer kullanıcılarla iletişim kurma gibi çevrim içi kendini açma davranışlarının, kişilere temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunduğu öne sürülmüştür (Ang vd., 2015). Ayrıca bireylerin bu davranışlarda bulunurken yeterlik, ilişkili olma ve özerklik konusunda yaşadıkları doyumun derecesine bağlı olarak bu aktivitelere daha fazla veya daha az ilgi duymaya başladıkları görülmüştür (Liu vd, 2016). Moller ve diğerleri (2010) de davranışlardaki tatmin edilen ihtiyaç düzeyleri ne kadar yüksek olursa, o davranış için içsel motivasyonun o denli güçlü olacağı ve daha fazla ilgili davranışın gerçekleşeceğine dikkat çekmiştir. Çevrim içi ortamlar için de, çevrim içi olarak deneyimlenen ihtiyaç doyumu ne kadar yüksekse, çevrim içi kendini açma davranışının da o kadar yüksek olacağı ileri sürülmüştür (Liu vd., 2016).

Literatür incelendiğinde doğrudan kendini açma ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak Liu ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada çevrim içi ihtiyaç doyumunun çevrim içi kendini açma üzerindeki etkileri aracı değişkenler aracılığıyla incelenmiş ve araştırmanın bulgusuna göre çevrim içi yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı doyumu ile çevrim içi kendini açma arasındaki ilişkide kendini sergilemenin aracı rolü olduğu görülmüştür. Doğrudan çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerindeki etkisini inceleyen

çalışmaya ise rastlanmamıştır. Ancak literatürde de bahsi geçtiği üzere çevrim içi ortamlarda kendini açmanın, bireylere psikolojik ihtiyaçlarının tatmini için fırsat sunduğu ve ilgili ihtiyaçların doyumu arttıkça, çevrim içi kendini açmanın da arttığı görülmüştür. Bu araştırmanın sonucu da bu bağlamda literatürdeki bulgular ve öngörülerle uyumlu gözükmektedir. Çevrim içi kendini açmanın, doyumu yüksek ve sağlıklı çevrim içi ilişkilerin gelişmesi ve ilerlemesindeki önemli rolü dikkate alındığında, çevrim içi ihtiyaç doyumu ile olumlu yönde anlamlı ilişkisinin ve yordayıcı gücünün olmasının beklendik olduğu düşünülmüştür.

5.8. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Çevrim İçi Kendini Açmanın Aracı Rolüne Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın tam aracı rolü gösterdiği bulunmuştur. Böylelikle araştırmanın yedinci hipotezi olan "Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın aracı etkisi anlamlıdır." hipotezi doğrulanmıştır.

Psikososyal Gelişim Kuramı, arkadaşlık ilişkilerini iyi oluşun temel faktörlerinden biri olarak kabul etmektedir (Erikson, 1968). Yüksek düzeyde öznel iyi oluş ile arkadaşlarla yüksek düzeyde sosyalleşme arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Diener & Biswas-Diener, 2008). Sosyal hayatın önemli bir bileşeni olan arkadaşlığın, mutlulukla temel bir bağlantısının olduğuna dikkat çekilmiştir (Argyle, 2001; Myers, 2000). Yüz yüze arkadaşlık dışında çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasında da olumlu yönde ilişkilerin varlığını ortaya çıkaran çalışmalar mevcuttur (Apaolaza vd., 2013; Blom vd., 2014; Frederick & Zhang, 2020; Kim & Lee, 2011; Lee vd., 2013; Valkenburg vd., 2006; Wang vd., 2014). Yüz yüze ve çevrim içi ilişkiler arasındaki farkların zamanla azaldığı, kendini sunma, onaylama, yakınlık, güven, karşılıklılık, sık iletişim, yoldaşlık, kurulan bağ, araçsal destek, çatışma ve çatışma çözümü dahil olmak üzere arkadaşlığın temel niteliklerinin çevrim içi arkadaşlıklarda devam ettiği ortaya çıkmıştır (Buote vd., 2009; Chan & Cheng, 2004; Chan & Lo, 2014a; Mesch & Talmud, 2006; Yau & Reich, 2018). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, çevrim içi arkadaşlıklarda yüz yüze arkadaşlığın temel niteliklerinin olmasının, kuramsal açıdan iyi oluşla bağlantısını açıklayabileceği düşünülmüştür.

Arkadaşlık ilişkilerinin direkt öznel iyi oluşla ilişkisi olduğunu öne sürmektense, bu ilişki arasındaki bağlantıyı açıklayabilecek teorik olarak tanımlanmış değişkenlere odaklanılması gerektiğine dikkat çekilmiştir (Demir & Özdemir, 2010). Bu açıdan bakıldığında bu çalışmada da çevrim içi arkadaşlıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayacak aracı değişkenlere odaklanılmıştır ve çevrim içi kendini açma da bu değişkenlerden biridir. Çevrim içi kendini açmanın, hem öznel iyi oluş, hem de çevrim içi arkadaşlık ilişkileri ile ilişkili bir değişken olduğu çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Amosun vd., 2022; Bane vd., 2010; Davis, 2002; Desjarlais & Joseph, 2017; Hood vd., 2018; Kim vd., 2014; Ko & Kuo, 2009; Peter vd., 2005; Tian, 2013; Valkenburg & Peter, 2009; Wang vd., 2014).

Kim ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada çevrim içi ortamlarda kurulan iletişimin kendini açma üzerinde etkili olduğu ve kendini açmanın da öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur. Bir diğer araştırmada ise çevrim içi kendi açma yükseldikçe ilişki kalitesinin de yükseldiği ve bunun da iyi oluşu artırdığı bulunmuştur (Valkenburg & Peter, 2009). Çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi arkadaşla iyi ilişkilere sahip olma eğilimini artırdığı ve bunun da yaşam doyumunu yükselttiği tespit edilmiştir (Desjarlais & Joseph, 2017). Huang'ın (2016) araştırmasında da çevrim içi kendini açmanın arkadaşlık kalitesi ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Amosun ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen araştırmanın bulgusuna göre ise arkadaşlık kalitesi ve iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Ang ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın bulgusu da çevrim içi arkadaşlık ilişkisinde kendini açmanın, ilişkiden sağlanan psikolojik ihtiyaç doyumunu artırdığını ve bunun da yaşam doyumlarını yükselttiğini ortaya çıkarmıştır.

Çevrim içi platformlar aracılığıyla kendini açmanın, kullanıcıların karşılıklı anlayışı paylaşmalarına ve birbirlerine güvenmelerine yardımcı olması nedeniyle arkadaşlık kalitesi ve iyi oluş üzerinde yoğun bir etkiye sahip olduğu söylenmiştir (Bazarova & Choi, 2014). Ayrıca ilgili platformlarda çevrim içi kendini açma aracılığıyla paylaşılan içeriklerin türü de samimi ilişkilerin gelişmesi açısından önemli görülmüştür (Amosun vd., 2022).

Literatürde görüldüğü üzere çevrim içi arkadaşlık, çevrim içi kendini açma ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişkiler mevcuttur. Ayrıca çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın aracı rolüne değinen

araştırmalar da vardır. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, bu araştırmanın çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın tam aracı rolü sonucu literatürle tutarlı gözükmektedir. Çevrim içi arkadaşlık ve çevrim içi kendini açma ilişkili kavramlardır. Çevrim içi arkadaşlık kalitesi ve niteliğindeki artış çevrim içi kendini açmada da artış meydana getirirken, aynı zamanda çevrim içi kendini açmanın da artması samimi ilişkilerin gelişmesine olanak tanımaktadır. Sosyal Nüfuz Kuramı'nın da vurguladığı üzere kendini açma, arkadaşlığın oluşumu için gerekli bir unsurdur (Altman & Taylor, 1973). Bu kuramdan yola çıkarak, çevrim içi arkadaşlık için de çevrim içi kendini açmanın gerekli olduğu söylenebilir. Çevrim içi arkadaşlık ilişkilerinin çevrim içi kendini açma düzeyini geliştirdiği bulunmuştur (Davis, 2002). Bu araştırmanın bulgusundan da yola çıkılarak, çevrim içi arkadaşlığın, çevrim içi kendini açma düzeyi artırdığı ve bunun da öznel iyi oluşu yükselttiği ve çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açmanın aracı rolünün önemli olduğu aöylenebilir. Çevrim içi arkadaşlığın, çevrim içi kendini açmayı artırması ve geliştirmesi sayesinde öznel iyi oluşu etkilediği düşünülmüştür.

5.9. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumunun Aracı Rolüne Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü gösterdiği bulunmuştur. Böylelikle araştırmanın sekizinci hipotezi olan "Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracı etkisi anlamlıdır." hipotezi doğrulanmıştır.

Öz-Belirleme Kuramı, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya yönelik psikolojik ihtiyaçların, bireyin sağlığı, bütünlüğü ve iyi oluşu için karşılanması gerektiğini savunur (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). İnsanların gelişiminde ve ruhsal bütünlüğünü korusmasında söz konusu ihtiyaçların doyumu gerekli ve önemlidir (Andersen, 2000; Kasser & Ryan, 1999; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Sheldon vd., 1996). Alandaki araştırmaların bulgularına göre temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, hem öznel iyi oluş, hem de arkadaşlık ilişkileri ile olumlu yönde ilişkilere sahiptir (Deci vd., 2006; Demir vd., 2015; Eryılmaz, 2012; İlhan & Özbay, 2010; Kermen & Sarı, 2014; La Guardia vd., 1996; Li vd., 2024; Özer, 2009; Raj & Chettiar, 2012; Reis vd., 2000; Ryan vd., 2005; Sheldon & Bettencourt, 2002; Sheldon

vd., 1996; Thomaes vd., 2017; Türkdoğan, 2010; Yang vd., 2021). Benzer şekilde çevrim içi ihtiyaç doyumunun da öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkisi tespit edilmiştir (Li vd., 2014; Shen vd., 2013; Wang vd., 2015). Ancak doğrudan çevrim içi ihtiyaç doyumu ve çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak ilgili değişkenlerde yüz yüze bağlamlar için geçerli olan bulguların, çevrim içi ortamlardaki deneyimler için de kuramsal bir zemin oluşturduğu ve çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasında da olumlu yönde ilişkilerin var olduğu düşünülmüştür.

Arkadaşlık ilişkileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü olduğu sonucuna varan çalışmalar mevcuttur (Demir & Özdemir, 2010; Demir vd., 2015; Manago & Vaughn, 2015; Putri & Muttaqin, 2022). Demir ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen araştırmada arkadaşlık kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişkide aynı cinsiyetten en iyi arkadaşlıklarda temel psikososyal ihtiyaçların karşılanmasının rolü incelenmiştir. Arkadaşlık deneyimlerinin bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna katkı sağladığı ve bunun da öznel iyi oluşla ilişkilendirildiği bir bağlam oluşturduğu ileri sürülmüştür. Bir diğer araştırmada da özerklik, yeterlilik ve ilişkili olmaya dair ihtiyaç tatmininin, arkadaşlık kalitesi ve yaşam memnuniyeti arasında tam bir aracı rol gösterdiği bulunmuştur (Putri & Muttaqin, 2022). Benzer şekilde, arkadaşlık niteliği ile mutluluk arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Demir & Özdemir, 2010). Manago ve Vaughn (2015), arkadaşlıktaki yakınlık ve karşılıklı bağlılığın, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlayabileceği ve bunun da öznel iyi oluşa bir kaynak oluşturabileceğini öne sürmüştür.

Yakınlık, yoldaşlık ve destek gibi arkadaşlığın temel niteliklerinin karşılıklı daha yüksek seviyelerde deneyimlenmesi ile bireyler arkadaşlık ilişkisinde isteklerine ve seçimlerine göre hareket etmekte rahat hissederek özerklik ihtiyacının, etkileşimlerinde etkili ve yetenekli hissederek yeterlik ihtiyacının ve sevildiğini ve umursandığını hissederek ilişkili olma ihtiyacının doyumunu sağlayabilir. Böylece arkadaşlık ilişkilerinde ihtiyaçlarının doyumunun gerçekleşmesi, mutlu olmasına katkı sağlayabilir (Demir & Özdemir, 2010). Arkadaşlarla kurulan ilişkilerdeki güçlü bağ, yakınlık ve sıcaklık hisleri de ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumuna önemli ölçüde katkıda bulunur (Deci & Ryan, 2000). Arkadaşların birbirlerine ihtiyaç duydukları ilgi

ve desteği vermesi ve aralarında nitelikli bir ilişki olması sayesinde özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya dair ihtiyaçlarının doyumu için olanak sahibi olurlar ve böylece yaşam doyumları ve iyi oluşları da olumlu yönde etkilenir (Putri & Muttaqin, 2022). Ayrıca, arkadaşların sağladığı her türlü destek, kişilerin olayları çeşitli bakış açılarından bağımsız olarak anlamalarına, seçimler yapmalarına ve yaşamlarının tüm yönlerinden sorumlu olmalarına yardımcı olur. Olumlu arkadaşlıklara sahip olma, üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması yoluyla dolaylı olarak optimum yaşam doyumuna ulaşılmasını sağlayabilmektedir (Ratelle vd., 2013). Yüksek kalitede arkadaşlıklar, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlayarak, bireylerin psikolojisinin ve davranışının olumlu yönde gelişmesine fırsat sağlayabilir. Böylece, arkadaşlık kalitesi ve olumlu psikolojik uyum arasında ihtiyaç doyumu aracı role sahip olabilir (Li vd., 2024).

Bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkan çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü gösterdiği bulgusu görüldüğü üzere literatürdeki benzer bulgular tarafından desteklenmektedir. Bahsi geçtiği üzere ihtiyaç doyumu, arkadaşlık ilişkileri ve öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkilere sahip bir değişkendir. Doğrudan çevrim içi ihtiyaç doyumu, çevrim içi arkadaşlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olsa da kuramsal altyapı ve yüz yüze bağlamlar için geçerli olan ihtiyaç doyumu, arkadaşlık ilişkileri ve öznel iyi oluşa dair araştırmaların, bu çalışmanın bulgusuna yönelik fikir ve öngörü sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu anlamda, çevrim içi ortamlardaki deneyimleri esas alan bu çalışmanın bulguları literatür ile uyumludur. Kuramsal yaklaşımlar ve araştırmalara bağlı olarak, çevrim içi arkadaşlığın sunduğu yakınlık, bağ, destek, yoldaşlık gibi temel arkadaşlık niteliklerinin yüksek düzeyde olması, bireylerin çevrim içi özerklik, çevrim içi yeterlik ve çevrim içi ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunu sağlayarak öznel iyi oluşlarını artırdığı söylenebilir. Çevrim içi ihtiyaç doyumunun tam aracı rol göstermesi bulgusu, çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluşu olumlu yordamasında çevrim içi ihtiyaç doyumunun gerçekleşmesinin önemli rol oynadığını ve bu sayede olumlu yönde etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, çevrim içi arkadaşlık öznel iyi oluşu doğrudan olumlu etkilememekte, çevrim içi arkadaşlık, çevrim içi ihtiyaçların doyumunu sağlamakta ve böylece bireylerin öznel iyi oluşu artmaktadır.

5.10. Araştırmanın Doğrulanan Hipotez Modeline Dair Değerlendirmeler

Bu araştırmada çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü gösterdiği ve seri çoklu aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Böylelikle araştırmanın dokuzuncu hipotezi olan "Çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun seri çoklu aracı etkisi bulunmaktadır" hipotezi doğrulanmıştır. Bu doğrulanan hipotez ile aslında araştırmada kurulan hipotez model doğrulanmıştır.

Araştırmanın amacına uygun oluşturulan ve doğrulanan hipotez model, arkadaşlık ilişkilerini de temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu için önemli bir bağlam kabul eden ve ilgili ihtiyaçların doyumunun iyi oluşu artırdığını savunan Öz-Belirleme Kuramı'na (Deci & Ryan, 2000) dayandırılmıştır. Bu kuramın amaçları arasında kişilerin, toplumların sağlıklı bir şekilde gelişmine katkı sağlayacak koşulları belirlemek ve bütünleşme, büyüme ve iyi oluş sürecinde etkili olan faktörleri incelemek yer almaktadır (Ryan & Deci, 2000). Ayrıca, Öz-Belirleme Kuramı, temel psikolojik ihtiyaçların yakın ilişkilerde doyumunun sağlanmasının da öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Deci & Ryan, 2008; Deci vd., 2006; La Guardia vd., 2000). Arkadaşlık ilişki niteliklerinin daha yüksek seviyelerde deneyimlenmesinin, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu için bir zemin sağlaması ve bunun da öznel iyi oluşu artırması kuramsal yaklaşımlar ve literatürdeki farklı araştırmaların sonucunda desteklenmiştir (Demir & Özdemir, 2010).

İyi oluşla ilişkili önemli kavramlardan biri olan öznel iyi oluşa dair kuramsal yaklaşımlar ve ampirik araştırmalar da arkadaşlarla yüksek düzeyde sosyalleşme ile yüksek öznel iyi oluş arasındaki bağlantıyı keşfetmiştir (Argyle, 2001; Diener & Biswas-Diener, 2008; Myers, 2000). Yüz yüze gelişen arkadaşlık dışında çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasında da olumlu yönde ilişkilerin varlığı, çeşitli araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Apaolaza vd., 2013; Blom vd., 2014; Frederick & Zhang, 2020; Kim & Lee, 2011; Lee vd., 2013; Valkenburg vd., 2006; Wang vd., 2014). Çevrim içi arkadaşlıkların, kendini sunma, onaylama, yakınlık, güven, karşılıklılık, sık iletişim, yoldaşlık, kurulan bağ, araçsal destek, çatışma ve çatışma çözümü dahil olmak üzere arkadaşlığın temel niteliklerini barındırabildiği ve yüz yüze ve çevrim içi ilişkiler arasındaki farkların zamanla azaldığı görülmüştür (Buote vd., 2009; Chan & Cheng, 2004; Chan & Lo, 2014a; Mesch & Talmud, 2006;

Yau & Reich, 2018). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, çevrim içi arkadaşlıkların, yüz yüze arkadaşlığın temel niteliklerine sahip olabilme durumunun kuramsal açıdan iyi oluşla bağlantısını açıklayabileceği düşünülmüştür. Ayrıca bu araştırmada, Demir ve Özdemir'in (2010) vurguladığı üzere, arkadaşlık ilişkilerini doğrudan öznel iyi oluşla ilişkilendirmek yerine, bu ilişkiyi açıklayabilecek teorik olarak tanımlanmış değişkenlere odaklanılmak istenmiştir. Bu araştırmada çevrim içi deneyimler üzerinden yürütüldüğünden, çevrim içi arkadaşlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek değişkenler dikkate alınmış ve kuramsal altyapı ve araştırmalar göz önünde bulundurularak çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumu değişkenlerinin aradaki ilişkiyi açıklayabilecek değişkenler olabileceği düşünülmüştür.

Çevrim içi kendini açmanın, hem öznel iyi oluş, hem de çevrim içi arkadaşlık ilişkileri ile ilişkili bir değişken olduğu çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Amosun vd., 2022; Bane vd., 2010; Davis, 2002; Desjarlais & Joseph, 2017; Hood vd., 2018; Kim vd., 2014; Ko & Kuo, 2009; Peter vd., 2005; Tian, 2013; Valkenburg & Peter, 2009; Wang vd., 2014). Çevrim içi platformlar aracılığıyla kendini açmanın, kullanıcıların karşılıklı anlayışı paylaşmalarına ve birbirlerine güvenmelerine yardımcı olması nedeniyle arkadaşlık kalitesi ve iyi oluş üzerinde yoğun bir etkiye sahip olduğu söylenmiştir (Bazarova & Choi, 2014). Literatürdeki araştırmalar çoğunlukla çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi arkadaşlığı yordadığı yönündedir. Davis (2002) tarafından yürütülen bir araştırmada ise çevrim içi akran iletişiminin ait olma hissi ve kendini açma düzeylerini geliştirdiği bulunmuştur. Bu araştırmada kurulan hipotez modeldeki aracılık etkileri dikkate alındığında, öncelikle çevrim içi arkadaşlığın, çevrim içi kendini açmayı yordadığı, ardından çevrim kendini açmanın, çevrim içi ihtiyaç doyumunu yordadığı ve oluşturulan bu aracılık etkileri üzerinde çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluşu etkilediği düşünülmüştür. Aracılık etkilerinde ilk ele alınan çevrim içi kendini açma değişkenin tam aracı rolü saptanmış ve literatürdeki bulgularla da tutarlı olduğu görülmüştür.

Çevrim içi ortamlarda kendini açmanın önemli olumlu etkilerinden biri olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ele alınmıştır (Ang vd, 2015; Smock vd, 2011). Çevrim içi kendini açmanın, çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerindeki doğrudan etkisini inceleyen çalışmaya ise rastlanmamıştır. Ancak literatürde çevrim içi ortamlarda kendini açmanın, bireylere psikolojik ihtiyaçlarının tatmini için fırsat sunduğu ve ilgili

ihtiyaçların doyumu arttıkça, çevrim içi kendini açmanın da arttığı görülmüştür (Ang vd., 2015; Liu vd, 2016; Moller vd., 2010). Ang ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın bulgusu da çevrim içi arkadaşlık ilişkisinde kendini açmanın, ilişkiden sağlanan psikolojik ihtiyaç doyumunu artırdığını ve bunun da yaşam doyumlarını yükselttiğini ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde hipotez modelde çevrim içi kendini açmanın çevrim içi ihtiyaç doyumunu olumlu yönde etkilediği bulgusu anlaşılır ve literatürdeki öngörüler ve benzer sonuçlar ile uyumludur. Çevrim içi kendini açmanın, doyumu yüksek ve sağlıklı çevrim içi ilişkilerin gelişmesi ve ilerlemesindeki önemli rolü dikkate alındığında, çevrim içi ihtiyaç doyumu ile olumlu yönde anlamlı ilişkisinin ve yordayıcı gücünün olmasının beklendik olduğu düşünülmüştür.

Öz-Belirleme Kuramı, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaya yönelik psikolojik ihtiyaçların, bireyin sağlığı, bütünlüğü ve iyi oluşu için karşılanması gerektiğini savunur (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, hem öznel iyi oluş, hem de arkadaşlık ilişkileri ile olumlu yönde ilişkilere sahiptir (Deci vd., 2006; Demir vd., 2015; Eryılmaz, 2012; İlhan & Özbay, 2010; Kermen & Sarı, 2014; La Guardia vd., 1996; Li vd., 2024; Özer, 2009; Raj & Chettiar, 2012; Reis vd., 2000; Ryan vd., 2005; Sheldon & Bettencourt, 2002; Sheldon vd., 1996; Thomaes vd., 2017; Türkdoğan, 2010; Yang vd., 2021). Benzer şekilde çevrim içi ihtiyaç doyumunun da öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkisi tespit edilmiştir (Li vd., 2014; Shen vd., 2013; Wang vd., 2015). Ancak doğrudan çevrim içi ihtiyaç doyumu ve çevrim içi arkadaşlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak ilgili değişkenlerde yüz yüze bağlamlar için geçerli olan bulguların, çevrim içi ortamlardaki deneyimler için de kuramsal bir zemin oluşturduğu ve çevrim içi arkadaşlık ile çevrim içi ihtiyaç doyumu arasında da olumlu yönde ilişkilerin var olduğu düşünülmüştür. Literatürde ayrıca arkadaşlık ilişkileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü olduğu sonucuna varan çalışmalar mevcuttur (Demir & Özdemir, 2010; Demir vd., 2015; Manago & Vaughn, 2015; Putri & Muttaqin, 2022). Bu bulgular da yine bu araştırmada ortaya çıkan çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi ihtiyaç doyumunun tam aracı rol göstermesini destekler niteliktedir. Bu anlamda, çevrim içi ortamlardaki deneyimleri esas alan bu çalışmanın bulguları literatür ile uyumludur. Kuramsal yaklaşımlar ve araştırmalara bağlı olarak, çevrim içi

arkadaşlığın sunduğu yakınlık, bağ, destek, yoldaşlık gibi temel arkadaşlık niteliklerinin yüksek düzeyde olması, bireylerin çevrim içi özerklik, çevrim içi yeterlik ve çevrim içi ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunu sağlayarak öznel iyi oluşlarını artırdığı söylenebilir.

Bu araştırmanın amacına uygun oluşturulan ve bulgular neticesinde doğrulanan hipotez modelin ortaya çıkardığı sonuç, çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun tam aracı rol gösterdiği ve seri çoklu aracılık etkisine sahip olduğudur. Yukarıda da bahsi geçtiği üzere hem kuramsal yaklaşımlar, hem gerçekleştirilen araştırmalar tüm bu değişkenler arasındaki bağlantıları ortaya koymuştur ve araştırmanın bulgusu bu açıdan kuramsal yaklaşımlar ve geçmiş araştırmalar tarafından desteklenmiştir. Bu araştırmada kurulan hipotez model daha önce herhangi bir araştırmada sınanmamıştır. Dolayısıyla bu anlamda literatürdeki boşluğu doldurmakta ve gelecek araştırmalara katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırmada oluşturulan ve doğrulanan modele göre üniversite öğrencilerinin çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumu düzeyleri tam aracı role sahiptir. Bir başka deyişle, çevrim içi arkadaşlığın, çevrim içi kendini açmayı olumlu etkilemesi, çevrim içi kendini açmanın da çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunu olumlu etkilemesi yoluyla öznel iyi oluşa katkı sağladığı ve aslında çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin öznel iyi oluşu doğrudan olumlu etkilediğini söylemek yerine, aradaki bu ilişkiyi çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun açıkladığı görülmüştür.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Ruh sağlığının önemli bileşenlerinden biri öznel iyi oluştur (Diener & Seligman, 2002; Diener & Seligman, 2004). Yüksek düzeyde öznel iyi oluş, kişilerin hayatı hakkında olumlu düşüncelerinin ve hislerinin ağır bastığına işaret etmektedir (Myers & Diener, 1995). Yaşam kalitesini önemli bir unsuru olan öznel iyi oluş üzerinde çalışmak, bireylerin yaşamlarını nasıl iyileştirebileceğine yardımcı olması açısından son derece önemli görülmüştür (Diener & Ryan, 2009). Yüksek düzeyde sosyalleşme ve yüksek öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki mevcuttur (Diener & Biswas-Diener, 2008). Sosyalleşmenin önemli bir bileşeni olan arkadaşlığın da mutlulukla temel bir bağlantısının olduğu ortaya çıkarılmıştır (Argyle, 2001; Myers, 2000).

Arkadaşlıklar, sosyal hayatın belki de en önemli bileşenidir. Yaşamın erken dönemlerinden başlayarak ölünceye dek bireylerin hayatında varlığını sürdürür. Arkadaşlık ilişkisi kurmak, Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı'nda da bahsettiği üzere hem psikososyal gelişimsel bir görev, hem de psikolojik sağlık ve iyi oluşun gelişimi için gerekli bir adımdır (Erikson, 1968). Günümüz dijital çağının getirilerinden biri de internet ortamında kurulan arkadaşlıklar olmuştur. Çevrim içi ilişki, çevrim içi sosyalleşme ile birlikte nispeten yeni bir arkadaşlık türü olan çevrim içi arkadaşlık kavramı ortaya çıkmıştır. Kısaca çevrim içi ortamlardan edilen bu arkadaşlık türünün de öznel iyi oluşla bağlantısını ortaya koymak ve bu bağlantıyı açıklayabilecek değişkenlere odaklanmak bu araştırmanın ana amacını oluşturmuştur. Kuramsal yaklaşımlar ve alandaki araştırmalar incelendiğinde çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun, çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek önemli iki değişken olduğuna kanaat getirilmiştir. Hem gerçekleştirilen araştırmalar, hem kuramsal yaklaşımlar tüm bu değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur.

Bu araştırmanın amacına uygun kurulan ve bulgular neticesinde doğrulanan hipotez modelde çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide

çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun aracı rolü araştırılmış ve sonuç olarak, çevrim içi arkadaşlık nitelikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun tam aracı rol gösterdiği ve seri çoklu aracılık etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Aracı değişkenler modele dahil edilmeden, çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde yordama etkisinin olduğu görülmüş ancak aracı değişkenlerin etkisiyle bu doğrudan ilişki etkisini kaybettiğinden, aradaki ilişkiyi aracı değişkenlerin yani çevrim içi kendini açma ve çevrim içi algılanan ihtiyaç doyumunun açıkladığı görülmüştür. Çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumu düzeyini artırarak, öznel iyi oluşu yükselttiği sonucuna varılmıştır. Burada aslında çevrim içi arkadaşlıkta kurulan ilişki niteliklerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Yakınlığın var olduğu, güvenli bağın kurulduğu, karşılıklı destek, yardım ilişkilerinin geliştiği bir çevrim içi arkadaşlık ilişkisinin, yüz yüze arkadaşlığın temel niteliklerinin birçoğunu barındırması açısından öznel iyi oluşu artırması anlamlı görülmüştür. Esasında ilgili yakın çevrim içi arkadaşlık ilişkisi ile artan çevrim içi kendini açma düzeyi ve çevrim içi özerklik, çevrim içi yeterlik ve çevrim içi ilişkili olmaya yönelik çevrim içi ihtiyaçların karşılanması sayesinde öznel iyi oluşun yükseldiği ortaya çıkmıştır.

Çevrim içi arkadaşlık temel nitelikleri açısından yüz yüze arkadaşlığa zamanla benzese de (Chan & Cheng, 2004) şüphesiz birebir onun yerine geçemez. Bazıları yüz yüze bağlamlara taşınabilse de (Tang, 2012; Yager, 2002/2003), çevrim içi arkadaşlık daha çok sanal ortamlarla sınırlıdır. Dolayısıyla bu tür arkadaşlığın yüz yüze ortamlardaki teması yakalaması güçtür. Bunun videolu görüşmelerle aşılabileceği belirtilse de yine de yüz yüze temasın yerini tutamayacağı aşikardır. Ancak, özellikle yüz yüze ilişkilerde utangaç, içe dönük, kişiler arası korkuları olan, yalnız hisseden, sosyal kaygıya, düşük benlik saygısına sahip ya da herhangi bir engeli olan kişilere sosyalleşme imkanı tanıması (Gross vd., 2002; Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Mesch & Talmud, 2006; Myers, 1987; Peter vd., 2005; Shabahang vd., 2022; Sproull & Kiesler, 1991) açısından da çevrim içi arkadaşlıkların önemi yadsınamaz. Sosyalleşme açısından dezavantajlı olan bireylere sunduğu olanaklar göz önüne alındığında, onların öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilemesi de beklendik bir durumdur.

Bu araştırmada ayrıca bazı kişisel değişkenlere göre öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Cinsiyete, çevrim içi arkadaşla yüz yüze görüşüp görüşmeme durumuna ve çevrim içi arkadaşla geçirilen günlük süreye göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Sosyal medyayı günlük kullanım süresi açısından ise öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmış ve sosyal medyada günlük 2-3 saat vakit geçirenlerin öznel iyi oluş düzeyleri daha fazla saat geçirenlerinkine göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öznel iyi oluşun ruh sağlığı ve bireyin gelişimi, yaşamını iyileştirmesi açısından önemi göz önüne alındığında, öznel iyi oluşu etkileyebilecek faktörlerin çalışılması gereklidir. Bu araştırmada da çevrim içi arkadaşlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumu üzerinden incelenmiştir. Tamamıyla çevrim içi deneyimlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi açısından bu araştırma önemli görülmüştür ve benzer bir model daha önce çalışılmadığından literatüre önemli ölçüde katkı sağladığı düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularından yola çıkılarak öznel iyi oluşu artırmak için yapılabilecek çalışmalara dair sunulan öneriler şu şekildedir;

- Öznel iyi oluşa olumlu etkisini artırmak amacıyla, çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin artırılmasına yönelik psikoeğitim programı geliştirilebilir. Bu çalışmanın bulgusu dikkate alındığında özellikle güvenlik, yakınlık, yardım ve yoldaşlık gibi çevrim içi arkadaşlık nitelikleri, ilgili programda dikkate alınabilir.
- Çevrim içi arkadaşlığın öznel iyi oluşu olumlu etkilemesinde çevrim içi kendini açma ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun aracı rolleri dikkate alınarak, çevrim içi kendini açma düzeyinin yükseldiği ve çevrim içi ihtiyaç doyumunun gerçekleşebildiği çevrim içi arkadaşlıkların kurulmasına yönelik psikoeğitim programı geliştirilebilir.
- Çevrim içi kendini açma ile öznel iyi oluş arasındaki olumlu ilişki dikkate alınarak, çevrim içi kendini açmayı uygun bir şekilde gerçekleştirmeyi sağlayacak ve böylelikle çevrim içi olumlu ilişkilerin geliştirilmesine olanak tanıyacak psikoeğitim programı hazırlanabilir.

- Çevrim içi ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki olumlu ilişki dikkate alınarak, çevrim içi özerklik, çevrim içi yeterlik ve çevrim içi ilişkili olmaya dair ihtiyaçların doyumuna yönelik çevrim içi deneyimlerin artırılmasına fırsat sağlayacak psikoeğitim programı geliştirilebilir.
- Ek olarak, sosyal medyada daha az vakit geçirenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması bulgusundan yola çıkılarak, sosyal medya kullanım saatlerinin dengeli olması ve işlevsel kullanımının sağlanması konusunda bilgilendirici içerikler hazırlanıp ilgili kitle ile paylaşılabilir.

Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik sunulan öneriler ise şu şekildedir;

- Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar bu örneklem ile sınırlıdır. Farklı yaş gruplarıyla benzer araştırmalar yürütülebilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir. Özellikle çevrim içi ortamları en sık kullanan gruplardan biri olan ergen yaş grubuna yönelik araştırmalar yapılabilir. Ergen yaş grubundaki risk alma davranışlarının yoğunluğu göz önüne alındığında, özellikle bu yaş grubunda çevrim içi arkadaşlığın yararları ve riskleri konusunda bilgilendirme çalışmaları yürütülebilir.
- Ülkemizde çevrim içi arkadaşlığın niteliklerini ölçen ve farklı değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan herhangi bir araştırma bulunmadığından, özellikle bu araştırma kapsamında geliştirilen ilgili nitelikleri ölçmeyi amaçlayan Çevrim İçi Arkadaşlık Ölçeği'nden faydalanılarak, farklı değişkenlerle ilişkisi ortaya koyulabilir ve ilgili ölçeğin farklı yaş grupları için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılabilir.
- Çevrim içi arkadaşlığa yönelik yapılacak araştırmalarda özellikle kişilik özellikleri gibi çevrim içi arkadaşlığı etkileyebilecek faktörler incelenebilir ve çevrim içi arkadaşlığın sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, çevrim içi oyun oynama bağımlılığı, kaygı, depresyon, stres, yalnızlık, sosyal izolasyon, suça sürüklenme, siber zorbalık, çevrim içi taciz gibi olumsuz değişkenlerle ilişkisi çalışılabilir.
- Ayrıca, çevrim içi arkadaşlık kurmayı etkileyen kişisel, çevresel ve ailesel faktörlerin ve kültürel farklılıkların belirlenmesine yönelik de betimsel ve deneysel araştırmalar yürütülebilir.

- Bu çalışmanın bulguları olumlu etkilerini ortaya çıkarmış olsa da çevrim içi arkadaşlığın ve çevrim içi kendini açmanın riskleri ve ruh sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkileri göz önüne alınarak alan çalışanları tarafından koruyucu ve önleyici rehberlik hizmetleri sunulabilir.
- Hem çevrim içi arkadaşlık niteliklerinin, hem yüz yüze arkadaşlık niteliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri, farklılıkları, benzerlikleri çalışılabilir ve her iki arkadaşlık türünün de öznel iyi oluşu artıran yönlerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı geliştirilebilir.
- Yalnızca alan çalışanları değil, politik olarak yetkili kişiler de çevrim içi ortamların artan önemini göz önünde bulundurarak, gençleri çevrim içi arkadaşlığın, çevrim içi ilişkilerin yararları ve tehlikeleri konusunda eğitmek için hedefli programlar üretebilir ve daha geniş kitlelere ulaşabilir.
- Ülkemizde ayrıca çevrim içi ihtiyaç doyumunu ölçen ve farklı değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan herhangi bir araştırma da bulunmadığından, benzer şekilde bu araştırma kapsamında geliştirilen Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılarak, farklı değişkenlerle ilişkisi ortaya koyulabilir ve ilgili ölçeğin farklı yaş grupları için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılabilir.
- Gerçek aracılık etkisini test etmede en iyi yolun, deneysel bir yaklaşım veya ön görücülerin aracı ve sonuç değişkenlerinden önce ölçüldüğü uzunlamasına bir çalışma kullanma olduğu görüşüne (Preacher & Hayes, 2004) dayanarak, bu araştırmadaki aracı etkilerin anlamlılığı deneysel çalışmalar veya boylamsal çalışmalar ile test edilip, bulgular güçlendirilebilir.

KAYNAKÇA

Adams, R. G., & Blieszner, R. (1994). An integrative conceptual framework for friendship research. *Journal of Social and Personal Relationships, 11*(2), 163–184. https://doi.org/10.1177/0265407594112001

Adams, R. G., & Blieszner, R. (1998). Structural predictors of problematic friendships in later life. *Personal Relationships, 5,* 439–447. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00181.x

Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior*, *84*, 220-229. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034

Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). S*ocial penetration: The development of interpersonal relationships.* Holt, Rinehart & Winston.

Ahuvia, A. (2008). If money doesn't make us happy, why do we act as if it does?. *Journal of economic psychology*, *29*(4), 491-507. https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.11.005

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in human behavior*, *19*(1), 71-80. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6

Amosun, T. S., Jianxun, C., Rufai, O. H., Muhideen, S., Shahani, R., Shah, Z., & Koroma, J. (2022). WeChat usage during COVID-19 pandemic lockdown: the mediating role of online self-disclosure on quality of friendship and well-being. *Global Knowledge, Memory and Communication*, *71*(3), 121-139. https://doi.org/10.1108/GKMC-09-2020-0136

Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry, 11*, (4), 269-276. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_02

Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1988), Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 103,* 411-423. https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411

Andrews, F. M. & Robinson. J. (1991). Measures of subjective well-being. J. P. Robinson, P. R. Shaver & L. S. Wrightsman (Eds.). *Measures of personality and social psychological attitudes* içinde (s. 61-110). Academic Press.

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Plenium Press.

Ang, C. S. (2020). Attitude toward online relationship formation and psychological need satisfaction: The moderating role of loneliness. *Social and Personality Psychology, 123*(5), 1887- 1903. https://doi.org/10.1177/00332941198778

Ang, C. S., Abu Talib, M., Tan, K.A., Tan, J.P., & Yaacob, S. N. (2015). Understanding computer-mediated communication attributes and life satisfaction from the perspectives of uses and gratifications and self-determination. *Computers in Human Behaviour, 49*, 20-29. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.037

Antheunis, M. L., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2012). The quality of online, offline, and mixed-mode friendships among users of a social networking site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *6*(3), Article 6. https://doi.org/10.5817/CP2012-3-6

Apaolaza, V., Hartmann, P., Medina, E., Barrutia, J. M., & Echebarria, C. (2013). The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1282-1289. http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.002

Arampatzi, E., Burger, M. J., & Novik, N. (2018). Social network sites, individual social capital and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *19*, 99-122. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9808-z

Archer, J., Probert, B. S., & Gage, L. (1987). College students' attitudes toward wellness. *Journal of College Student Personnel*, *28*(4), 311–317.

Ardell, D. B. (1996). *The book of wellness: a secular approach to spirituality, meaning, & purpose*. Prometheus Books.

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness.* Routledge.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, *55*(5), 469-480. https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469

Aron, A., Melinat, E., Aron, E.N., Vallone, R.D. & Bator, R.J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Society for Personality and Social Psychology. 23*(4), 363-377. https://doi.org/10.1177/0146167297234003

Aytekin, H. (2020). *İnsan İlişkileri ve İletişim*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Bacanlı, H. & Cihangir-Çankaya, Z. (2003, Temmuz). *İhtiyaç Doyum Ölçeği uyarlama çalışması*. [Bildiri sunumu]. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İnönü Üniversitesi, Malatya.

Baile, W. F., & Blatner, A. (2014). Teaching communication skills: using action methods to enhance role-play in problem-based learning. *Simulation in Healthcare*, *9*(4), 220-227. https://doi.org/10.1097/SIH.0000000000000019

Bailey, E. R., Matz, S. C., Youyou, W., & Iyengar, S. S. (2020). Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nature communications*, *11*(1), 1-9. https://doi.org/10.1038/s41467-020-18539-w

Balcı, Ş., & Demir, Y. (2018). Sosyal medya kullanımı ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir inceleme. *The Journal of Academic Social Science Studies, 71*, 339-354. https://doi.org/10.9761/JASSS7762

Balcı Ş., & Gölcü, A. A. (2020). Sosyal medyada kendini açma: Öz saygı, güven ve algılanan faydanın etkinliği üzerine bir inceleme. *OPUS International Journal of Society Researches*, *16*(27), 116-149. https://doi.org/10.26466/opus.669190

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and social psychology bulletin*, *37*(11), 1459-1473. https://doi.org/10.1177/0146167211413125

Bane, C. M., Cornish, M., Erspamer, N., & Kampman, L. (2010). Self-disclosure through weblogs and perceptions of online and "real-life" friendships among female bloggers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(2), 131-139. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0174

Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of communication*, *64*(4), 635-657. https://doi.org/10.1111/jcom.12106

Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing, 13*(2), 139- 161. https://doi.org/10.1016/0167-8116(95)00038-0

Baumrind, D. (1966). The effects of authoritative parental control on child behaviors. *Child Development, 37*, 887- 907. https://doi.org/10.2307/1126611

Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.

Beniger, J. R. (1987). Personalization of mass media and the growth of pseudo-community. *Communication Research*, 14, 352–371. https://doi.org/10.1177/009365087014003005

Berg, J. H., & Derlega, V. J. (1987). Themes in the study of self–disclosure. V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.), *Self–disclosure: Theory, research, and therapy* içinde (s. 1–8). Plenum Press.

Berger, C.R. & Calabrese, R.J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research,* 1(2), 99–112. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x

Berndt, T. J. (1977). The effect of reciprocity norms on moral judgment and causal attribution. *Child Development*, *48*(4), 1322-1330. https://doi.org/10.2307/1128490

Best, P., Taylor, B., & Manktelow, R. (2015). I've 500 friends, but who are my mates? Investigating the influence of online friend networks on adolescent wellbeing. *Journal of Public Mental Health*, *14*(3), 135-148. https://doi.org/10.1108/JPMH-05-2014-0022

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine*, *66*(8), 1733-1749. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030

Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life.* John Wiley.

Blieszner, R., & Adams, R. G. (1992). *Adult friendship.* Sage.

Blieszner, R., & Adams, R. G. (1998). Problems with friends in old age. *Journal of Aging Studies, 12*(3), 223–238. https://doi.org/10.1016/S0890-4065(98)90001-9

Blieszner, R., & Roberto, K. A. (2004). Friendship across the Life Span: Reciprocity in Individual and Relationship Development. F. R. Lang & K. L. Fingerman (Eds.), *Growing together: Personal relationships across the lifespan* içinde (s. 159–182). Cambridge University Press.

Blom, H., Marschark, M., Vervloed, M. P., & Knoors, H. (2014). Finding friends online: Online activities by deaf students and their well-being. *PloS one*, *9*(2), e88351. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088351

Brown, T. A., & Moore, M. T. (2012). Confirmatory factor analysis. R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of structural equation modeling* içinde (s. 361-379). Guilford Press.

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sociological Methods & Research, 21*(2), 230-258. https://doi.org/10.1177/0049124192021002005

Bruneau, T. (1983). Personal time: hello-goodbye-in-between. *Communication, A Journal of the Communication Association of the Pacific*, *12*(1), 39-49.

Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of personality and social psychology*, *75*(2), 494-508. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.494

Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2023). COVID-19-related fears, stress and depression in adolescents: The role of loneliness and relational closeness to online friends. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *33*(2), 296-318. https://doi.org/10.1080/10911359.2022.2059605

Bucholtz, J. (2013). Diffused intimacy: Trust and self-disclosure in online relationship. *Mediální studia*, *7*(01), 23-39.

Buote, V. M., Wood, E., & Pratt, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computers in human Behavior*, *25*(2), 560-567. https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.022

Borualogo, I. S. (2021). The role of parenting style to the feeling of adequately heard and subjective well-being in perpetrators and bullying victims. *Jurnal Psikologi*, *48*(1), 96-117. https://doi.org/10.22146/jpsi.61860

Bukowski, W. M., Motzoi, C., & Meyer, F. (2009). Friendship as process, function, and outcome. K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* içinde (s. 217–231). The Guilford Press.

Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum.* Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2015). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem Akademi.

Byrne, B. M. (1998). *Structural equation modeling with lisrel, prelis, and simplis.* Erlbaum.

Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing, 1*(1), 55-86. https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4

Campbell, R., Boone, L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2018). Psychological need frustration as a transdiagnostic process in associations of self-critical perfectionism with depressive symptoms and eating pathology. *Journal of Clinical psychology*, *74*(10), 1775-1790. https://doi.org/10.1002/jclp.22628

Campbell, R., Tobback, E., Delesie, L., Vogelaers, D., Mariman, A., & Vansteenkiste, M. (2017). Basic psychological need experiences, fatigue, and sleep in individuals with unexplained chronic fatigue. *Stress and Health*, *33*(5), 645-655. https://doi.org/10.1002/smi.2751

Campbell, R., Vansteenkiste, M., Delesie, L.M., Mariman, A.N., Soenens, B., Tobback, E., Kaap-Deeder, J.V. & Vogelaers D.P. (2015). Examining the role of psychological need satisfaction in sleep: A self-determination theory perspective. *Personality and Individual Differences, 77,* 199-204. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.003

Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* içinde (s. 230–243). Russell Sage Foundation.

Carpenter, A., & Greene, K. (2015). *Social penetration theory. The international encyclopedia of interpersonal communication.* John Wiley & Sons

Carter, D. M. (2004). Living in virtual communities: Making friends online. *Journal of Urban Technology, 11*(3), 109-125. https://doi.org/10.1080/10630730500064448

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior.* New York: Cambridge University Press

Chaikin, A. L., & Derlega, V. J. (1974). Variables affecting the appropriateness of self-disclosure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(4), 588-593. https://doi.org/10.1037/h0036614

Chapman, A. (2003). Johari Window: A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship. https://www.usc.edu/hsc/%20ebnet/Cc/awareness/Johari%20windowexplain.pdf

Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Chan, G. H. (2020). Intimacy, friendship, and forms of online communication among hidden youth in Hong Kong. *Computers in Human Behavior, 111*, Article 106407. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106407

Chan, D. K. S., & Cheng, G. H. L. (2004). A comparison of offline and online friendship qualities at different stages of relationship development. *Journal of Social and Personal Relationships*, *21*(3), 305-320. https://doi.org/10.1177/0265407504042834

Chan, G. H. Y., & Lo, T. W. (2014a). Do friendship and intimacy in virtual communications exist? An investigation of online friendship and intimacy in the context of hidden youth in Hong Kong. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, *47*, 117-136.

Chan, G. H. Y., & Lo, T. W. (2014b). Quality of life of the hidden youth in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, *9*, 951-969. http://dx.doi.org/10.1007/s11482-013-9279-x

Chen, X., Lin, Y., and Liu, Q. X. (2020). Technoference and adolescent smartphone addiction: the effect of core self-evaluations and need satisfaction perceived online. *Journal of Psychological Science*, (2), 355-362.

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(1), 97-109.

Clemente, F., & Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, *54*(3), 621-631.

Cropanzano, R., & Mitchell, M. S. (2005). Social exchange theory: An interdisciplinary review. *Journal of management*, *31*(6), 874-900. https://doi.org/10.1177/0149206305279602

Çelik, H. E. & Yılmaz, V. (2016). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar-uygulamalar-programlama*. Anı Yayıncılık.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik.* Pegem Yayıncılık.

Dai, P., Wang, N., Kong, L., Dong, X., & Tian, L. (2021). A large number of online friends and a high frequency of social interaction compensate for each Other's shortage in regard to perceived social support. *Current Psychology*, *42*(2), 1-10. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01458-4

Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of adolescence*, *35*(6), 1527-1536. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.013

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*, 119–142. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32,* 313–327. https://doi.org/10.1177/0146167205282148

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* içinde (s. 237-288). University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘‘what’’ and ‘‘why’’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research.* University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9,* 1–11. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1

Deniz, M. E., Karakuş, Ö., Traş, Z., Eldeleklioğlu, J., Özyeşil, Z., & Hamarta, E. (2013). Parental attitude perceived by university students as predictors of subjective well-being and life satisfaction. *Psychology*, *4*(3), 169-173. https://doi.org/10.4236/psych.2013.43025

Demir, M., Cuisinier, F., & Khoury, B. (2015). Friendship, need satisfaction, and happiness among college students in France and Lebanon. M. Demir (Ed.), *Friendship and Happiness: Across the Life-Span and Cultures* içinde (s. 305-319). Springer.

Demir, M., Özen, A., & Doğan, A. (2012). Friendship, perceived mattering and happiness: A study of American and Turkish college students. *The Journal of social psychology*, *152*(5), 659-664. https://doi.org/10.1080/00224545.2011.650237

Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *11*(2), 243-259. https://doi.org/10.1007/s10902-009-9138-5

Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, *8*(2), 243-271. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9025-2

Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy’cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, *8*(2), 181-211. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9012-7

Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self–disclosure.* Sage.

Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, *63*(1), 19-21.

Desjarlais, M., & Joseph, J. J. (2017). Socially interactive and passive technologies enhance friendship quality: An investigation of the mediating roles of online and offline self-disclosure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(5), 286-291. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0363

DeVito, J. A. (1985). *The Interpersonal Communication Book Communication Book.* Harper Collins Collage Publishers.

Diener, E. (1984). Subjective Well- Being. *Psychological Bulletin. 95*(3), 542-575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, *31*(2), 103-157. https://doi.org/10.1007/BF01207052

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national ındex. *American Psychologist,* 55, 34-43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, *57*, 119-169. https://doi.org/10.1023/A:1014411319119

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, *39*(4), 391-406. https://doi.org/10.1177/008124630903900402

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social indicators research*, *28*, 195-223. https://doi.org/10.1007/BF01079018

Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 80–83. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest, 5*, 1–31. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research, 40,* 189-216. https://doi.org/10.1023/A:1006859511756

Diener, E. & Suh M.E. (1998) Subjective well-being and age: An international analysis. Annual Review of Gerontology and Geriatrics. K. W. Schaie & M. P Lawton (Eds.), *Focus on Emotion and Adult Development* içinde (s. 304-324). Springer Publishing Company.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, *125*(2), 276.-302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarinin Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *11*(1), 171-187.

Dindia, K. (2000). Self-disclosure, identity, and relationship development: A dialectical perspective. K. Dindia & S. W. Duck (Eds.), *Communication and personal relationships* içinde (s. 147– 162). Wiley & Sons.

Dindia, K. (2000). Relational maintenance. C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* içinde (s. 286–299). Sage.

Donelson, E., & Gullahorn, J. E. (1977). Friendship. E. Donelson & J. E. Gullahorn (Eds.), *Women, A psychological perspective* içinde (s. 154-167). John Wiley.

Dubrovsky, V. J., Kiesler, S. B., & Sethna, B. N. (1991). The equalization phenomenon: Status effects in computer-mediated and face-to-face decision-

making groups. *Human-Computer Interaction*, 6, 119–146. https://doi.org/10.1207/s15327051hci0602_2

Durayappah, A. (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *12*, 681-716. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9223-9

Efron, B., & Tibshirani, R. J. (1993). *An Introduction to the Bootstrap.* Chapman & Hall/CRC

Emerson, R. M. (1976). Social Exchange Theory. *Annual Review of Sociology, 2,* 335-362. https://doi.org/10.1146/annurev.so.02.080176.002003

Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* Norton.

Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. WW Norton & Company.

Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1994). *Vital involvement in old age: The experience of old age in our time.* W. W. Norton & Company.

Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

Eryılmaz, A. (2012). How do adolescents increase their subjective well-being by means of establishing relationships with their parents?. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 25*(3).252- 257. https://doi.org/10.1146/10.5350/DAJPN2012250308

Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(31), 111-128. https://doi.org/10.21764/efd.98122

Eryılmaz, A. & Aypay, A., (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 167-179.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, *4*(36).139-149.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *4*(36), 139-151.

Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Education.

Frederick, C. M., & Zhang, T. (2020). Examining the qualities of online and offline friendships: a comparison between groups. https://commons.erau.edu/publication/1413

Fioravanti, G., Prostamo, A., & Casale, S. (2020). Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(2), 107-112. https://doi.org/110.1089/cyber.2019.0400

Foa, U. G. (1993). Interpersonal and economic resources. U. G. Foa, J. Converse, Jr., K. Y. Törnblom, & E. B. Foa (Eds.), *Resource theory: Explorations and applications* içinde (s. 13–30). Academic Press.

Foa, U. G., & Foa, E. B. (1974). *Societal structures of the mind.* Charles C Thomas.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26.

Gillham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour research and therapy*, *37*(1), S163-S173. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00055-8

Gillespie, B. J., Lever, J., Frederick, D. & Royce (2014). Close adult friendships, gender, and the life cycle. *Journal of Social and Personal Relationships, 32*(6), 709-736. https://doi.org/10.1177/0265407514546977

Giddens, A. (1991). *Modernity and self ıdentity: Self and society in the late modern age.* Polity Press.

Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *Journal Happiness and Development, 1(*2), 212–232. https://doi.org/10.1504/IJHD.2013.055648

Granic, I., Morita, H., & Scholten, H. (2020). Beyond screen time: Identity development in the digital age. *Psychological Inquiry, 31*(3), 195-223. https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820214

Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.). *The Cambridge handbook of personal relationships* içinde (s. 409-427). Cambridge University Press.

Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of social issues*, *58*(1), 75-90. https://doi.org/10.1111/1540-4560.00249

Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health: A nationwide interview survey.* Basic Books.

Güler, Ş., Şahin, Y., & Balcı, E. V. (2022). Sosyal medyada çevrimiçi benlik sunumunun öznel iyi oluş üzerine etkisi: Instagram kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, *9*(1), 361-380. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.993055

Gültekin, İ., Tapan, Ş., & Öztürk, N. (2024). Ergenlerde çevrimiçi arkadaşlık ile ilişkili psikolojik faktörler: bir sistematik literatür taraması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, *13*(2), 512-526. https://doi.org/10.30703/cije.1367211

Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23,* 115-131.

Gündüz Soytürk, M., & Eryılmaz, A. (2024). Development of the need satisfaction perceived online scale. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (21), 34-48. https://doi.org/10.20860/ijoses.1433214

Haraldsen, H. M., Solstad, B. E., Ivarsson, A., Halvari, H., & Abrahamsen, F. E. (2020). Change in basic need frustration in relation to perfectionism, anxiety,

and performance in elite junior performers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *30*(4), 754-765. https://doi.org/10.1111/sms.13614

Hansen, T., & Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologi, 22*(2), 187-195. https://doi.org/10.5324/nje.v22i2.1565

Hargie, O. & Dickson, D. (2003). *Skilled ınterpersonal communication research theory and practice*. Routledge.

Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological bulletin*, *121*(3), 355-370. https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355

Hao, Z., Jin, L., & Huang, J. (2023). Offline and online basic need satisfaction and smartphone use behaviors: A mediation model. *Journal of Psychiatric Research*, *161*, 99-105. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.03.016

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* Guilford Press.

Hays, R. B. (1984). The devclopmcnt and maintenance of friendship. J*ournal of Social and Personal Relationships, 1*(1), 75-98. https://doi.org/10.1177/0265407584011005

Hays, R. B. (1985). A longitudinal study of friendship development. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 909–924. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.909

Hays, R. B. (1988). Friendship. S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and ınterventions* içinde (s. 391–408). Wiley.

Havermann, R. (2016). *The Changing Face of Adolescent Communication: How Adolescents Experience Online Friendships* [Yayımlanmamış doktora tezi]. The Chicago School of Professional Psychology.

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731–739. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731

Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research, 24*(1), 81–100. https://doi.org/10.1007/BF00292652

Helliwell, J. F., & Huang, H. (2013). Comparing the happiness effects of real and on-line friends. *PloS one*, *8*(9), e72754. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0072754

Hettler, B. (1984). Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health values*, *8*(4), 13-17.

Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective.* Erlbaum.

Hoffman, R. M. (1995). Disclosure needs and motives after a near-death experience. *Journal of Near-Death Studies, 13*(4), 237–266.

Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2015). Predictors of honesty, intent, and valence of Facebook self-disclosure. *Computers in Human Behavior, 50,* 456–464. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.030

Hood, M., Creed, P. A., & Mills, B. J. (2018). Loneliness and online friendships in emerging adults. *Personality and Individual Differences*, *133*, 96-102. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.045

Hopp, F. R. (2015). *Does your self-determination fear to miss out? The ımpact of fear of missing out on perceived online need satisfaction and self-determined ınternet use* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Mannheim.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Huang, H. Y. (2016). Examining the beneficial effects of individual's self-disclosure on the social network site. *Computers in human behavior*, *57*, 122-132. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.030

Huang, G. C., Unger, J. B., Soto, D., Fujimoto, K., Pentz, M. A., Jordan-Marsh, M., & Valente, T. W. (2014). Peer influences: the impact of online and offline friendship networks on adolescent smoking and alcohol use. *Journal of Adolescent Health*, *54*(5), 508-514. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.001

İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). The predictive role of life goals and psychological need satisfaction on subjective well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(34), 109-116. https://doi.org/10.17066/pdrd.73398

İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, *16*(2), 425-436. https://doi.org/10.21547/jss.290441

Johnson, D.M. (1990). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization.* Prentice Hall International Inc.

Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological science*, *31*(3), 293-305. https://doi.org/10.1177/0956797619898826

Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(4), 472-478. https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.472

Joinson, A. N. (2001). Self disclosure in CMC: The role of self awareness and visual anonymity. European *Journal of Social Psychology, 31,* 177-192. https://doi.org/110.1002/ejsp.36

Joinson, A. N., & Paine, C. B. (2007). Self-disclosure, privacy and the Internet. A. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, & U. Reips (Eds.), *The Oxford handbook of internet psychology* içinde (s. 237–252). Oxford University Press.

Joinson, A. N., Reips, U. D., Buchanan, T., & Schofield, C. B. P. (2010). Privacy, trust, and self-disclosure online. *Human–Computer Interaction*, *25*(1), 1-24. https://doi.org/10.1080/07370020903586662

Jourard, S. M. (1964). *The transparent self: Self-disclosure and well-being.* Van Nostrand.

Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self.* John Wiley.

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, *20*(1), 3-24. https://doi.org/10.1257/089533006776526030

Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 1(*1), 49-71.

Karaırmak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(30), 102-115.

Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *29*(5), 935-954.

Katz, J. E. & Aspden, P. (1997). *Friendship formation in cyberspace, analysis of a national survey of users.* www.iaginteractive.com/emfa/friendship.htm.

Kelly, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence.* Wiley.

Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Kermen, U., & Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(2), 175-185. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2014.14.2-5000091533

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

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford.

Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives.* University of Minnesota Press.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Kim, J. Y., Chung, N., & Ahn, K. M. (2014). Why people use social networking services in Korea: The mediating role of self-disclosure on subjective well-being. *Information Development*, *30*(3), 276-287. https://doi.org/10.1177/0266666913489894

Kim, J., & Dindia, K. (2011). Online self-disclosure: A review of research. K. B. Wright & L. M. Webb (Eds.), *Computermediated communication in personal relationships* içinde (s. 156–180). Peter Lang Publishing.

Kim, J., & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, *14*(6), 359-364. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374

King, J. (2018). *Privacy, disclosure, and social exchange theory* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of California.

Ko, H. C., & Kuo, F. Y. (2009). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure?. *Cyberpsychology & behavior*, *12*(1), 75-79. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0163

Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and quality of life outcomes*, *19*(1), 1-12. https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, *8*(8), e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

La Guardia, J. G., Tyan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3)*,* 367–384. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367

Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology, 33,* 109-125. http://dx.doi.org/10.1093/geronj/33.1.109

Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology,* *74*(5), 1238-1251. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238

Laursen, B., & Hartup, W. W. (2002). The origins of reciprocity and social exchange in friendships. B. Laursen & W. G. Graziano (Eds.), *Social exchange in development* içinde (s. 27–40). Wiley.

Lea, M., & Spears, R. (1995). Love at first byte? Building personal relationships over computer networks. J. T. Wood & S. Duck (Eds.), *Understudied relationships: Off the beaten track* içinde (s. 197–233). Sage.

Lee, G., Lee, J., & Kwon, S. (2011). Use of social-networking sites and subjective well-being: A study in South Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(3), 151-155. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0382

Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(6), 413-418. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553

Lewinsohn, P. M., & Amenson, C. S. (1978). Some relations between pleasant and unpleasant mood-related events and depression. *Journal of abnormal psychology*, *87*(6), 644-654. https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.6.644

Lewinsohn, P. M., & MacPhillamy, D. J. (1974). The relationship between age and engagement in pleasant activities. *Journal of Gerontology*, *29*(3), 290-294. https://doi.org/10.1093/geronj/29.3.290

Lewis, M. L., Weber, R., & Bowman, N. D. (2008). “They may be pixels, but they're MY pixels:” Developing a metric of character attachment in role-playing video games. *CyberPsychology & Behavior*, *11*(4), 515-518. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0137

Li, C., Shi, X., & Dang, J. (2014). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, *34*, 89-95. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.032

Li, M., Zheng, Y., Xie, Y., & Li, X. (2024). Friendship quality and positive emotional adjustment among boarding adolescents: roles of basic psychological needs satisfaction. *Current Psychology*, *43*(7), 6678-6690. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04802-y

Lin, C. W. (2018). Structural modeling on the relationship between positive perception, deliberative belief, and friendship quality: A study with undergraduate students. *Education*, *138*(3), 279-289.

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J., & Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. Computers in Human Behavior, 55, 695–700. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.048

Liu, Y., Liu, R. D., Ding, Y., Wang, J., Zhen, R., & Xu, L. (2016). How online basic psychological need satisfaction influences self-disclosure online among Chinese adolescents: Moderated mediation effect of exhibitionism and narcissism. *Frontiers in Psychology*, *7*, Article 1279. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01279

Liu, Q., Huang, J., & Zhou, Z. (2020). Self-expansion via smartphone and smartphone addiction tendency among adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, *119*, Article 105590. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105590

Liu, Q., Hu, Q., & Qi, D. (2022). Online psychological need satisfaction and social networking addiction: A longitudinal study among chinese adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-15. https://doi.org/10.1007/s10560-021-00814-4

Littlejohn, S., & Foss, K. (2008). *Theories of Communication*. Wadsworth.

Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being?. K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* içinde (s. 254–273). The Guilford Press.

Luft, J. (1969), *Of human interaction.* National Press Books.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, *131*(6), 803-855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, *73*(6), 1141-1157. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1141

Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social indicators research*, *78*(3), 363-404. https://doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y

Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

Magnusson, D., Stattin, H., & Allen, V. L. (1985). Biological maturation and social development: A longitudinal study of some adjustment processes from mid-adolescence to adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 14*(4), 267-283. https://doi.org/10.1007/BF02089234

Maheshwari, S., & Mukherjee, T. (2020). How strong are our weak ties? Examining the usefulness of Facebook friendship in youths' life from the social penetration theory. *The Journal of Social Media in Society*, *9*(2), 29-46.

Manago, A. M., & Vaughn, L. (2015). Social media, friendship, and happiness in the millennial generation. M. Demir (Ed.), *Friendship and Happiness: Across the Life-span and Cultures* içinde (s 187–206). Springer.

Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, *59*, 101556. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556

Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent peer experiences and prospective suicidal ideation: The protective role of onlineonly friendships. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 51*(1), 49-60. https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1750019

McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2018). *Messages: The communication skills book.* New Harbinger Publications.

Matzat, U. (2010). Reducing problems of sociability in online communities: Integrating online communication with offline interaction. *American behavioral scientist*, *53*(8), 1170-1193. https://doi.org/10.1177/0002764209356249

McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1992). How do self-attributed and implicit motives differ? C. P. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook qf thematic content analysis* içinde (s. 49-72). Cambridge University Press

McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, *58*(1), 9-31. https://doi.org/10.1111/1540-4560.00246

Mcknight C.G, Huebner E.S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, *9*(6), 677- 687. https://doi.org/10.1002/pits.10062

Mehnert, T., Krauss, H. H., Nadler, R., & Boyd, M. (1990). Correlates of life satisfaction in those with disabling conditions. *Rehabilitation Psychology, 35(*1), 3–17. https://doi.org/10.1037/h0079046

Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioral Science, 31,* 130–132. https://doi.org/10.1037/h0087080

Mesch, G. S., & Talmud, I. (2006). Online friendship formation, communication channels, and social closeness. *International Journal of Internet Science*, *1*(1), 29-44.

Mısır, S. (2017). *Online vs. face to face self-disclosure and interpersonal competence: the role of shyness and loneliness* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, *16*, 347-413. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1881

Miller, L. C., & Read, S. J. (1987). Why am I telling you this? Self-disclosure in a goal-based model of personality. J. H. Berg & V. J. Derlega (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* içinde (s 35-58). Plenum Press.

Mitchell, M. S., Cropanzano, R. S., Quisenberry, D. M. (2012). Social exchange theory, exchange resources, and ınterpersonal relationships: A modest resolution of theoretical difficulties. K. Törnblom & A. Kazemi (Eds.), *Handbook of Social Resource Theory. Critical Issues in Social Justice* içinde (s. 99-118). Springer.

Minkin, D., & Reyes-García, V. (2017). Income and wellbeing in a society on the verge to market integration: the case of the Tsimane'in the Bolivian Amazon. *Journal of happiness studies*, *18*(4), 993-1011. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9756-7

Moller, A. C., Deci, E. L., & Elliot, A. J. (2010). Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(6), 754-767. https://doi.org/10.1177/0146167210371622

Molm, L. D. (2010). The structure of reciprocity. *Social Psychology Quarterly, 73*(2), 119–131. https://doi.org/10.1177/0190272510369079

Molm, L. D. (1997). Risk and power use: Constraints on the use of coercion in exchange. *American Sociological Review, 62,* 113-133.

Molm, L. D. & Cook, K. S. (1995). Social exchange and exchange networks. K.S. Cook, G. A. Fine & J. S. House (Eds.). *Sociological perspectives on social psychology* içinde (s. 209-235). Allyn and Bacon.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in human behavior*, *19*(6), 659-671. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2

Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study, *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(1), 189-202. https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.189

Myers, D. (1987). "Anonymity is part of the magic": Individual manipulation of computer-mediated communication contexts. *Qualitative Sociology*, 10, 251–266. https://doi.org/10.1007/BF00988989

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, *55*(1), 56-67. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science,* 6(1), 10-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of counseling & development*, *78*(3), 251-266. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x

Myers, J. E., & Williard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values*, *47*(2), 142-155. https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2003.tb00231.x

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality.* Oxford University Press.

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook?. *Personality and individual differences*, *52*(3), 243-249. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007

Newcomb, A. F., & Bagwell, C. (1995). Children's friendship relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 117*(2), 306-347. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.2.306

Newstrom, J. W., & Rubenfeld, S. A. (1983). The Johari window: A reconceptualization. *Developments in Business Simulation & Experiential Exercises, 10,* 117-120.

Niemiec C. P. & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness ın the classroom applying self-determination theory to educational practice. *Theory And Research İn Education,* *7*(2), 133-144. https://doi.org/10.1177/1477878509104318

Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British journal of health psychology*, *14*(2), 249-260. https://doi.org/10.1348/135910708X349352

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. Social Psychiatry and Psychiatric *Epidemiology, 55*(4), 407–414. https://doi.org/10.1007/s00127-019-%2001825-4

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Verbrugge, L. M. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social indicators research*, *46*, 61-90. https://doi.org/10.1023/A:1006907811502

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345.

Özen, A., Sümer, N., & Demir, M. (2011). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*, *28*(2), 163-181. https://doi.org/10.1177/0265407510380607

Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

Paez, D., Delfino, G., Vargas-Salfate, S., Liu, J. H., Gil de Zúñiga, H., Khan, S., & Garaigordobil, M. (2020). A longitudinal study of the effects of internet use on

subjective well-being. *Media psychology*, *23*(5), 676-710. https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1624177

Pang, H. (2018a). How does time spent on WeChat bolster subjective well-being through social integration and social capital?. *Telematics and Informatics*, *35*(8), 2147-2156. https://doi.org/10.%201016/j.tele.2018.07.015

Pang, H. (2018b). Microblogging, friendship maintenance, and life satisfaction among university students: The mediatory role of online self-disclosure. *Telematics and Informatics*, *35*(8), 2232-2241. https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.08.009

Parks, M. R., & Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Communication, 46*(1), 80–97. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.1996.tb00176.x

Pavicevic, M. S., & Lj Zivkovic, T. (2021). Parenting styles as predictors of adolescents' self-efficacy and subjective well-being. *The New Educational Review*, *65*(3), 29-39. https://doi.org/10.15804/tner.2021.65.3.02

Perlman, D. ve Fehr, B. (2012). Theories of friendships: the analysis of interpersonal attraction. V. J. Derlega & B. A. Winstead (Eds.), *Friendship and social interaction* içinde (s.9-40). Springer Science & Business Media.

Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, *8*(5), 423-430. https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.423

Pietrek, A., Kangas, M., Kliegl, R., Rapp, M. A., Heinzel, S., van der Kaap-Deeder, J., & Heissel, A. (2022). Basic psychological need satisfaction and frustration in major depressive disorder. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, Article 962501. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.962501

Posey, C., Lowry, P. B., Roberts, T. L., & Ellis, T. S. (2010). Proposing the online community self-disclosure model: the case of working professionals in France and the UK who use online communities. *European journal of information systems*, *19*(2), 181-195. https://doi.org/10.1057/ejis.2010.15

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, *36*, 717-731. https://doi.org/10.3758/BF03206553

Putri, F. E., & Muttaqin, D. (2022). The role of basic psychological need satisfaction as a mediator between friendship quality and life satisfaction. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *7*(1), 15-26. https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10394

Quek, K.M.T. ve Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among singaporean husbands and wives. *The Family Journal. 21*(2), 208-216. https://doi.org/10.1177/1066480712466822

Raj, S. J. M., & Chettiar, C. (2012). Need satisfaction, goal content and subjective well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, *3*(1), 10-13. https://doi.org/10.15614/ijpp%2F2012%2Fv3i1%2F88588

Rasskazova, E. I., Leontiev, D. A., & Lebedeva, A. A. (2020). Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping. *Counseling Psychology and Psychotherapy, 28*(2), 90-108. https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205

Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 893-910. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4

Reinecke, L., Vorderer, P., & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0? The Role of Intrinsic and Extrinsic Need Satisfaction for the Enjoyment of Facebook Use. *Journal of Communication, 64*(3), 417–438. https://doi.org/10.1111/jcom.12099

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, *26*(4), 419-435. https://doi.org/10.1177/0146167200266002

Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. The MIT Press.

Rieger, D. & Vorderer, P. (2017). Motivation. P. Rössler (Ed.), *International encyclopedia of media effects* içinde (s. 1–11). Wiley-Blackwell.

Rose, S.M. (1984). How friendships end: Patterns among young adults *Journal of Social and Personal Relationships 1*, 267- 277. https://doi.org/10.1177/0265407584013001

Rose, S. M. & Serafica, F. C. (1986). Keeping and ending close and best friendships. *Journal of Social and Personal Relationships 3,* 275-288. https://doi.org/10.1177/0265407586033002

Rosenfeld, L. B. (2000). Overview of the ways privacy, secrecy, and disclosure are balanced in today's society. S. Petronio (Ed.), *Balancing the Secrets of Private Disclosures* içinde (s. 3-17). Lawrence Erlbaum Associates.

Røysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vittersø, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and individual differences*, *32*(2), 211-223. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00019-8

Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of personality and social psychology*, *85*(6), 1136-1146. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1136

Rutter, M., & Garmezy, N. (1983). Developmental psychopathology. P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds). *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* içinde (s. 775-911). Wiley.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, *63*(3), 397-427. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x

Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of social and clinical psychology*, *29*(1), 95-122. https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95

Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self–determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55* (1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

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. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* içinde (s. 3-33). University of Rochester Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs ın motivation, development and wellness.* Guilford Press.

Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions emotional reliance across gender, relationships and cultures. *Personal Relationships, 12,* 145–163. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00106.x

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, *4*(4), 99-104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sağlam, M. & Topsümer, F. (2019). Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, *14*(2), 31-50. https://doi.org/10.12739/NWSA.2019.14

Sarı, T., & Özkan, I. (2016). An investigation of the relationship between adolescents' subjective well-being and perceived parental attitudes. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *29*(2), 155-162.

Sayın, A., & Gelbal, S. (2016). Yapısal eşitlik modellemesinde parametrelerin klasik test kuramı ve madde tepki kuramına göre sınırlandırılmasının uyum indekslerine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi*, *2*(2), 57-71.

Saxena, P. (2015). Johari Window: An effective model for improving interpersonal communication and managerial effectiveness. *SIT Journal of Management*, *5*(2), 134-146.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online, 8*(2), 23-74.

Schmitt, N. (2021). *Investigating basic psychological need satisfaction and value signatures of online behaviors in young adults* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Twente.

Schoeps, K., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2020). Impact of emotional development intervention program on subjective well-being of university

students. *Higher Education*, *79*(4), 711-729. https://doi.org/10.1007/s10734-019-00433-0

Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an "Internet-attribute-perception" model. *Media Psychology*, *10*(2), 292-315. https://doi.org/10.1080/15213260701375686

Schumacker, R.E. & Lomax, R.G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Routledge.

Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and individual differences*, *54*(3), 402-407. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 3-12). Oxford University Press.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist,* 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi, 41*(192)*,* 74-85.

Shabahang, R., Aruguete, M. S., Shim, H., & Chirani, B. M. (2022). Preference of online friends over face-to-face friends: Effect of interpersonal fears on online relationship building preference. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, *16*(1), 120-135. https://doi.org/10.5964/ijpr.6711

Shang, Y., Xie, H. D., & Yang, S. Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, *12*, Article 658935. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935

Shea, L., Thompson, L., & Blieszner, R. (1988). Resources in older adults' old and new friendships. *Journal of Social and Personal Relationships, 5(*1), 83–96. https://doi.org/10.1177/0265407588051005

Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of personality and social psychology*, *100*(4), 766-775. https://doi.org/10.1037/2160-4134.1.S.2

Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, *41*(1), 25-38. https://doi.org/10.1348/014466602165036

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(12), 1270–1279. https://doi.org/10.1177/01461672962212007

Shen, C. X., Liu, R. D., & Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in human behavior*, *29*(1), 185-192. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.08.004

Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental psychology*, *48*(2), 381-388. https://doi.org/10.1037/a0027025

Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C., & Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers in human behavior*, *27*(6), 2322-2329. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.011

Son, S. M., Oh, J. S., & Jeon, B. J. (2021). Correlational study between online friendship network and internet game disorder among university students. *Brain and Behavior*, *11*(11), e2392. https://doi.org/10.1002/brb3.2392

Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development.* Springer.

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5)*,* 1091-1102. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1091

Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(6), 857-877. https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803

Sprecher, S., Treger, S. ve Wondra, J.D. (2012). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1-18. https://doi.org/10.1177/0265407512459033

Sproull, L., & Kiesler, S. (1991). *Connections: New ways of working in the networked organization*. MIT Press.

Steinberg, S. (2007). *An ıntroduction to communication studies*. juta & Co, Ltd.

Stallings, M. C., Dunham, C. C., Gatz, M., Baker, L. A., & Bengtson, V. L. (1997). Relationships among life events and psychological well-being: More evidence for a two-factor theory of well-being. *Journal of Applied Gerontology*, *16*(1), 104-119. https://doi.org/10.1177/073346489701600106

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Havva, P. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *20*(3), 827-836.

Şirin, A., & Ulaş, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *13*(30), 279-307.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics.* Pearson.

Tan, C. Y., Chuah, C. Q., Lee, S. T., & Tan, C. S. (2021). Being creative makes you happier: The positive effect of creativity on subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 7244. https://doi.org/10.3390/ijerph18147244

Tang, L. (2010). Development of online friendship in different social spaces: A case study. *Information, Communication & Society*, *13*(4), 615-633. https://doi.org/10.1080/13691180902998639

Tang, L. (2012). Online friendship. Z. Yan (Ed.) *Encyclopedia of cyber behavior* içinde (s. 412-421). IGI Global.

Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness.* Martinus Nijhoff.

Taylor, D. A., & Altman, I. (1987). Communication in interpersonal relationships: Social penetration processes. M. E. Roloff & G. R. Miller (Eds.), *Interpersonal processes: New directions in communication research* içinde (s. 257-277). Sage.

Taylor, D. A. (1968). The development of ınterpersonal relationships: Social penetration processes. *The Journal of Social Psychology, 75*(1), 79–90. https://doi.org/10.1080/00224545.1968.9712476

Terzioğlu, Z. A., & Çakır, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (55), 206-225. https://doi.org/10.21764/maeuefd.662923

Thomaes, S., Sedikides, C., Van den Bos, N., Hutteman, R., & Reijntjes, A. (2017). Happy to be "me?" authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-being in adolescence. *Child development*, *88*(4), 1045-1056. https://doi.org/10.1111/cdev.12867

Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of health and social behavior*, 115-131. https://doi.org/10.2307/3090173

Tian, Q. (2013). Social anxiety, motivation, self-disclosure, and computer-mediated friendship: A path analysis of the social interaction in the blogosphere. *Communication Research*, *40*(2), 237-260. https://doi.org/10.1177/0093650211420137

Tidwell, L. C., & Walther, J. B. (2002). Computer-mediated communication effects on disclosure, impressions, and interpersonal evaluations: Getting to know one another a bit at a time. *Human communication research*, *28*(3), 317-348. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2002.tb00811.x

Thibaut, J. W., & Kelly, H. H. (1959). *The social psychology of groups.* Wiley.

Trepte, S., & Reinecke, L. (2013). The reciprocal effects of social network site use and the disposition for self-disclosure: A longitudinal study. *Computers in human behavior*, *29*(3), 1102-1112. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.002

Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictor of subjective well-being of turkish university students. *Egitim ve Bilim*, *36*(160), 158-170.

Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.

Uygur, S. S. (2018). Yaşam Doyumunun Yordanmasında Kendini Açma ve Sosyal Desteğin Rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, *2*(1), 16-33.

Ünal-Karagüven, M. H., & Kamak, E. (2023). Ergenlerde çevrimiçi ve yüz yüze kendini açma. *Humanistic Perspective*, *5*(1), 724-749. https://doi.org/10.47793/hp.1183205

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, *18*(1), 1-5. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, *9*(5), 584-590. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584

Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, *55*(4), 752-759. https://doi.org/10.1111/ppc.12431

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, *23*(3), 263-280. https://doi.org/10.1037/a0032359

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness.* Springer.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, *11*(1), 274-302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-oflife in nations. *Social Indicators Research, 39,* 1–58. https://doi.org/10.1007/BF00300831

Véronneau, M. H., Koestner, R. F., & Abela, J. R. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(2), 280-292. https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.280.62277

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication research*, *23*(1), 3-43. https://doi.org/10.1177/009365096023001001

Walther, J. B., & Parks, M. R. (2002). Cues filtered out, cues filtered in: Computer-mediated communication and relationships. M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *Handbook of Interpersonal Communication* içinde (s. 529–563). Sage.

Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior*, *9*(6), 762-766. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762

Wang, H. (2004). *Self–disclosure in long–distance friendships: A comparison between face–to–face and computer–mediated communication* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. San Diego University.

Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H. Z. (2014). The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, *37*, 229-236. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.051

Wang, L., Tao, T., Fan, C., & Gao, W. (2015). Does psychological need satisfaction perceived online enhance well-being?. *PsyCh journal*, *4*(3), 146-154. https://doi.org/10.1002/pchj.98

Wang, L., Yan, J., Lin, J., & Cui, W. (2017). Let the users tell the truth: Self-disclosure intention and self-disclosure honesty in mobile social networking. *International Journal of Information Management*, *37*(1), 1428-1440. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2016.10.006

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Psychology, 54*(6), 1063-1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Watson, D., Clark, L. A. ve Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 346–353. https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.346

Watson, D. ve Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review, 96*(2), 234-254. https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.2.234

Wellman, B., & Gulia, M. (1998). Net surfers don't ride alone: Virtual communities as communities. P. Kollok & M. Smith (Eds.), *Communities in cyberspace* içinde (s. 167-194). Routledge.

Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., & Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology, 8,* 84-136. https://doi.org/10.2307/270754

Wheeless, L. R. (1976). Self-disclosure and interpersonal solidarity: Measurement, validation, and relationships. *Human Communication Research*, *3*(1), 47-61. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00503.x

Wheeless, L. R. (1978). A follow-up study of the relationships among trust, disclosure, and interpersonal solidarity. *Human Communication Research*, *4*(2), 143-157. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00604.x

Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human communication research*, *2*(4), 338-346. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x

Williams, G. G., Gagné, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health psychology*, *21*(1), 40-50. https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.1.40

Wills, E., & Hamilton, M. (2007). *Subjective well-being in cities: a cross-cultural analysis in Bogotá, Belo Horizonte and Toronto.* WeD Working Papers 38. Economic & Social Research Council.

Wilson, R. E., Harris, K. & Vazire, S. (2015). Personality and friendship satisfaction in daily life: Do everyday social ınteractions account for ındividual differences in friendship satisfaction?. *European Journal of Personality, 29*(2), 173–186. https://doi.org/10.1002/per.1996

Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and why social media affect subjective well-being: Multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness studies*, *22*, 1673-1691. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z

Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2002). Close online relationships in a national sample of adolescents. *Adolescence*, *37*, 441-456.

Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2003). Escaping or connecting? Characteristics of youth who form close online relationships. *Journal of adolescence*, *26*(1), 105-119. https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00114-8

Wong, M. (2020). Hidden youth? A new perspective on the sociality of young people 'withdrawn' in the bedroom in a digital age. *New Media & Society, 22*(7), 1227–1244. https://doi.org/10.1177/1461444820912530

Wong, T. Y., Yuen, K. S., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in psychology*, *5*, Article 1562. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01562

Worthy, M., Gary, A. L., & Kahn, G. M. (1969). Self-disclosure as an exchange process. *Journal of personality and social psychology*, *13*(1), 59-63. https://doi.org/10.1037/h0027990

Wright, P. H. (1984). Self-referent motivation and the intrinsic quality of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, *1*(1), 115-130. https://doi.org/10.1177/0265407584011007

Wu, J., Qiao, L., & Liu, Q. (2022). The expanded me: Impact of smartphone use on adolescents' self-expansion via smartphone. *International Journal of Human–Computer Interaction*, *39*(17), 3324-3333. https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2096189

Xu, Q., Wan, Y., Zhang, Y., Liu, Y., & Sun, Y. (2011, 6-8 Mayıs). *Notice of retraction: Internet usage and teens' psychological well-being in China* [Konferans sunumu]. International Conference on E-Business and E-Government, China.

Yager, J. (2003). *Arkadaşlık acıtmaya başladığında.* (Çev. A. Mercan), Beyaz Balina Yayınları, (Orijinal çalışma 2002'de yayımlandı).

Yang, C. C., Pham, T., Ariati, J., Smith, C., & Foster, M. D. (2021). Digital social multitasking (DSMT), friendship quality, and basic psychological needs satisfaction among adolescents: Perceptions as mediators. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(12), 2456-2471. https://doi.org/10.5817/CP2023-1-6

Yau, J. C., & Reich, S. M. (2018). Are the qualities of adolescents' offline friendships present in digital interactions?. *Adolescent Research Review*, *3*, 339-355. https://doi.org/10.1007/s40894-017-0059-y

Yavuz Güler, Ç. & İşmen Gazioğlu, A. E. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 107-114.

Yetim, Ü. (1992). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.

Yıkılmaz, M., & Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi, 16*(2), 297-315. https://doi.org/10.12984/eed.09530

Zhang, C. A., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC psychology*, *11*(1), 286. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2

Zuckerman, M., Li, C., & Diener, E. F. (2017). Societal conditions and the gender difference in well-being: Testing a three-stage model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *43*(3), 329-336. https://doi.org/10.1177/0146167216684133

EKLER

Ek 1. Çevrim İçi Arkadaşlık Nitelikleri Ölçeği- Örnek Maddeler

Bu bölümdeki maddeler, en yakın çevrim içi arkadaşınızın sizinle olan ilişkisinde nasıl bir arkadaş olduğuyla ilgilidir. Çevrim içi olarak sohbet etmekten en çok mutlu olduğunuz, vakit geçirmekten en çok keyif aldığınız, en yakın çevrim içi arkadaşınızı düşünerek maddeleri değerlendiriniz. **1**=Hiç katılmıyorum**, 2**=Katılmıyorum, **3**=Kararsızım **4**=Katılıyorum, **5**= Tamamen katılıyorum **Online/çevrim içi ortamda tanıştığım ve kendisine güvendiğim online yakın arkadaşım,**	**HİÇ KATILMIYORUM**	**KATILMIYORUM**	**KARARSIZIM**	**KATILIYORUM**	**TAMAMEN KATILIYORUM**
1. … onunla paylaştığım özel şeyleri başkasına anlatmaz, sırlarımı tutar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. … sorunlarımı dinler ve umursar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. …	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. … paylaşmak istemediğim şeyleri (özel bir bilgi, fotoğraf vs.) benden talep etmez.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. … yalan söylemez.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. …	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. … bana zarar verecek paylaşımlarda bulunmaz	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. … özel günlerimi (doğum günleri vb.) kutlar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. …	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. … ihtiyacım olduğunda duygusal anlamda beni destekler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. … ile konuşurken sevildiğimi hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. …	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. … ihtiyacım olduğunda yardım eder.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. … bir konuda danıştığımda benimle fikrini ve bilgisini paylaşır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. …	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. … yeni bilgiler edinmeme yardımcı olur.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. … ile etkileşim halindeyken heyecanlı hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18. …	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19. … ile konuşurken özel hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Ek 2. Çevrim İçi Algılanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği- Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki maddelerin her birini dikkatlice okuyunuz. Maddelerin interneti kullanırken algıladıklarınızla nasıl bir ilgisi olduğunu düşününüz ve sonra sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtiniz. **1**=Kesinlikle katılmıyorum**, 2**=Katılmıyorum**, 3**=Kararsızım **4**=Katılıyorum, **5**=Kesinlikle katılıyorum	**KESİNLİKLE KATILMIYORUM**	**KATILMIYORUM**	**KARARSIZIM**	**KATILIYORUM**	**KESİNLİKLE KATILIYORUM**
1. İnternet ortamında istediğim gibi tepki verme özgürlüğüm vardır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. İnternette yapmak istediğim şeyleri kendim seçerim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. İnterneti kullanırken belli bir hareket özgürlüğü hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. İnternet kullanım becerilerinde oldukça iyi olduğumu düşünüyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. Çevrim içi ortamlarda/internette karşılaştığım zorlayıcı görevlerin üstesinden gelebilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. İnternette yeteneklerimi gösterme şansı buluyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. İnternette diğer insanların beni anladığını hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. İnternette sevdiğim insanlarla etkileşim halinde olduğum zaman kendimi açarım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**