

Bireylerde Instagram Bağımlılığı ve İyilik Hali Arasındaki İlişki ile Etkileyen Faktörlerin CHAID Analiziyle Belirlenmesi

Determining The Relationship Between Instagram Addiction and Well-Being in Individuals Affecting Factors by CHAID Analysis

Arzu Özyürek* Tuğba Eryiğit** Ayşe Dilşad Atalar*** Ayşe Çetinkaya Uçak****

Makale Bilgisi

Geliş Tarihi: 13.03.2024
Kabul Tarihi: 07.07.2024
Doi:
10.20296/tsadergisi.1451886

Anahtar Sözcükler:

Instagram bağımlılığı
İyilik hali
Teknoloji bağımlılığı
CHAID analizi

ÖZET

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, bireylerde bağımlılık oluşturabilir ve bu durum iyilik halini etkileyebilir. Bu çalışmada Instagram bağımlılığı ile iyilik halini etkileyen faktörler ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 15-39 yaş arası 795 kişi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Instagram Bağımlılığı Ölçeği ile İyilik Hali Yıldızı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Spearman Brown Korelasyon katsayısı ve CHAID analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak; katılımcıların Instagram bağımlılığının ortalamasının altında ve iyilik hali düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu, Instagram bağımlılıkları arttıkça iyilik hali düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Instagram bağımlılığını etkileyen en önemli değişkenin bireylerin günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi olduğu, günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi fazla olan kadınların Instagram bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Telefon-bilgisayarı 2-3 yıl ve daha az süredir kullanan ve günlük kullanım süresi 4-5 saatin altında olan bireylerin iyilik hali düzeylerinin daha yüksek olduğu, 15-19 yaşında ve günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi 4-5 saatin üzerinde olan bireylerin iyilik hali düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Article Information

Submission: 13.03.2024
Acceptance: 07.07.2024
Doi:
10.20296/tsadergisi.1451886

Key Words:

Instagram addiction
Well-being
Technology addiction
CHAID analysis

ABSTRACT

Excessive use of social media can lead to addiction, which negatively impacts individuals' well-being. This study aims to identify the factors influencing Instagram addiction and well-being, as well as the relationship between these variables. The study sample consisted of 795 participants aged 15 to 39 years. Data were collected using the Instagram Addiction Scale and the Well-Being Star Scale. Descriptive statistics, Spearman-Brown correlation coefficient, and CHAID analysis were employed for data analysis. The findings revealed that participants' Instagram addiction levels were below average, while their well-being levels were above average. A negative relationship was identified, indicating that higher levels of Instagram addiction were associated with lower well-being. The most significant variable affecting Instagram addiction was daily phone and computer usage time. Women with higher daily phone-computer usage times exhibited greater levels of Instagram addiction. Additionally, individuals who had used phones or computers for 2-3 years or less and whose daily usage was under 4-5 hours reported higher well-being levels. In contrast, participants aged 15-19 years with daily phone-computer usage exceeding 4-5 hours demonstrated lower well-being levels. These findings highlight the importance of monitoring social media usage and its implications for well-being, particularly among younger individuals and heavy users.

Atf İçin

Özyürek, A., Eryiğit, T., Atalar, A. D. & Çetinkaya Uçak, A. (2024). Bireylerde Instagram bağımlılığı ve iyilik hali arasındaki ilişki ile etkileyen faktörlerin CHAID analiziyle belirlenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* 28(3), 687-705. doi: 10.20296/tsadergisi.1451886

* Prof. Dr., Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Karabük, a.ozyurek@karabuk.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3083-7202>

** Öğr. Gör., İstanbul Aydın Üniversitesi, Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu, İstanbul, teryigit@aydin.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5120-0326>

*** Öğr. Gör., İstanbul Aydın Üniversitesi, Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu, İstanbul, ayseker@aydin.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4062-9025>

**** Çocuk Gelişimi Uzmanı, Antalya, aysecettt@outlook.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6873-6239>

GİRİŞ

Günlük yaşamda gerçekleştirilen bazı davranışlar alışkanlıklara, alışkanlıklar ise bağımlılığa dönüşebilir. Günümüzde teknolojinin yaşamın her alanında kullanılmasıyla birlikte internet ve sosyal ağların kullanımı giderek artış göstermektedir. Bu durum, bireylerin alışkanlıklarını değiştirdiği gibi bağımlılığa dönüşme potansiyeli taşımaktadır. Bağımlılık ise bireylerin sağlığını, iyilik halini olumsuz etkilen bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Alışkanlık ve Bağımlılık

Alışkanlıklar, içsel veya dışsal etkilerle her zaman aynı biçimde gerçekleştirilen şartlanmış davranışları kapsar (Türkçe Sözlük, 2024). Bu davranışlar öğrenmeyle gerçekleşip otomatik olarak yapılırlar (Güney, 1998). Günümüzde iletişim teknolojilerinin değişip gelişmesiyle telefon, radyo, televizyon, bilgisayar vb. araçlar taşınabilir ve ek bir cihazla bütünleşik hale gelmiştir. Akıllı telefonların tüm dünyada bireylere sunduğu kolay ve ucuz ulaşılabilen çevrimiçi hizmetler, farklı alışkanlıklar edinilmesini de beraberinde getirmiştir. Dünya genelinde insanlar, sosyal medya aracılığıyla ortak bir platformda bir araya gelmişlerdir (Tutgun Ünal ve Deniz, 2020). Bağımlılık, bir madde veya davranışa yöneliktir ve bağımlılık söz konusu olduğunda akla ilk gelen madde bağımlılığı olmaktadır. Fakat sosyal medya kullanım alışkanlığı giderek bağımlılığa dönüşebilir.

Bağımlılık daha çok “addiction” ve “dependence” olarak ele alınan bir kavramdır, davranış ya da maddeyi kullanmayı bırakamama ve kontrol edememe şeklinde tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). Bir davranışın bağımlılık olarak değerlendirilip kabul edilmesi, o davranışın hazzıya yönelik olması ve aşırı bir biçimde gerçekleşmesiyle olur. Birey, bağımlılık geliştirdiği madde olmadan ya da davranışı yapmadan yaşayamayacağını düşünür. Bağımlılık geliştirilen madde ya da davranış, haz veren bir dış faktör olarak irade kaybına neden olarak bireyi o şeye karşı muhtaç hale getirir. Dolayısıyla birey, bu durumdan sosyal, psikolojik, fiziksel ya da zihinsel olarak zarar görür (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Davranışsal bağımlılık bir süreci kapsarken madde bağımlılığının kimyasal etkileri vardır. Davranışsal bağımlılık geçici olarak görülüp fazla dikkat çekmese de maddesel bağımlılık özellikle aileler tarafından hastalık olarak kabul edilerek çözüm aranmaktadır (Dinç, 2015). Davranışsal bağımlılığın günlük yaşamda rutin, tekrarlanan davranışlar olan olumsuz alışkanlıklar neticesinde ortaya çıktığı söylenebilir. İrade kaybı sonucunda ölçünün kaçırıldığı, hazzetme kaygısıyla zarar görüldüğü halde vazgeçilmeyen olumsuz alışkanlıklar, bağımlılık olarak değerlendirilebilir. Alışkanlık ve bağımlılık konuları, başlangıçta aynı gibi görünse de yaşanan tartışmalar neticesinde bilim dünyası davranış bağımlılığı konusunda hemfikir olmuştur. Davranışsal bağımlılık kumar, yemek, internet, alışveriş, video oyunları ve egzersiz gibi konularla ilişkilidir. Özellikle teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesi sonucunda, teknolojiye özgü davranışsal bağımlılık kavramları oluşmuştur (Zubaroglu Yanardağ vd., 2020). Teknolojik gelişmeler, dünya genelinde sürekli ilgi odağı olmaya devam etmektedir.

Teknoloji, insanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç gereçlerle bunlara ilişkin bilgileri kapsayan, uygulama bilimi türüdür (Türkçe Sözlük, 2024). Aynı zamanda bilginin gücüyle desteklenir ve insan yaşamını kolaylaştırmayı amaçlar (Demir ve Okan, 2009). İnsan yaşamına yön veren teknolojik gelişmelerle ilgili olarak bazı düşünürler olumlu, bazıları ise olumsuz etkisi üzerinde durmaktadır. Teknolojik araçlardan ilk akla gelen kitle iletişim araçları, iletişimin hızlı ve kolay şekilde gerçekleşmesini sağlarlar. Bireylerin, zaman ve mekân farkı olmaksızın dünya üzerindeki tüm olaylardan haberdar olmasını sağladığından (Emre vd. 2019) ve hayatı kolaylaştırdığından yaygın bir şekilde kullanılmaktadırlar. Teknolojik araçların kullanımı, toplumu her zaman olumlu yönde etkileyip etkilemediği sorusunu akıllara getirmektedir (Temen, 2004). Özellikle telefon, internet ve bilgisayar oyunları gençler arasında daha yaygındır. Önceden çeşitli oyunlara ya da internet bağlantısına kafelerde belli bir ücret karşılığında ulaşırken günümüzde, akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla internete daha kolay erişilebilmektedir. Bu durum sosyal medya kullanımı, internete ulaşım ve oyun oynamayı kolaylaştırdığından teknolojiyle daha fazla vakit geçirmekle sonuçlanmakta, beraberinde belli sorunları da getirerek keyif almaktan ve alışkanlıktan çıkıp bağımlılık haline dönüşmektedir (Bayar, 2019). Sosyal medya kullanımı, bağımlılıkla yakından ilişki olarak görülmektedir (Griffiths, 2013). Bu sebeple

alan yazında problemlili sosyal medya kullanımı, davranışsal bir bağımlılık olarak nitelendirilmektedir.

Teknoloji ve Sosyal Medya Bağımlılığı

İnsan iletişiminin internet ve teknolojiyi kullanımına bağılı olarak değişikliğe uğramış hali olan sosyal medya, sanal bir dünyada toplumsal yaşam düzenini oluşturmaya çalışmaktadır. Teknoloji şirketleri “Metaverse” adıyla sanal bir evren ve “Avatar” adıyla insan vücuduna sanal bir form ile ortama adapte etmeye çalışmaktadır. Bugün dünya nüfusunun yarısından fazlasının aktif olarak kullandığı ve geleceği değiştirecek olan sosyal medyayı tanımak önemlidir (We Are Social, 2022). İnternet kullanımı ve sosyal medya; iletişim kurmak, bir konu hakkında bilgi sahibi olmak, paylaşımlarda bulunmak gibi imkanlar sağladığı için insanların yaşamını kolaylaştırmaktadır (Yellowlees ve Marks, 2007). Tüm dünyada 2023 yılı verilerine göre internet kullanıcılarının sayısı, 5,35 milyara ulaşmış, sosyal medya kullanan oranı bir önceki yıla göre 5,6 artmıştır. İlk kez sosyal medya kullanmaya başlayan kişi sayısı ise 2023 yılında 266 milyona ulaşmıştır ve sanal dünyaya dahil olan kişi sayısı giderek artmaktadır. Dünya genelinde internet ortamında vakit geçirme zamanı günde yaklaşık 7 saati bulmuştur. Türkiye ise tüm rakamlarda dünya ortalamalarının önündedir (TRT Haber, 2024). Sayısal verilerdeki artışın toplumdaki pek çok alanda değişimlere neden olması kaçınılmaz görünmektedir.

Sosyal medyada ücretsiz video vb. paylaşım uygulaması olan Instagram, internetten bağımsız olarak kullanılmayacağı için öncelikle internet bağımlılığı kavramını ele almak gerekir. Yellowlees ve Marks (2007), depresyon ve yalnızlık duygularında artışa neden olan internet bağımlılığını, bireylerin çevrimiçi ortamda kontrolsüz zaman geçirme, kendini gerçek hayattan ve gerçek hayattaki insanlarla etkileşimden uzaklaştırma veya internet dışında geçirilen zamandan sıkılma gibi durumlara neden olan bağımlılık olarak ifade etmişlerdir. İnternet, başkalarının profilini takip etme ve başkaları tarafından takip edilme imkânı sağlayan, fotoğraf ve video yükleme, yüklenen fotoğraf ve videoları beğenme, beğenilme ve yorum yapma imkânı sağlayan bir uygulamadır. Uygulamanın bu özelliği, bireyin yapılan paylaşımları aktif ve sürekli takip etme isteği sonucu bağımlılık oluşmasına neden olmaktadır (Mateo, 2014). Griffiths ve Szabo (2014) internet ortamında kullanılan uygulamaların da bir bağımlılık kaynağı olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu durum kontrol altına alınmadığı zaman ve kullanım süresi aşırılık teşkil ettiğinde bağımlılık yapabilme potansiyeline sahiptir (Young, 2004). İnternet kullanımıyla alakalı olarak FOMO (Fear of Missing Out), nomofobi (No Mobilephone) ve netlessfobi (Being Netless Fobia) gibi kavramlar günlük yaşamda sık kullanıldığı için alan yazına dahil edilmiştir (Gazioğlu, 2020). FOMO, sanal dünyada diğer insanların ödüllendirilen yaşamlarıyla ilgili endişe hali ve gelişmelerden uzak kalma/kaçırma korkusudur. Birey, sanal dünyada yaşananlardan eksik ve habersiz kaldığı kaygısı yaşamaktadır (Hoşgör vd., 2017; Przybylski vd., 2013). Nomofobi, bireyde cep telefonundan ayrı kalma huzursuzluğudur (Bragazzi ve Puente, 2014; Şar ve Işıklar, 2012). Günümüzde çoğu insanın akıllı telefon kullandığı düşünülürse nomofobi yaşayan sayısının oldukça fazla olduğu söylenebilir (Polat, 2017). Netlessfobi ise bireyin internetsiz kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2015; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Teknolojik gelişmelerle birlikte gelecekte, teknolojik araçlar ve internet kullanımına yönelik olarak farklı bağımlılık türleriyle de karşılaşılabileceği söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılığı, kullanıcılarında diğer bağımlılıklarda olduğu gibi hayatında sorunlara yol açması nedeniyle tıp alanında resmi hasatlık olarak kabul edilmekte ve tanımlanmaktadır (Bayhan, 2013). Bu bağlamda sosyosyal medya bireyin yaşamını, günlük işini ve eylemlerini engelliyorsa; sosyal medya hesaplarına erişilemediği/kontrol edilemediği durumlarda birey huzursuz oluyor/ endişeleniyorsa, bireyin akademik başarısını etkiliyorsa, ikili ilişkilerinde başarısızlığa neden oluyorsa, algı ve/veya dikkat dağımlıklığına neden oluyorsa, vücut fonksiyonlarında bozukluğa (panik atak, stres, öfke) neden oluyorsa, bireyin önemli derecede sosyal medya bağımlısı olduğu söylenebilmektedir (Çiftçi, 2018). Instagram, İngilizcede anlamı telgraf olan “telegram” ve yine anlamı anlık olan “instant” kelimelerinin birleşmesiyle ortaya çıkmıştır. İlk kullanımı 2010 yılında gerçekleşen bu uygulama, 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır (Yeniçikti, 2016). Bir sosyal aę olan Instagram uygulaması, ilk olarak İOS uygulaması olarak kullanıldıktan sonra android için de uyarlanıp kullanılmaya başlanmıştır

(Kırcaburun, 2017). Fotoğraf ve videolar üzerinde çeşitli efektler ekleme fırsatı sunması ve paylaşım yapılan fotoğraflar üzerinde değişiklik yapılmasına izin vermesi, bu uygulamanın tercih nedenidir (Çetinkaya ve Cılızoğlu, 2016). Her geçen gün kullanıcı sayısı artan uygulama, kendisini güncelleyen önemli bir iletişim aracı olup kullanıcılarının yaratıcılıklarının ortaya çıkmasıyla farklı amaçlar için de kullanılmaktadır (Ünlü, 2018). Bu uygulama yeni mesleklerin oluşmasına yol açmış, insanların günlük hayatlarını paylaşmasıyla fenomen olmalarını sağlamıştır. Instagram fenomenliği sayesinde, insanlar bu uygulama üzerinden gelir elde etmeye başlamışlardır (Binbaşıoğlu, 2017). Gelir kazanmak veya eğlenceli vakit geçirecek boş zaman uğraşısı olarak görülebilen Instagram kullanımı, internet kullanımının bir parçası olarak internet bağımlılığında olduğu gibi bireyin yaşamını ciddi şekilde etkileyebilir.

Bağımlılık ve İyilik Hali

Bağımlılık, bağımlı olunan nesne yoksunluğu veya davranışın sonucunda, birey veya çevresini olumsuz etkileyerek iyilik halini bozacak bir duruma neden olabilir. İyilik hali, sağlıklı olmaktan daha farklı bir kavramdır. İyilik hali kavramıyla ilgili birçok tanım ve model bulunmaktadır (Corbin vd., 2006; Myers ve Sweeney, 2004). Westgate (1996) iyilik hali kavramını, insanın fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını anlaması ve hayat tarzını bu ihtiyaçlarını doyumaya yönelik inşa etmesini içeren bir kendine yönelme süreci olarak ifade etmiştir. Myers ve ark. (2000) ise bireyin beden ve ruhen bütünleşik olarak optimal düzeyde sağlıklı olmak için kişisel amaçları olması, hayatını anlamlı devam ettirmek için hedefleri olması ve sosyal, bireysel ve toplumsal olarak tüm alanlarda işlevsel bir hayat sürmesi olarak açıklamışlardır. Ayrıca iyilik halinin öğrenilebilen ve değişiklik gösterebilen bir süreç olduğunu da vurgulamışlardır. Ulusal İyilik Hali Enstitüsü, iyilik hali kavramını “bireylerin daha başarılı bir varoluşla ilgili farkındalık kazandıkları ve bu varoluşa yönelik seçim yaptıkları aktif bir süreç” olarak tanımlamaktadır (National Wellness Institute, 2021). Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından geliştirilen “İyilik Hali Yıldızı Modeli” Türkiye’ye özgü geliştirilen ilk iyilik hali modelidir.

İyilik hali kavramı fiziksel, duygusal, sosyal, entelektüel ve spiritüel iyilik hali olarak ele alınabilir. Fiziksel iyilik hali fiziksel olarak aktif olmak, düzenli uyumak, doktor kontrolü gibi kişinin fiziksel sağlığıyla ilgili davranışlarını yerine getirebilmesi ve sağlıklı yaşam sürme biçimine yönelik öğeleri içermektedir (Miller ve Foster, 2010). Duygusal/psikolojik iyilik hali duyguların farkında olmak, duygularını kontrol edebilmek, benliğine ve hayatındaki durumlara olumlu olarak yaklaşabilmek gibi özellikleri içermektedir (Roscoe, 2009). Sosyal iyilik hali bireyin çevresindeki kişileri desteklemesi ve ihtiyaç duyduğunda onlardan destek alması, hayat kalitesini kurduğu sosyal ilişkiler sayesinde artırabilmesini kapsamaktadır (Corbin vd., 2006; Horton ve Snyder, 2009). Entelektüel iyilik hali entelektüel aktiviteleri sevmek ve aktif olmak, edinilen bilgileri hem kendisi hem de toplum yararına kullanmak, zihinsel olarak zorlanılacak aktivitelerden hoşnut olmak ve problem çözmek gibi özellikleri; spiritüel iyilik hali ise daha çok yaşamı anlamlı kılmak için, bireye ilham veren her türlü yaşantıyı içermekte (Berk, 2010), kendini gerçekleştirmiş ve yaşam doyumunu sağlamış hissettirmektedir.

İyilik hali kavramı alan yazından birçok farklı değişkenle birlikte ele alınarak incelenmiştir. İyilik hali ve internet kullanımı ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, iyilik haliyle internet kullanımı arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir (Caplan, 2003; Chen ve Persson, 2002; Göktaş ve Öztürk, 2022; Söner ve Yılmaz, 2018). Satıcı (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, sosyal medya bağımlılığının iyilik halini doğrudan ve dolaylı şekilde negatif yönde yordadığını saptamıştır. Topal ve ark. (2023), ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Günümüzde bireylerin hemen hemen tüm gereksinimlerini karşılayabilecekleri internet ortamının, yaşamı nasıl etkilediğini araştırmak bir merak konusu haline gelmiştir (Huang, 2004). İnternetin bu kadar yaygın kullanım alanına sahip olması, bireyin hayatını kolaylaştırdığı gibi zamandan da tasarruf etmesini sağlamaktadır. Ancak bağımlılık derecesine gelen kullanımlar problemleri insan davranışlarının da ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Ceyhan, 2011). Bunlara ek olarak bazı uygulamalar aracılığıyla giderilmeye çalışılan sosyalite kavramının, kişiyi gittikçe sosyal hayattan uzaklaştırdığı ve yalnızlaştırdığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Keser Özcan ve Buzlu, 2005). Erişim olanaklarının günden güne artması, insanlarda

bağımlılık potansiyelinin artmasına neden olmaktadır. Bu durum, Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramında belirttiği gibi yakınlığa karşı uzaklık karmaşası yaratarak sosyal çevre edinme ve bir gruba dahil olma gibi krizlerin yaşanmasına neden olabilmektedir. İnternette bir uygulama kullanımına bağımlı hale gelen kişilerin sosyal ilişkilerinde bozulmalar yaşanabilir ve gündelik işleri aksayabilir. Caplan'a (2005) göre bireyin internet kullanımında bağımlı hale gelmesi hem sosyal hem de mesleki açıdan olumsuz sonuçlara neden olabilecek çok boyutlu bir sendromdur. Andreassen (2015), ergenlik döneminde sosyal medyanın daha aktif olarak kullanıldığını belirterek bunun nedenini sanal ortamda otorite ve ebeveyn baskısını daha az hissetmeleriyle açıklamıştır. Ergenlikte duygusal problem yaşanma sıklığının daha fazla olması da onları sosyal medya kullanımına itmekte ve bu şekilde bağımlılık geliştirebilmektedirler (Yen vd., 2008). Koçyiğit ve Koç (2021) tarafından yapılan güncel araştırmanın sonucunda gençler arasında en sık tercih edilen sosyal medya uygulamalarının ilk üçü Instagram, WhatsApp ve Twitter olarak belirlenmiştir. Bu kullanım, sayısal eriler dikkate alındığında bağımlılık potansiyeli oluşturarak bireylerin iyilik halini olumsuz etkileyebilir

Amaç

İyi oluş, bireylerin kişisel gelişimi ve diğerleriyle nitelikli ilişkiler kurma gibi varoluşsal meydan okumaları kapsayan bir yönetme biçimi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik ve fiziksel sağlıkları iyi olan, yaşam kalitesi yüksek olan bireylerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu araştırmalar sonucu elde edilmiştir (Keyes vd., 2002). İyilik hali bireyin bir bütün olarak kendi ihtiyaçlarını anlayarak bu ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bir yaşam tarzı benimsemesini kapsamaktadır. İyilik halinin bozulmasının olumsuz bir durum olarak nitelendirilen bağımlılık sorunlarına yol açması veya bağımlılığın iyilik halinin bozulmasına neden olması mümkün görünmektedir. Bu bağlamda, kullanıcı sayısındaki artışa bağlı olarak iyilik hali ile Instagram kullanımı arasında bir ilişki olup olmadığı ve varsa bu ilişkinin yönünün belirlenmesi açısından bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı öngörülmüştür.

Düşük sosyal destek, baskıcı ebeveynlik, sosyalleşme gereksinimi gibi kişisel ve çevresel pek çok durum bireylerin iyilik halini etkilerken iyilik haliyle ilgili olumsuzluklar da Instagram bağımlılığı gibi bağımlılıklara neden olabilir. Yapılan araştırmalar, bireyler düşük sosyal desteğe sahip olduklarında sosyal medya uygulamaları ve internet bağımlılığı risklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Köseoğlu ve Erçevik, 2015; Anlı, 2018). Bu çalışmada bireylerin Instagram bağımlılığı ile iyilik hali arasındaki ilişki, Instagram bağımlılığı ve iyilik halini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Aşağıdaki alt amaçlara ulaşmak amaçlanmıştır:

- Bireylerin Instagram bağımlılık düzeyi nasıldır?
- Bireylerin iyilik hali düzeyleri nasıldır?
- Bireylerin Instagram bağımlılığı ve iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Bireylerin Instagram bağımlılığını etkileyen faktörler nelerdir?
- Bireylerin iyilik halini etkileyen faktörler nelerdir?

YÖNTEM

Betimsel-ilişkisel tarama modelindeki çalışmada, değişkenler arası ilişki ve varsa bu ilişkinin düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır (Crano ve Brewer, 2002).

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, amaçlı rastgele örnekleme yöntemiyle kendilerine ulaşılabilen, çalışmaya katılmaya gönüllü sosyal medya uygulamalarını kullanan kişiler oluşturmuştur. Amaçlı rasgele örneklemede, rastgele yöntemle evrenden çalışmaya katkı sağlayacak bir grup seçilir. Burada amaç, neden belli durumların araştırma için seçildiğine yönelik inanırılığı sağlamaktır (Creswell, 2013). Katılımcıların tümü Instagram kullanmakta ve bunun yanında Twitter, Whatsapp, Snapchat, YouTube, Spotify, Facebook, Whatsapp, Tik Tok uygulamalarından en az birini de kullanmaktadırlar. Sosyal medya üzerinden gönüllü katılımı sağlanan 522'si kadın ve 273'ü erkek olmak üzere 795 kişi çalışma grubuna dahil edilmiştir. Çalışma grubunun bazı kişisel bilgilerinin frekans ve yüzdeleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri frekans ve yüzdeleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
Yaşı			Teknolojik aracı kaç yıldır kullandığı		
15-19 yaş	129	16,2	1 yıl ve altı	24	3,0
20-24 yaş	478	60,1	2-3 yıl	38	4,8
25-29 yaş	55	6,9	4-5 yıl	166	20,9
30-34 yaş	47	5,9	6-7 yıl	218	27,4
35-39 yaş	86	10,8	8 yıl ve üzeri	349	43,9
Öğrenim Durumu			Tekn. aracı günlük kullanım süresi		
Lise	338	42,5	1 saat ve altı	46	5,8
Ön Lisans	252	31,7	2-3 saat	223	28,1
Lisans	173	21,8	4-5 saat	280	35,2
Lisans Üstü	32	4,0	6-7 saat	136	17,1
			8-9 saat	64	8,1
			10 saat ve üzeri	46	5,8
Bir işte çalışma durumu			Teknolojik aracı öncelikli kullanım amacı		
Çalışmıyor	186	23,4	Sohbet etmek	294	37,0
Öğrenci	310	39,0	Gündemi takip etmek	51	6,4
Çalışıyor	299	37,6	Bilgi edinmek	92	11,6
			Oyun oynamak	218	27,4
En sık kul. teknolojik araç			Boş zamanı değerlendirmek	49	6,2
Cep telefonu	715	89,9	Alış-veriş yapmak	47	5,9
Bilgisayar	80	10,1	Diğer	44	5,5

Tablo 1'e göre çalışma grubunun %60,1'i 20-24 yaş aralığında, %42,5'i lise ve %31,7'si ön lisans mezunu, %39'u öğrenci ve %37,6'sı bir işte çalışmaktadır, %89,9'u daha fazla cep telefonu kullanmaktadır. Çalışma grubunun %43,9'u kullandığı telefon veya bilgisayarı 8 yıl ve daha fazla süredir kullanmakta, %35,2'si günde 4-5 saat süreyle kullanmakta, çeşitli nedenlerle birlikte %37'si öncelikle sohbet etmek ve %27,4'ü oyun oynamak amacıyla kullanmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında katılımcıların cinsiyeti, yaşı, öğrenimi ve çalışma durumu, teknolojik araç kullanma durumu, teknolojik aracı kaç yıldır, günde kaç saat ve öncelikle hangi amaçla kullandığının sorulduğu bir Kişisel Bilgiler Formu, Instagram Bağımlılığı Ölçeği ve İyilik Hali Yıldız Ölçeği kullanılmıştır.

Instagram Bağımlılığı Ölçeği, D'Souza ve Colleagues tarafından 2018 yılında geliştirilmiş, Kavaklı ve İnan tarafından 2021 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 21 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Kontrol Yoksunluğu, Gerçeklerden Kaçış, İlişki Kesme, Obsesyon, Sağlık ve Kişilerarası Problemler). Ters kodlanan madde bulunmayıp beşli likert tipindedir (Asla, Arası Sıra/Nadiren, Bazen, Çoğu Zaman, Her Zaman). Alt boyut bazında ve toplam puan elde edilebilmektedir. Instagram bağımlılık düzeyi 1,00-1,80 puan düşük, 1,81-2,60 puan orta altı, 2,61-3,40 puan orta, 3,41-4,20 puan orta üstü, 4,21-5,00 puan yüksek olarak yorumlanmaktadır. Ölçeğin dil geçerliği sonrasında, üniversite öğrencileri ve Instagram kullanıcılarından elde edilen verilerle faktör analizi yapılmıştır. Psikometrik özelliklerinin Türk popülasyonunda kabul edilebilir olduğu, test-tekrar test güvenilirliğinin 0,77 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin bu çalışmada değerlendirilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı alt boyutlar için sırasıyla 0,83, 0,89, 0,89, 0,77, 0,84 ve toplam puan için 0,94 bulunmuştur.

İyilik Hali Yıldız Ölçeği, Korkut-Owen vd. tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Toplam 24 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır (Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma, Bilişsel, Duygusal, Fiziksel, Sosyal Boyut). Beşli likert tipindedir (Beni Hiç Yansıtıyor, Beni Yansıtıyor, Bazen, Beni Yansıtıyor, Tamamen Beni Yansıtıyor). Ölçekten elde edilebilecek puanlar 24-120 arasında değişmekte olup bireyin aldığı puanın yüksekliğine göre iyilik hali olumlu

değerlendirilmektedir. Ayrıca ölçeğin alt boyutları bağımsız olarak da puanlanabilmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında alt boyutlardan elde edilen katsayılar ise sırasıyla 0,79, 0,77, 0,63, 0,57 ve 0,71 bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları ise 0,87, 0,82, 0,73, 0,66, 0,73 ve toplamda 0,92 bulunmuştur. Güvenirlik katsayısını 0,50-0,80 olması orta düzeyde güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Tan, 2009).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma öncesinde İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik izin alınmıştır (21/04/2022 tarihli, 2022/07 no'lu karar). Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler ve katılımcı onam formu online ortamda hazırlanmış, bağlantı linki online olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Toplanan veriler bilgisayar istatistik programına aktarılmıştır.

Verilerin analizinde ölçek puanları betimsel analizleri yapılmıştır. Normallik dağılımı için yapılan Kolmogorov Smirnov Testi sonucu anlamlılık değeri 0,05'ten küçük, çarpıklık ve basıklık değerleri bazı alt boyutlar için 2'den büyük bulunmuştur. Histogram grafikleri incelenerek normal dağılımın sağlanması amacıyla uç değerlerin çıkarılması yoluna gidilse de veri kaybının fazla olması nedeniyle tüm verilerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeklerin tüm alt boyutlarında normallik dağılımı karşılanmadığı için verilerin analizinde iki ölçüm seti arası ilişkinin belirlenmesinde Spearman Brown Korelasyon Katsayısı, ölçek toplam puanlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde sıralama analizlerinden CHAID analizi kullanılmıştır. CHAID analizi, normal dağılım göstermeyen verilerde de uygulanabilmekte ve görsel algoritmalarla yorum kolaylığı sunmaktadır. Karar ağaçları şeklinde sunulan bulgular, verilerden hangisinin önemli olduğunun yorumlanmasını sağlamaktadır (Akpınar, 2017).

BULGULAR ve YORUM

Çalışmanın alt problemleri doğrultusunda betimsel istatistik sonuçları Instagram Bağımlılığı Ölçeği için Tablo 2'de, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği için Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 2. Instagram bağımlılığı ölçeği puanları betimsel analiz sonuçları

Instagram Bağımlılığı Ölçeği	f	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	St. Sapma
Kontrol Yoksunluğu	795	1,00	5,00	1,86	0,90
Gerçeklerden Kaçış	795	1,00	5,00	2,25	1,02
İlişki Kesme	795	1,00	5,00	2,17	0,97
Obsesyon	795	1,00	5,00	2,07	0,83
Sağlık ve Kişilerarası Problemler	795	1,00	5,00	1,61	0,86
Toplam	795	1,00	5,00	2,03	0,75

Tablo 2'de görüldüğü üzere, çalışma grubunun Instagram Bağımlılığı Ölçeği Gerçeklerden Kaçış boyutu puan ortalaması en yüksek iken bunu İlişki Kesme, Obsesyon, Kontrol Yoksunluğu, Sağlık ve Kişilerarası Problemler puanı izlemektedir. Katılımcıların sağlık ve kişiler arası problemlerinin düşük, kontrol yoksunluğu, gerçeklerden kaçış, ilişki kesme, obsesyon ve toplam Instagram bağımlılık düzeylerinin ortalamasının altında olduğu (1,81-2,60 puan arası) görülmektedir. Buna göre katılımcıların, genel olarak Instagram bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3. İyilik hali yıldızı ölçeği puanları betimsel analiz sonuçları

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği	f	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	St. Sapma
Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma	795	1,00	5,00	3,93	0,78

Bilişsel	795	1,00	5,00	4,41	0,69
Duygusal	795	1,00	5,00	3,76	0,75
Fiziksel	795	1,00	5,00	3,02	0,85
Sosyal	795	1,00	5,00	3,98	0,77
Toplam	795	1,00	5,00	3,83	0,63

Tablo 3'te görüldüğü üzere, çalışma grubunun Bilişsel boyutu puan ortalaması en yüksek iken bunu Sosyal, Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma, Duygusal ve Fiziksel boyut puanı izlemektedir. En düşük puanın Fiziksel boyutta olduğu da dikkat çekmektedir. Buna göre katılımcıların iyilik hali düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu söylenebilir.

Katılımcıların Instagram bağımlılığı ile iyilik hali düzeyleri arası ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan Spearman Brown Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Instagram bağımlılığı ölçeği ve iyilik hali yıldızı ölçeği puanları korelasyon analizi sonuçları

Instagram Bağımlılığı Ölçeği		İyilik Hali Yıldızı Ölçeği					Toplam
		Yaşamı Anl. ve Hedef O.	Bilişsel Boyut	Duygusal Boyut	Fiziksel Boyut	Sosyal Boyut	
Kontrol Yoksunluğu	r	-0,267**	-0,192**	-0,205**	-0,187**	-0,056	-0,250**
Gerçeklerden Kaçış	r	-0,153**	-0,129**	-0,131**	-0,125**	0,043	-0,136**
İlişki Kesme	r	-0,236**	-0,154**	-0,216**	-0,242**	0,008	-0,232**
Obsesyon	r	-0,098**	-0,080*	-0,097**	-0,126**	0,064	-0,099**
Sağlık ve K. Prob.	r	-0,253**	-0,231**	-0,213**	-0,154**	-0,102**	-0,253**
Toplam	r	-0,245**	-0,181**	-0,212**	-0,223**	0,007	-0,236**

**p<0,01

Tablo 4'e göre katılımcı bireylerin Instagram Bağımlılığı Ölçeği tüm alt boyut ve toplam puanlarıyla İyilik Hali Yıldızı Ölçeği Sosyal boyut puanları dışında tüm alt boyut ve toplam puanları arasında; yalnızca Sağlık ve Kişilerarası Problemler puanı ile Sosyal boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır (p<0,01). Bu ilişki negatif yönlü ve düşük düzeydedir. Yani katılımcıların Instagram bağımlılıkları arttıkça iyilik hali düzeyleri düşmekte veya iyilik hali arttıkça Instagram bağımlılıkları azalmaktadır. Katılımcıların Instagram bağımlılık düzeylerinin iyilik hallerini tüm boyutlarda olumsuz etkilediği söylenebilir.

Katılımcıların Instagram bağımlılığını etkileyen kişisel değişkenlerin belirlenmesine ilişkin yapılan CHAID analizinde maksimum ağaç derinliği 3, risk değerlerine göre üst düğümdeki minimum değer 100 ve alt düğümdeki minimum değer 50 olarak ele alınmıştır. Analize Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı bağımlı değişken ve katılımcıların kişisel değişkenleri bağımsız değişken olarak atanmıştır. Analiz sonucunda Instagram bağımlılığını etkileyen kişisel faktörlere ilişkin olarak 3 düzeyli ve 10 düğümden oluşan bir ağaç yapısı oluşmuştur. Bu yapı Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1. Instagram Bağımlılığını Etkileyen Kişisel Değişkenlere Yönelik Karar Ağacı

Şekil 1 incelendiğinde katılımcıların Instagram bağımlılığını etkileyen en önemli kişisel değişkenin günlük teknolojik araç (telefon, bilgisayar) kullanım süresi olduğu görülmektedir ve katılımcıların Instagram bağımlılığı telefon-bilgisayarı günlük kullanım süresine göre manidar farklılaşmaktadır ($F=32,217$, $p=0,000$). CHAID analizi katılımcıları telefon-bilgisayarı günlük kullanım süresine göre 2-3 ve daha az, 2-3 saat ve 4-5 saat arası, 4-5 saatten daha fazla olmak üzere üç kümeye ayırmıştır. Telefon-bilgisayarı günlük 2-3 saat ve daha az kullananların Instagram Bağımlılık Ölçeği puanı 37,197, 2-3 saat ve 4-5 saat arası kullananların puanı 43,429, 4-5 saatin üzerinde kullananların puanı 47,972 olup günlük kullanım süresi azaldıkça Instagram bağımlılığı da azalmaktadır.

Katılımcıların günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi ne olursa olsun Instagram Bağımlılık Ölçeği puanlarını etkileyen en önemli değişken cinsiyettir, katılımcıların cinsiyetine göre Instagram bağımlılık düzeyi manidar farklılaşmaktadır ($p<0,01$). Telefon-bilgisayarı günlük 2-3 saat ve daha az kullanan kadınların puanı 39,52; 2-3 saat ve 4-5 saat kullanan kadınların puanı 44,949, 4-5 saatten fazla kullanan kadınları puanı 52,106'dır.

Sonuç olarak; bireylerin Instagram bağımlılığını etkileyen en önemli faktör günlük telefon-bilgisayar kullanım süresidir ve günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi 4-5 saatin üzerinde olan kadınların Instagram bağımlılığı daha fazladır. Ayrıca günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi arttıkça Instagram bağımlılık düzeyi artmaktadır ve kullanım süresi ne olursa olsun kadınların Instagram bağımlılık düzeyi daha yüksektir.

Katılımcıların iyilik hali düzeyini etkileyen kişisel değişkenlerin belirlenmesine ilişkin yapılan CHAID analizinde maksimum ağaç derinliği 3, risk değerlerine göre üst düğümdeki minimum değer 90 ve alt düğümdeki minimum değer 45 olarak ele alınmıştır. Analize İyilik Hali Yıldızı Ölçeği toplam puanı bağımlı değişken katılımcıların kişisel değişkenleri bağımsız değişken olarak atanmıştır. Bireylerin iyilik halini etkileyen kişisel faktörlere ilişkin olarak 3 düzeyli ve 7 düğümden oluşan bir ağaç yapısı oluşmuştur. Bu yapı Şekil 2'de verilmiştir.

Şekil 2. İyilik Halini Etkileyen Kişisel Değişkenlere Yönelik Karar Ağacı

Şekil 2 incelendiğinde katılımcıların iyilik hali düzeyini etkileyen en önemli kişisel değişkenin günlük teknolojik araç (telefon, bilgisayar) kullanım süresi olduğu görülmektedir ve katılımcıların iyilik hali düzeyi telefon-bilgisayarı günlük kullanım süresine göre manidar farklılaşmaktadır (F=14,038, p=0,001). CHAID analizi katılımcıları telefon-bilgisayarı günlük kullanım süresine göre 4-5 saat ve daha az, 4-5 saatten daha fazla olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Telefon-bilgisayarı günlük 4-5 saat ve daha az kullananların İyilik Hali Yıldızı Ölçeği puanı 93,408, 4-5 saatin üzerinde kullananların puanı 89,085'tir.

Günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi 4-5 saat ve altında olan katılımcıların iyilik halini etkileyen en önemli değişken telefon-bilgisayarın kaç yıldır kullanılıyor olduğudur, katılımcıların telefon-bilgisayarı ne kadar zamandır kullandığına göre iyilik hali düzeyi manidar farklılaşmaktadır (F=11,242, p=0,003). Telefon-bilgisayarı 2-3 yıl ve daha az süredir kullananların puanı 99,846 iken 2-3 yıldan daha fazla kullananların puanı 92,734'tür.

Günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi 4-5 saatin üzerinde olan katılımcıların iyilik halini etkileyen en önemli değişken yaşlarıdır, katılımcıların yaşına göre iyilik hali düzeyi manidar farklılaşmaktadır (F=8,391, p=0,016). Yaşı 15-19 arasındakilerin puanı 83,250 iken yaşı 15-19'un üzerinde olanları puanı 90,500'dür.

Sonuç olarak; telefon-bilgisayarı 2-3 yıl ve daha az süredir kullanan ve günlük kullanım süresi 4-5 saatin altında olan bireylerin iyilik hali düzeyi daha yüksektir. Yaşı 15-19'un altında ve günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi 4-5 saatin üzerinde olan bireylerin iyilik hali düzeyleri ise düşüktür.

TARTIŞMA

Bireylerin Instagram bağımlılığı ve iyilik hali düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, 15-39 yaş aralığındaki katılımcıların Instagram bağımlılığı ve iyilik hali düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesine çalışılmıştır. Çalışmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen sonuçlara alan yazın ışığında tartışılarak bazı öneriler geliştirilmiştir.

Çalışmada, katılımcıların Instagram bağımlılığının ortalamasının altında ve iyilik hali düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. Çalışma grubunun Instagram bağımlılık düzeyi

ortalamanın altında iken iyilik hallerinin ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir. Katılımcıların Instagram bağımlılık düzeyleri ile iyilik hali düzeyleri arası ilişki incelendiğinde, bireylerin Instagram bağımlılıkları arttıkça iyilik hali düzeylerinin düştüğü veya bir başka deyişle iyilik hali arttıkça Instagram bağımlılıklarının azaldığı belirlenmiştir. Çalışmanın iki bulgusu birlikte değerlendirildiğinde, bireylerin Instagram bağımlılığı ve iyilik hali arasındaki ilişkiye dair hipotezin desteklendiği görülmektedir. Çalışma grubunu oluşturan bireylerin Instagram bağımlılığı ortalamanın altında olduğundan iyilik hali düzeyleri de ortalamanın üzerinde olumlu olarak bulunmuştur. İyilik hali ruhsal sağlıkla iç içedir ve sosyal medya bağımlılığından olumsuz etkilenmektedir. Sanal dünyadaki hayatın kusursuz olması, bu sosyal ağları kullanan bireylerde zamanla yeni bir gerçeklik algısı ortaya çıkarmakta ve aslında gerçek olmayan bu dünyada yer almayan insanların da iyilik hali olumsuz etkilenebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının doğrudan olmasa da z kuşağı olarak adlandırılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde negatif bir etkili olduğu (Bayramoğlu ve Gültekin, 2023), genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu (Yukay Yüksel vd., 2020) saptanmıştır. Problemlerli internet kullanımı, bireyde yaşam doyumunun düşmesine neden olduğundan iyilik hali de olumsuz etkilenmektedir (Şenol-Durak ve Durak, 2011). Kodaman (2019) da yaptığı çalışmada, psikolojik iyi olma hali seviyesinin düşük olmasının internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu bulgular, mevcut çalışma bulgularını desteklemektedir. Yapılan araştırmalar, aşırı ve bağımlı halde sosyal medya kullanıcısı olmanın stresi tetikleme, uyku kalitesini düşürme ve kişinin aktif hobilerini engellemeye neden olabileceğini, tüm bunların ise bireyin iyi oluşu için tehlikeli olacağını ortaya koymaktadır (Chen vd., 2020; Kross vd., 2013; Özdemir, 2019; Özgen, 2016; Yue vd., 2021).

Çalışmada, katılımcıların Instagram bağımlılığını etkileyen en önemli değişkenin bireylerin günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi olduğu, günlük telefon-bilgisayar kullanımı arttıkça Instagram bağımlılık düzeyinin de arttığı ve kullanım süresi ne olursa olsun kadınların Instagram bağımlılık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum literatürdeki bazı çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Ekşi vd., 2017; İnce ve Koçak, 2017). Kullanım süresinin artışına bağlı olarak Instagram bağımlılığının artması, beklenen bir sonuçtur. TÜİK (2023) verileri, ülkemizde 16-74 yaş aralığındaki kadınların internet kullanım oranının %83,3 iken erkeklerde bu oranın %90,9 olduğunu ortaya koymuştur. Alan yazında sosyal etkileşim dürtüsünün cinsiyet ve yaş ilişkisini inceleyen araştırmalar olup bulgular değişkenlik göstermektedir. Cinsiyet açısından incelendiğinde bazı araştırmalarda kadınların (Weiser, 2000; Gülnar vd., 2010; Brell vd., 2016) bazı araştırmalarda ise erkeklerin sosyal etkileşim dürtüsü düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu (Haferkamp vd., 2012; Rousseau ve Puttaraju, 2014) saptanmıştır. Kalafat Çat vd. (2021), çalışmalarında katılımcıların en fazla kullandıkları medyanın internet olduğunu, kadınların internet bağımlılığının erkeklerden yüksek olduğunu ve günlük sosyal medya kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığını saptamışlardır. Kadınların Instagram bağımlılığının daha yüksek olmasının sebebi kozmetik ve moda sektörünü takip etmeleri, Instagram uygulaması üzerinden daha fazla alışveriş yapmaları olabilir. Ayrıca çalışma grubundaki çalışmayan ve öğrenci sayısının fazla olduğu dikkate alındığında, Instagramın çalışmayan grup tarafından boş zaman uğraşısı olarak kullanıldığı da söylenebilir. İlaveten gündelik hayatın fotoğraf ve videolarla arşivlenmesi ve kişisel alanın oluşturulması, çekilen ve hoş giden fotoğrafların diğerlerinin beğenisine sunulmasında, kadınların erkeklere oranla daha fazla aktif olması ve dolayısıyla bağımlılık geliştirmelerine neden olmaktadır (Hollenbaugh, 2011). Ergenlik dönemindeki gençlerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar bağlamında Instagram bağımlılığı hakkında yapılan bir araştırmada akıştaki son gönderileri kaçırmama, başkaları tarafından açılan canlı yayınları izleyebilme ve gönderileri anında beğenebilme ve yorum yapabilme özelliğinin olması sebebiyle ergenlik dönemindeki gençlerin tanınma ve eğlenme gibi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik dürtüsel hareketlerini tespit etmişlerdir (Kırcaburun ve Griffiths, 2018). Alanyazın bağımlılık derecesindeki Instagram kullanımının cinsiyete bağlı olarak farklı olumsuz psikolojik etkileri olduğunu açıklamaktadır. Özellikle ergen grubundaki erkeklerin sorunlu Instagram kullanımı yalnız olma, sosyal kaygı ve çoğunlukla depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Yurdagül vd. 2019). Ortaokul öğrencileriyle

yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Erdemir ve Ayas, 2023). Özetle internet ve sosyal medya, kullanım süresine bağlı olarak bireylerde bağımlılık düzeyinde bir davranışa neden olabilmekte, bu durum ise iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Çalışmada, katılımcıların iyilik hali düzeyini etkileyen en önemli değişkenin bireylerin telefon-bilgisayarı kaç yıldır kullandıkları olup telefon-bilgisayarı 2-3 yıl ve daha az süredir kullanan ve günlük kullanım süresi 4-5 saatin altında olan bireylerin iyilik hali düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşı 15-19 ve günlük telefon-bilgisayar kullanım süresi 4-5 saatin üzerinde olan bireylerin iyilik hali düzeylerinin ise düşük olduğu belirlenmiştir. Yaşa bağlı internet kullanımı düşünüldüğünde, dijital yerliler olarak adlandırılan internet ve teknolojiyle iç içe bir dünyaya doğan bu nesil, dijital göçmenlere göre bağımlı olmaya daha elverişli durumdadır. Gençlerin interneti daha sosyal medyaya girme ve uygulamaları aktif olarak kullanma amaçlı kullandıkları, yaş grubu arttıkça haberleri takip etme, mobil bankacılık hizmetlerini kullanma ve gazete okumak gibi faaliyetleri gerçekleştirmek için kullandıkları görülmektedir (Polat ve Karasu, 2020). Bu bilgiler ışığında henüz ergenlik dönemindeki ve diğerleriyle kıyaslandığında yaşamının önemli bir bölümünü internet kullanımına maruz kalarak geçirenlerin, Instagram bağımlılığının fazla olması ve buna bağlı olarak iyilik halinin düşük olması beklenen bir sonuçtur. İnternet kullanım süresi arttıkça kişilerin sosyal medyadaki gerçek olmayan hayattan olumsuz etkilenmeleri ve dolayısıyla iyilik halinin azalması beklenebilir. Gençlerin başkaları tarafından beğenilme ve onay görme isteği, sosyal medya kullanımının artmasına sebep olabilirken beledikleri beğeni ve onayı alamadıklarında, hatta siber zorbalık gibi olumsuz durumlarla karşılaştıklarında iyilik halleri de olumsuz etkilenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; çalışma grubundaki bireylerin Instagram bağımlılık düzeyi düşük ve iyilik hali düzeyi ortalamanın üzerinde yüksek bulursa da Instagram bağımlılığıyla bireylerin iyilik hali düzeylerinin yakından ilişkili olduğu görülmüştür. İyilik halinin artması Instagram bağımlılık düzeyini azaltırken iyilik halindeki azalma Instagram bağımlılık düzeyini arttıracaktır. Telefon-bilgisayar gibi teknolojik araçları günlük yaşamda daha uzun süre kullanan bireylerin ve özellikle kadınların Instagram bağımlılığı artış gösterirken telefon-bilgisayarın ve dolayısıyla internet ve Instagramın daha uzun yıllardır kullanılması ve günlük kullanım süresinin artması durumunda iyilik hali düzeyinin düştüğü dikkat çekmektedir. Özellikle yaşı 15-19 olup günlük 4-5 saatin üzerinde telefon-bilgisayar kullanan katılımcıların iyilik hali düzeylerinin daha düşük olması, onların Instagram bağımlılığı olasılığını artırmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde telefon-bilgisayarla daha uzun süredir tanışıp günlük yaşamda daha uzun süre kullanan ve ergenlik dönemi olarak ele alınan yaştaki bireylerin iyilik hali düzeyi düşük, kadınlar daha fazla olmak üzere Instagram bağımlılığı düzeyi yüksektir ve iyilik hali düştükçe Instagram bağımlılığı artmaktadır.

Bağımlılığın yalnızca madde bağımlılığı değil davranışsal bağımlılık olarak da düşünülmesi, davranışsal bağımlılık oluşturan durumların belirlenerek çeşitli önlemler alınması önemli görünmektedir. Instagram bağımlılığıyla ilgili olarak çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Instagram bağımlılığının bireylerin iyilik halinin bozulması durumunda daha fazla internet/Instagram kullanımıyla ortaya çıktığı düşünüldüğünde iyilik halinin devamını sağlayacak uygulamalara gereksinim olduğu söylenebilir. Bununla ilgili olarak öncelikle bireylerin davranışsal bağımlılık ve özellikle internet, sosyal medya/Instagram bağımlılığı konularında bilgilendirilmesi, teknolojik araçların kullanımında dikkat edilecekler konusunda farkındalık oluşturulması önerilebilir. Bunun için küçük yaşlardan itibaren okullarda çocuklara, ailelere ve eğitimcilere teknolojik araçların bilinçli kullanılmasına yönelik eğitsel çalışmalar yürütülebilir.
- Bireylerin sağlığını olumsuz etkileyen teknoloji ve Instagram bağımlılığıyla mücadele konusunda, resmi ve sivil toplum kuruluşları işbirliği çalışmaları planlayıp yürütebilirler.

- Instagram bağımlılığı üzerine yapılmış araştırmaların sınırlı olması nedeniyle benzer çalışmalar farklı değişkenler (ileri yaş grubu bireyler, farklı meslek grupları, sosyo-ekonomik düzey vb.) ele alınarak yapılabilir, konu daha fazla irdelenebilir.
- Sosyal etkinliklere katılmak, yeteneklerini keşfedip mevcut yeteneklerini geliştirecek etkinliklere yönelmek, bunun yanında problem çözme becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalar özgüven artışıyla birlikte iyilik hali üzerinde olumlu etki oluşturacaktır. Bu nedenle özellikle yerel yönetimlere, bireylerin ücretsiz olarak katılabilecekleri sosyal etkinlik ortamları oluşturmaları önerilebilir.
- Teknolojik gelişmelerin devamı ve yaygınlaşması kaçınılmaz olduğundan, gelecekte Instagram bağımlılığı vb. durumlarla karşılaşma ihtimalinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu çalışmada Instagram bağımlılığı ve iyilik hali ilişkisiyle etkileyen faktörler incelenmiştir. Yapılacak benzer çalışmalarda farklı yaş gruplarıyla farklı değişkenler ele alınarak bağımlılığa etki edecek durumlar ortaya konabilir. Ayrıca bağımlılığın önlenmesine yönelik eğitim programları hazırlanıp uygulanarak etkilerinin incelendiği deneysel çalışmalar yapılabilir.
- Sosyal medya kullanım yaşı ve süresinin giderek arttığı dikkate alındığında, konunun farklı boyutlarda ele alınması gerektiği söylenebilir. Bağımlılıkla mücadelede, teknolojinin doğru kullanımı konusundan başlayarak toplumda farkındalık çalışmalarının sürdürülmesi, okul öncesi yıllardan itibaren dijital medya veya teknoloji okuryazarlığını konu alan eğitsel faaliyetlere tüm öğrenim kademelerinde yer verilmesi, nicel veriler yanında nitel verilerle desteklenerek konunun çok yönlü olarak ele alınması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akpınar, H. (2017). *DATA veri madenciliği veri analizi*. Papatya.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Anlı, G. (2018). Kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Journal of Social Studies*, 7(01), 103-118.
- Bayhan, V. (2018). Gençliğin Topluma Katılma Örüntüleri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(14), 5-34.
- Bayramoğlu, G., & Gültekin, F. (2023). Z kuşağının sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkisi. *Turkuaz Uluslararası Sosyo-Ekonomik Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 27-53.
- Berk, P. M (2010). Letting the light in: Transforming your pain into power. http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=R5FU9WnwdpwC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Berk+2010+spirituality&ots=OFDKse6V11&sig=tJFbig_kBV7QIMqvd2r3LGo0rw#v=onepage&qf=false Erişim: 21.01.2024
- Binbaşoğlu, H. (2017). Akdeniz’de yer alan ülkelerin ulusal turizm örgütlerinin Instagram adreslerinin incelenmesi. *Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 1(5), 13-25.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Brell, J., Valdez, A. C., Schaar, A. K., & Ziefle, M. (2016). Gender differences in usage motivation for social networks at work. P. Zaphiris, & I. A (Dü) in *Learning and Collaboration Technologies* (vol. 9735). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-39483-1_60

- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 410-419. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. (2006). *Concepts of Fitness and Wellness* (5th ed.). St. Louis: McGraw-Hill Higher Education.
- Crano, W.D., & Brewer, M.B. (2002). *Principles and methods of social research*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design. Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage.
- Çetinkaya, A. & Cılızoğlu, G.Y. (2016). Sivil toplum örgütlerinin Instagram kullanımı. *ASOS Journal*, 4 (27), 161-181.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Demir, H., & Okan, T. (2009). Teknoloji, örgüt yapısı ve performans arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 10 (1), 57-72.
- Dilmen Bayar, B. (2019). *Adölesan kızlarda teknoloji bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished [Master Thesis]. Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH).
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Emre, O., Ulutaş, A., Nisan, F., Görgen, A. N., & Cumurcu, H. B. (2019). Üniversite öğrencilerinde teknoloji ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 9(2), 167- 182.
- Erdemir, N., & Ayas, T. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 708-721. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1231203>
- Gazioğlu, N. (2020). *Orta yetişkinlikte internet kullanımının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Göktaş, P., & Öztürk, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097-1116. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1070004>.

- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4, 118. <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addiction*, 3, 74-77. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.016>
- Gülner, B., Balcı, Ş., & Çakır, V. (2010). Motivations of Facebook, Youtube and similar web sites users. *BILIG*, 54, 161-184.
- Güney, S. (1998). *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ocak.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars women are from Venus? Examining gender differences in self-resentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 91-98. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>
- Hollenbaugh, E. E. (2011). Motives for maintaining personal journal blogs. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 13-20. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0403>
- Horton, B. W., & Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 8, 215-233. <https://doi.org/10.1080/15332840802269858>
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>
- Huang, A. S. C. (2004). *The bright and dark side of cyberspace: the paradoxical media affects of internet use on gratifications, addiction, social and psychological wellbeing among taiwas's net-generation*. [Phd Thesis]. Southern Illinois Üniversitesi.
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Kalafat Çat, A., Koçak, M. C., & Toprak, Ö. (2021). Sosyal medya bağımlılık düzeyinin yaşam memnuniyetine etkisi üzerine saha araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 56, 185-202. <https://doi.org/10.47998/ikad.999223>
- Kavaklı, M., & İnan, E. (2021). Psychometric properties of the Turkish version of Instagram addiction scale (IAS). *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(2), 86-97. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000037>
- Keser-Özcan, N., & Buzlu S. (2005). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychology and Behaviour*, 10, 6-9. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9953>
- 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, 1007-1022.
- Kırcaburun K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the big five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170.
- Koçyiğit, M., & Koç, M. A. (2021). COVID-19 sürecinde medya ekolojisindeki değişimin gündem belirleme kuramı çerçevesinde incelenmesi. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 6, 27-42.

- Kodaman, U. (2019). *14-18 yaş arası ergenlerin psikolojik dayanıklılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Korkut-Owen, F., & Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Köseoğlu, S. A., & Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeylei arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161320>
- 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), 1-6. Article e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Miller, G. D., & Foster, L. T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. University of <http://www.geog.uvic.ca/wellness>. Erişim:23.01.2024.
- Mateo, A. (2014). Instagram Addiction Is Real: Step Away From the Smartphones. <http://www.self.com/story/Instagram-addiction-real>. Erişim: 13.03.2023.
- 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 and Development*, 78, 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Myers, J.E, & Sweeney, T.J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-245.
- Owen-Korkut, F., Doğan, T., Çelik-Demirbaş, N., & Owen, D. W. (2016). İyilik hali yıldızı ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4130>
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629-638. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.747589>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.
- Karasu, F., & Polat, F. (2020). Bir üniversitede öğrenim gören sağlık yüksekokulu öğrencilerinin obezite durumu ile internet kullanımı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 29(1), 34-41. <https://doi.org/10.34108/eujhs.586067>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: a review of theory and measurement for counselor. *Journal of Counseling and Development*. 87, 216-226. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x>
- Rousseau, J. M., & Puttaraju, K. (2014). A study on gender differential factors in uses of social networking sites. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 3(11), 31-40.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(14), 699-727.

- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 61-76.
- Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Şenol-Durak, E., & Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic Internet use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9694-4>
- Tan, Ş. (2009). Missuses of KR-20 and Cronbach's Alpha reliability coefficients. *Eğitim ve Bilim*, 34(152), 101-112.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek*. Timaş.
- Temen, B. (2004). Bilgi teknolojilerini anlamak. *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 6(2), 8, no: 226.
- Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639. <https://doi.org/10.17152/gefad.1140695>.
- TRT Haber. (2024). Türkiye'de günlük internet kullanımı ortalama 2 saat 44 dakika. <https://www.trthaber.com/haber/bilim-teknoloji/turkiyede-gunluk-sosyal-medya-kullanimi-ortalama-2-saat-44-dakika-835186.html>. Erişim: 26.04.2024.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319.
- TÜİK (2023). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407). Erişim: 27.04.2023.
- Türkçe Sözlük, (2024). TDK, <https://sozluk.gov.tr>, Erişim: 10.03.2023.
- Ünlü, F. (2018). *Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon*. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., & Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x>
- Yeniçifti, N.T. (2016). Halkla ilişkiler aracı olarak Instagram: Sosyal medya kullanan 50 şirket üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 92-115. <https://doi.org/10.18094/si.84410>
- Yıldırım, S., & Kışoğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, FoMO. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Sciences*, 48, 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A., & Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.
- Yurdagül, C., Kırcaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., & Griffiths, M. D. (2021). Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents:

The mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1385-1397. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00071-8>

Zubaroğlu Yanardağ, M., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığı ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir inceleme. *Manisa Celal Bayar Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.713866>

We Are Social (2022). Digital 2022: Another year of bumper growth. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/> Erişim: 25.04.2023.

Weiser, E. B. (2000). Gender differences in Internet use patterns and Internet application preferences: A two-sample comparison. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 167-178. <https://doi.org/10.1089/109493100316012>

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75, 26-35. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x>

Extended Abstract

Addiction is defined as the inability to stop and control behavior or substance use. Behavioral addiction involves a process, while substance addiction is a condition with chemical effects. Especially because of the rapid advancement of technology, technology-specific behavioral addiction concepts have emerged. Studies show that social media use has a serious relationship with addiction. For this reason, problematic social media use is described as a behavioral addiction. While many personal and environmental situations, such as low social support, oppressive parenting, and the need for socialization affect the well-being of individuals, negativities related to well-being can also cause addictions such as Instagram addiction. In this study, it was aimed to determine the relationship between Instagram addiction and the well-being of individuals and the factors affecting them. This study is in the descriptive-relational survey model. In the study, it was aimed to determine the relationship between variables and the level of this relationship, if any. The study group consisted of people who used social media applications and volunteered to participate in the study and could be reached by an easy and purposeful sampling method. All the participants use Instagram and use at least one of the Twitter, WhatsApp, Snapchat, YouTube, Spotify, Facebook, WhatsApp, TikTok applications. A total of 795 people, including 522 women and 273 men, who voluntarily participated through social media, were included in the study group. Data collection involved the use of a Personal Information Form, the Instagram Addiction Scale, and the Well-Being Star Scale. These tools gathered information on participants' gender, age, education level, employment status, usage patterns of technological devices, duration of use in years, daily usage hours, and primary purposes for using these devices. Information on data collection tools and participant consent forms were prepared online, and the link was delivered to the participants online. The collected data were transferred to a computer statistical program. In the analysis of the data, descriptive analyzes of scale scores were performed. Spearman Brown Correlation Coefficient was used to determine the relationship between the two measurement sets, and CHAID analysis, one of the rankings analyzes, was used to determine the factors affecting the total scores of the scale. CHAID analysis can also be applied to data that do not show normal distribution and offers ease of interpretation with visual algorithms. The findings, which are presented in the form of decision trees, provide the interpretation of which of the data is important. In the study, it was observed that the Instagram addiction of the participants was below average, and their well-being levels were above average. When the relationship between the Instagram addiction levels and the well-being levels of the participants was examined, it was determined that the level of well-being of individuals decreased as their Instagram addictions increased, or in other words, their Instagram addictions decreased as their well-being increased. When the two findings of the study are evaluated together, it is seen that the hypothesis about the relationship between Instagram addiction and the well-being of individuals is supported. Since the Instagram addiction of the individuals who make up the study group was below average, their well-being levels were also found to be positively above the average. Well-being is closely linked to mental health and can be negatively impacted by social media addiction. The fact that life in the virtual world is perfect creates a new perception of reality in individuals using these social networks over time, and the well-being of people who are not actually in this unreal world can be adversely affected. In the study, it was determined that the most important variable affecting the Instagram addiction of the participants was the daily phone-computer usage time of the individuals; the level of Instagram addiction increased as the daily phone-computer use increased, and the Instagram addiction level of women was higher than men, regardless

of the duration of use. The reason why women are more addicted to Instagram may be that they follow the cosmetics and fashion industry and shop more through the Instagram application. In addition, considering the high number of non-working students and students in the study group, it can be said that Instagram is used as a leisure time occupation by the non-working group. In addition, the archiving of daily life with photos and videos and the creation of personal space cause women to be more active than men in presenting the photos taken and pleasing to others, and therefore develop addiction. It was determined that the most important variable affecting the level of well-being of the participants was the number of years that individuals have been using the phone-computer, and the well-being levels of individuals who have been using the phone-computer for 2-3 years or less and whose daily usage time is less than 4-5 hours are higher. It was determined that the well-being levels of individuals aged 15-19 and whose daily phone-computer usage time was over 4-5 hours were low. Considering age-related internet use, this generation, which was born into a world intertwined with the internet and technology, called digital natives, is more suitable for being dependent than digital immigrants. It is an expected result that those who are still in adolescence and spend a significant part of their lives exposed to internet use compared to others have a high Instagram addiction and consequently low well-being. As the duration of internet use increases, it can be expected that people will be negatively affected by the unreal life on social media and thus their well-being will decrease. While the desire of young people to be liked and approved by others can lead to an increase in the use of social media, their well-being can also be negatively affected when they do not get the likes and approval they expect, or even when they encounter negative situations such as cyberbullying. As a result, although the Instagram addiction level of the individuals in the study group was low and the well-being level was found to be above average, it was observed that the well-being levels of the individuals were closely related to Instagram addiction. It seems important to consider addiction not only as substance addiction but also as behavioral addiction, and to take various precautions by identifying situations that cause behavioral addiction. It can be said that there is a need for practices that will ensure the continuation of the well-being of individuals. In this regard, it can be recommended to inform individuals about behavioral addiction and especially internet, social media/Instagram addiction, and to raise awareness about what to consider in the use of technological tools. For this purpose, educational studies can be carried out for the conscious use of technological tools for children, families, and educators in schools from an early age. Training programs for the prevention of addiction can be prepared and implemented, and experimental studies can be carried out to examine their effects.