



ISSN: 1306-3111/1308-7274
NWSA-Education Sciences
NWSA ID: 2013.8.4.1C0601

Status : Original Study
Received: April 2013
Accepted: October 2013

E-Journal of New World Sciences Academy

Fahri Sezer

Balikesir University, fahrisezer23@hotmail.com, Balikesir-Turkey

<http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2013.8.4.1C0601>

PSİKOLOJİK İYİ OLMA DURUMU ÜZERİNE ETKİLİ FAKTÖRLER

ÖZET

Bu çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerine internetin (kullanım sıklığı, kullanma amacı, kullanılan uygulamaların vb.) ve müziğin (dinlenen müzik türü) etkisi olup olmadığı, ayrıca bu değişkenlerin (internet, müzik) bireylerin madde kullanımı ve kendine zarar verme eğilimleri ile ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 191'i bayan (% 63), 112'si erkek (% 37) toplam 303 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda bireylerin internet kullanım süresi arttıkça psikolojik iyi olma halinin olumsuz etkilendiği, internette sosyal paylaşım sitelerini yoğun olarak kullanan bireylerin çevreleri ile sağlıklı iletişime giremediği, agresif sözler içeren müzikleri dinleyen bireylerin kendilerine zarar verme ve madde kullanım eğilimlerinin arttığı saptanmıştır. Buna ek olarak internetin makul sürede kullanımının kişinin çevresiyle olumlu ilişkilere girmesine, kendi sınırlarının farkına varmasına ve kendini olumlu algılamasına olumlu yönde etki ettiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, İnternet, Müzik, Madde Kullanımı, Kendine Zarar Verme

FACTORS THAT AFFECT PSYCHOLOGICAL WELL BEING

ABSTRACT

In this research, the issue of whether or not do internet (use frequency, intended use, use of applications etc.) and music (type of music that is listened) have affect on individuals' psychological well being was analyzed besides the analysis of these variables (internet, music) in terms of the question if they have relations with individuals' substance use and tendency of self-harm. Sampling group of the study was made of totally 303 individuals; 191 of them were female (%63) while 112 were male (%37). As data collection tool, Psychological Well-Being Scale was used in the study. As a result of the analysis of data it was found the increased use of the Internet affects the status of psychological well-being. Extensive use of social networking sites on the internet hinders to individual into healthy contact with the environment. Listen to music with aggressive lyrics increases individual to substance abuse trends and harm them. In addition, the use of the internet within a reasonable time contributes to individual that positive relationship with his environment, keenly aware of its own limitations and positive self-perception.

Keywords Psychological Well-Being, Internet, Music, Substance Use, Tendency of Self-Harm



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Psikolojik anlamda insanlar yaşamlarında sadece mutlu olmaya ve sıkıntılarını azaltmaya çalışmamakta, aynı zamanda, istemeyerek de olsa kendileri için sıkıntılı durumların ortaya çıkmasına yol açacak davranışlar da sergileyerek amaçlarına ulaşmaya çalışmaktadır. Çünkü yaşamda güzel olan durumlara kolay bir şekilde ulaşılammakta, sıkıntı ve buna bağlı olarak çaba sarf etmesi ile bu mümkün olmaktadır. Bu durum ise bireyin yaşamdaki psikolojik iyi oluş halini etkilemektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş, ancak mutluluk ve gelişme arasındaki potansiyel gerginlikte elde edilebilmektedir (Ryff ve Singer, 1998). Bireyler yaşamlarında bu gerginlikleri azalma ve mutlu olma adına müzik dinleme, internette gezinme, sosyal aktiveler yapma gibi etkinlikler sergilemekte ve böylece belki geçicide olsa rahatlamaya çalışmaktadırlar. Ancak müzik dinleme, internette çeşitli uygulamalarla veya sosyal ağlarda vaktini geçirme gibi etkinlikler çoğu zaman bireyin istediği şekilde onu psikolojik anlamda rahatlatmamakta, tam tersi sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir.

Özellikle son yıllarda bilgisayarların ve buna bağlı olarak internetin kullanımında meydana gelen artışın (kullanım sıklığı, kullanma amacı, kullanılan uygulamaların vb) insanların psikolojik anlamda farklı sorunlar yaşamasına neden olduğuna ve özellikle internetin kötüye kullanımının birey üzerinde önemli sayılacak psikolojik ve sosyal sorunlara yol açtığına ilişkin birçok çalışma bulunmaktadır (Young, 1996; Whang, Lee ve Chang, 2003; Tsai ve Lin 2003; Engelberg ve Sjoberg, 2004; Widyanto ve Mcmurran, 2004; Yang ve Tung, 2007; Yükselgen, 2008; Esgin, Torun, Şakar, Doğan ve Yardım, 2012).

Bununla birlikte insanların gündelik hayatlarında dinledikleri müziğin (dinlenen müzik türlerine bağlı olarak) psikolojik olarak olumlu etkilerinin olduğu gibi (Davies, 1995; Field, 1998; Szmedra ve Bacharach, 1998; Lai, 1999; Rickard, 2001; Wu, 2002; Hernandez, 2005; Knight ve On Kei, Chung, Chan, ve Chan, 2005; Sezer, 2011; Sezer, 2012), arabesk, metal, rap gibi müzikleri dinlemenin saldırganlık ve şiddet gibi olumsuz etkileri olduğuna ilişkin birçok çalışma yapılmıştır (Güner, 1998; Scheel ve Westefeld, 1999; Ögel, Ermağan, Eke ve Taner, 2007; Guéguen, Jacob ve Lamy, 2010). Ancak hem internet kullanımının hem de müziğin psikolojik etkilerine dair farklı çalışmalar bulunsa da bu değişkenlerin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisinin olup olmadığı merak konusudur.

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin yaşamını devam ettirirken potansiyelinin ve yaşamındaki amaçların farkında olup olmadığı, çevresindekilerle ilişkilerinde kaliteli bir yaşam sürdürüp sürdüremediği ile ilgilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Waterman (1993), psikolojik iyi olmayı bireyin kişisel gelişimi sağlama adına yaşama karşı mücadele etmesi, çabalaması olarak tanımlamıştır. Jung'a göre psikolojik olarak sağlıklı olmanın ölçütü, bireyin içinde bulunduğu yaşam aşamasının gerektirdiği görevleri gerçekleştirmesi ile mümkündür (Cenkseven, 2004). Adler göre ise psikolojik olarak sağlıklı bir birey, yaşamının üç temel uğraştırıcı unsuru olan toplum, meslek, aşk ve evliliği başarılı bir şekilde yürütebilen bireydir (Ewen, 1988). Bu kapsamda değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluş halinin ruhsal sağlıkla ilgili olduğu ve bireyin yaşamındaki diğer birçok soruna kaynaklık teşkil edebileceği söylenebilir.

Psikolojik iyi olma durumunun belirleyicileri olan kendini kabul etme, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve kişisel gelişim değişkenleri arasındaki sağlıklı etkileşim bu sorunların azaltılmasında önemli etkiye sahiptir. Çünkü kendini kabul eden birey kendini olumlu algılayacak, sınırlılıklarının



farkında olacak ve geçmişleriyle ilgili olumlu duygular hissedecektir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen birey, diğerleriyle sıcak ilişkiler geliştirecek ve bunu sürdürebilecektir. Çevresel kontrole sahip birey, kendi ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirebilecek ve çevresindeki fırsatları iyi değerlendirebilecektir. Özerk olan birey, içinde yaşadığı sosyal çevrede bireyselliğini elde edebilecek ve böylece sosyal baskıyla rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenleyebilecektir. Yaşam amaçlarının farkında olan birey yaşamının anlamının farkına varabilecektir. Kişisel gelişime önem veren birey kapasitesinin farkında olacak ve yeni yaşantılara açık olacaktır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İşte tüm bu değişkenler arasında sağlıklı etkileşim içinde olan bireyin psikolojik anlamda da sağlıklı olacağı söylenebilir.

Bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarını etkileyen temel yaşam deneyimlerini içeren bu değişkenlerde yaşanabilecek sorunlara internetin (kullanım sıklığı, kullanma amacı vb.) ve müziğin (müzikle uğraşma, müzik dinleme süresi ve dinlenen müzik türü) etkisi olup olmadığının bilinmesi önemlidir. Buda internet kullanımının ve dinlenen müzik türlerinin psikolojik iyi olma durumuna nasıl etki ettiği sorusunu akla getirmektedir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada, bu değişkenlerin (internet, müzik) bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca internetin (kullanım sıklığı, kullanma amacı vb.) ve müziğin (müzikle uğraşma, müzik dinleme süresi ve dinlenen müzik türü) madde kullanımı ve kendine zarar verme eğilimi ile ilişkisinin olup olmadığı da çalışma kapsamında ele alınmıştır.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bu çalışma ile bireylerin son yıllarda sıkça kullanmaya başladıkları ve yaşamlarının önemli bir bölümü oluşturan internetin psikolojik etkilerinin neler olduğu incelenecektir. Özellikle internet ortamında kullanılan sosyal paylaşım siteleri, oynanan oyunlar gibi uygulamaların birey farkında olmasa da yaşamını önemli oranda olumsuz yönde etkilediğine dair veriler bulunmaktadır (Tsai ve Lin 2003; Engelberg ve Sjoberg, 2004; Widyanto ve Mcmurran, 2004; Yang ve Tung, 2007; Yükselgen, 2008; Esgin, Torun, Şakar, Doğan ve Yardım, 2012). Bununla birlikte bireylerin gündelik yaşamlarında dinledikleri müziklerinde dinlenen müzik türüne bağlı olarak önemli sayılacak psikolojik sorunlar yaşatabileceği vurgulanmaktadır. Bunlara ek olarak hem interneti hem de dinlenen müziklerin bireyin madde kullanımı ve kendine zarar verme eğilimi üzerinde etkisini olup olmadığını da bilinmesi gereken önemli konular arasındadır. Bu çalışma ile bahsi geçen değişkenlerin insanın psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerinin ne olduğu sorularına cevap aranacaktır.

3. YÖNTEM (METHOD)

3.1. Örneklem (Sample)

Bu araştırmanın örneklem grubunu farklı meslekleri ve farklı yaşlarda olan 191'i bayan (%63), 112'si erkek (% 37) toplam 303 kişi (SD=7,65) oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini kolay ulaşılabilir yöntemle belirlenmiştir. Bu doğrultuda doğrudan veri toplama araçları uygulama ile birlikte elektronik ortamda mail yöntemi ile veri toplama yoluna gidilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşlarının dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubu Yaş Dağılımı
(Table 1. The Age Distribution of The Sample Group)

Yaş Grupları	f	%
15-20	153	50,5
21-25	85	28,1
26-30	8	2,6
31-35	37	12,2
36-40	4	1,4
41-45	16	5,3
Toplam	303	100

3.2. Veri Toplama Araçları (Data Collection Tools)

Psikolojik iyi olma ölçeği, Carol D. Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş ve Cenkseven (2004) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 6'lı likert tipinde 84 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin her biri 14 maddeden oluşan altı bileşeni bulunmaktadır.

Bu bileşenler bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki yaşamı/dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hâkimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (otonomi) içermektedir. 84 maddelik ölçeğin 44'ü olumlu, 40 madde ise olumsuz ifadelerden oluşmakta ve olumsuz ifadeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 504, en düşük puan ise 84'tür.

Bu çalışma için ölçeğin genel olarak hesaplanan Cronbach alpha değerleri ise .94 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alpha değerleri ise şöyledir; Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği Cronbach alpha değeri .80, otonomi alt ölçeği Cronbach alpha değeri .66, çevresel hâkimiyet alt ölçeği Cronbach alpha değeri .70, bireysel gelişim alt ölçeği Cronbach alpha değeri .75, yaşam amacı alt ölçeği Cronbach alpha değeri .79 ve kendini Kabul alt ölçeği Cronbach alpha değeri ise .70 olarak hesaplanmıştır.

3.3. İşlem (Process)

Çalışma kapsamında ilk olarak araştırmacı tarafından hazırlanan ölçekler ve bilgi formu örneklem grubundaki bireylere birebir ve elektronik posta yoluyla gönderilerek uygulanmıştır. Uygulama sonucunda yaklaşık 500 kişiye Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve bilgi formu gönderilmiş, ancak bazı formların geri dönmemesi ve eksik doldurulması nedeni ile sadece 303 form istatistiksel işleme alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS 17 programına girilmiş ve analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ortalama, standart sapma, varyans analizi (Anova), Ki kare (χ^2) ve Post Hoc (LSD) kullanılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

İnternet kullanım oranının psikolojik iyi olma durumu üzerinde bir etkisinin olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Örneklem grubundaki bireylerin internet kullanım süreleri ile psikolojik iyi oluş durumunun alt ölçekleri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul durumlarına ilişkin sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. İnternet Kullanım Süresine Göre Psikolojik İyi Olma Durumu
Table 2. Psychological Well-Being Status According to The Time of Internet Use)

Alt ölçekler	İnternet Kullanım Süresi	N	\bar{X}	SS	F	p	LSD
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	1.Kullanmıyorum	50	57,26	11,49	5,129	,002*	1<2 1<3 3<4
	2. 1-3 saat	195	62,97	11,66			
	3. 4-6 saat	50	64,80	10,77			
	4. 7 +	8	55,75	8,08			
Otonomi	1.Kullanmıyorum	50	52,84	8,78	3,362	,019*	1<2 1<3
	2. 1-3 saat	195	57,17	8,96			
	3. 4-6 saat	50	56,60	10,26			
	4. 7 +	8	53,00	7,21			
Çevresel hâkimiyet	1.Kullanmıyorum	50	55,98	9,00	3,836	,010*	1<2 2>4
	2. 1-3 saat	195	59,69	9,56			
	3. 4-6 saat	50	57,66	9,92			
	4. 7 +	8	51,50	2,77			
Bireysel gelişim	1.Kullanmıyorum	50	58,18	8,02	5,309	,001*	1<2 1<3 4<2 4<3
	2. 1-3 saat	195	62,64	10,48			
	3. 4-6 saat	50	63,32	8,65			
	4. 7 +	8	53,00	8,84			
Yaşam amacı	1.Kullanmıyorum	50	57,74	11,28	4,574	,004*	1<2 4<2 4<3
	2. 1-3 saat	195	62,07	11,12			
	3. 4-6 saat	50	59,30	12,14			
	4. 7 +	8	50,50	5,87			
Kendini kabul	1.Kullanmıyorum	50	54,52	9,48	2,735	,044*	1<2
	2. 1-3 saat	195	58,32	10,23			
	3. 4-6 saat	50	56,26	9,73			
	4. 7 +	8	52,75	3,15			

SD=302; *p<0,05; **p>0,05

Yapılan analiz sonucunda, internet kullanım süresi ile psikolojik iyi oluş durumunun alt ölçekleri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler ($F_{(3-299)} = 1.129$, $p < .05$), otonomi ($F_{(3-299)} = 0.779$, $p < .05$), çevresel hâkimiyet ($F_{(3-299)} = 3.836$, $p < .05$), bireysel gelişim ($F_{(3-299)} = 5.309$, $p < .05$), yaşam amacı ($F_{(3-299)} = 4.574$, $p < .05$) ve kendini kabul ($F_{(3-299)} = 2.735$, $p < .05$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgu internet kullanım süresinin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir.

Farklılıkların kaynağını saptamak amacıyla yapılan Post Hoc Testi (LSD) sonucunda; İnterneti kullanmadığını belirten bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği puan ortalamalarının ($\bar{X} = 57.26$), interneti 1-3 ($\bar{X} = 62.97$) ve 4-6 ($\bar{X} = 64.80$) saat kullananlara göre düşük oluşu, interneti 4-6 ($\bar{X} = 64.80$) saat kullanan bireylerin ise 7 saat ve üzeri kullananlardan ($\bar{X} = 55.75$) yüksek olduğu görülmüştür. İnterneti kullanmadığını belirten bireylerin otonomi alt ölçeği puan ortalamalarının ($\bar{X} = 52.84$), interneti 1-3 ($\bar{X} = 57.17$) ve 4-6 ($\bar{X} = 56.60$) saat kullananlara göre düşük oluşu saptanmıştır. İnterneti kullanmadığını belirten ($\bar{X} = 55.98$) ve 7 saat ve üzeri kullandığını ifade eden ($\bar{X} = 51.50$) bireylerin çevresel hâkimiyet alt ölçeği puan ortalamalarının, interneti 1-3 ($\bar{X} = 59.69$) arası kullananlardan düşük olduğu görülmüştür. İnterneti kullanmadığını

belirten ($\bar{X}=58.18$) ve 7 saat ve üzeri kullandığını ifade eden ($\bar{X}=53$) bireylerin bireysel gelişim alt ölçeği puan ortalamalarının, interneti 1-3 ($\bar{X}=62.64$) ve 4-6 ($\bar{X}=63.32$) saat kullananlara göre düşük olduğu saptanmıştır. İnterneti kullanmadığını belirten ($\bar{X}=57.74$) ve 7 saat ve üzeri kullandığını ifade eden ($\bar{X}=50.50$) bireylerin yaşam amacı alt ölçeği puan ortalamalarının, interneti 1-3 ($\bar{X}=62.07$) saat arası kullananlara göre düşük olduğu, bununla birlikte interneti 7 saat ve üzeri kullanan bireylerin, interneti 4-6 ($\bar{X}=59.30$) saat kullananlara göre de ortalamalarının düşük olduğu saptanmıştır. Son olarak, interneti kullanmadığını belirten bireylerin kendini kabul alt ölçeği puan ortalamalarının ($\bar{X}=54.52$), interneti 1-3 ($\bar{X}=58.32$) saat kullananlara göre düşük olduğu saptanmıştır.

İnternette vakit geçirme yöntemlerinin psikolojik iyi olma durumu üzerinde bir etkisinin olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, internette vakit geçirme yöntemleri açısından psikolojik iyi oluş durumunun alt ölçekleri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler ($F_{(4-298)}=7.817$, $p<.05$), otonomi ($F_{(4-298)}=7.513$, $p<.05$), çevresel hâkimiyet ($F_{(4-298)}=11.17$, $p<.05$), bireysel gelişim ($F_{(4-298)}=9.702$, $p<.05$), yaşam amacı ($F_{(4-298)}=14.05$, $p<.05$) ve kendini kabul ($F_{(4-298)}=9.689$, $p<.05$) boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlenmiştir. Bu bulgu internette vakit geçirme yöntemlerinin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir.

Bu farkın kaynağını saptamak amacıyla yapılan Post Hoc Testi (LSD) sonucunda; İnterneti kullanmadığını belirten ($\bar{X}=56.10$) ve internette oyun oynamayı tercih eden ($\bar{X}=54.88$) bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği puan ortalamalarının interneti rastgele ($\bar{X}=67.93$) ve eğitsel amaçlı ($\bar{X}=66.34$) kullananlara göre düşük olduğu saptanmıştır. İnterneti kullanmadığını belirten ($\bar{X}=50.85$) bireylerin otonomi alt ölçeği puan ortalamalarının interneti sosyal paylaşım ($\bar{X}=55.85$), rastgele ($\bar{X}=63.10$) ve eğitsel amaçlı ($\bar{X}=57.26$) kullananlara göre düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, internette oyun oynamayı tercih edenlerin ($\bar{X}=54.44$) otonomi puanlarının interneti rastgele ($\bar{X}=63.10$) kullananlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. İnterneti kullanmadığını belirten ($\bar{X}=52.03$) bireylerin çevresel hakimiyet alt ölçeği puan ortalamalarının interneti sosyal paylaşım ($\bar{X}=58.12$), rastgele ($\bar{X}=64.03$) ve eğitsel amaçlı ($\bar{X}=62.52$) kullananlara, internette oyun oynamayı tercih edenlerin ($\bar{X}=52.33$) çevresel hakimiyet puanlarının interneti rastgele ($\bar{X}=64.03$) ve eğitsel amaçlı ($\bar{X}=62.52$) kullananlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. İnterneti kullanmadığını belirten ($\bar{X}=54.53$) bireylerin bireysel gelişim alt ölçeği puan ortalamalarının interneti sosyal paylaşım ($\bar{X}=61.42$), rastgele ($\bar{X}=67.13$) ve eğitsel amaçlı ($\bar{X}=65.52$) kullananlara, internette oyun oynamayı tercih edenlerin ($\bar{X}=56.88$) çevresel hakimiyet puanlarının interneti rastgele ($\bar{X}=67.13$) ve eğitsel amaçlı ($\bar{X}=65.52$) kullananlara, interneti sosyal paylaşım ($\bar{X}=61.42$) amaçlı kullananların ise rastgele ($\bar{X}=67.13$) kullanmayı tercih

edenlere göre çevresel hakimiyet puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 3. İnternet Vakit Geçirme Yöntemine Göre Psikolojik İyi Olma Durumu
(Table 3. Psychological Well-Being Status According to The Method of Spending Time with Internet)

Alt Ölçekler	İnternet Vakit Geçirme Yöntemi	N	\bar{X}	SS	F	p	LSD
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1. Kullanmıyorum	28	56,10	12,38	7,817	,000*	1<3
	2. Sosyal Paylaşım	177	61,66	10,74			1<4
	3. Rastgele	30	67,93	12,37			5<3
	4. Eğitsel Amaçlı	50	66,34	11,97			5<4
	5. Oyun Oynamak	18	54,88	8,37			
Otonomi	1. Kullanmıyorum	28	50,85	7,19	7,513	,000*	1<2
	2. Sosyal Paylaşım	177	55,85	8,39			1<3
	3. Rastgele	30	63,10	10,15			1<4
	4. Eğitsel Amaçlı	50	57,26	10,64			5<3
	5. Oyun Oynamak	18	54,44	7,80			
Çevresel Hâkimiyet	1. Kullanmıyorum	28	52,03	8,94	11,17	,000*	1<2
	2. Sosyal Paylaşım	177	58,12	8,06			1<3
	3. Rastgele	30	64,03	9,27			1<4
	4. Eğitsel Amaçlı	50	62,52	11,85			5<3
	5. Oyun Oynamak	18	52,33	7,791			5<4
Bireysel Gelişim	1. Kullanmıyorum	28	54,53	6,43	9,702	,000*	1<2
	2. Sosyal Paylaşım	177	61,42	9,77			1<3
	3. Rastgele	30	67,13	9,82			1<4
	4. Eğitsel Amaçlı	50	65,52	9,29			2<3
	5. Oyun Oynamak	18	56,88	10,21			5<3
Yaşam Amacı	1. Kullanmıyorum	28	54,75	10,68	14,05	,000*	1<2
	2. Sosyal Paylaşım	177	58,77	10,79			1<3
	3. Rastgele	30	69,43	9,68			1<4
	4. Eğitsel Amaçlı	50	66,80	10,9			2<3
	5. Oyun Oynamak	18	55,55	7,64			5<3
Kendini Kabul	1. Kullanmıyorum	28	52,85	9,617	9,689	,000*	1<2
	2. Sosyal Paylaşım	177	55,97	8,84			1<3
	3. Rastgele	30	65,73	11,18			2<3
	4. Eğitsel Amaçlı	50	59,90	10,73			5<3
	5. Oyun Oynamak	18	54,44	8,47			

SD=302; *p<0,05; **p>0,05

İnterneti kullanmadığını belirten (\bar{X} =54.75) bireylerin yaşam amacı alt ölçeği puan ortalamalarının, interneti rastgele (\bar{X} =69.43) ve eğitsel amaçlı (\bar{X} =66.80) kullananlara, interneti sosyal paylaşım (\bar{X} =58.77) amaçlı kullananların interneti rastgele (\bar{X} =69.43) ve eğitsel amaçlı (\bar{X} =66.80) kullananlara, internette oyun oynamayı tercih edenlerin (\bar{X} =55.55) puan ortalamalarının ise rastgele (\bar{X} =69.43) ve eğitsel amaçlı (\bar{X} =66.80) amaçlı kullanan bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Son olarak, interneti kullanmadığını belirten (\bar{X} =52.85) bireylerin kendini kabul alt ölçeği puan

ortalamalarının, interneti rastgele ($\bar{X}=65.73$) ve eğitsel amaçlı ($\bar{X}=59.90$) kullananlara göre düşük, interneti rastgele kullanan bireylerin ($\bar{X}=65.73$) ortalamalarının ise sosyal paylaşım ($\bar{X}=55.97$) ve oyun oynama ($\bar{X}=54.44$) amaçlı kullananlara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Bireylerin günlük yaşamda dinlemeyi tercih ettikleri müzik türlerinin psikolojik iyi olma durumu üzerinde bir etkisinin olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu elde edilen sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Dinlenen Müzik Türüne Göre Psikolojik İyi Olma Durumu
(Table 4. Psychological Well-Being Status According to The Type of Music Listened)

Müzik Türleri	N		Diğ. Olumlu İliş.	Otonomi	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Yaşam Amacı	Kendini Kabul
Özgün	9	\bar{X}	66,11	61,44	64,77	71,88	64,55	64,22
		SS	9,67	2,651	5,30	6,62	9,72	7,87
Türk halk	46	\bar{X}	69,58	62,39	65,84	66,67	69,28	64,76
		SS	10,54	9,65	10,25	10,72	10,64	8,12
Rock	51	\bar{X}	65,25	58,78	60,15	65,54	63,21	59,11
		SS	11,68	8,43	7,98	9,54	10,63	8,92
Türk sanat	18	\bar{X}	68,66	58,38	64,55	63,33	71,11	64,38
		SS	7,514	7,79	3,95	3,21	9,46	11,72
Tüm müzikler	60	\bar{X}	63,00	54,65	56,25	60,45	58,21	55,88
		SS	10,43	10,26	8,91	8,67	9,55	9,763
Pop	81	\bar{X}	57,74	52,65	56,34	58,81	57,37	53,08
		SS	11,02	7,32	9,10	10,41	10,45	8,98
Arabesk	8	\bar{X}	49,50	50,25	49,25	55,25	49,75	51,00
		SS	6,16	11,17	4,16	4,97	9,39	8,71
Klasik batı	10	\bar{X}	59,00	58,60	55,20	59,60	55,40	56,60
		SS	6,25	9,55	7,92	5,44	6,16	4,14
Rap	16	\bar{X}	49,00	50,50	50,12	52,50	47,37	48,75
		SS	6,44	2,63	4,80	4,760	2,68	4,52
Metal	4	\bar{X}	60,50	58,50	51,50	62,00	59,50	49
		SS	10,96	6,35	12,12	15,01	5,19	,000
Anova	F		10,110	6,857	9,872	7,045	12,815	10,524
	p		,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*
	LSD		9<5,4,3,2,1 7<5,2,1 6<4,3,2 5<4,3,2	2>5,6, 7,9 3>6,9	1>7,9 2>3,5,6, 7,8,9,10 3>7,9 4>5,6,7,9	1>5,6,7,9 2>5,6,7,9 3>6,9 4>9	9<6,5,4, 3,2,1 4>8,7,6,5 2>8,7,6,5 3>7,6	1>6,9 2>5,6,7, 9,10 3>6,9 4>5,6,7,9

Yapılan analiz sonucunda, gündelik yaşamda dinlenen müzik türü ile psikolojik iyi oluş durumunun alt ölçekleri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler ($F_{(9-293)}=10.11$, $p<.05$), otonomi ($F_{(9-293)}= 6.857$, $p<.05$), çevresel hâkimiyet ($F_{(9-293)}=9.872$, $p<.05$), bireysel gelişim ($F_{(9-293)}= 7.045$, $p<.05$), yaşam amacı ($F_{(9-293)}= 12.815$, $p<.05$) ve kendini kabul ($F_{(9-293)}= 10.524$, $p<.05$) durumlarına ilişkin farkla ilgili uygulanan varyans analizi sonuçları anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu gündelik yaşamda dinlenen müzik türlerinin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bu farkın kaynağını saptamak amacıyla yapılan Post Hoc Testi (LSD) sonucunda altı alt ölçeğin puanlarının müzik dinleme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Tablo 4'te

görüldüğü üzere, rap müziği ($\bar{X}=49$) dinleyenlerin, tüm müzikleri ($\bar{X}=63$), Türk sanat müziği ($\bar{X}=68.86$), rock müzik ($\bar{X}=65.25$), Türk halk müziği ($\bar{X}=69.58$) ve özgün müzik ($\bar{X}=66.11$) dinleyenlere göre, arabesk müzik ($\bar{X}=49.50$) dinleyenlerin, tüm müzikleri ($\bar{X}=63$), Türk halk müziği ($\bar{X}=69.58$) ve özgün müzik ($\bar{X}=66.11$) dinleyenlere göre, pop müziği ($\bar{X}=57.74$) ve tüm müzikleri ($\bar{X}=63$) dinleyenlerin, Türk sanat müziği ($\bar{X}=68.86$), rock müzik ($\bar{X}=65.25$), Türk halk müziği ($\bar{X}=69.58$) ve özgün müzik ($\bar{X}=66.11$) dinleyenlere göre, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Türk halk müziği ($\bar{X}=62.39$) dinleyenlerin, tüm müzikleri ($\bar{X}=54.65$), pop ($\bar{X}=52.65$), arabesk ($\bar{X}=50.25$) ve rap müziği ($\bar{X}=50.50$) dinleyenlere göre, rock müzik ($\bar{X}=59.78$) dinleyenlerin, pop ($\bar{X}=52.65$) ve rap müziği ($\bar{X}=50.50$) dinleyenlere göre otonomi alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Özgün ($\bar{X}=64.77$) ve rock müzik ($\bar{X}=60.15$) dinleyenlerin, arabesk ($\bar{X}=49.25$) ve rap müziği ($\bar{X}=50.12$) dinleyenlere göre, Türk halk müziği ($\bar{X}=65.84$) dinleyenlerin, rock ($\bar{X}=60.15$), tüm müzikler ($\bar{X}=56.25$), pop ($\bar{X}=56.34$), arabesk ($\bar{X}=49.25$), klasik batı müziği ($\bar{X}=55.20$), rap ($\bar{X}=50.12$) ve metal müzik ($\bar{X}=51.50$) dinleyenlere göre, Türk sanat müziği ($\bar{X}=64.55$) dinleyenlerin, tüm müzikler ($\bar{X}=56.25$), pop ($\bar{X}=56.34$), arabesk ($\bar{X}=49.25$) ve rap ($\bar{X}=50.12$) dinleyenlere göre çevresel hakimiyet alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Özgün müzik ($\bar{X}=71.88$) ve Türk halk müziği ($\bar{X}=66.67$) dinleyenlerin, tüm müzikleri ($\bar{X}=60.45$), pop ($\bar{X}=58.81$), arabesk ($\bar{X}=55.25$) ve rap müziği ($\bar{X}=52.50$) ve dinleyenlere göre, rock ($\bar{X}=65.54$) dinleyenlerin, pop ($\bar{X}=58.81$) ve rap müziği ($\bar{X}=52.50$) dinleyenlere göre, Türk sanat müziği ($\bar{X}=63.33$) dinleyenlerin, rap müziği ($\bar{X}=52.50$) dinleyenlere göre, bireysel gelişim alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Rap müziği ($\bar{X}=47.37$) dinleyenlerin, pop ($\bar{X}=57.37$), tüm müzikleri ($\bar{X}=58.21$), Türk sanat müziği ($\bar{X}=64.55$), rock ($\bar{X}=63.21$), Türk halk müziği ($\bar{X}=69.28$) ve özgün müzik ($\bar{X}=64.55$) dinleyenlere göre, klasik batı müziği ($\bar{X}=55.40$) ve tüm müzikleri ($\bar{X}=58.21$) dinleyenlerin, Türk halk müziği ($\bar{X}=69.28$) ve Türk sanat müziği ($\bar{X}=64.55$) dinleyenlere göre, arabesk ($\bar{X}=49.75$) ve pop ($\bar{X}=57.37$) dinleyenlerin, rock ($\bar{X}=63.21$), Türk halk müziği ($\bar{X}=69.28$) ve Türk sanat müziği ($\bar{X}=64.55$) dinleyenlere göre, yaşam amacı alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Özgün müzik ($\bar{X}=64.22$) ve Türk sanat müziği ($\bar{X}=64.38$) dinleyenlerin, rap müziği ($\bar{X}=48.75$) ve pop ($\bar{X}=53.08$) dinleyenlere göre, Türk halk müziği ($\bar{X}=64.76$) ve Türk sanat müziği ($\bar{X}=64.38$) dinleyenlerin, tüm müzikleri ($\bar{X}=55.88$), pop ($\bar{X}=53.08$), arabesk ($\bar{X}=51$) ve rap müziği ($\bar{X}=48.75$) dinleyenlere göre, ayrıca Türk halk müziği ($\bar{X}=64.76$) dinleyenlerin, metal müzik ($\bar{X}=49$) dinleyenlere

göre kendini alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Örneklem grubundaki bireylerin internette vakit geçirme yöntemleri ile kendine zarar verme düşüncesi ve madde kullanımı arasında manidar bir ilişkinin olup olmadığını saptamak amacıyla Ki-kare (χ^2) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. İnternette Vakı t Geçir me Yöntemi İ le Kendine Zarar Ver me Düşüncesi
(Table 5. Method of Spending Time with on The Internet with The Idea of Self-Harm)

Vakı t Geçir me Yöntemi		Kullanmı yor	Sosyal Paylaşım	Rastgele	Eğitsel Amaçlı	Oyun Oynamak	Toplam	χ^2	p	
Kendine zarar verme düşüncesi	Evet	f	0	11	0	0	0	11	8,12	,087**
	Hayır	f	28	166	30	50	18	292		
Madde kullanımı	Sigara	f	1	6	5	20	2	34	80,43	,000*
	Alkol	f	0	5	4	7	0	16		
	Hiçbiri	f	25	147	19	23	16	230		
	Birden çok	f	2	19	2	0	0	23		
Toplam		f	28	177	30	50	18	303		
		%	9,20	58,40	9,90	16,50	5,90	100		

Bireylerin internette vakit geçirme yöntemleri ile kendine zarar verme düşünceleri ($\chi^2_{(4)}=8,12$; $p>0,05$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buda kendine zarar verme düşüncesinin, internette vakit geçirme yöntemleri ile ilişkili olmadığını, bu değişkenlerin birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Bu analiz sonucunda saptanan önemli bir husus, sadece 11 kişinin kendine zarar verme düşüncesinin olduğu ve bunların tamamının internette zamanını sosyal paylaşım sitelerinde geçirdikleridir.

Bununla birlikte, internette vakit geçirme yöntemi ile madde kullanımı ($\chi^2_{(12)}=80,43$; $p<0,05$) arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüş, buda internette vakit geçirme yöntemi ile madde kullanımının birbirleri ile ilişkili oldukları sonucu ortaya çıkarmıştır. İnternette zamanını çoğunlukla sosyal paylaşım sitelerinde geçiren (%63,9) bireylerin herhangi bir madde kullanmadıkları, sigara (%58,8) veya alkol (%43,8) kullananların daha çok interneti eğitsel amaçlı kullandıkları ve birden çok maddeyi aynı anda kullananların interneti daha çok sosyal paylaşım sitelerinde (%82,6) zaman geçirerek kullandıkları saptanmıştır.

Örneklem grubundaki bireylerin dinledikleri müzik türü ile kendine zarar verme düşüncesi ve madde kullanımı arasında manidar bir ilişkinin olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan Ki-kare (χ^2) testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Bireylerin gündelik yaşamlarında dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile kendine zarar verme düşünceleri ($\chi^2_{(9)}=15,85$; $p>0,05$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buda kendine zarar verme düşüncesinin, dinlenen müzik türü ile ilişkili olmadığını, bu değişkenlerin birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Ancak bu sonucun ortaya çıkmasına neden olan önemli bir sorun örneklem grubun

dengeli dağılmamasıdır. Sadece 11 kişinin kendine zarar verme düşüncesinin olmasına karşın 292 kişinin böyle bir düşüncesinin olmaması bu dağılımın dengesizliğini göstermektedir.

Tablo 6. Hoşlanılan Müzik Türü İle Kendine Zarar Verme Düşüncesi
(Table 6. The Idea of Self-Harm with a Type of Creditable Music)

Hoşlanılan müzik türü		Özgün	Türk Halk	Rock	Türk Sanat	Tüm Müzik	Pop	Arabesk	Klasik Batı	Rap	Metal	Toplam	χ^2	P	
Kendine zarar verme düşüncesi	Evet	1	2	6	0	0	2	0	0	0	0	11	15,85	,070**	
	Hayır	8	44	45	18	60	79	8	10	16	4	292			
Madde kullanımı	Sigara	0	10	5	0	10	7	0	0	2	0	34	53,12	,002*	
	Alkol	0	0	7	0	4	3	2	0	0	0	16			
	Hiçbiri	9	32	33	18	42	68	6	8	12	2	230			
	Birden çok	0	4	6	0	4	3	0	2	2	2	23			
Toplam		f	9	46	51	18	60	81	8	10	16	4	303		
		%	3,0	15,2	16,8	5,9	19,8	26,7	2,6	3,3	5,3	1,3	100		

*p<0,05; **p>0,05

Bununla birlikte, dinlenen müzik türü ile madde kullanımı ($\chi^2_{(27)}=53,12$; p<0,05) arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüş, buda dinlenen müzik türü ile madde kullanımının birbiri ile ilişkili olduklarını göstermektedir. Herhangi bir madde kullanmayanların (n=230) daha çok pop müzik dinledikleri (n=68), sigara kullananların (n=34) daha çok tüm müzikleri (n=10) ve Türk halk müziği (n=10) dinledikleri, alkol (n=16) ve birden çok maddeyi aynı anda kullananların (n=23) en çok rock müzik (n=7, n=6) dinledikleri Belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER (DISCUSSION, CONCLUSION VE RECOMMENDATIONS)

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular internet kullanım süresinin, psikolojik iyi oluş üzerinde önemli oranda etkisinin olduğunu göstermiştir. Özellikle internet kullanım süresinin çok aşırı olması veya internetin hiç kullanılmamasının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkisinin olduğu görülmüştür. İnternet kullanımının aşırı olması (7+ saat) bireylerin sosyal ilişkilerinde bir azalmanın yaşanmasına neden olmakta, buda onların sosyal ilişkilerini zayıflatmakta ve olumlu sosyal ilişkilerden geri kalmalarına yol açmaktadır (Karaca, 2007). Bununla birlikte internet kullanım sıklığının artması bireyin sanal bir dünyada yaşamını sürdürmesine yol açmakta, buda kendi kapasitesinin ve yaşam amacının farkına varmasını engellemektedir. İnternetin bir sosyal destek unsuru olarak görülmesi ve bu desteğin sanal dünyada aranması bireydeki sorunların artmasına neden olan önemli bir faktördür (Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008). Özdenetim eksikliği ve nörotizm olarak tanımlanan bu olumsuz özelliklere sahip bireyler, bu kişilik özelliklerinden dolayı sosyal destek alamıyor ve buradan kaynaklanan eksikliği doldurmak için interneti daha sık kullanıyor olabilirler (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Çalışmadan elde edilen verilerden öne çıkan bir diğer bulgu ise kendine zarar verme düşüncesi bulunan kişilerin tamamının internette



zamanını sosyal paylaşım sitelerinde geçirmeleridir. Yine birden çok maddeyi (sigara, alkol vb.) aynı anda kullandığını belirten bireylerin internetteki vakitlerini daha çok sosyal paylaşım sitelerinde geçirdikleri görülmüştür. Sosyal ilişkilerinde engeller yaşayan bireylerin, kişisel ilişkilerini yeniden oluşturmak ve sürdürmek için sıklıkla internete başvurdukları ve interneti yüz-yüze iletişimin yerine koydukları belirtilmektedir (Inderbiten, Walters ve Bukowski, 1997; Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Bununla birlikte insanların gündelik yaşamlarında yeterli düzeyde sosyal destek alamaması onun psikolojik anlamda boşluklar yaşamasına da yol açabilmektedir (Crnic ve Greenberg, 1990; Crnic ve Booth, 1991). Bu arayışın nedeni, bireyin kendisini bir gruba ait hissetmesi ve onlardan sosyal destek görerek stresli yaşam olaylarından daha az etkilenme isteğidir (Thoits, 1986; Boyle, Grap, Younger ve Thornby, 1991). Buna ek olarak birey yaşamındaki olumsuzluklarla mücadele adına internette sosyal paylaşım sitelerini kullanma eğilimine girebilmekte, buda bireyin olumsuz birçok durumla karşılaşmasına yol açabilmektedir. Bu riskli durumlar, yetersizlik duygusu, paranoyak duygular, izolasyon ve yabancılaşma duygusu, depresyon ve anksiyete, (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis, 1998; Nie ve Erbring, 2002; Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003; Bargh ve McKenna, 2004; Amichai -Hamburger, 2009; Tyler, 2013) öfke ve narsistik duygularda artış (Buffardi ve Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010; Ryan ve Xenos, 2011) şeklinde tespit edilmiştir.

İnternetin hiç kullanılmamasının veya çok aşırı kullanılmasının bir diğer olumsuz yönü ise bireyin kapasitesinin ve yaşam amacının farkına varması üzerindeki olumsuz etkisidir. Özellikle elektronik ortamlarda vakit geçirme süresinin artması ile birlikte gençlerin daha düşük notlar almaya ve daha az kişisel memnuniyet yaşamaya başladıkları (Rideout, Foehr, ve Roberts, 2010) düşünüldüğünde ortaya çıkan bu sonuç anlamlı hale gelmekte, araştırmadan elde edilen bulgular ile tutarlı sonuçlar vermektedir.

Bu olumsuzluklar ile birlikte, interneti hiç kullanmadığını belirten bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının, interneti sosyal paylaşım amaçlı, rastgele ve eğitsel amaçlı kullanan bireylere göre daha olumsuz olduğu saptanmıştır. Buda internetin makul düzeyde kullanılmasının sakıncası olmadığını göstermektedir. Araştırma sonucundan da anlaşılacağı üzere internetin 1-3 saat gibi makul sürede kullanımının kişinin çevresiyle olumlu ilişkilere girmesine, kendi sınırlarının farkına varmasına ve kendini olumlu algılamasına olumlu yönde etki etmektedir.

Çalışmanın bir diğer boyutunda dinlenen müziklerin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisine değinilmiştir. Bireyin günlük yaşamda müzik dinlemeye ayırdığı sürenin onun psikolojik iyi oluş durumu üzerine etki etmektedir. Ancak ortaya çıkan bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı olsa da, psikolojik iyi oluş durumu üzerine asıl etki eden faktörün müzik dinleme süresinden çok dinlenen müzik türüdür. Rap ve arabesk müzik dinlemeyi tercih eden bireylerin, diğer müzik türlerini dinlemeyi tercih edenlere göre çevresindeki bireylerle sıcak ve samimi ilişkiler kuramada zorlandıkları, kendi yaşam amaçlarını belirlemede yetersiz kaldıkları görülmüştür. Türk Halk ve Türk Sanat, Özgün müzik gibi müzikleri dinleyenlerin diğer müzikleri dinleyenlere göre daha özerk, kapasitelerinin farkında olan, yeni yaşantılara açık, kendilerini daha olumlu algılayan bireyler oldukları görülmüştür. Sonuç olarak müziğin insanların psikolojik iyi olma durumları üzerinde etkilerinin olduğu bu etkinin dinlenen müzik türü ile ilişkisinin bulunduğu söylenebilir. Agresif sözler içeren şarkıların insanlardaki saldırgan

duyguların artmasına neden olduğu (Güner, 1998; Scheel ve Westefeld, 1999; Fischer ve Greitemeyer, 2006; Guéguen ve Lamy, 2010; Sezer, 2011) düşünüldüğünde elde edilen bu sonuçlar anlamlı hale gelmektedir. Çünkü şarkı sözlerindeki bazı mesajlar bireyde olumsuz duyguların ve ihtiyaçların ortaya çıkmasına etki etmektedir. Ögel ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada, birden fazla madde kullanımı ve sık esrar kullanımı olan ergenlerin daha çok rap-hip hop-techno-dans gibi müziklerini tercih ettiklerini aktarmıştır. Araştırma sonunda rock müzik dinleyen bireylerin alkol ve birden çok maddeyi aynı anda kullandıkları görülmüştür. Bu sonuç dinlenen müzik türünün bireyin madde kullanımı üzerinde etkinin olabileceğini göstermektedir.

Teknoloji çağında gerekli olan bilgi iletişim araçlarının kullanımının yaygınlaşması beraberinde bahsi geçen olumsuzlukların yaşanmasında etki etmiştir. Bu olumsuzluklardan biri olan psikolojik iyi oluş halinin olumlu yönde gelişimi bireyin aile, iş ve sağlıkla ilgili yaşamlarındaki denge durumu ile (Frone, 2000; Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Higgins, Duxbury ve Lyons, 2008) mümkün olabilir. Bu doğrultuda saptanan sorunların önüne geçebilmek adına kişilerin ailelerine önemli görevler düştüğü gibi, psikolojik iyi oluş durumunun olumlu yönde etkileyen en önemli faktörlerden birisi bireyin özellikle ailesinden olmayan kişilerden aldığı destek (Yahaya, Momtaz, Hamid ve Abdullah, 2013) olduğu düşünüldüğünde kişilerin yakın çevresinde olan arkadaşlarına da önemli görevler düşmektedir. Bu görevlerden birisi sanal ortamdaki arkadaşlıklar yerine, bireyin hem ailesi hem de arkadaşları ile gerçek ilişkiler kurarak yaşama sürmesine imkan tanıyacak spor, müzik, eş-dost ziyaretleri vb. etkinlikler yapmasıdır.

Ayrıca internet kullanım süresinin çok olmasının bireyin sosyal ve psikolojik gelişimini ve psikolojik iyi oluş durumunu olumsuz yönde etkilediğine ilişkin (Nie, 2001; Nie ve Erbring, 2002; Moore ve McElroy, 2012) çalışmalardan da anlaşılacağı üzere eğitim kurumlarına da sorumluluklar düşmektedir. Okul rehberlik servisleri, öğretmenler, okul idaresi, aileler ve hatta en üst düzeyde Milli Eğitim Bakanlığı medya okuryazarlık konusu üzerinde önemle durmalı, gençlerin interneti ve medyayı bilinçli kullanması adına eğitimler verilmeli, öğretmenler ve aileler gençleri nasıl denetleyebilecekleri konusunda teknik olarak bilgilendirilmelidir.

Sonuç olarak, hem internet kullanımında hem de müzik dinlemede birey psikolojik etkisi olan uyaranların olumlu veya olumsuz etkisine maruz kalmaktadır. Ancak burada bireyin olumlu veya olumsuz etkilenmesi bu uyaranlarla baş başa kaldığında yapacağı tercih ile ilişkilidir. Bireylerin dinledikleri müziklerde daha seçici olmaları ve interneti makul oranda kullanmalarını olumsuz olmasının aksine psikolojik anlamda faydalı olacağı bir gerçektir. Bu durum müzik dinlemede ve internet kullanımında olduğu gibi günlük yaşamda yaptığımız tüm etkinliklerde geçerlidir. Yapılması gereken müzik, bilgisayar, internet, televizyon vb. kötüdür demek değil, bunları nasıl kullanılması gerektiğine dair bilinçlendirme yapmaktır.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Amichai-Hamburger, Y. and Ben-Artzi, E., (2003). Loneliness and Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71-80.
2. Amichai-Hamburger, Y. (2009). Depression Through Technology. *New Scientist*, 204(2739), 28-29.
3. Batıgün, A.D. ve Kılıç, N., (2011). İnternet Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler Ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.



4. Bargh, J.A. and Mckenna, K.Y., (2004). The Internet and Social Life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573 -590.
5. Boyle, A., Grap, M.J., Younger, J., and Thornby, D., (1991). Personality Hardiness, Ways of Coping, Social Support and Burnout in Critical Care Nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 850-857.
6. Buffardi, L. and Campbell, W., (2008). Narcissism and Social Networking Web Sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.
7. Cenkseven, F., (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel ve Psikolojik İyi Olmalarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
8. Crnic, K.A. and Booth, C.L., (1991). Mothers' and Fathers' Perceptions of Daily Hassles of Parenting across Early Childhood. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 1042-1050.
9. Crnic, K. and Greenberg, M., (1990). Minor Parenting Stresses with Young Children. *Child Development*, 61, 1628-1637.
10. Davies, A., (1995). The Acknowledgement of Loss Working through Depression. *British Journal of Music Therapy*, 9(1), 11-16.
11. Kamp Dush, C.M., Taylor, M.G., and Kroeger, R.A., (2008). Marital Happiness and Psychological Well-Being across the Life Course. *Family Relations*, 57(2), 211-226.
12. Engelberg, E. and Sjöberg, L., (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(1), 41-47.
13. Esgin, E., Torun, E., Şakar, I.D., Doğan, C. ve Yardım, M.S., (2012). İnternet Kullanımının İlköğretim Öğrencilerinin Psiko-Sosyal Gelişimlerine Olumsuz Etkilerinin İncelenmesi. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 3(4). <http://www.etad.net/dergi/index.php?journal=etad&page=article&op=view&path%5B%5D=89> (Erişim tarihi: 2013)
14. Field, T., (1998). Maternal Depression Effects on Infants and Early Interventions. *Preventive Medicine*, 27(2), 200-203.
15. Fischer, P. and Greitemeyer, T., (2006). Music and Aggression. The Impact of Sexual-Aggressive Song Lyrics on Aggression-Related Thoughts, Emotions and Behavior toward the Same and the Opposite Sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1165-1176.
16. Frone, M.R., (2000). Work -Family Conflict and Employee Psychiatric Disorders: The National Comorbidity Survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888-895. Doi:10.1037/0021-9010.85.6.888
17. Guéguen, N., Jacob, C., and Lamy, L., (2010). 'Love Is In The Air': Effects of Songs With Romantic Lyrics On Compliance With A Courtship Request, *Psychology of Music*, 38(3), 303-307.
18. Güner, N., (1998). Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türü İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Konya, 1, 291-299.
19. Hernandez, R.E., (2005). Effect of Music Therapy on the Anxiety Levels and Sleep Patterns of Abused Women in Shelters. *Journal of Music Therapy*, 42(2), 140-158.
20. Higgins, C.A., Duxbury, L.E., and Lyons, S.T., (2008). Reducing Work-Life Conflict: What Works? What Doesn't? Health Canada. [Http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-sent/alt_formats/hecsSesc/pdf/pubs/occup-travail/balancing-equilibre/full_report-rapport_complet-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-sent/alt_formats/hecsSesc/pdf/pubs/occup-travail/balancing-equilibre/full_report-rapport_complet-eng.pdf). (Erişim Tarihi: 2013).
21. Inderbitzen, H.M., Walters, K.S., and Bukowski, A.L., (1997). The Role of Social Anxiety In Adolescent Peer Relations:

- Differences Among Sociometric Status Groups and Rejected Subgroups. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(4), 338-348.
22. Karaca, M., (2007). İnternet Gençliği: Yeni Bir Gençlik Tiplemesi Denemesi, *E-Journal of New World Sciences Academy*, 2(4), 419-438.
23. Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., and Ryff, C.D., (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
24. Knight, W.E.J. and Rickard, N.S., (2001). Relaxing Music Prevents Stress-Induced Increases In Subjective Anxiety, Systolic Blood Pressure, and Heart Rate In Healthy Males and Females. *Journal of Music Therapy*, 38(4), 254-272.
25. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., and Scherlis, W., (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
26. Kubey, R.W., Lavin, M.J., and Barrows, J.R., (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*, 51, 366-382.
27. Kuzucu, Y., (2006). Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. *Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
28. Lai, Y.M., (1999). Effects of Music Listening On Depressed Women In Taiwan. *Issues in Mental Health Nursing*, 20, 229-246.
29. Mehdizadeh, S., (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self -Esteem On Facebook. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 357 -364.
30. Moore, K. and Mcelroy, J., (2012). The Influence of Personality on Facebook Usage, Wallpostings, and Regret. *Computers in Human Behavior*, 28, 267 -274.
31. Nie, N., (2001). Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet: Reconciling Conflicting Findings. *American Behavioral Scientist*, 45: 420 -435.
32. Nie, N. and Erbring, L., (2002). Internet and Society: A Preliminary Report. *IT&Society*, 1(1), 275-283.
33. On Kei, A.L., Chung, Y.F.L., Chan, M.F., and Chan, W.M., (2005). Music and Its Effect on the Physiological Responses and Anxiety Levels of Patients Receiving Mechanical Ventilation: A Pilot Study. *Journal of Clinical Nursing*, 14, 609-620.
34. Ögel, K., Ermağan E., Eke, C.Y. ve Taner, S., (2007). Madde Deneyen Ve Denemeyen Ergenlerde Sosyal Aktivitelere Katılım: İstanbul Örnekleme, *Journal of Dependence*, 8(1), 18-23.
35. Rideout, V.J., Foehr, U.G., and Roberts, D.F., (2010). Generation M2: Media in the Lives of 8 to 18 Year-Olds: Henry J. Kaiser Family Foundation. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527859.pdf> (Erişim Tarihi:2013).
36. Ryan, T. and Xenos, S., (2011). Who Uses Facebook? An Investigation into the Relationship between the Big Five, Shyness, Narcissism, Loneliness, and Facebook Usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
37. 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.



38. Ryff, C.D. and Keyes, C.L.M., (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
39. Scheel, K.R. and Westefeld, J.S., (1999). Heavy Metal Music and Adolescent Suicidality: An Empirical Investigation. *Adolescence*, 34(134), 253-273.
40. Sezer, F., (2011). The Effects of Music on Anger and Psychological Symptoms. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 1472-1493.
41. Sezer, F., (2012). The Psychological Impact of Ney Music. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 423-427.
42. Szmedra, L. and Bacharach, D.W., (1998). Effect of Music on Perceived Exertion, Plasma Lactate, Norepinephrine and Cardiovascular Hemodynamics during Treadmill Running. *International Journal of Sports Medicine*, 19(1), 32-37.
43. Thoits, P., (1986). Social Support as Coping Assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 55(4): 416-423.
44. Tsai, C. and Lin, S.J., (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 649- 652.
45. Tyler, M.T., (2013), *Social Networking, Its Influence On Social and Psychological Well -Being, and Implications For Counseling*, Unpublished Doctoral Dissertation. Auburn University, Alabama. [Http://Etd.Auburn.Edu/Etd/Handle/10415/ 3612](http://Etd.Auburn.Edu/Etd/Handle/10415/3612) (Erişim Tarihi: 2013).
46. Waterman, A.S., (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
47. Whang, L.S.M., Lee, S., and Chang, G., (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2), 143-150.
48. Widyanto, L. and Mcmurran, M., (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 443-450.
49. Wu, S.M., (2002). Effects of Music Therapy on Anxiety, Depression and Self-Esteem of Undergraduates. *Psychologia*, 45(2), 104-114.
50. Yahaya, N., Momtaz, Y.A., Hamid, T.A., and Abdullah, S.S., (2013). Social Support and Psychological Well-Being among Older Malay Women in Peninsular Malaysia. *Indian Journal of Gerontology*, 27(2), 320-332.
51. Yang, S.C. and Tung, C.J., (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
52. Yeh, Y.C., Ko, H.C., Wu, J.Y.W., and Cheng, C.P., (2008). Gender Differences In Relationships of Actual and Virtual Social Support To Internet Addiction Mediated Through Depressive Symptoms Among College Students In Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, 11, 485-487.
53. Young, K.S., (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.