

Neoliberal Yönetimsellik Bağlamında Sosyal Medyada Mutlu Performans Öznesinin İnşası: Instagram Örneği

The Construction of Happy Performance Subject on Social Media Within the Context of Neoliberal Governmentality: The Case of Instagram

Tuncay PUSAT^{1,2}

Harun ÖZALP³

Öz

Neoliberal yönetimsellik, toplum üzerindeki tahakkümünü bireylerin bedensel kontrolü üzerinden kuran önceki yönetim anlayışlarından ayrılır. Burada daha çok, iktidar açısından bireylerin ruhsal alanının kontrolü önem taşımaktadır. Ruhsal alana dair bireylere uygulanan kontrol ve biçimlendirme ise önemli ölçüde pozitif psikoloji ve kişisel gelişim yaklaşımları üzerinden sağlanmaktadır. Bu yaklaşımlar üzerinden bireylerin; hissetme, düşünme ve yaşama biçimleri yönlendirilmekte, bireyler neoliberal sistem açısından işlevsel öznelere dönüştürülmektedir. Bugün birey ve toplum yaşamının adeta ayrılmaz bir parçası haline gelen Instagram gibi popüler sosyal medya platformları da pozitif psikoloji ve kişisel gelişim çerçevesinde oluşturulan anlatılar üzerinden bu özne inşa sürecine önemli bir zemin sağlamaktadır. Bu çalışma, neoliberal yönetimsellik stratejilerinin sosyal medya içerikleri üzerinden nasıl işlediğini ve nasıl bir özne anlatısı üzerinden bireylere seslendiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma evreni olarak belirlenen Instagram mecrasında kişisel gelişim ve pozitif psikoloji temalı sayfalardan en çok takipçisi olan *pozitif dusuncem* ve *motivasyon.evi* örneklem olarak seçilmiş ve toplam seksen beş post niteliksel (tematik) içerik analizi yöntemiyle tetkik edilmiştir. Elde edilen bulgular bu sayfalardan paylaşılan mesajların kişiyi toplumsal olandan yalıtarak bireyselleştirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Mesajlar genel anlamda; kendi yaşamına dair tek sorumlunun kendisi olduğunu düşünen ve kendi kontrolü dışındaki dinamikleri göz ardı ederek apolitikleşen, başarı odaklı, mutlu, iyimser, sürekli olarak kendi gelişimine yatırım yapan ve yaşamını kendine odaklanarak sürdüren ve diğerleriyle ilişkilerini de bu perspektifle şekillendiren bir birey anlayışını idealize etmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Neoliberal Yönetimsellik, Özne, Psikopolitika, Mutluluk Endüstrisi, Sosyal Medya*

Abstract

Neoliberal governmentality departs from previous governance approaches that exerted domination over society primarily through bodily control of individuals. Here, the control of individuals' psychological space is of greater significance in terms of power. Control and shaping of the psychological realm of individuals are predominantly achieved through the approaches of positive psychology and personal development. Through these approaches, individuals' feelings, thoughts, and ways of life are directed, and individuals are transformed into functional subjects from the perspective of the neoliberal system. Popular social media platforms like Instagram, which have become an integral part of individual and societal life today, provide a significant foundation for this process of subject construction through narratives created within the framework of positive psychology and personal development. This study aims to reveal how neoliberal governance strategies operate through social media content and how they address individuals through a narrative of subjectivity. In pursuit of this objective, the Instagram platform, which was chosen as the research universe, included personal development and positive psychology-themed pages, with the most followers selected as the sample, namely "pozitifdusuncem" and "motivasyon.evi." A total of eighty-five posts were analyzed through qualitative (thematic) content analysis. The findings indicate that the messages shared on these pages tend to individualize individuals by isolating them from the societal context. The messages generally idealize an understanding of an individual who believes they are solely responsible for their own life, becomes apolitical by disregarding dynamics beyond their control, is success-oriented, happy, optimistic, constantly investing in their own development, living life by focusing on themselves, and shaping their relationships with others from this perspective.

Keywords: *Neoliberal Governmentality, Subject, Psychopolitics, Happiness Industry, Social Media*

¹ Arş. Gör., Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İletişim Bilimleri, tpusat@dogus.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2402-7323

² Sorumlu Yazar (Corresponding Author)

³ Arş. Gör. Dr., Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İletişim Bilimleri, hozalp@dogus.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3908-5315

Giriş

Devletin piyasa üzerindeki kontrolünün gerileyip serbest pazar anlayışının yüceltilmesi, esnek üretim, sermaye, emek ve nüfusun ulusal sınırları aşip küresel alanda yüzer gezer bir halde dolaşıma girmesi, özelleştirme, çok uluslu veya ulus ötesi girişimcilik gibi birtakım başlıkları bünyesinde toplayan ve David Harvey'in (2015, s. 41) "kısacası... her şeyin finansallaşması" şeklinde özetlediği neoliberalizm "az maliyet yüksek kâr" ilkesini içeren ve yaşamın her alanına nüfuz etmek isteyen bir düşünce biçimi olarak öne çıkmaktadır. Bugün küresel kapitalizmin ideolojik örüntüsü haline gelen bu düşünce biçiminin vurucu gücü, kapitalist sistemin toplumsal ilişkiler üzerinde eşitsizlik lehine yarattığı dönüştürücü etkiyi gözlerden gizleme yeteneğine sahip olmasıdır. Bu yetenek, neoliberalizmin sadece ekonomik bir alanla sınırlı kalmayan özelliğinden beslenmektedir. Bu bağlamda neoliberalizmi eleştirel bir şekilde analiz eden isimlerden biri olan Johanna Oksala (2016, s.50-51) ufuk açıcı bir çalışmada "Neoliberalizm, sermayenin regülasyonunun sınırlandırılması, şirket karlarını artırma ve refah devletini ortadan kaldırma gibi bir dizi ekonomik politikaya indirgenemez" vurgusunda bulunmaktadır. Oksala'nın bu vurgusu, neoliberalizmi yalnızca ekonomik bir sistem olarak okumanın, bu sistemin ekonomik alanı aşan doğasını gözden kaçırmaya neden olabileceği uyarısını taşımaktadır. Başka bir deyişle, yalnızca ekonomik ilişkilerin gerçekleştiği bir alanı değil, bütün bir bireysel ve toplumsal varoluşu kuşatıp yönetebilmesi neoliberal doktrin başlıca yeteneklerinden birini teşkil etmektedir. Bu yetenek, sadece kurum, kuruluş, toplum gibi makro yapıları değil, mikro düzeyde öznelerin psişelerini (ruh) ve kişisel pratiklerini düzenleme, kontrol etme ve yönetme stratejilerini de içeren, böylece yalnızca yukarıdan aşağı değil aynı zamanda çelişkili ve çatışmalı olarak yatay bir eksenle dağılarak işleyen mikro iktidar dinamikleriyle de kendini gerçekleştirmektedir (Butler, 2015; Foucault, 2012, 2016; Hardt ve Negri, 2018). Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse öznelerin benliğini, kendilerini algılama biçimlerini; duygu, his, kimlik ve kişilik durumları da dâhil çeşitli psikolojik mekanizmalarını kontrol edip yönetebilme kabiliyeti, neoliberalizmin mikro iktidar potansiyelini yansıtmaktadır. Bu potansiyel, Jason Read'in (2018, s.83) de belirttiği gibi neoliberalizmin eleştirel analizi için öncelikle onun "siyasal bir programdan ziyade insan doğasına ve varoluşuna dair yeni bir anlayış olarak" gelişme gösterdiği gerçeğini dikkate almayı zorunlu kılmaktadır. Böylece neoliberal iktidarın özneleşme pratiklerine sızıp özneleri nasıl kendisinin tamamlayıcı bir parçası haline getirdiği ve bu yolla güç ilişkilerini nasıl yeniden ve yeniden ürettiği daha net bir şekilde görülebilir. Bu noktada neoliberal yönetimsellik (governmentality) kavramı, yeniden üretimin özne kanalıyla gerçekleşme biçimlerini anlamak konusunda önemli bir analitik ve eleştirel araç işlevi görmektedir (Foucault, 2013; Gledhill, 2007; Dardot ve Laval, 2012).

Neoliberal yönetimselliğin belirgin stratejisi, potansiyel müşteriye dönüştürülen yurttaşın öznellik gücünü sağlamlaştırmak ve bu yolla işletmecilik mantığını gündelik hayat pratiklerine eklemektir. Başka bir deyişle, bireyler neoliberal yönetimsellik stratejisi ile bir taraftan özneleşirken diğer taraftan ise neoliberal iktidarın kendisini dönüştürmesinde rol oynamaktadırlar. Bu nedenle öznenin özneleşme sürecini ve kendilik pratiklerini iktidar ilişkilerinden bağımsız bir süreç olarak görmek mümkün değildir. Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse "ruhun ekonomisi" (Rossi, 2018, s.130) olarak neoliberalizm, öznenin öznelleşme pratiklerine sızarken, psişeyi ve zihniyeti (mentality) kontrol edip yönetme eğilimi sergilemektedir. Böylece insanın psikolojik alanı, duygusal dünyası ve kişilik özellikleri, neoliberal iktidarın açık hedefi haline gelmektedir. Özne, etrafını çepeçevre kuşatan ve

kendisine dayatılan olumlu düşünme, daima mutlu ve iyi hissetme, başarılı ve motive olma, hayata daima iyimser ve umut dolu bakma, öz sevgisi ve öz çıkarını artırma, öz bakımı ve öz denetimini gerçekleştirme amacına yönelik kışkırtılan söylemleri içselleştirerek neoliberal doktrin ile uyumlu bir özneye dönüşmesi yönünde bir performans sergilemek zorunda bırakılmaktadır. Böylesi bir performans, aslında Cabanas ve Illouz'un (2013, s.72) da vurguladıkları üzere neoliberal vatandaşlık modelinin tanımında aşamalı olarak mutluluk söyleminin öne çıkmasıyla birlikte mutlu bir yurttaşına dönüşme performansıdır. Öznenin bu doğrultuda performansa zorlanmasında sosyal medya platformları ise önemli bir rol oynamaktadır. Bu platformlarda özellikle kişisel gelişim teması etrafında kümelenen hesaplar tarafından üretilen içerikler; kullanıcı öznelerle seslenerek onları sürekli mutlu ve başarılı olmaya, olumlu düşünmeye, motivasyona, kişisel faydaya, kendisi ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilene biçimlerini verimlilik ve yarar ilkeleri ekseninde ele almaya, içlerine döndürerek dış koşullardan soyutlanmaya, dahası acı, hüznün, mutsuzluk gibi duygu durumlarını kabul etmemeye ya da yok saymaya zorlanmaktadır.

Bu araştırma neoliberal yönetimsellik stratejilerinin sosyal medya içerikleri üzerinden nasıl işlediğini ve nasıl bir özne anlatısı üzerinden özneye seslendiğini ortaya koyarken, bu özne anlatısını da Michel Foucault'un (2012; 2013) "yönetimsellik" ve Byung-Chul Han'ın (2017a; 2017b; 2019; 2022) "psikopolitika" ve "olumluluk toplumu kavramlarından yola çıkılarak tartışılmasını amaçlamaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın teorik kısmında öncelikle neoliberal yönetimsellik kavramından hareket edilerek iktidar ve özne arasındaki ilişki irdelenecek, neoliberal yönetimselliğin bir öznelleşme pratiği olarak işlevine odaklanılacaktır. Ardından psikopolitika olgusu üzerinden insan psişesinin neoliberal iktidar tarafından "üretici güç" olarak öne çıkarılmasına değinilip sonrasında mutluluk endüstrisi aracılığıyla neoliberal öznenin tezahürü ve sosyal medyanın buradaki konumu ele alınacaktır. Çalışmanın araştırma kısmında ise, popüler bir sosyal medya platformu olan Instagram'daki psikoloji ve kişisel gelişim temalı sayfalardan en çok takip edilen iki tanesinden "pozitifdusuncem" ve "motivasyon.evi" (Pozitifdusuncem, 2022; Motivasyon.evi, 2022) paylaşılan postlar nitel içerik analizi yaklaşımıyla analiz edilerek, bulgular neoliberal yönetimsellik, psikopolitika ve olumluluk toplumu kavramları çerçevesinde tartışılacak, böylelikle bu tür hesapların kullanıcılara özne olarak seslenirken aynı zamanda onları neoliberalizmin performans öznesi olarak nasıl kurguladığı gösterilmeye çalışılacaktır.

1. Öznelleşme Pratiği Olarak Neoliberal Yönetimsellik ve İktidar

Neoliberal yönetimsellik, çalışmalarında iktidar olgusunun merkezi bir yer edindiği Fransız düşünür Michel Foucault'nun 1970'lerin ikinci yarısında *Collège de France*'de verdiği derslerde öne çıkmış bir terimdir. Foucault bu derslerde piyasa toplumuna has yeni bir toplumsal alan düzenlemesi ve yeni özneler inşa eden yönetim rasyonalitesi ve stratejileri bütünü olarak ele aldığı neoliberalizmi bir yönetimsellik biçimi olarak kuramsallaştırmaktadır (Oksala, 2016, s.50).Öncelikle liberalizm ile neoliberalizm arasında bir ayrım yapan Foucault; liberalizmin, toplumsal sistemi bir norm olarak düzenleyen ve değiş tokuş mantığını içeren *mücadele* ile kendisini var ettiğini; oysa neoliberalizmin mücadeleye değil *rekabet* ilkesine yoğunlaşarak geliştiğini belirtmektedir. Her iki sistemde de insanı ekonomik bir özne olarak varsayan "homo economicus" fikri ortak olsa bile, liberalizmden neoliberalizme geçiş, mücadele içinde olan öznenin rekabet eden, rekabet etme eğilimi teşvik edilmesi gereken özneye, kısacası öznelleşme pratiği olarak yönetimsellik vesilesiyle gerçekleşmektedir (Read, 2018, s.85). Bu noktada rekabet etme eğilimiyle iç içe geçen hesaplama, verimlilik, öngörü, güvenilirlik, risk ve

değişim yönetimi gibi neoliberal ilkeleri, hayatın her alanına yayan ve insan psişesini bu doğrultuda yapılandırıp organize eden etkinlik, teknik ve usullerin bir bütünü olarak *neoliberal yönetimsellik*, öznelere yönetildiği ve kendilerini yönettiği bir tutum veya zihniyet olarak yeni bir öznellik rejimi ya da hakikati inşa etmektedir. Bu rejim, bireylerin kendileri hakkındaki düşünce biçimini derinden etkilemekte ve öznelere neoliberal sistemle uyumlu birer aktör haline getirmektedir.

Öznelleşme pratiği olarak yönetimselliğin gerisindeki temel düşünce, iktidar olgusundaki dönüşümlerle yakından ilintilidir. Başka bir deyişle Foucault'nun *biyopolitika ve biyoiktidar* tartışmasının ekseninde yer alan yönetimsellik meselesi, aslında bu tartışmaların merkezinde bulunan iktidar modelindeki bir dönüşüme işaret etmektedir. Buna göre Foucault, on yedinci yüzyıldan itibaren iktidarın iki farklı biçimde (anatoma politika ve biyopolitika) gelişme gösterdiğine ve bu iki farklı biçimdeki iktidarın, kendi merkezine aldığı bedeni disiplin teknikleriyle yönetip kontrol ettiğine işaret etmektedir (Foucault, 2012, s.99). Üretim biçiminin tarımdan endüstriye dönüştüğü bir dönemin ürünü olan bu iktidar, disipliner bir form sergileyerek "insan bedenine işkence yapmak yerine, onu bir emir ve yasaklar sistemine sokarak denetim altına alır" (Han, 2017a, s.89). Hapishane, okul, hastane, fabrika, kışla gibi birtakım kurumlar disiplin tekniklerinin uygulandığı düzenekler olarak öne çıkarken, bu düzenekler hem itaatkâr hem de üretici konuma yerleşen bireyin beden merkezli potansiyelinin kapitalizm yararına geliştirilmesine hizmet etmiş olur. Daha güncel çalışmalarında Foucault, itaatkâr özneyi girişimci ve rekabetçi bir özneye çeviren neoliberalizmle beraber artık biyopolitika ve disiplin iktidarı gibi kavramların yaşanan değişimleri açıklamakta yetersiz kaldığını belirtmiştir. Bu gerekçeyle: "Belki de iktidar ve tahakküm teknolojilerinin önemini fazla vurguladım. İlgim... bireysel hâkimiyet teknolojilerine, bireyin kendisine etki etme biçimlerinin tarihine, kendiliğin teknolojisine kayıyor giderek..." (Foucault, 1993, Akt., Han, 2022, s.34) şeklinde görüşlerini ifade etmiştir.

Neoliberal iktidarın bir uzantısı kabul edilen neoliberal öznenin kendi üzerinde eylemde bulunmasına karşılık gelen *kendilik teknolojileri* iktidar ve özne mefhumlarının birbiriyle ilişkili bir şekilde değerlendirildiği anlamına gelmektedir. Judith Butler' a (2015, s.25) göre psişe alanı iktidar ilişkileriyle beraber düşünüldüğü takdirde, iktidarın öznesi olarak (hem iktidara 'ait' hem de iktidarı 'kullanan' anlamında) özne fikri daha net anlaşılacaktır. Ona göre (2015, s.21) iktidar özne üzerinde iki yolla eylemde bulunmaktadır: İlki, özneyi oluşturan ve bu oluşum sürecine katılan koşullar yoluyla, diğeri ise bu koşulların belirlediği öznenin kendi failliği yoluyla. Foucault üzerine kapsamlı çalışmalarıyla bilinen Thomas Lemke (2015, s.8) ise yönetimsellik teriminin; iktidar olgusunu çok daha geniş bir bağlam içinde konumlandırırken, tahakküm süreçlerini benlik teknolojileri, iktidarı ise öznellikte birlikte değerlendirmeyi mümkün kıldığını dile getirmektedir. Bu bağlamda yönetimsellik teriminin, iktidar ile özne ilişkisini kendilik teknolojileri ekseninde sadece beden üzerinden değil aynı zamanda psişe üzerinden de eleştirel bir şekilde değerlendirmenin yolunu açtığı ve klasik iktidar modelinden farklı bir iktidar modeline işaret ettiği görülmektedir. Klasik iktidar modelinden farklı bir iktidar modeline işaret eden yönetimsellik terimi, birtakım *normlar, disiplin, değer ve stratejiler* aracılığıyla iktidara bağlı olarak gerçekleşen toplumsal kontrolü ve yönetim ilişkilerini anlamayı olanaklı hale getirmektedir. Foucault (2013, s.97-98) *Güvenlik, Toprak, Nüfus* adlı çalışmasında yönetimsellik derken "karmaşık iktidar biçiminin uygulanmasını sağlayan kurumlardan, usullerden, çözümlere ve düşüncelerden, hesap ve taktiklerden oluşan bir bütünü" kastettiğini belirtmekte, bu izahı ile iktidarın *ilişkisel, stratejik ve taktiksel* bir şekilde işlediğine ve tek bir biçimden ziyade *çeşitlilik arz ettiğine* işaret etmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşım

devlet, hükümet gibi makro yapılardan aşağı doğru işleyen ve baskıcı, kısıtlayıcı, sansürcü, yasaklayıcı, tek biçimli olarak kendini gerçekleştiren olumsuz iktidar perspektifini aşmaya çalışmaktadır (Lemke, 2015). Foucault (2016, s.232) *Entelektüelin Siyasi İşlevi* adlı yapıtında, öznelerin disipline edilmesinin salt negatif bir süreç olmadığını, yani disiplin tekniklerin sadece yasaklayıcı bir mekanizma değil aynı zamanda “üretim, yaygınlaştırma, çoğaltma mekanizması” olarak da işlediğine işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında yönetimselliğin gerisinde; baskıcı değil üretici (dispositiv), tözsel değil ilişkisel ve çoklu bir ilişkiler ağından türeyen iktidar bulunmaktadır. Bu iktidar “belli kurumlar içerisinde yalnızca bedenlere müdahale eden bir yapıya sahip değildir, aksine bu kurumların dışına taşarak kişilerin hal ve tavırlarına kadar sirayet edebilir” (Özmkas, 2021, s.109). Yönetimsellik, böylesi bir iktidara yaslandığından dolayı güç ilişkileri ve tahakküm sürecini *benlik teknolojileri* ile bağlantılı kılarak özne ve öznellik biçimleri ile kendilik pratiklerinin üretimini mümkün hale getirmektedir. Bu üretim süreci bir taraftan öznenin kendi üzerinde eyleyip özneleşmesi ile diğer taraftan da onun özneleşme pratiklerinin, kendisi üzerinden işleyen iktidarı var edip dönüştürmesiyle gerçekleşmektedir (Bozok, 2011, s.43). Bu bağlamda neoliberalizme yoğunlaşıldığında, Bozok’un (2011, s.43) da vurguladığı gibi eğer iktidar sadece yukarıdan aşağıya, baskıcı bir güç olarak tek yönlü işleyen bir süreç olsaydı, neoliberal iktidar öznelere seslenmeye, onları ikna etmeye, gündelik hayat pratiklerine sızıp çeşitli strateji ve taktikler kullanarak bütün bir yaşamı kuşatmak için çaba harcamaya ihtiyaç duymazdı. Oysa “yönetimsellik kipi olarak neoliberalizm”(Read, 2018, s.86) öznelere seslenerek onlara kendilerini inşa edebilecekleri ve öznelliklerini pratiklere dökebilecekleri kısacası özneleşebilecekleri çeşitli alanlar yaratmaktadır.

Neoliberal iktidarın öznelere seslenişi dikkate alındığında yönetimsellik teriminin; iktidarın beden merkezliliğinden ziyade, bedeni disipline ederken bir yönetim tekniği olarak devreye giren kendilik teknolojilerine ve bu teknolojiler ile “özneliğini her gün kendi rızası ile yeniden kuran ve oynayan aktif bir kategori”(Bozok, 2011, s.44) olarak özne figürünü kurmasına dair işaret ettiği noktaların bu çalışmayı yönlendirdiği özellikle belirtilmelidir. Çünkü Foucault Foucault (2013) her ne kadar eleştirilse de, yönetimsellik terimini biyopolitika bağlamında gerçekleştirdiği iktidar analizinin eksik kalan kısımlarını aşmak üzere üretmiş; özneleşme pratiğinde iktidar süreçlerine işaret etmesi bakımından önemli bir kuramsal araç olarak ortaya koyup iktidarı geniş bir bağlam içine yerleştirmiştir. Dolayısıyla yönetimselliğin sunduğu iktidar analizi veya modeli, kendilik teknolojileri aracılığıyla insan bedeninin yanı sıra insan psişesinin de neoliberal iktidar dinamiklerine açık bir alan haline gelişini ve bu yolla kurulan özneleşme sürecini aydınlatmada önemli bir rol oynamayı sürdürmektedir.

1.1. Neoliberal Psikopolitika ve “Üretici Güç” Olarak Psişe

Günümüzde neoliberalizm için, Foucaultcu analizlerin iddia ettiği gibi bedenin değil, ruhun ve zihniyetin merkezi bir yer teşkil ettiğini savunan birtakım görüşler söz konusudur. Bu görüşler arasında öne çıkanlardan biri, neoliberal iktidar modelinin biyopolitikadan psikopolitikaya dönüştüğünü savunan Byung-Chul Han’a aittir. Han’a (2019, s.32) göre Foucault, neoliberalizmin analizi için kullandığı biyopolitika ve disiplin toplumu gibi kavramların bu analizde “yeterli” olmadığını fark etmiş ve sonrasında yönetim biçimleri olgusuna yönelmiş; ancak burada da üzerinde durulması gereken asıl sorunu ıskalamıştır. Ona göre (2019, s.32) asıl sorun, neoliberalizmin bedensel olanla ilgilenmesi değildir; artık üretici güç haline gelmeye başlayan psişenin farkına varmasıdır. Neoliberalizmin bu farkına varışının kaynağında ise kapitalizmde meydana gelen dönüşümler yer almaktadır. Diğer bir deyişle psikopolitikanın

temelinde, kapitalizmin gayri maddi ve gayri bedensel bir forma dönüşmesiyle belirlenen üretim biçimini gören Han, bu üretim biçiminin öznenin psişesini neoliberal iktidarın ana hedefi haline getirdiğini ifade etmektedir. İtalyan otonomist Marksist düşünürler Antonio Negri ile Michael Hardt'ın (2018, s.286-287) “ekonomik postmodernleşme, daha doğrusu enformatikleşme” olarak isimlendirdiği ekonomik dönüşüm; dijital araçların, iletişim ve bilişim teknolojilerinin karakterize ettiği enformasyon ekonomisinin, beden merkezli endüstriyel üretimin yerini almaya çalışmasıyla gerçekleşmektedir. Enformasyon ekonomisinde emek üretimi için fabrika gibi bir mekân zorunluluğu ortadan kalktığından, artık emek dağınk bir görünüm sergileyerek esnekleşmektedir. Böylece emek bu ekonomik sistemde kendisini, “bir hizmet, bir kültürel ürün, bilgi ya da iletişim gibi maddi olmayan mallar üreten emek” (Hardt ve Negri, 2018, s.295-296) şeklinde, diğer deyişle maddi olmayan emek biçiminde göstermektedir. Bir başka otonomist Marksist düşünür Maurizio Lazzarato (2005, s.227-228) maddi olmayan emeğin içeriği söz konusu olduğunda, bu içeriğin “enformasyonel” ve “kültürel” olmak üzere iki farklı yönü bulunduğu işaret etmektedir. İlki, dijital araçlara ve bilişim teknolojilerine dair; enformasyon, veri, bilgi ve becerilerin hali hazırdaki endüstriyel üretim sürecine dahil edilmesine gönderme yapmaktadır. Diğer ise metanın kültürel içeriğini üreten faaliyetler üzerine yoğunlaşırken; iletişim, bilgi, duygu, his, kişilik, zevk, haz ve semiyotik nitelikler gibi maddi olmayan ürünler meydana getiren yönünü vurgulamaktadır.

Hardt ve Negri'e (2018, s.297) göre “Maddi olmayan emeğin öteki yüzü insani ilişki ve etkileşimdeki duygulanımsal emektir”. Bu emek, insan etkileşimlerine ve iletişim eyleme biçimlerine sirayet ettiğinden; rahatlama duygusu, iyi hissetme, motive olma, doyum, heyecan, tutku gibi insan psişesi ile ilişkili duygulanımlar da kapitalizmin gayri maddi ve gayri bedensel ürünleri olarak kendini gösterebilmektedir. Eva Illouz'un (2021, s.17) “duygusal kapitalizm” olarak isimlendirdiği bu süreçte, duygusal ve ekonomik söylem ile pratikler birbirini etkilemekte ve duygular alanı, ekonomik faaliyetlerin tamamlayıcı bir parçası haline dönüşmektedir. “Homo sentimentals” olarak neoliberal öznenin psikolojik alanı, neoliberalizmin kâr maksimizasyonunu aradığı; üretkenliğini, verimliliğini, sermaye birikimini olası en az maliyet ile gerçekleştirmeye çalıştığı bir alana, bir üretici güce dönüşmektedir. Diğer bir deyişle neoliberalizm ekonomik üretkenliğini artırmak için psikolojik mekanizmaları piyasaya ve endüstriye açmakta; tüketim kalıpları içine yerleştirerek verimliliğini artıracak bir formatta yaşamın her alanında dolaşıma sokmaktadır. Bu süreçte piyasanın dili ve söylemi, insan psikolojisinin dili ile iç içe geçmekte; özneyi ve sosyal düzeni neoliberal doktrin doğrultusunda düzenleyecek yeni anlamlar üretmektedir. Böylece özne, neoliberal iktidarın süzgecinden geçip farklı kanallarla kendisine iletilen ve psişesini organize etmeyi hedefleyen enformasyonu, bilgiyi veya yeni anlamları, psişesinin gelişimi için uyguladığı pratiklere taşıyarak öznelleşme deneyimini yaşar hale gelmektedir (Cabanas ve Illouz, 2013; Illouz, 2021).

Neoliberal iktidar ile üretici güç olarak öne çıkan psişe arasındaki yakınlaşmanın özneyi bir tür performans öznesine dönüştürerek tezahür ettiği söylenebilir. Byung Chul Han'ın (2019, s.11) da işaret ettiği gibi performatif özne, neoliberalizmin üretime döktüğü; iyimserlik, olumluluk, motivasyon, başarı, girişimcilik, rekabetçilik, zindelik gibi birbiriyle ilintili olgular bakımından sürekli bir çaba göstermeye ve performans üretmeye zorlanmaktadır. Diğer bir deyişle “insan ruhunu yeniden organize etmekle meşgul” (Han, 2017b, s.20) olan neoliberal toplumda bireylerde; olumlu, mutlu, iyimser olma halinin yoğun bir şekilde kışkırtıldığı, özne psişesinin ve kişilik özelliklerinin de bu doğrultuda yapılandırıldığı görülmektedir. Han'ın (2017a; 2017b; 2019; 2022) “olumluluk toplumu” olarak adlandırdığı bu toplumda, özne üzerindeki baskı; psişenin “makbul olan ve makbul olmayan” şeklinde bir ayrıma sokulması üzerinden

şekillenmektedir. Bu baskı; olumlu olarak işaretlenen ve makbul bir psişenin göstergesine dönüşen mutluluk, iyimserlik, pozitiflik gibi duygu ve hallerin yüceltilmesi; olumsuz olarak işaretlenen ve makbul olmayan psişeyi simgeleyen hüznün, acı, mutsuzluk, başarısızlık gibi duygu ve hallerin ise reddedilmesi şeklinde tezahür etmektedir. Mutluluğu, olumlu olan her şey ile özdeş hale getiren neoliberal iktidar, olumsuz olarak kodladığı ruhsal ve duygusal halleri ise “istenmeyen” olarak ilan etmektedir. Bu açıdan bakıldığında neoliberal iktidar ile psişe arasındaki yakın temasın, bir tür “mutluluk zorlaması” veya “olumluluk zorlaması” şeklinde görünüm kazandığını söylemek mümkündür. Çünkü Han’ın (2022, s.21) da işaret ettiği gibi iktidarın yeni formülü çoğunlukla “mutlu ol!” şeklinde ortaya çıkmaktadır. Burada mutluluk bir tür duygusal sermayeye dönüşürken, özne de bu sermaye aracılığıyla sürekli performans sergilemek zorunda bırakılmaktadır. Dolayısıyla sürekli mutlu ve olumlu olmaya zorlanan neoliberal özne, bugün, neoliberalizm ile yakından ilişki içinde olan ve duygusal sermayeyi elinde bulunduran büyük bir “mutluluk endüstrisinin” yönetim tekniklerine açık bir alan haline gelmeye başlamıştır.

2. Mutluluk Endüstrisi, Neoliberal Performans Öznesi ve Sosyal Medya

Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren ortaya çıkan, neoliberalizmin gelişmesi ve tüketim kültürünün yükselişiyle güçlenip yaygınlaşan *mutluluk endüstrisi* (Cabanas ve Illouz, 2023; Davies, 2021) insanları mutlu etmek amacıyla çeşitli alanlarda işleyen bir dizi sosyal, kültürel ve psikolojik faaliyeti ifade etmektedir. Pozitif duygu, pozitif düşünce, iyimserlik, özgünlük, öznel esenlik, dayanıklılık, erdem, öz sevgi, öz saygı gibi mutlulukla ilgili olguları bireyin yaşamında teşvik etmeyi; böylece mutlu, olumlu ve iyi hissetme halini genel bir özne profiline dönüştürmeyi amaç edinen bu endüstri; medya, reklamcılık, sağlık, eğlence sektörü, kişisel gelişim gibi farklı alanları içine alarak insan psişesine seslenmekte ve düşünce kalıpları ile yaşam tarzlarını derinden etkilemektedir. Dahası bu endüstrinin, belirtilen bu farklı alanların yanı sıra *pozitif psikoloji* ve *mutluluk bilimi* gibi doğrudan insan psişesi üzerine eğilen büyük bir bilimsel alan ile bu alanda üretilen bilimsel bilginin de desteğini alarak geliştiğini söylemek mümkündür. Martin Seligman gibi psikologların katkısıyla bir psikoloji dalı olarak ortaya çıkan pozitif psikoloji; psikiyatri biliminin yaptığı gibi hastalıklara, tedavilere odaklanmak yerine pozitifliği ve mutluluğu bilimsel olarak inceleyerek, insanların iyi ve tatmin edici bir yaşamdan beklentilerini anlamaya, mutluluk ve refah düzeylerini artırmaya yönelik güçlü bir çaba olarak kendisini göstermektedir (Cabanas ve Illouz, 2023, s.32). Aynı zamanda psişe hakkındaki bilimsel bulguların bireylerde; mutluluk, başarı, olumluluk, motivasyon gibi olgular ile bir takım güçlü kişisel özellikleri geliştirmek maksadıyla kullanılması halinde, yaşamdan haz almanın ve başka insanlarla anlamlı, verimli ve faydalı ilişkiler kurmanın mümkün hale geleceğini savunmaktadır.

Yaşamdan alınan haz olarak tarif edilebilen ya da Zygmunt Bauman’ın (2022) deyişiyle bir “yaşam sanatı” olan mutluluk, neoliberal toplumun bireyselliği öne çıkarmasının bir sonucu olarak insan yaşamında daha görünür, daha belirleyici ve daha merkezi bir hale gelmeye başlamıştır. Mutluluğun bireyselliğin sonucu olarak daha görünür olması, William Davies’in (2021, s.9) de altını çizdiği gibi mutluluk endüstrisinin mutluluğu; ölçülebilir, hesaplanabilir, geliştirilebilir bir fenomene dönüştürmesinden meydana gelmektedir. Mutluluğu matematiksel bir forma indirgeyen endüstri, bireylere bir anlamda neyin onları mutlu edip etmeyeceği konusunda ya da mutluluk düzeylerini nasıl yükseltebilecekleri hakkında birtakım formüllerle seslenmenin olanağını elde etmektedir. Kişiselleştirici bir tonu bulunan bu sesleniş ile mutluluk; bireyciliği canlandırıp meşrulaştıran, kişisel sorumluluğu vurgulayarak güçlü

bireyci değerleri aktaran etkili bir ideolojik araca dönüştürülmektedir. Bu sayede kurulan mutlu insan profili; neoliberalizmin kendi tercihlerini kendi belirleyen, sorumluluğunda gördüğü ruhsal ve duygusal durumunu birtakım geliştirici pratiklerle kendisi idare etmeye yönelik ideal vatandaş projesi ile uyumlu hale gelmektedir (Cabanas ve Illouz, 2023, s.231).

Mutluluk endüstrisinin, neoliberal öznenin imalatında önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Mutlu insan olmayı ideal bir psikolojik profil olarak dayatan neoliberal mutluluk endüstrisi, bireyselci bir profile tasarladığı özneleri; özyönetim, öz sevgi ve özsaygı konusunda gelişmeye, ruhen ve zihnen olumlu hissedip düşünmeye, duygusal olarak tüm olumsuzluklara karşı daha dayanıklı olmaya zorlamakta ve mutluluğa kapı aralayacak içsel gelişime dair bütün sorumluluğu onların omuzlarına yüklemektedir. Böylesi bir atmosferde mutluluk; büyük ölçüde bireysel ve psikolojik faktörler bağlamında tanımlanırken; bir tercihle, irade gücüyle, kendini geliştirmeyle elde edilebilecek bir olgu olarak yapılandırılmaktadır. Bireysel olmayan faktörler ise tesir gücü son derece az ya da hiç önemi olmayan etkenler olarak işaretlenirken, öznedeki mutluluğu yaratan esas şeyin dış koşullar değil, bu koşulları anlamlandıran bireyin kendi algısı olduğu vurgulanmaktadır (Cabanas ve Illouz, 2023, s.72-73). Dolayısıyla neoliberalizmde mutluluk ve iyi hissetme olgularının bireyler için ideal bir ruhsal profil olarak öne çıkmasındaki esas sebep, bu olguların; “bireycilik için kişinin hayatını toplumdan ayrı olarak düşünen ve içsel benliği tüm davranışların nedeni ve kökü olarak gören meşru, evrenselleştirici ve apolitik bir söylem sunmasıdır” (Cabanas ve Illouz, 2013, s.73).

Neoliberal özne Oksala'nın (2016, s.57-58) da altını çizdiği gibi doğal çıkarları ve rekabet etme eğilimleri teşvik edilmesi gereken atomik bir birey olarak öne çıkmaktadır. Bu birey; kişiliğinin niteliklerini piyasa koşullarından maksimum verimi almak amacıyla geliştirmek zorunda hissederken, özneliğini rekabet ve verimlilik ekseninde işleyen bir yatırım sermayesine dönüştürmektedir. Dolayısıyla bu özne için rekabet ilkesi, yaşamın kendisini yöneten başlıca değer olarak öne çıkmaktadır. Utku Özmakas'ın (2015, s.23) da vurguladığı gibi rekabet ilkesi, bir yandan sistemin kendi dengesini korumasını mümkün kılarken diğer yandan da müdahalesini en aza indirgeyerek sistemsel sorunları adeta öznelerin bir eksikliğiymiş gibi gösterebilecektir. Çünkü neoliberalizmde esas beklenti olabildiğince az maliyet ve yüksek kâr olduğu için, öncelikli mesele sistemde “işlevsel olan özneler” üretmektir. İşlevsellik kendisini, öznenin iktidarın müdahalesini bizzat kendi öznelik pratikleri kanalıyla onun doğrudan müdahalesine gerek kalmaksızın yeniden üretmesi şeklinde göstermektedir. İşlevsel olan özne; verimlilik, başarı, optimizasyon, fayda gibi bir takım neoliberal kazanımları eylemlerine yansıtırken, rasyonel tercihleriyle gerçekleştirdiği bu eylemlerden de tamamen kendisi sorumlu tutulmaktadır. Eylemlerinden sorumlu olan birey, eylemlerinin kaynağı konumuna indirgenmektedir. Bu yüzden; kendi işlevselliğini kesintiye uğratabilecek mutsuzluk, başarısızlık, acı, hüznün, iyi olamama, verimsizlik gibi haller içinde olduğu zaman, bu sorunların kendisindeki bir eksiklikten kaynaklandığı söylemine maruz kalmaktadır. Başka bir deyişle, birey başta ekonomik olmak üzere çeşitli sistemsel sorunlarla karşılaştığında, bu sorunlar kendisiyle ve başkaları ile olan ilişkilerinde kontrolü kaybetmesine bağlı olarak gelişen psikik sorunlarına indirgenmektedir. Bu noktada öznenin ruhsal alanında öz zorlama veya öz suçlama gelişmektedir; çünkü birey başına gelenlerden yalnızca kendisini sorumlu tutmaktadır (Dardot ve Laval, 2012, s.381-382). Bireyin başına gelenlerden kendisini sorumlu hissetmesi sağlanırken, karşılaşılan sorunlar öznel alana itilerek politik ve ekonomik müzakere zemininden çıkarılıp apolitik bir nitelik kazandırılmaktadır (Çoşkun, 2019, s.262).

Benliği tüm davranışların nedeni gören egemen söylemde, özne, sürekli kendi üzerinde çalışan ve kendiyi kurduğu ilişkiyi kontrol edip yöneten *girişimci* bir aktör olarak kurgulanmaktadır. Sadece piyasa alanındaki eylemselliğe vurgu yapmanın ötesine geçen girişim (enterprise) metaforu, bireyin kendini tanıma ve benliğine değer kazandırma amacıyla gerçekleştirdiği faaliyetlere karşılık gelerek anlamını esnetmektedir (Dardot ve Laval, 2012, s.374). Öznenin duygularının, kişilik özelliklerinin, kendini ve hayatı görme biçiminin organize edildiği bu süreç, öznenin bir “yatırım sermayesine” dönüştürüldüğü bir süreçtir ve bu süreci temel olarak varoluşsal bir kaygının yönlendirdiği söylenebilir. Richard Sennet (2010, s.17) kapitalist sistemde yaşanan geniş kapsamlı değişimlerden dolayı, benliğin her bireyin temel kaygısı haline geldiğine, kendini tanımanın dünyayı tanımak için bir araçtan ziyade bir “amaç” haline dönüştüğüne vurgu yapmaktadır. Anthony Giddens (2014, s.51) ise benliğin “refleksif bir tasarım” halini aldığına ve “problemlili” bir alana dönüştüğüne işaret etmektedir. Bu nokta dikkate alındığında neoliberal öznenin en büyük kaygısının, aslında kendi psikik alanını dış dünyanın koşullarına “uyumlu” bir şekilde organize edip edememe kaygısı olarak öne çıktığı söylenebilir. Dahası Giddens (2014, s.26) günümüz koşullarının özneleri “kendilerini yaptıkları bir proje”ye çevirdiğini belirtirken, bu sürecin bireyi yoğun olarak “*kendini bulma*” sürecine mecbur kıldığına işaret etmektedir. Özne, “rutin kendini gözleme” ve “kendi üzerine düşünme” ile kesintisiz bir öz sorgulama içine girerken, kendisi için merkezi önem kazanan “Kendim için ne yapmalıyım? Nasıl davranmalıyım? Nasıl biri olmalıyım?” şeklindeki sorularla varoluşsal kaygısını yansıtmaktadır (Giddens, 2014, s.98). Giddens’in (2014, s.98) “kendi kendine terapi” olarak adlandırdığı rutin kendini gözleme eğilimi, bireyler için girişimi ve dönüşümü içermektedir. Neoliberal mutluluk endüstrisi, tam da bireyin bu varoluşsal kaygısına yanıt vermek üzerine faaliyette bulunmaktadır. Kendi kendine yardım (self-help) teknikleri, kişisel gelişim yayınları, motivasyon koçları, öz denetim uygulamaları, bilinçdışı temizliği, pozitif düşünce; duyu, dil programlama teknikleri (NLP) yanı sıra astrolojinin, numerolojinin, mistik deneyimler içeren paketlerin sayısında yaşanan artış, öznelerin kendi öznel alanlarını yönetmelerini sağlama amacı taşımaktadır.

Noliberal politikanın yeni öznesi; kendini memnun etmeye çalışan, kişisel çıkarları için uğraşan ve kendini eyleme geçiren tutkulu motivasyonlarla tanımlanan bir yeni insan olarak ortaya çıkmaktadır (Dardot ve Laval, 2012, s.22). Bu sebeple sık sık bireysel ve rasyonel tercihlerde bulunarak, sosyal alanda bu tercihlerini yansıtacak bir şekilde harekete etmektedir. Bu eylemsellik anında öznenin kendisini, pratikleri iktidarın denetim ve kontrolünden uzakta gerçekleşen özgür bir birey olarak düşlediği söylenebilir. Oysa burada özgürlük, bireylere dayatılan seçme zorunluluğu ile tercihlerin kontrol edildiği, bu yüzden bireylerin kendilerinden bekleneni seçmek zorunda bırakıldığı bir formda belirmektedir. Bunun yanı sıra bir neoliberal iktidar tekniği olarak özyönetim pratikleri; olumlu düşüncelerin “değiştirici” gücü olduğunu vurgularken, olumsuz his ve hallerden ise kaçınmayı telkin etmektedir. “İnsanı eleştirel düşünceden, dayanışmadan, kolektif direniş ve mücadeleden koparan, kendi üzerine kapatan ve iktidarsızlaştıran bir yaklaşımdır bu” (Çoşkun, 2019, s.264). Çünkü sadece olumlu düşünce ve hislere yoğunlaşacak birey, olumsuzluğun kaynağını kendisinde arayarak bakışını neoliberalizmin iktidarını yaratan koşullara değil, kendi içine çevirecektir. Bu durum neoliberal öznenin dış dünyayı değiştirme talebinden uzaklaştırıldığı anlamına gelmektedir. Bu anlamda öz yönetim pratikleri olarak kendine yardım öğretileri ve söylemleri neoliberal yönetimselliğe bağlı bir iktidar pratiği olarak işlev görmektedir. Dahası risk olgusu, neoliberal toplumda öznenin karşısındaki öncelikli bir tehdit konumunda yer almaktadır. Bu yüzden risk karşısında öznenin kendini güvende hissetmesi giderek daha önemli hale gelmekte ve kişisel güveninin

kendi içine yönelerek ve kendini inceleyerek inşa edilmesi gerekmektedir (Giddens, 2014, s. 108). Christopher Lasch'ın (1977, s.140) da belirttiği gibi "Dünya git gide daha tehdit uyandırıcı bir görünüm kazandıkça yaşam psikik bakımdan kendine yardım teknikleri ve psikiyatri aracılığıyla sonsuz bir sağlık ve mutluluk arayışına döner."

Neoliberal koşullar içinde internet teknolojisi ve yeni medya dolayimli sosyal ağlar; neoliberal yönetimselliğin bir parçası olan kendilik pratiklerinin üretildiği alanlar olarak öne çıkmaktadır. Adeta "mutluluk mühendisliği" (Segal, 2020, s.164) şeklinde faaliyet gösteren bu ağlar, mutluluk endüstrisinin tamamlayıcı bir unsuruna dönüşerek mutlu ve olumlu performans öznesinin inşasında belirgin bir rol oynamaktadır. Öznellik üretiminde önemli bir dönüşümün gerçekleştiği alanlar olarak kendini gösteren sosyal ağlar; "katılımcı kültür" (Jenkins, 2018) üreterek kullanıcılara içerik oluşturma ve bireyselleşmiş kullanım pratikleri yaratma imkânı sunmaktadır. Aynı zamanda onlara kendilerine sunulan içerikler ile ilgili kişisel tercihlerde bulunma ve o içerikler arasında seçim yapma olanağını sağlamaktadır. Sosyal ağlar, Sherry Turkle'ın (1997) "Life on the screen" adlı yapıtında da belirttiği üzere gündelik hayatın önemli bir parçasına dönüştüğünden dolayı bireysel değişimleri gerçekleştirme potansiyeli olan alanlara evrilmekte; insanların dünyayı görme biçimini ve kimliklerini temelinden etkilemektedir. Çünkü iktidar normları ve politik yönetim süreçleri, sosyal ağlardaki çeşitli hesaplar tarafından üretilen; görüntü, ses, video, imge benzeri içerikler üzerinden öznelin kendilik pratiklerine sızmakta ve öznelleşme süreçlerine etki etmektedir. Bu noktada sosyal ağlar bağlamında öznellik meselesi, sadece kullanıcıların sunulan içerikleri kendi özgün deneyimleriyle birleştirip yorumlamaları veya kendi pratiklerine yansıtılmalarından ibaret olan tek boyutlu bir süreç değildir. Çünkü sosyal ağlar, bir takım strateji ve taktikler ile ördüğü belli bir özne anlatısı üzerinden kendi kullanıcılarına seslenmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bugün sosyal ağlarda insan psişesini hedefleyen, mutlu ve olumlu bir ruh hali ortaya çıkarmak maksadıyla içerikler üreten kişisel gelişim türünden çok sayıda hesabın popülerlik kazandığı ve kullanıcıların bu hesaplar tarafından neoliberalizmle uyumlu bir özne biçiminde tahayyül edildiği gözlemlenmektedir. Genellikle çok sayıda kullanıcı tarafından takip edilen ve yoğun etkileşim alan bu hesaplar; olumlu, mutlu, motive, başarılı, iyimser bir neoliberal özne doğrultusunda kullanıcılara seslenmekte ve onları kendi ruh dünyalarında ve kişilik özelliklerinde bu olguları yeniden ve yeniden üretmeleri konusunda sürekli bir performans göstermeye zorlamaktadır. Sosyal ağların kullanıcılarına yönelik bu seslenişlerinin gerisinde, içeriklerdeki anlamların öznelin tarafından kendilik pratiklerine eklemleneceğine dair güçlü bir ön kabul yer almaktadır. Dolayısıyla bu seslenişlerin analitik olarak çözümlenmesi; sosyal ağların neoliberal yönetimselliğin işlev gördüğü alanlar olarak öne çıktığı gerçeğini görmeyi mümkün kılacağı gibi, aynı zamanda neoliberalizmin öznellik üretimiyle ilgili farklı boyutlarının daha anlaşılır hale gelmesine de yardımcı olacaktır.

3. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Bu çalışma neoliberal yönetimsellik stratejilerinin sosyal medya içerikleri üzerinden nasıl işlediğini ve nasıl bir özne kurgusu ve anlatısı ile özneye seslendiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda hem görsel hem de yazılı mesajlar bakımından etkin kullanım olanakları sunan ve oldukça yaygın kullanılan Instagram platformu çalışma evreni olarak kabul edilmiş, bu platform üzerinde neoliberal yönetimsellik açısından son derece kullanışlı olduğu düşünülen ve sıkça karşılaşılan "pozitif psikoloji ve kişisel gelişim" sayfalarına odaklanılmıştır. Bu doğrultuda Instagram arama çubuğunda; "mutluluk", "acı", "pozitif", "başarı", "motivasyon", "kişisel gelişim" anahtar kelimeleriyle arama yapılarak ulaşılan "pozitif

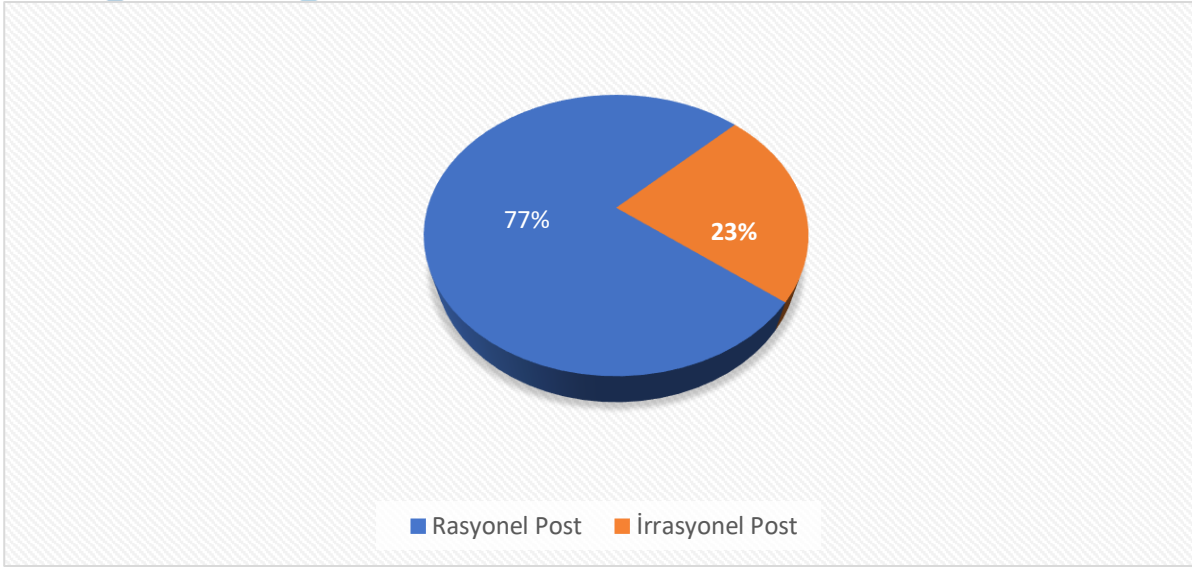
psikoloji ve kişisel gelişim” sayfaları arasından en çok takip edilen “pozitifdusuncem” ve “motivasyon.evi” (Pozitifdusuncem, 2022; Motivasyon.evi, 2022) örneklem olarak belirlenmiştir. Araştırmada, belirlenen iki Instagram sayfasından 1-31 Aralık 2022 tarihleri arasında paylaşılan toplam 85 post niteliksel (tematik) içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Bilindiği gibi niteliksel içerik analizi, bir metnin (yazılı veya görsel) içeriğinin kod-kategori ve tema bağlamında çözümlenerek bulguya ulaşıldığı bir yöntemi ifade etmektedir. Belirli bir metinde açık veya örtülü şekilde içerilen anlamların, temaların veya kalıpların incelemesi suretiyle iletişimin yönünün kavranmasına yardım eden ve ele alınan sosyal gerçekliğin zengin bir portresini sunan nitel içerik analizi (Sallan ve Kâhya, 2021, s. 182–185) neoliberal söylem bağlamında ele alınacak olan Instagram postlarının analizi için en uygun yöntem olarak düşünülmüştür. Bu doğrultuda nitel bir yaklaşımla analiz edilen içerikler, ihtiva ettikleri sözcükler ve genel anlam bütünlüklerinden hareketle çeşitli kategorilere ayrılmış, bu kategorilerden de belirli kavramlara ulaşılmıştır. Bu kategori ve kavramlar ise belirli temalar altında sınıflandırılarak neoliberal rasyonalite literatürü bağlamında yorumlanmıştır.

Tablo 1. İki Instagram Sayfasının Takipçi, Paylaşım ve Etkileşim Açısından Profili

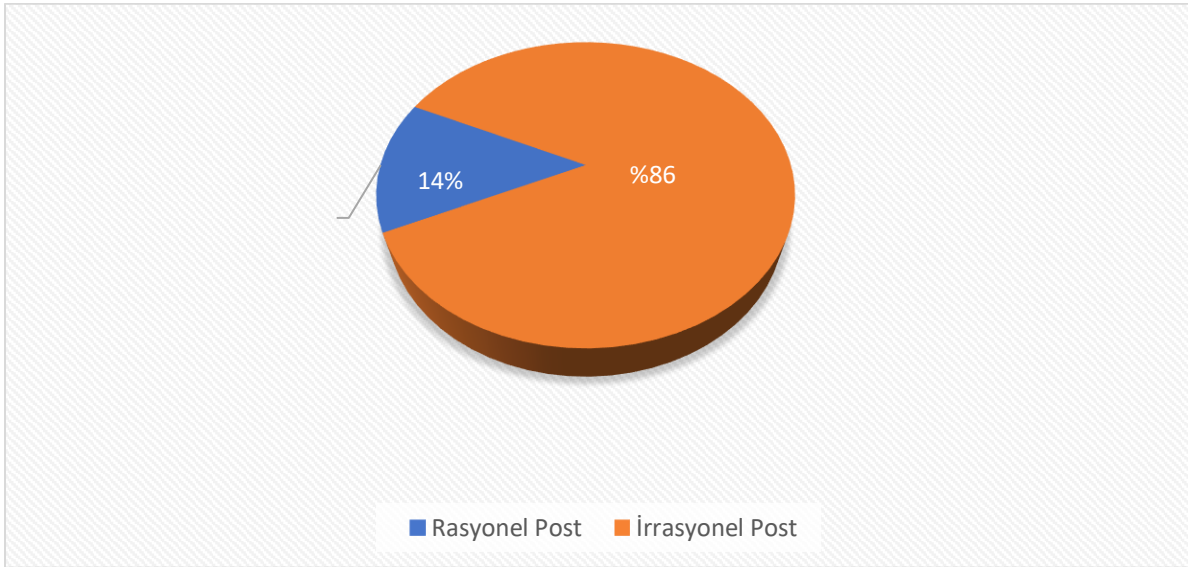
Instagram Sayfası	Takipçi Sayısı	Post Sayısı (1-31 Aralık 2022)	Yorum Sayısı	Ortalama Yorum Sayısı
<i>motivasyon.evi</i>	1, 2 milyon	35	7049	201
<i>pozitifdusuncem</i>	972 bin	50	26.534	530

4. Bulgular ve Analiz

Araştırmaya konu edilen “motivasyon.evi” sayfasından otuz beş (35) ve “pozitifdusuncem” sayfasından da elli (50) adet olmak üzere toplam seksen beş (85) adet postun içerdiği mesajlar öncelikle rasyonellik ve irrasyonellik bağlamında değerlendirilmiştir. Rasyonellik ölçütleri; akılsallık, bilimsellik, gerçekçilik şeklinde belirlenmiş olup; irrasyonellik değerlendirmesi ise, akıldışılık, mucizevilik, bilime aykırılık, metafizik inanışlar gibi ölçütler üzerinden yapılmıştır. Bu çerçevede yapılan değerlendirmede “motivasyon.evi” sayfasından yapılan 35 adet paylaşımın 27’si (%77) tamamıyla rasyonel nitelik taşıırken, kalan 8 paylaşımın ise (%23) irrasyonel anlamlar da içerdiği görülmektedir. Buna tezat olarak “pozitifdusuncem” sayfasından yapılan 50 adet paylaşımın ise yalnızca 7 tanesi (%14) tümüyle rasyonel nitelikteyken, bu 50 paylaşımın 43’ü ise (%86) irrasyonel anlamlar barındırmaktadır.



Grafik 1. "motivasyon.evi" Sayfası Postlarının Rasyonellik/İrrasyonellik Oranı

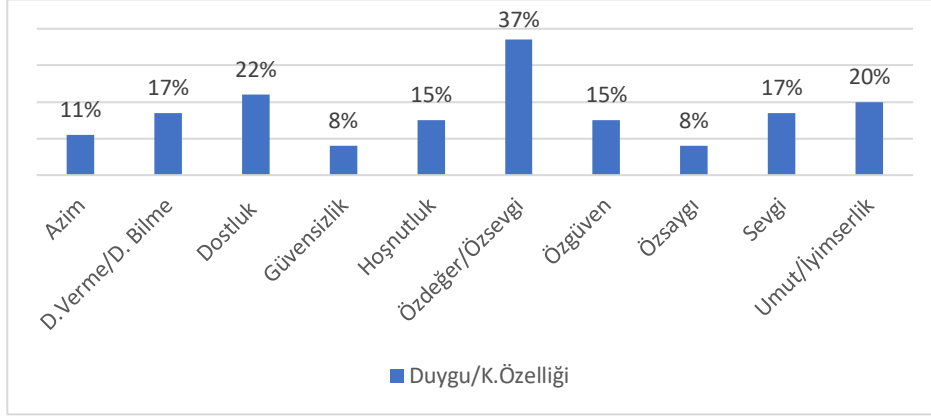


Grafik 2. "pozitifdusuncem" Sayfası Postlarının Rasyonellik/İrrasyonellik Oranı

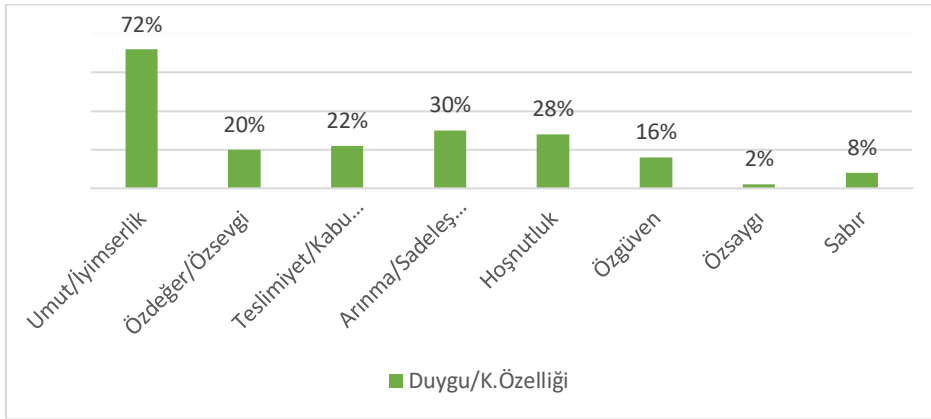
Postlardaki irrasyonellik büyük ölçüde; evrenle diyalog, iyi ve kötü enerji, kehanet gibi olgular üzerinden ve/veya yaşamda bir şeylerin bir anda yüz seksen derece değişebileceği gibi hayatın doğal akışıyla bağdaşmayan türden yaklaşımlarla kendisini göstermektedir. Her iki sayfada analiz edilen postlara gelen ortalama yorum sayılarına bakıldığında, irrasyonel içeriklerin hâkim olduğu "pozitifdusuncem" sayfasının, rasyonel içeriklerin ağırlıkta olduğu "motivasyon.evi" sayfasından yaklaşık 2,6 kat daha fazla etkileşim aldığı görülmektedir (Bkz. Tablo 1). Bu da akla ve gerçeğe aykırılık arz eden türden mesajların kullanıcılar tarafından daha fazla ilgiye mazhar olduğunu düşündürmektedir.

Instagram sayfalarından paylaşılan postlara rasyonellik – irrasyonellik bakımından yapılan kategorizasyonun yanı sıra, postlarda yer alan mesajlar içerdikleri duygular ve kişilik özellikleri

bakımından da analiz edilmiştir. “Motivasyon.evi” ve “pozitifdusuncem” sayfalarının postlarındaki duygu ve kişilik özelliklerine ilişkin muhteviyat aşağıdaki iki grafikte özetlenmiştir (Bkz. Grafik 3 ve Grafik 4). Grafikler, belirlenen duygu/kişilik özelliklerinin ilgili sayfa postlarında hangi oranda (incelenen postların yüzde kaçında) görüldüğünü yansıtmaktadır. Her bir post birden fazla duygu/kişilik özelliği barındırabilmektedir.



Grafik 3. "motivasyon.evi" Sayfası Postlarındaki Duygu ve Kişilik Özellikleri

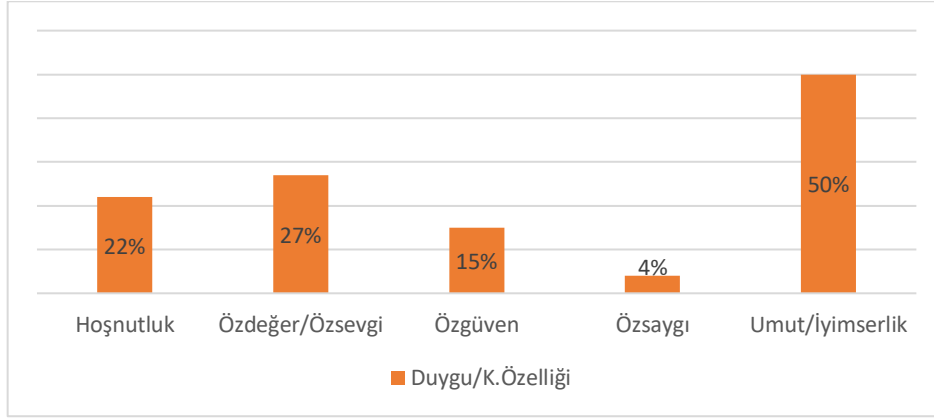


Grafik 4. "pozitifdusuncem" Sayfası Postlarındaki Duygu ve Kişilik Özellikleri

Grafik 3'te de görüldüğü gibi “motivasyon.evi” sayfası postlarının içeriğinde “özdeğer/özsevgi” (%37), dostluk (%22), “umut/iyimserlik” (%20) gibi duygu ve kişilik özelliklerinin mesajlarda ağırlık teşkil etmektedir. Bunun yanında sayfadaki mesajlarda giderek azalan oranlarda; “sevgi”, “değer verme/değer bilme”, “hoşnutluk”, “özgüven”, “azim”, “güvensizlik”, “özsaygı” gibi muhtelif duygu ve kişilik özelliklerine de rastlanmaktadır. “Pozitifdusuncem” sayfası postlarının içerik özetini sunan Grafik 4'e bakıldığında ise; postların %72'sinde karşılaşılan “umut/iyimserlik” duygusunun (veya kişilik özelliği) büyük bir ağırlık teşkil ettiği görülmektedir. Bu postlar içerisinde yine sırasıyla %30 ve %28 rastlanma sıklığıyla “arınma/sadeleşme” ve “hoşnutluk” unsurlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Bunların yanı sıra burada da giderek azalmakta olan oranlarda; “teslimiyet/ kabullenme”, “özdeğer/özsevgi” “özgüven”, “sabır” ve “özsaygı” gibi unsurlarla da karşılaşılmaktadır.

Araştırmaya konu iki sayfanın içeriklerinden kişilik özelliği ve duygulara ilişkin toplam on üç (13) farklı kavrama ulaşılrken, bu kavramlardan beş (5) tanesine her iki sayfa içeriklerinde de

belli oranlarda rastlanmaktadır. Bu beş ortak kavramın incelenen tüm postlar içerisindeki (85 post) rastlanma oranları da aşağıdaki gibidir (Bkz. Grafik 5).



Grafik 5. Her İki Sayfa İçeriklerindeki Ortak Duygu ve Kişilik Özellikleri ve Yüzdeleri

İncelenen her iki posttan birinde karşımıza çıkan “umut/iyimserlik”, post içeriklerinde en yoğun şekilde bulunan duygu/kişilik özelliği olma özelliği taşımaktadır. Onu yine tüm postların %27’sinde karşılaşılan “özdeğer/özsevgi” ve %22’sinde bulunan “hoşnutluk” duyguları izlemektedir. Özlüce, içeriklerinin akla uygunluğu bakımından (rasyonellik-irrasyonellik) farklı stratejiler izlense de her iki sayfadaki mesajlar; gerek uyandırılan duygular, gerekse yüceltilen kişilik özellikleri ve bireylerin yaşamına dair sıralanan tavsiyelerle önemli ortaklıklar barındırmaktadır. Post içeriklerine dair yapılan niteliksel içerik analizi sonucunda saptanan kategoriler, yukarıda da özetlenen kavramları ortaya çıkarırken, söz konusu kavramlar ise, neoliberal öznenin tasarımına ilişkin; “mutluluğun bireyselleştirilmesi”, “öznenin ilişkisel tasarımı”, “pozitif perspektifin inşası” ve “içsel dengenin kurulması” şeklinde dört (4) tema altında değerlendirilmiştir (Bkz. Tablo 2).

Tablo 2. Araştırma Kapsamında Elde Edilen Tema, Kavram ve Kategoriler

Tema 1: Mutluluğun Bireyselleştirilmesi	Tema 2: Öznenin İlişkisel Tasarımı	Tema 3: Pozitif Perspektifin İnşası	Tema 4: İçsel Dengenin Kurulması
Kavramlar: *Arınma/Sadeleşme, *Özdeğer/Özsevgi *Özsaygı	Kavramlar: *Arkadaşlık/Dostluk *Sevgi *Özdeğer/Özsevgi *Minnet *Özsaygı *Arınma/İzole Olma *Güvensizlik *Değer Verme/Değer Bilme	Kavramlar: *Hoşnutluk *Umut/İyimserlik *Değer Verme/Değer Bilme *Arınma/Sadeleşme *Özgüven *Özdeğer/Özsevgi *Özsaygı *Sabır	Kavramlar: *Sabır *Özdeğer/Özsevgi *Teslimiyet/Kabullenme *Umut/İyimserlik *Arınma/Sadeleşme *Azim *Özgüven *Özsaygı

Kategoriler: *Yorucu ilişkilerden kaç(ın)ma *Kendine odaklanma *Geçmiş geride bırakma ve geleceğe odaklanma *İlişkilerde kendini koruma *Kendini takdir etme *Kendine değer verme	Kategoriler: *Arkadaşlığın önemi *İyi arkadaşlık tarifi *Duygusal ilişkilerde doğru seçim yapma *Kişinin kendisiyle ilişkisi *Başarılı evlilik tarifi *İlişkilerde kendini koruma *İyi ilişkilere sahip çıkma	Kategoriler: *İyi dilek ve dua (lar) *Kehanet ve mucizevi beklentiler *Motivasyon ifadeleri *Sahip olunan şeylerin değerini bilme *Negatif duygu ve alışkanlıklardan kurtulma *Yaşama sevinci ve evrenle uyum içinde olma *Değişime açıklık ve gelecek odaklılık *Kendiyle barışık olma ve kendini kabul etme *Kendini takdir etme *Umudu canlı tutma	Kategoriler: *Sabır tavsiyesi *Self-motivasyon ifadeleri *Yaşamın getirdiklerini kabullenme *Negatif duygu ve düşüncelerden kurtulma *Kendini sevme ve kabul etme *Gelecekte olumlu beklentiler *Sahip olunan şeylerin değerini bilme *Olaylara pozitif bakma *Kendini takdir etme *Hatalardan ders çıkarma *Kendine ve işine odaklanma
--	---	--	---

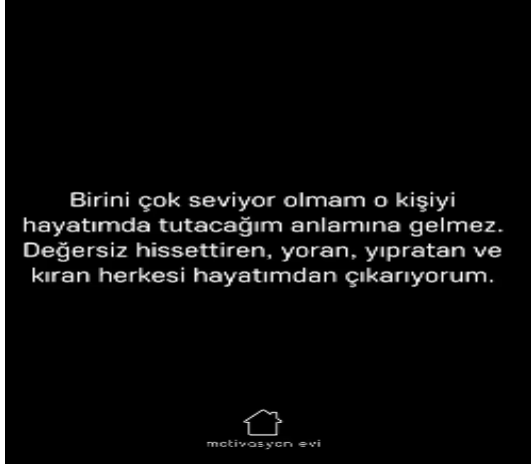
4.1. Mutluluğun Bireyselleştirilmesi Teması

Mutluluğun bireyselleştirilmesi teması, bireyin mutluluğunun birey dışındaki belirleyenlerden (politika, çevre, ekonomi vb.) soyutlanarak, yalnızca bireyin his, algı ve çabasına bağlandığı türden içerikleri kapsamaktadır. İçerikler, bireylere kendileri açısından yorucu ve yıpratıcı ilişkileri sonlandırma, dış dünyadan uzaklaşıp kendi içine dönme, yalnızca kendi yaşamına odaklanma, olumsuz deneyim ve travmalarla dolu geçmiş geride bırakma, affedemediklerini affederek geleceğe odaklanma gibi 'arınma/sadeleşme' kavramıyla ifade edilebilecek türden mesajların yanı sıra; yine arınma/sadeleşme mesajlı içeriklerle ilintili şekilde; kişinin kendisine yapılan saygısızlıklara tepkisiz kalmaması, gerektiğinde insanlarla arasına mesafe koyması, kendini takdir etmesi, kendi değerinin farkına varması, hayatta güzel şeylere layık olduğu gibi 'özsaygı', 'özdeğer/özsevgi' gibi kavramlarla özetlenen mesajlar da barındırmaktadır.

Cabanas ve Illouz (2023, s.72) neoliberal toplumda mutluluğun öne çıkmasındaki nedenin, bireysel değerlerle iç içe geçip kişisel benliği önemli bir değer olarak tanımlaması ve yüceltmesi olduğunu belirtmektedir. Bu durumda mutluluk, bireyci değerleri ileten ideolojik bir araç haline gelirken, bu dönüşüm kişisel benliğin politik ve toplumsal içeriğinden boşaltılmasıyla ve sorunların çözümünün büyük ölçüde bireysel çabadan ve içsel dayanıklılıktan geçtiğine dair bir iknayı öncelikleyle gerçekleştirmektedir. Bu ikna, benliği tüm davranışların kaynağı olarak kabul ederken, kişinin kendi hayatını toplumsal hayattan ayrı bir varlık olarak kabul etmesi gerektiğini savunan bireyselci ve apolitik olan bir söylem geliştirmektedir. Bu açıdan bakıldığında, mutluluğun bireyselleştirilmesi teması kapsamında yer alan içeriklerin, neoliberal toplumun bu hegemonik söylemiyle uyumlu bir özellik gösterdiği ve mutluluk üzerinden bireyci değerleri ileten psikopolitik bir araca dönüştüğü görülmektedir. Zira içeriklerin varsaydığı mutlu birey; kendisini daima değerli hisseden ve daima güzel şeylere layık görüp bunları hak ettiğine inanan ("Ben Güzel Bir Günü Hak Ediyorum" - pozitifdusunem- 8 Aralık 2022), olumsuz durumlar karşısında bile hedef ve isteklerine erişmek için bireysel çaba sarf eden, umut sahibi olarak ve azim göstererek kendi hayallerini gerçekleştirebileceğini düşünen ("Bir Gün, Bir Zamanlar Dua Ettiğin Hayatı Yaşayacaksın, Vazgeçme" - motivasyon.evi-16 Aralık

2022), kendi değerini ve sevgisini en üst düzeye çıkarmak için his, duygu ve düşüncelerini rasyonel ve stratejik olarak yöneteceğini bilen bir kişidir ("Kimseden Nefret Etmeyip Sadece İşine Odaklandığında Kazanan Sen Oluyorsun" - motivasyon.evi- 12 Aralık 2022). Bu anlamda içerikler, bireylerin hayatlarını istedikleri gibi kontrol edebileceğine dair bir düşünceye, diğer deyişle "özdeğerlendirme ethosu olarak kendilik girişimine" (Dardot ve Laval, 2012, s.372) yaslanan bir özyönetim ve öz disiplinde ısrar etmektedir. Özyönetimi ve özdisiplini telkin eden mesajlar, bireyin duygularını, hislerini, düşünce ve eylemlerini denetleme mekanizmalarının tamamlayıcı bir parçası olarak hareket ederek mutluluk tercihlerinde yönlendirici olmaya çalışmaktadırlar. Bu türden mesajlar; olumsuz inançları, duyguları ve düşüncelerini azaltarak, bireyi kendi kişisel gelişimini engelleyebilecek yaşam tarzlarından ya da ilişki türlerinden uzaklaşmaya teşvik etmektedirler. Ayrıca, gündelik yaşam pratiklerini sürekli olarak mutluluk ve iyi hissetme yönünde şekillendirmeye odaklanan bir stratejiyi de takip etmektedirler. Bu tür mesajlar, aslında bireyi kendi eylemlerinden sorumlu olmaya, sürekli bir çaba göstermeye, mücadele etmeye, başarmaya teşvik ederek bir çağrıda bulunmaktadır ("Hayallerini Hafife Alma"- "motivasyon.evi - 17 Aralık 2022). Böylece mutluluğa ulaşmak, bireysel bir mücadeleye ve sürekli olarak benliği geliştirip dönüştürmeye dayalı olan bireysel gelişim öyküsüne çevrilmiştir. Bununla birlikte kullanıcılara sıklıkla "ben" veya "sen" tekil şahıs ekleriyle kurulu cümleler üzerinden seslenen içerikler ("Sevgili Ben"- "motivasyon.evi- 5 Aralık 2022, "Bir Dilek Tuttum Senin İçin"- pozitifdusuncem- 7 Aralık 2022); mutluluğu bireysel bir edim haline dönüştürürken, içsel benliği hayatla ilgili meydana gelen şeylerin temel belirleyicisi olarak konumlandırmaktadır. Bu yüzden birçok içerik, bireyin günlük hayatta kendisini nasıl algıladığı, düşündüğü ve ne şekilde hareket ettiği konuları üzerine eğilerek, bunları dönüştürmenin mutluluğu artırmada etkili olduğu mesajını iletmektedir. Bu mesajlar, bireyleri mutlu olmaya ve hayatlarını tatmin edici kılmaya yöneltmek için kendi üzerlerinde birtakım eylemlerde bulunmaya çağırırken, aynı zamanda "kendiliklerini" hem kendinin hem de başkalarının yönetimine açık hale getirmektedir (Çoşkun, 2019, s.265).

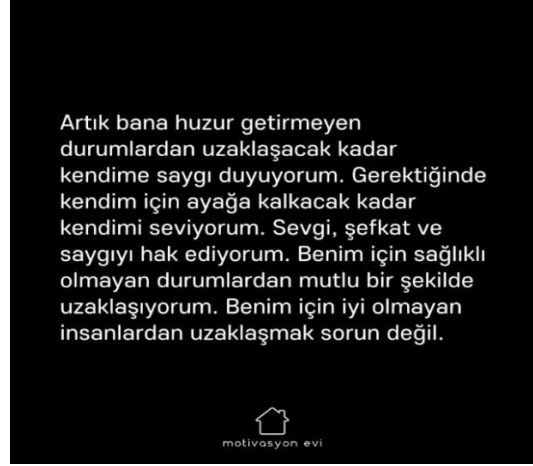
Özetle söylemek gerekirse, mutluluğun bireyselleştirilmesi çerçevesindeki mesajlar büyük ölçüde; mutluluğu başarı ile özdeşleştiren, mutsuzluğun ve başarısızlığın sorumluluğunu ise yanlış insanlarla ilişkide olma veya negatif duygu ve düşüncelere sahip olma gibi bireyin kendisine ilişkin olgulara yükleyerek, toplumsal koşullar, ekonomi ve diğer yönetsel politikalar gibi koşulların mutluluğa etkisini hasıraltı eden, mutsuzluğa ve başarısızlığa çözüm olarak ise özdeğer ve arınma çerçevesinde öneriler sunan mesajlar olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda söz konusu tema kapsamındaki bu mesajların; neoliberal yönetimsellik stratejilerinin bir parçası olarak, başarıya koşullandırılmış, kendisini bir proje olarak algılayan ve sürekli kendi gelişimine yatırım yapan neoliberal öznenin inşası ile örtüşür nitelikte olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Zira neoliberal rasyonalite içerisinde insan mutluluğu, büyük ölçüde bireysel ve psikolojik faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Yine bu tema kapsamındaki mesajlar, neoliberal anlayışın bireyi merkeze alarak ve/veya bireyin içerisine gizlenerek, bireyin hal ve tavırlarına kadar sirayet ederek 'sinsice' işleyen bir yönetimsellik olduğu yönündeki tezleri de destekler niteliktedir. Bu temaya örnek teşkil eden bazı postların görselleri aşağıda yer almaktadır (Görsel: 1-4):



Görsel 1. Özdeğer ve Arınma Mesajı İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

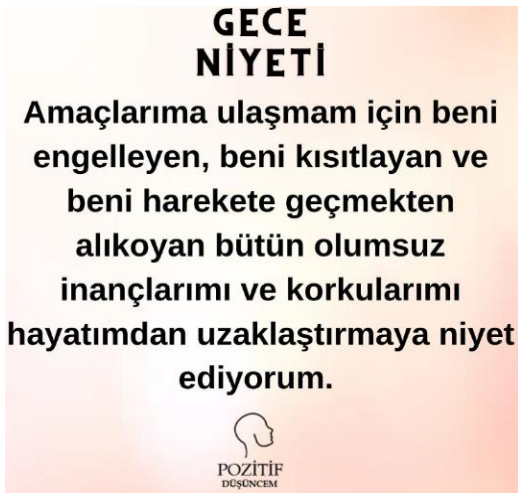
<https://www.instagram.com/p/CmHhGxorVN3/>



Görsel 2. Özsevgi/Özdeğer, Özsaygı, Arınma Mesajları İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/CmOmZdMrJGg/>



Görsel 3. Özsevgi/Özdeğer, Umut/İyimser Mesajları İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/CmSGISeNgAe/>



Görsel 4. Arınma Mesajı İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/CmSGISeNgAe/>

4.2. Öznenin İlişkisel Tasarımı Teması

Öznenin ilişkisel tasarımı teması kapsamındaki içerikler; neoliberal öznenin diğer insanlarla kuracağı ilişkilerin çerçeve ve niteliğine dair bir bakış sunan türden içeriklerdir. Bu tema kapsamındaki mesajlar; “arkadaşlık/dostluk”, “sevgi”, “özdeğer/özsevgi”, “özsaygı”, “arınma/izole olma” ve “değer verme/değer bilme”, “güvensizlik” gibi bireyin ilişkilerine dair kavramlar üzerinden kendisini göstermektedir. Bu temayı teşkil eden kavramlar ise; arkadaşlığın insan için önemi, iyi arkadaşlığın tarifi, kişinin kendisiyle olan ilişkisi, duygusal ilişkilerde doğru seçim yapma (veya yanlış seçimlerden kaçınma), iyi ve başarılı bir evliliğin

sırları, ilişkilerde kendini korumak ve öncelemek, sahip olunan iyi ilişkileri sürdürmek için çaba göstermek, kötü niyetli kişilere karşı dikkatli ve uyanık olmak gibi kategorileri içermektedir. İhtiva ettiği kavram ve kategorilerden de açıkça anlaşılacağı gibi bu tema kapsamında değerlendirilen muhteviyat, bireylerin öncelikle kendileriyle iyi ilişki içerisinde olmalarını ve ilişkilerde kendilerini öncelikle salık verirken, iyi bir evlilik ve dostluğun önemine de vurgu yaparak, iyi ve faydalı ilişkilere sahip çıkılması gerekliliğini vurgulayan içerikler olarak kendisini göstermektedir.

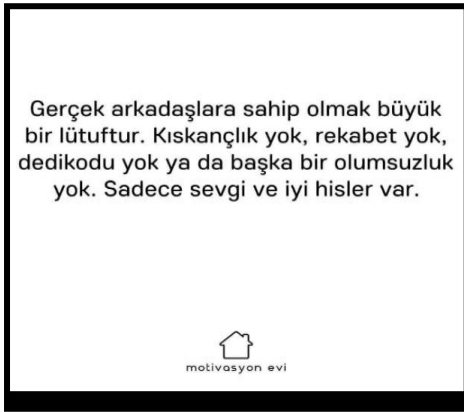
Neoliberalizmin özne tasarımı; verimlilik, hesaplama, yarar, yönetim, kişisel çıkar gibi ilkeler etrafında şekillenen bir norma dayanmaktadır (Dardot ve Laval, 2012). Bu bağlamda, çalışma kapsamındaki sosyal medya içerikleri de bireyin diğer aktörlerle olan ilişkilerini, öncelikle bu temel prensipler etrafında konumlandırmayı hedeflemektedir. İçerikler; bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin öncelikle kendi mutluluğuna hizmet etmesi gerektiği fikrini öne sürmektedir. Kişinin kendi çıkarlarını ve mutluluğunu gözetmesini, kendini gerçekleştirme gerektiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle bireyi sürekli olarak “iyi” ve “doğru” ilişkileri seçmeye (“Sana Göre Olmayan Birine Asla Bağlanma”- motivasyon.evi-10 Aralık 2022), kendisine en faydalı olabilecek bireyleri tercih etmeye (“Hayatının Akışını Kolaylaştıran ve Seni Sık Sık Güldüren Biriyle Tanıyorsan Onu Kaybetme”- motivasyon.evi- 22 Aralık 2022), ilişkilerin ve iletişimin sağlayacağı kazanımları hesaplamaya (“En Çok İhtiyacın Olan Kişi, Sana Hiç Kimseye İhtiyaç Duymamayı Öğretecek”-motivasyon.evi- 8 Aralık 2022), kendini mutlu edecek ilişkilene biçimleri yönünde sürekli bir performans göstermeye çağırılmaktadır. Diğer bir deyişle bireyi, sürekli kendisi için en uygun, en doğru, en yararlı, en hesaplı, en sağlıklı, en mutlu edici olan ilişkileri seçme baskısına maruz bırakılmaktadır. Dolayısıyla neoliberal yönetimselliğin bu girişimi, bireylerin ilişki kurma tarzlarından, kendi yaşamlarıyla ilgili tüm tercihlerine kadar aktif bir şekilde rol aldığı bir yönetim faktörü haline gelmektedir.

Neoliberalizmin özne tasarımının vurguladığı bireysel seçimler ve bu seçimlerle iç içe geçen sınırsız sorumluluk duygusu, aynı zamanda birtakım “risk”lere karşı temkinli ve tedbirli olmayı da gerektirir. Çünkü sınırsız sorumluluk, bireyin hem bu risklerin hem de bunların karşılama tercihinin sorumlusu olarak kabul edilmesini beraberinde getirir (Dardot ve Laval, 2012, s.385). Bu açıdan bakıldığında, belirli sosyal medya içerikleri, bireyleri ilişkiler bağlamında belirli riskler konusunda uyarır. Örneğin, mutluluğu ve iyi hissetme durumunu engelleyebilecek çeşitli faktörler olabilir (“Çevrenizdeki İnsanlar Mutluluğunuzu, Başarınızı ve Huzurunuzu Etkileyebilir. Yanınızdaki İnsanları İyi Seçin”- motivasyon.evi - 19 Aralık 2022). Bağlılık duygusu yanlış seçimlere veya kararlara neden olabilir (“Sana Göre Olmayan Birine Bir Daha Asla Bağlanma” -motivasyon.evi - 10 Aralık 2022). Zamanı etkili bir şekilde kullanma ve kendini geliştirme fırsatı tehlikeye girebilir (“Kimsenin Zamanını Boşa Harcamasına İzin Verme”-motivasyon.evi-10 Aralık 2022).

Riskleri fark etme ve sorumluluk alma üzerine odaklanan bu içerikler; bireyin sadece kişisel iletişim pratiklerini değil, aynı zamanda aile, arkadaşlık, dostluk, akrabalık gibi tüm ilişkilerini de mutluluk anlatısı çerçevesinde organize etmektedir. Bu süreç, risk faktörlerinin yoğunluğuna bağlı olarak daha da güçlendirilip pekiştirilmektedir. Bu içerikleri yönlendiren temel eğilim; bireyin mutluluk deneyimini tehlikeye atabilecek risklere karşı tedbirli olmaya çağırılmasına rağmen, sunulanlar aracılığıyla paradoksal bir şekilde riskten uzak, güvenli, mutlu ve olumlu iletişim biçimlerine yöneleceği beklentisidir. Böylelikle, bireyin öznel dünyası risk fenomeni üzerinden yeniden yapılandırılırken, aynı zamanda birey bu alanda adımlar atmaya ve attığı adımlardan da sorumlu olmaya çağırılmaktadır.

En nihayetinde toplumsal bir varlık olan insan, bir ilişkiler ağı içerisinde var olmakta ve şekil almaktadır. Bu da arzu edilen niteliklere sahip bir öznenin yaratımını mümkün kılmak için, öznenin diğerleriyle ilişkilerinin de arzu edilen bir çerçeveye oturtulması gereğini beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda öznenin ilişkisel tasarımı kapsamında değerlendirilen mesajların da neoliberal rasyonalite stratejileriyle bağdaşır şekilde; öznenin kendisini önelediği, bireyselliğini ve başarı yolculuğunu kolaylaştıracak nitelikte ilişkileri salık veren ve yücelten mesajlar olduğu dikkat çekmektedir. İlişkilerine dair bu türden telkinlerle şekillendirilen özne, neoliberal sistemin sacayaklarından biri olan mutluluk endüstrisinin tasarladığı, yaşamdan haz almaya; anlamlı, faydalı ve verimli ilişkilere odaklanmış neoliberal özne ile paralellik göstermektedir.

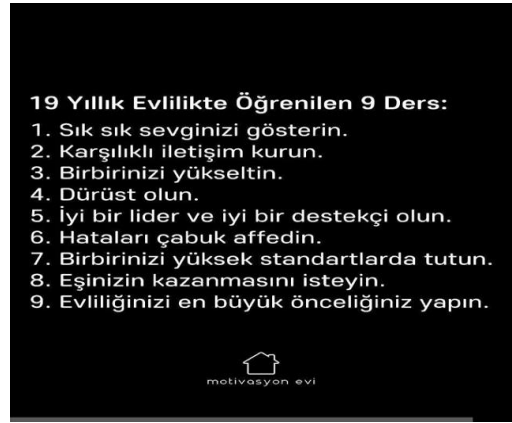
Bu temaya örnek teşkil eden bazı postların görselleri ise aşağıda yer almaktadır (Görsel: 5-8):



Görsel 5. Arkadaşlık/Dostluk ve Sevgi Mesajları İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

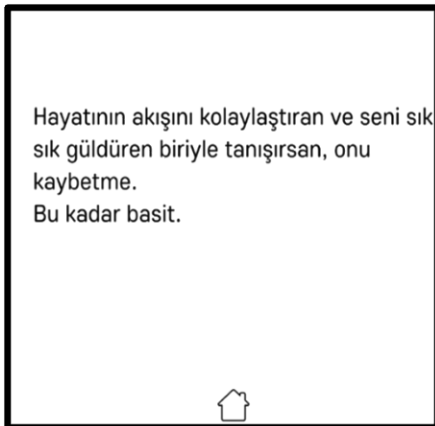
<https://www.instagram.com/p/CmQwm8Yr3oB/>



Görsel 6. Değer Verme / Değer Bilme ve Sevgi Mesajları İçeren Bir Post Örneği.

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/Cl-s3FlrbTK/>



Görsel 7. Değer Verme/Değer Bilme Mesajı İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/Cmd-boirOpe/>



Görsel 8. Umudun/İyimserliğin ve Arınmanın Mesajları İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/CmV0SA8N97K/>

4.3. Pozitif Perspektifin İnşası Teması

"Pozitif perspektifin inşası teması genel anlamda özneyi hoşnut ve iyimser kılmaya yönelik mesajları içermektedir. Bu tür mesajları içeren postların duygusal ve düşünsel muhtevası, "hoşnutluk", "umut/iyimserlik", "değer verme/değer bilme", "arınma/sadeleşme", "özgüven", "sabır", "özdeğer/özsevgi", "özsaygı" gibi kavramlar ile özetlenmektedir. Postların; kullanıcılara yönelik iyi dilek ve dualar, çok yakında güzel ve önemli gelişmeler olacağı yönünde herhangi bir dayanağı olmayan kehanet ve mucize beklentileri, hayatın getireceği fırsatları kullanarak hayatın zenginliklerinden payına düşeni almaya dönük ifadelerle kendini gösteren motivasyon mesajları, sahip olunan şeylerin değerine yapılan vurgu, negatif duygu ve alışkanlıkları bırakma, yaşama sevinci ve kainatla uyum, değişime açıklık ve gelecek odaklılık, kendisiyle barışık olma ve kendini kabullenme, kendini takdir etme, umudu canlı tutma şeklinde kategorilendirilen içerikleri; bardağı dolu tarafından gören, sahip olduklarının kıymetini bilerek bir memnuniyet içerisinde olurken, gelecekte de ümitli olan, evrenle uyum içerisinde yaşayan ve yaşama karşı motivasyonu tam bir pozitif bir özne inşa etmeye yönelik içerikler olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda yine bu türden içeriklerin de, neoliberal sistem ile uyumlu olması açısından arzu edilen; daha mutlu, olumlu, iyimser, başarı odaklı ve motivasyonu tam öznelere kurulumu noktasında işlevsel içerikler olduğunu söylemek mümkündür. Başka bir deyişle bireylerde duygular bakımından pozitif bir perspektif inşa etmeye yönelik bu kategorideki içerikler de; mutluluğun, umudun, pozitif düşünmenin yoğun şekilde kıskırtıldığı; acı, hüznün, kötümserlik gibi duyguların sa dışlandığı neoliberal anlayış ile tam bir bütünlük arz etmektedir."

Pozitif perspektifi inşa eden içeriklerin, neoliberal psikopolitikanın bir parçası olarak işlediği söylenebilir. Byung- Chul Han (2019, s.43) psikopolitikaya olumluluğun egemen olduğunu ve bu iktidar tekniğinin, olumsuz tehditler yerine olumlu uyarılarla iş gördüğünü ifade etmektedir. Farklı bir deyişle psikopolitika, bireylerde olumsuz duygular yerine olumlu duygu ve düşünceleri oluşturmaya odaklanmaktadır. Bu bağlamda, çalışma kapsamındaki Instagram hesapları (pozitifdusuncem ve "motivasyon.evi"), adlarından da anlaşılacağı gibi, sunduğu içeriklerin büyük bölümünü olumlu uyarılarla inşa etmektedir. Çünkü bu içerikler; bireyleri yaşam deneyimlerinin olumlu yönlerini fark etmeye ("Hayatımda Güzel Gelişmeler Var"- Pozitifdusuncem - 6 Aralık 2022; "Sonsuz Mutluluk ve Huzur Her Zaman Benimle - Pozitifdusuncem - 18 Aralık 2022); gelecekte daima olumlu beklentiler beslemeye davet eder niteliktedir ("Hayatın Tümü Bana Kolaylık, Neşe ve İhtişamla Birlikte Gelir" - Pozitifdusuncem - 7 Aralık 2022).

Byung-Chul Han (2019, s.20) olumluluk toplumunun hiçbir olumsuz duyguya izin vermediğini belirtmektedir. Bu doğrultuda şekillenen sosyal medya içeriklerinde de, olumsuz duyguların bireyin ruhsal gelişimi önünde bir engel olarak konumlandırıldığı, değişimin ve bireysel memnuniyetin sadece olumlu duygular ve düşüncelerle ilişkilendirilip yeniden şekillendirildiği görülmektedir. Bu süreç ise ya bu duyguların tamamen reddedilmesi şeklinde ("Bütün Kuşularım, Korkularım Arınsın, Bedenim Bunlardan Temizlensin" - Pozitifdusuncem - 30 Aralık 2022;; "Hayatımızda Bize Ait Olmayan Tüm Negatif Düşünceleri Kaynağına Gönderiyorum" - Pozitifdusuncem - 9 Aralık 2022) ya da bu duyguların kabul edilerek nasıl hissedilip anlamlandırılmaları gerektiği hususunda belirli bir normun bireye dayatılması şeklinde gerçekleşmektedir ("Seni Çözülmemiş Travmalarıyla Büyüttükleri İçin Anne Ve Babanı Affet" - Motivasyon.evi - 16 Aralık 2022).

Bununla birlikte, neoliberal iktidarın mutluluk odaklı işleyişi her zaman rasyonellik çerçevesinde gerçekleşmemektedir. Çünkü mistik inanışlar, olumlama teknikleri ve çeşitli ritüeller (“Yeni Ben Niyeti”, “Gece Niyeti”, “Dolunay Niyeti”, “Siriüs Niyeti”) ile belirli sayıların belirli aralıklarla tekrarlanması, günün belli anlarının mutluluk için dualara ayrılması pozitif perspektifi oluşturan içeriklerin önemli bir kısmını meydana getirmektedir. Bu tür irrasyonel nitelikli pratikler, bireyin arzularını (para, neşe, zenginlik, bolluk, şans, mutluluk, sevgi gibi) harekete geçirerek günlük yaşam deneyimini bu beklentilere göre yeniden organize etmeyi hedeflemektedir. Bu durum, bireyin öznelleşme deneyimini kontrol altına almayı ve yönetmeyi amaçlamaktadır.

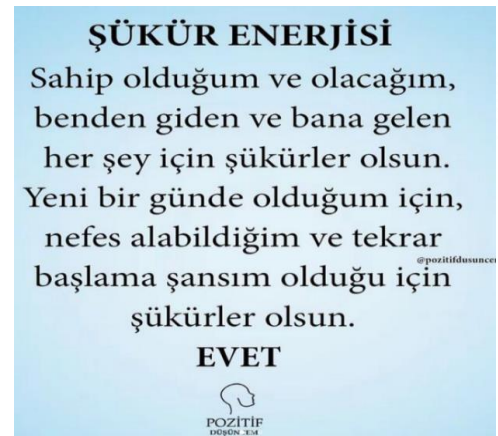
Sonuç olarak, bu içerikler bireyi eleştirel düşünceden, kolektif mücadele ve direnişten uzaklaştırıp kendi üzerine kapatarak iktidarsızlaştırmaktadır (Çoşkun, 2019, s.264). Bu temaya örnek teşkil eden bazı postların görselleri ise aşağıda yer almaktadır (Görsel: 9-12):



Görsel 9. Umut/iyimserlik ve Hoşnutluk Mesajları İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/CmMxLQaNNpc/>



Görsel 10. Hoşnutluk Mesajı İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

https://www.instagram.com/p/CIOZDhltbvW/?img_index=1



Görsel 11. Umut/iyimserlik Mesajları İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

https://www.instagram.com/p/ClvMdvfNCqy/?img_index=1



Görsel 12. Hoşnutluk Mesajı İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

https://www.instagram.com/p/CmZQgKrN_R8/

4.4. İçsel Dengenin Kurulması Teması

Neoliberal sistem; sürekli mutlu olma ve olumlu düşünme, kendini sürekli geliştirme ve yenileme, rekabet etme ve başarı odaklı olma baskısı altındaki bireyin, bu süreçte karşı karşıya kalacağı birtakım tutarsızlıkların ve çelişkilerin, içsel dünyasında yol açacağı bocalamaları ve ruhsal dengesizlikleri gidermek maksadıyla da hareket etmektedir. Bu bağlamda, çalışma kapsamındaki Instagram sayfalarının içsel dengeyi sağlamayı amaçlayan mesajları incelendiğinde; sabır, özdeğer / özsevgi, özgüven, özsaygı, teslimiyet / kabullenme, arınma / sadeleşme ve iyimserlik / umut gibi kavramların ön plana çıktığı görülmektedir. Temayı ortaya çıkaran bu kavramlar; self-motivasyon ifadeleri, gelecek güzel günler için sabır tavsiyesi, yaşamın getirdiklerini kabullenme, negatif duygu ve düşüncelerden arınma, kendini sevmeye ve kabul etme, gelecekte pozitif beklentiler, olaylara pozitif bakma, sahip olunan şeylerden hoşnutluk, kendini takdir etme, hatalardan ders çıkarma, kendisine ve işine odaklanma tavsiyesi gibi kategoriler üzerinden şekillenmektedir. Aslında bireyin kendi psikolojik mekanizmaları üzerine yoğunlaşması, benliğini mutlu ve olumlu olma yönünde performansa zorlayıp başarı sergilemeye dönük bir motivasyon ve çabaya dahil etmesi, “kişilik erozyonu, genelleşmiş depresyon, moral yitimi” gibi bir takım nevrotik özelliklerin ortaya çıkma riskini de beraberinde getirmektedir (Dardot ve Laval, 2012). Byung- Chul Han (2017b, s.17) da insan ruhunun mutluluk ve olumluluk optimizasyonu yönünde kesintisiz performansa zorlanmasının, bir tür ruhsal tükenişe (burnout) yol açabileceğine işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında mutluluk zorlamasının; acı, mutsuzluk, hüznün, genelleşmiş depresyon, moral yitimi, ruhsal çöküntü gibi halleri istenmeyen haller olarak işaretlerken, bu hallerin mutluluk üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla anlatılarının önemli bir kısmını içsel denge çerçevesi içinde ördüğü görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında seçili hesaplardan iletilen içsel dengeyi kurmayı hedefleyen mesajlar genel olarak; kişinin geçmişten gelen olumsuzluklardan kurtularak mutlak bir iyimserlik içerisinde yarınlara odaklanması (“Hayat Elinden Aldığı Her Şeyi Fazlasıyla Geri Verecek”, “Sabırlı Ol, Her Dağ Taşdığı Karı Bir Gün İçine Çeker ve Eteklerindeki Çiçeklere Hayat Verir” - Pozitifdusuncem, 3 Aralık 2022) ve yaşamın getirdiklerini tüm yönleriyle kabul ederek (“Bugün İtibariyle Bedenimi, Yaşamımı, Kendimi Olduğu Gibi Alıp Kabul Ediyorum - Pozitif Düşünce, 10 Aralık 2022”) benliğiyle iyi bir ilişki geliştirmesi gibi önerilerle kendini göstermektedir (“Kendimi Seviyor, Beğeniyor ve Onaylıyorum” - Pozitif Düşünce, 10 Aralık 2022). Bu anlamda bireyin içsel dengesinin sağlamayı amaçlayan bu mesajların; kendi psikik alanını dış dünyanın koşullarına uyumlu bir şekilde organize edip edememe endişesi içerisinde bulunan neoliberal öznenin, bir biçimde ayakta tutularak, sistem için işlevselliğini sürdürmesine yardım edecek türden mesajlar olduğunu söylemek mümkündür. Bu temaya örnek teşkil eden bazı postların görselleri ise aşağıda yer almaktadır (Görsel 13-15):

ŞÜKÜR ENERJİSİ

Yerine gelmiş her arzu için,
olan her yaratım için
şükürler olsun.
Hayatın sunduğu olanaklar için,
öğrenilen dersler için ve düzeltme
ve yeniden deme şansları için
şükürler olsun.
Her buluşma için, her karşılaştığım
insan için, aldığım her gülümseme için,
Hayatıma giren her yeni kişi için
şükürler olsun.



Görsel 13. Hoşnutluk Mesajı İçeren
Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/CmNzRR1jjgl/>

SİRİUS NİYETİ

°Bugün itibarıyla bedenimi, yaşamımı, kendimi
olduğu gibi alıp kabul ediyorum. Bugüne kadar
bedenim hakkında, hayatım hakkında oluşturduğum
tüm yargılamaları bırakmaya, bakış açılarımdan
arınmaya niyet ediyorum.

Bugünden itibaren sağlık, mutluluk, başarı,
maddiyet gibi her anlamda bolluk ve
bereketi yaşamaya ve yaşatmaya

NİYET EDİYORUM.

@pozitifdusuncem

Artık eskiyi saldım. Artık ben yeni benim.

POZİTİF
DÜŞÜNCEM



Görsel 14. Teslimiyet/Kabullenme,
Umut/İyimserlik ve Arınma Mesajları
İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/C1KjwBNdn-/>

**Sabırlı ol, her dağ taşıdığı
karı bir gün içine çeker ve
eteklerindeki çiçeklere
hayat verir.
Senin yükün istikbalde
açacak çiçeklerin
habercisidir.**



Görsel 15. Umut/İyimserlik ve Sabır Mesajları
İçeren Bir Post Örneği

Kaynak:

<https://www.instagram.com/p/CltgFOAtfSF/>

Sonuç

Neoliberalizm yalnızca kurum, kuruluş, toplum gibi makro yapıları değil, mikro düzeyde, özneleri ve öznelleşme pratiklerini de şekillendirmektedir. Neoliberal akıl, rekabet ve verimlilik ilkelerini gündelik yaşama yayarken öznelerin de bu sürece dahil olmasını sağlayarak onların kendi pratiklerinde iktidarın temel değerlerini yeniden üretmesini mümkün hale getirmektedir. Bugün psişe üzerindeki denetleyici iktidar teknikleri, öznenin nasıl bir ruh alanına sahip olması gerektiğini daha baştan belirlemektedir. Günümüzde son derece yaygınlık kazanan pozitif psikoloji ve kişisel gelişim yaklaşımları da bu sürecin önemli araçları konumundadır. Öznenin ruh dünyasının neoliberal yönetimsellik çerçevesinde inşa edildiği bu süreçte Instagram gibi popüler sosyal medya platformları da bireyler açısından kendini yönetme pratiklerinin kazanıldığı alanlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikoloji ve kişisel gelişim temalı “motivasyon.evi” ve “pozitifdusunem” adlı Instagram sayfalarının içeriklerine bakıldığında bireylere verilen mesajlar; mutluluğun bireyselleştirilmesi, öznenin ilişkisel tasarımı, pozitif perspektifin inşası ve içsel dengenin kurulması şeklinde dört tema altında özetlenebilir. Mutluluğun bireyselleştirilmesi teması altındaki mesajlar, mutluluğu bireysel bir edim haline getirme, dış koşullardan bağımsız kılarak bireyin kişisel gelişimine indirgeme yönelimli mesajlardır. Bu mesajlar, bireyi her türlü olumsuz duygu, düşünce ve deneyimden kolayca arınmanın mümkün olduğuna ikna etmeye çalışan ve ona kendi değerini hatırlatıp sadece kendi hedeflerine odaklanmasını söyleyen mesajlardır. Ayrıca bu mesajlar kişinin sürekli bir gelişim halinde olması gerektiğini vurgularken, kendisini de bir proje olarak algılamasını hedeflemektedir. Bu hedefin gerisinde ise bireyi, neoliberal sistemin yarattığı kaygan zeminde sürekli ilerleme çabası içinde olan bir “proje-özne”ye dönüştürme düşüncesi yatmaktadır.

Birey, bütün dikkatini kendi yaşamına veren, böylelikle neoliberal toplumda gün geçtikçe artan sömürü ve eşitsizlikler karşısında apolitikleşen bir özneye dönüştürülmeye çalışılmaktadır. Söz konusu sayfalardaki mesajlar, bireyi yaşamındaki olumlu-olumsuz her şeyden yine kendisinin sorumlu olduğuna ikna ederek sömürü düzeninin arka planını görünmez kılmaktadır. Bu ise tam da neoliberal anlayışa uygun olarak; kendisi dışındaki her şeye kör ve sağır, sürekli kendini geliştirme çabası içinde olan, bu uğurda bedensel, zihinsel ve duygusal emek sarf eden bir özne tasarlanmaktadır. Bu anlamda söz konusu içeriklerle bireylerin psişesine sızmayı hedefleyen neoliberal yönetimsellik, bireyi dizayn etmek için yine bireyin kendisini işe koşturmaktadır. Onu, kendisinden önceki iktidar tekniklerinden ayıran en belirgin özellik de budur. Kuşkusuz, kişisel gelişim noktasında bitmek bilmeyen bir mücadeleye zorlanan neoliberal özne, bu mücadelesini devam ettirebilmek için daima pozitif bir ruh hali ve bakış açısına sahip olmalıdır. Pozitif psikoloji ve kişisel gelişim sayfalarının bu husustaki rolü de yadsınamaz. Sayfalardaki bu role uygun olan mesajlar; bireyi kendini sevip dünya ile uyum içinde olmaya davet eden, ona bolca umut ve iyimserlik telkin eden mesajlardır. Böylece sürekli performans baskısı altında yaşayan birey, halinden hoşnut ve gelecekte ümitli kılınmaya çalışılmaktadır.

Mutlu ve olumlu ruh halini ideal bir profil olarak sunan neoliberal anlatı, bireyleri sürekli bu yönde kaçınılmaz bir performansa zorlamaktadır. Bu performans baskısı ise onları depresyon başta olmak üzere derin endişe, tükenmişlik, korku, kaygı gibi çeşitli risklerle karşı karşıya bırakabilmektedir. Bu tür riskler karşısında bireyin içsel dengesinin korunması ve sürdürülebilmesi de önem kazanmaktadır. Bu açıdan söz konusu sayfaların içeriklerine bakıldığında bu içeriklerin önemli bir bölümünün, kendisiyle barışık, halinden hoşnut, gelecekte ümitli ve yaşamın getirdiklerini kabullenici bir özne kurmaya dönük mesajlardan

oluştugu görülmektedir. Böylelikle birey iç dünyasında yaşadığı çalkantıları dengeleyip başarı yolculuğuna devam edebilecek, neoliberal sistemin sürekliliği açısından kendi üzerine düşen pratiklere süreklilik kazandırabilecektir. Ele alınan iki Instagram sayfasına sunduğu anlatılar çerçevesinde bakıldığında söz konusu içeriklerin gerçeğe uygunluk (rasyonalite) bakımından farklılaştığı görülmektedir. Başka bir deyişle, “motivasyon.evi” sayfasında yapılan paylaşımların büyük bölümü akıl, bilim ve nesnel gerçeklikle çelişmeyen mesajlar içerirken, “pozitifdusuncem” sayfasındaki paylaşımlar ise büyük oranda irrasyonel mesajlar barındırmaktadır. Bununla birlikte her iki sayfanın mesajları da kurgulanan özne bakımından büyük ölçüde ortaklık taşımaktadır. Kurgulanan bu özne; bir proje olarak kendi üzerinde çalışan, durmaksızın gelişim çabası içinde olan, yaşamındaki her şeyin sorumlusu olarak kendisini gören ve dışsal belirleyicileri gör(e)meyen, kendisine sunulan formüller ile vaat edilen mutluluğa ulaşmaya çalışan, bütün yaşamını ve diğer insanlarla olan ilişkilerini de bu hedefe giden yolda faydalılık ve verimlilik ilkeleri çerçevesinde dizayn eden bir bireye karşılık gelmektedir. Neoliberal yönetimsellik bakımından işlevsel ve kontrol edilebilir bir öznenin yaratımına ilişkin ortaya konulan bütün bu sonuçlar; sosyal medyanın bu amaç doğrultusunda etkin şekilde kullanıldığını, bilhassa Instagram üzerinde faaliyet gösteren kişisel gelişim ve pozitif psikoloji temalı sayfaların bu noktada önemli bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Bununla birlikte bu çalışma yalnızca psikoloji ve kişisel gelişim temalı sayfaların içeriklerine odaklandığından, söz konusu içeriklerin kullanıcı nezdinde ne derece karşılık bulduğunu ortaya koyma iddiası taşımaz. Bu doğrultuda konuyla ilgili gelecekteki çalışmaların, sürecin kullanıcı ayağına da odaklanması, meselenin etraflıca anlaşılması bakımından önem taşımaktadır.

Açıklamalar

- * *Etik Kurul Onayı:* Etik kurul onayı gerektirmemektedir.
- * *Yazar Katkı Oranı:* Her iki yazarın da çalışmaya katkı oranı %50’dir.
- * *Çıkar Çatışması:* Herhangi bir çıkar çatışması yoktur.
- * *Akademik Finansal Destek:* Çalışma; herhangi bir akademik finansal destek kuruluşu (TÜBİTAK, BAP, Avrupa Birliği, Birleşmiş Milletler, vs.) tarafından desteklenmemektedir.
- * *Yazar Beyanı:* Bu çalışma 16-18 Mayıs 2023 tarihinde Üsküdar Üniversitesi bünyesinde düzenlenen 10.Uluslararası İletişim Günleri: Dijital Kapitalizm ve İletişim Sempozyumunda sözlü olarak sunulan ve özeti yayınlanan “Sosyal Ağlarda Mutlu Performans Öznesinin İnşası: Kişisel Gelişim ve Neoliberal Yönetimsellik Stratejisi” başlıklı bildirdiden genişletilerek üretilmiştir.

Structured Extended Abstract

Research Background & Problem

Neoliberalism encompasses not just large-scale structures such as institutions, organizations, and society, but also strategies aimed at regulating, controlling, and managing the psyches and personal practices of individuals at a micro-level. It presents itself as an ideology capable of governing and controlling various psychological mechanisms, influencing how individuals perceive themselves, their emotions, feelings, identity, and personality states. Due to its involvement in these psychological mechanisms, the psychological realm, emotional sphere,

and individual personality traits have become focal points of neoliberal power. The concept of neoliberal governmentality plays a significant theoretical role in comprehending how neoliberalism intervenes in the psychological mechanisms of individuals. The primary strategy of neoliberal governmentality is to bolster the subjective power of citizens, transforming them into potential customers by controlling and managing their psyche and mentality while integrating entrepreneurial logic into everyday life practices. In this context, individuals internalize discourses that advocate positive thinking, perpetual happiness, an optimistic outlook on life, success, motivation, self-love, self-interest, and self-care and regulation, all of which align with the neoliberal doctrine. Consequently, they are compelled to perform in ways that conform to the ideals of neoliberalism. Social media platforms play a crucial role in compelling individuals to act in this direction. Content generated by accounts, particularly those focused on positive psychology and personal development on these platforms, incessantly urge users to strive for happiness, success, positive thinking, motivation, personal gain, and approach their relationships with themselves and others from the perspective of productivity and utility.

This study aims to elucidate how strategies of neoliberal governmentality operate through social media content and how they address the subject through a narrative. Additionally, it seeks to discuss this narrative by drawing on Michel Foucault's concept of "governmentality," as well as Byung-Chul Han's notions of "psychopolitics" and the "society of positivity." In line with this, the theoretical part of the study commences by exploring the concept of neoliberal governmentality and investigating the relationship between power and subject. It then focuses on how neoliberal governmentality functions as a practice of subjectification. Subsequently, the study delves into the human psyche, highlighting it as a "productive force" under neoliberal governmentality through the concept of "psychopolitics" by Byung-Chul Han, who argues that the neoliberal power model has transformed into psychopolitics. Following this, the study concentrates on the manifestation of the neoliberal subject, which has become an open field for the management techniques of the "happiness industry" and its position in social media.

Research Methodology

The research section of this study centered on the Instagram platform, known for its effective opportunities in both visual and written messages and specifically targeted the "positive psychology and personal development" pages, considered highly influential in the realm of neoliberal governance and frequently encountered. In this context, a sample was selected by searching for keywords such as "happiness," "pain," "positive," "success," "motivation," and "personal development" in the Instagram search bar. The content shared on these two Instagram pages between December 1st and December 31st, 2022, was analyzed using qualitative (thematic) content analysis method. Qualitative content analysis involves dissecting the content of a text in terms of codes, categories, and themes to derive findings. The content analyzed using a qualitative approach was categorized based on their words and overall semantic coherence, and specific concepts were derived from these categories. These categories and concepts were then classified under specific themes and interpreted in the context of the literature on neoliberal governmentality.

Research Results

In the content of both Instagram pages focused on psychology and personal development themes, messages aimed at individualizing by isolating individuals from societal aspects hold significant prominence. Furthermore, these pages frequently convey messages that glorify an individual understanding emphasizing positive thinking, full responsibility for one's life, constant motivation and readiness to seize opportunities, diligence, optimism, and hopefulness about the future. While all these positive emotions, thoughts, and personality traits related to human life are praised, emotions like sadness, pain, sorrow, pessimism, anxiety, which are equally integral to life, are excluded or disregarded. In this context, individuals are somewhat compelled to always be fit and successful, to maintain a constant positive and happy disposition. However, these pressures carry the risk of individuals experiencing psychological and physical decline and becoming dysfunctional within the neoliberal system.

Moreover, these posts often encourage individuals to be content with their current circumstances, submit when necessary, be patient, and remain optimistic. Consequently, individuals are constantly made to feel restless in their pursuit of success and happiness while striving to maintain their inner balance and keep their motivation alive. This approach helps individuals avoid exhaustion and dropping out of the race while attempting to align their lives with the demands of the neoliberal system. Furthermore, the content of these Instagram pages shapes the relationships individuals have with others in a manner functional for the neoliberal system. Within this framework, individuals are encouraged to evaluate their relationships in terms of utility and productivity, always prioritizing themselves.

Conclusion

In conclusion, the recommendations presented by the neoliberal doctrine within the framework of positive psychology and personal development motivate individuals in terms of their emotions, thoughts, personality traits, and relationships to create subjects desired and functional within the system. However, this study only focuses on the content of pages related to psychology and personal development and does not assert the extent to which this content resonates with the audience (followers). Therefore, future studies should also concentrate on the audience aspect of the process, which is crucial for a comprehensive understanding of the issue.

Kaynakça

- Bauman, Z. (2022). *Yaşam Sanatı*. (A. Sarı, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Bozok, N. (2011). Biyoiktidara özgü bir özne(l)leşme pratiği olarak popüler sağlıklı yaşam söylemi. *Toplum ve Bilim Dergisi*, 0 (122), 37–52.
- Butler, J. (2015). *İktidarın Psikik Yaşamı: Tabiyet Üzerine Teoriler*. (F. Tütüncü, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Cabanas, E., ve Illouz, E. (2023). *Mutlu Yurttaş İmalatı: Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor*. (T. Göbekçin, Çev.). İletişim Yayınları.
- Çoşkun, B. (2019). *Neoliberal İktidar ve Özne: Foucault'nun İzinde Güncel Bir İnceleme*. Notabene Yayınları.

- Dardot, P. ve Laval, C. (2012). *Dünyanın Yeni Aklı: Neoliberal Toplum Üzerine Deneme*. (I.Ergüden, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Davies, W. (2021). *Mutluluk Endüstrisi*. (M. Çavdar, Çev.). Sel Yayıncılık.
- Foucault, M. (2012). *Cinselliğin Tarihi*. (H. U. Tanrıöver, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2013). *Güvenlik, Toprak, Nüfus: College France Dersleri 1977-78*. (F. Taylan, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Foucault, M. (2016). *Entelektüelin Siyasi İşlevi: Seçme Yazılar 1*. (O. Akinhay, I. Ergüden ve F. Keskin, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Giddens, A. (2014). *Modernite ve Bireysel Kimlik: Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum*. (Ü. Tatlıcan, Çev.). Say Yayınları.
- Gledhill, J. (2007). Neoliberalism. D. Nugent ve J. Vincent (Ed.), *A Companion to the Anthropology of Politics* (1.Baskı, pp.332-348) içinde. Blackwell Publishing.
- Görsel 1 [@motivasyon.evi]. (2022, 13 Aralık). “Birini çok seviyor olmam o kişiyi hayatımda tutacağım anlamına gelmez. Değersiz hissettiren, yoran, yıpratın ve kıran herkes hayatımdan çıkarıyorum” [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CmHhGxorVN3/>
- Görsel 2 [@motivasyon.evi]. (2022, 16 Aralık). “Artık bana huzur getirmeyen durumlardan uzaklaşacak kadar kendime saygı duyuyorum. Gerektiğinde kendim için ayağa kalkacak kadar kendimi seviyorum. Sevgi, şefkat” [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CmOmZdMrJGg/>
- Görsel 3 [@pozitifdusuncem]. (2022, 30 Kasım). “Bolluk ve bereket içinde yaşamaya izin veriyor ve buna niyet ediyorum. Paranın hayatıma kolayca girmesine izin veriyorum. Kendimi seviyor ve” [Fotoğraf]. Instagram. https://www.instagram.com/p/Clk_ynSNBwr/
- Görsel 4 [@pozitifdusuncem]. (2022, 17 Aralık). “Amaçlarıma ulaşmam için beni engelleyen, beni kısıtlayan ve beni harekete geçmekten alıkoyan bütün olumsuz inançları ve korkularımı hayatımdan uzaklaştırmayı” [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CmSGISeNgAe/>
- Görsel 5[@motivasyon.evi]. (17 Aralık 2022). “Gerçek arkadaşlara sahip olmak büyük bir lütuftur. Kıskançlık yok, rekabet yok, dedikodu yok veya başka bir olumsuzluk yok. Sadece sevgi”. [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CmQwm8Yr3oB/>
- Görsel 6 [@motivasyon.evi]. (2022, 10 Aralık). “19 Yıllık evlilikte öğrenilen 9 ders. Sık sık sevginizi gösterin. Karşılıklı iletişim kurun. Birbirinizi yükseltin. Dürüst olun. İyi bir lider” [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/Cl-s3FlrbTK/>
- Görsel 7 [@motivasyon.evi]. (2022, 22 Aralık). “Hayatının akışını kolaylaştıran ve seni sık sık güldüren kişiyle tanışırsan onu kaybetme. Bu kadar basit.” [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/Cmd-boirOpe/>
- Görsel 8[@pozitifdusuncem]. (2022, 22 Aralık). “Değişime hazırım. Eskiye rahatça bırakıyor, bugüne ve getireceği tüm güzelliklere sevgiyle kendimi açıyorum.” [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CmV0SA8N97K/>

- Görsel 9[@pozitifdusuncem]. (2022, 15 Aralık). “*Bolluk evreninde sevgiyle uyumlu bir şekilde yaşıyorum ve sahip olduğum her şey için şükran duyuyorum. Evrende her şey bol bu*”. [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CmMxLQaNNpc/>
- Görsel 10 [@pozitifdusuncem]. (2022, 6 Aralık). “*Sahip olduğum ve olacağım, beden giden ve bana gelen her şey için şükürler olsun. Yeni bir günde olduğum için, nefes*”. [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/Cl0ZDhltbvW/>
- Görsel 11 [@pozitifdusuncem]. (2022, 20 Aralık). “*Eğer bunu okuyorsan 48 saat içerisinde; Nasibin, şansın, kısmetin, bolluğun ve bereketin kapıları sana sonuna kadar açılıyor. Bolluk bereket, zenginlik*”. [Fotoğraf]. Instagram. https://www.instagram.com/p/ClvMdvfNCqy/?img_index=1
- Görsel 12 [@pozitifdusuncem]. (2022, 20 Aralık). “*Sahip olduğum ve olacağım, benden giden ve bana gelen her şey için şükürler olsun*”. [Fotoğraf]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CmZQgKrN_R8/
- Görsel 13 [@pozitifdusuncem]. (2022, 16 Aralık). “*Yerine gelmiş her arzu için, olan her yaratım için şükürler olsun. Hayatın sunduğu olanaklar için, öğrenilen dersler için ve düzeltme*”. [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CmNzRR1jgl/>
- Görsel 14 [@pozitifdusuncem]. (2022, 10 Aralık). “*Bugün itibariyle bedenimi, yaşamımı, kendimi olduğu gibi alıp kabul ediyorum. Bugüne kadar bedenim hakkında, hayatım hakkında oluşturduğum tüm yargılamaları bırakmaya*”. [Fotoğraf]. Instagram. https://www.instagram.com/p/Cl_KjwBNdn-/
- Görsel 15 [@pozitifdusuncem]. (2022, 3 Aralık). “*Sabırlı ol, her dağ taşıdığı karı bir gün içine çeker ve eteklerindeki çiçeklere hayat verir. Senin yükün istikbalde açacak çiçeklerin*”. [Fotoğraf]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CltgFOAtfSF/>
- Han, C. B. (2017a). *Şiddetin Topolojisi*. (D. Zaptçioğlu, Çev.). Metis Yayınları.
- Han, C. B. (2017b). *Şeffaflık Toplumu*. (H. Barışçan, Çev.). Metis Yayınları.
- Han, C. B. (2019). *Psikopolitika: Neoliberalizm ve Yeni İktidar Teknikleri*. (H. Barışçan, Çev.). Metis Yayınları.
- Han, C. B. (2022). *Palyatif Toplum: Günümüzde Acı*. (H. Barışçan, Çev.). Metis Yayınları.
- Hardt, M., ve Negri, A. (2018). *İmparatorluk*. (A. Yılmaz, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Harvey, D. (2015). *Neoliberalizmin Kısa Tarihi*. (A. Onacak, Çev.). Sel Yayıncılık.
- Illouz, E. (2021). *Soğuk Yakınlıklar: Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi*. (Ö. Ç. Aksoy, Çev.). İletişim Yayınları.
- Jenkins, H. (2018). *Cesur Yeni Medya: Teknolojiler ve Hayran Kültürü*. (N. Yeğendil, Çev.). İletişim Yayınları.
- Lasch, C. (1977). *Haven in a Heartless World: The Family Besieged*. BasicBooks.
- Lazzarato, M. (2005). Maddi Olmayan Emek. *İtalya’da Radikal Düşünce ve Kurucu Politika içinde*, ss. 227–246). (S. Göbelez, Çev.). Otonom Yayıncılık.
- Lemke, T. (2015). *Foucault, Yönetimsellik ve Devlet*. (U. Özmakas, Çev.). Pharmakon.
- Oksala, J. (2016). Feminizm ve Neoliberal Yönetimsellik. *Felsefe Logos*, 4(63), 50–69.

- Özmkas, U. (2015). İnsan sermayesinin kaynağı: Maddi olmayan emek. *Toplum ve Bilim*, 0(135), 8–26.
- Özmkas, U. (2021). *Biyopolitika: İktidar ve Direniş. Foucault, Agamben ve Hardt-Negri*. İletişim Yayınları.
- Read, J. (2018). Homo Economicus'un Bir Soykütüğü: Neoliberalizm ve Öznelliğin Üretimi. *Cogito*, (70–71), 82–95.
- Rossi, A. (2018). Neoliberal Ruhlar. *Cogito*, (70–71), 121-153.
- Sallan, S., ve Kâhya, Ö. (2021). Sosyal bilimlerde içerik ve söylem analizi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 42(1), 181–198.
- Segal, L. (2020). *Radikal Mutluluk*. (B. S. Aydaş, Çev.). Sel Yayıncılık.
- Sennet, R. (2010). *Kamusal İnsanın Çöküşü*. (S. Durak, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Turkle, S. (1997). *Life On The Screen: İdentity in The Age of The İnternet*. Simon & Schuster.