

## Sosyal Karşılaştırma ve Medyanın Rekreasyon Faaliyetlerine Katılıma ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi

*The Effect of Social Comparison and Media on Participation in Outdoor Recreation Activities and Psychological Well-Being*

Cem YEŞİLYURT\* - Yılmaz AĞGÜNDÜZ\*\*

\* Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi Turizm Fakültesi, Altınşehir Mah. Atatürk Bulvarı No:1, 02040 Merkez/ Adıyaman.

ORCID: 0000-0003-2193-5406

E-posta: cyesilyurt@adiyaman.edu.tr

\*\* Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Tinaztepe Yerleşkesi, Adatepe Mah. 205/60 Sok. No:1, 35400 Buca/ İzmir.

ORCID: 0000-0001-8887-9280

E-posta: yilmaz.aggunduz@deu.edu.tr

### MAKALE BİLGİLERİ

#### Makale İşlem Bilgileri:

Gönderilme tarihi: 7 Ağustos 2024

Birinci düzeltme: 27 Ekim 2024

İkinci düzeltme: 4 Kasım 2024

Kabul: 6 Kasım 2024

**Anahtar sözcükler:** Sosyal medya kullanımı, Sosyal karşılaştırma, Rekreasyon, Psikolojik iyi oluş.

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Submitted: 7 August 2024

Resubmitted: 27 October 2024

Resubmitted: 4 November 2024

Accepted: 6 November 2024

**Key words:** Social media use, Social comparison, Recreation, Psychological well-being.

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma ve açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini belirlemektir. Ayrıca çalışmada katılımcıların cinsiyet ve günlük olarak kendilerine ayırdıkları zamana göre açık hava etkinliklerine katılımlarının farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Veriler alanyazında geçerli ve güvenilirliği kanıtlanmış ölççekler (sosyal karşılaştırma, sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş ölçeği) ve sekiz adet açık hava etkinliğinin (yürüyüş, dağ tırmanma, bisiklete binme, piknik yapma, gezme, bahçe işleri yapma, balık tutma ve parka gitme) yer aldığı bir anket formu ile yüz yüze toplanmıştır. Kolayda örneklem yöntemiyle 1-30 Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilen veri toplama süreci sonunda 193 adet geçerli ankete ulaşılmıştır. Araştırmanın hipotezleri çoklu regresyon analiziyle test edilmiş olup farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Bulgular sosyal medya kullanımının ve açık hava etkinliklerine katılımın öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını göstermektedir. Ayrıca açık hava etkinliklerine katılım, öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

### ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effects of social media use, social comparison, and participation in outdoor activities on the psychological well-being of university students. In addition, the study examined whether the participants' participation in outdoor activities differed according to their gender, and daily time allocated to themselves. Data were collected face-to-face with a questionnaire form that included valid and reliable scales in the literature (social comparison, social media use, and psychological well-being scale) and eight outdoor activities (hiking, mountain climbing, cycling, picnicking, traveling, gardening, fishing, and going to the park). At the end of the data collection process carried out between May 1-30, 2024 with the convenience sampling method, 193 valid questionnaires were reached. The hypotheses of the study were tested with multiple regression analysis, and the differences were tested with independent sample t-test and one-way ANOVA. The findings show that the continuity dimension of social media use, and participation in outdoor activities increase the psychological well-being of the students. In addition, participation in outdoor activities indicates significant differences according to genders of students.

#### Makalenin kaynak gösterme şekli:

Yeşilyurt, C. ve Akgündüz, Y. (2024). Sosyal Karşılaştırma ve Medyanın Rekreasyon Faaliyetlerine Katılıma ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 35 (2): 205 - 221.

## GİRİŞ

Farklı ülkelerden milyonlarca insanın sosyal medya kullanması sosyal medyayı çağdaş insan hayatına egemen olan bir olgu haline getirmiştir.

Sosyal medya uygulamaları olan Facebook, Twitter, Instagram ve TikTok gibi platformlar aracılığıyla yeni iletişim kalıpları oluşarak insanların etkileşim kurma biçimleri değişmiştir (Sultan vd. 2023). Daha önce zaman ve mekânla sınırlı olan

geleneksel sosyal etkileşimler, bilgi teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte zamandan ve mekândan bağımsız hale gelmiştir (Maitri vd. 2023). Sosyal medya, bireylerin arkadaşlarıyla bağlarını güçlendiren bir sistem olarak ortaya çıkmaktadır (Wirtz vd. 2021). Bu bağlamda sosyal medya, bireylerin uzakta olduğu dost, akraba, arkadaş gibi çeşitli nüfus kesimleriyle iletişim kurabilmelerini sağlamak konusunda çekici hale gelmiştir (Kim vd. 2023). Dünya Sağlık Örgütü gençlere sağlıklı bir yaşamı teşvik etmek için sosyal medyayı güçlü bir araç olarak görmektedir. Bunun nedeni sağlıklı beslenme ve sağlıklı fiziksel yaşam bilgilerine sosyal medya aracılığıyla kolayca ulaşılabilmesidir (Purba vd. 2023). Yaygın kullanımına ve potansiyel faydalarına rağmen sosyal medyanın özellikle gençler üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır (Spitzer vd. 2023). Sosyal medya özellikle gençler arasında daha çok benimsenmiştir. Gençler sosyalleşmek, eğlenmek ve daha da önemlisi hayatlarını birbirleriyle paylaşmak için sosyal medya aracılığıyla etkileşime girmektedirler. Bu nedenle sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkilerine en fazla gençler maruz kalmaktadır (Gabriel 2014). Sosyal medyada daha geleneksel olan medyanın aksine, kullanıcılar deneyim yaratmada ve şekillendirmede aktif bir rol oynamaktadırlar (Michikyan ve Suarez-Orozco 2016). Geçtiğimiz on yılda sosyal medya ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma olmuştur (Odgers ve Jensen 2020; Course-Choi ve Hammond 2021).

İnsanlar sürekli olarak kendi görünüşlerini ve refahlarını diğer bireylerinkiyle karşılaştırırlar (Morina vd. 2024). Sosyal karşılaştırma her yerde mevcuttur ve gençlerin iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Arigo vd. 2014). Gençler sosyal medyada çok fazla zaman geçirdiklerinden, başkalarının görünüşte mükemmel olan hayatlarına ve fiziksel görünüşlerine düzenli olarak maruz kalmaktadırlar (Bell 2019). Bu maruz kalma durumu gençler arasında kendini başkalarıyla karşılaştırma düşüncesine sebep olmaktadır (Chae 2018). Bu karşılaştırma gençler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilmekte (Meier ve Johnson 2022). Yapılan çalışmalar, sosyal karşılaştırmanın gençleri başarıya götürebileceği gibi başarısızlığa da sebep

olabileceği sonucunu ortaya koymuştur (Festinger 1954; Wood 1989; Buunk ve Ybema 2003). Sosyal karşılaştırmanın bireyler üzerindeki etkisinin bireyin kişiliğiyle alakalı olduğu da kabul edilmektedir (Schreurs ve Vandenbosch 2021).

Rekreasyon ve boş zaman etkinlikleri bireylerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmelerinde, haz ve olumlu duygular sağlamada hayati öneme sahiptir (Pinquart ve Silbereisen 2010). Rekreasyon ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, spor izlemek, başkalarıyla tanışmak ve oyun oynamak gibi hem yalnız hem de sosyal faaliyetler için geçerli (Yarnal vd. 2008) olabileceği gibi yapılan açık alan aktiviteleri için de geçerlidir. İnsanlar boş zamanlarında doğada boş zaman etkinlikleri yaparak hem teknolojiden uzaklaşmakta hem de yaptıkları rekreatif etkinlik ile psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadırlar. Yapılan birçok çalışmada rekreatif aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ortaya konulmuştur (Björk vd. 2008; Kwon vd. 2019).

Bu araştırmanın amacı, ülke geleceğini yönlendireceği kabul edilen üniversite öğrencilerinin sosyal karşılaştırma, sosyal medya kullanımı ve açık alan etkinliklerine katılımlarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırmanın alanyazına ve uygulamaya üç önemli katkı sağlaması beklenmektedir. (1) Alanyazın incelendiğinde sosyal medya kullanımı ve sosyal karşılaştırmanın hem açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımı üzerine etkisi hem de psikolojik iyi oluş üzerine etkisini birlikte inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma ile alanyazındaki bu boşluğun doldurulması beklenmektedir. (2) Çağımızın kaçınılmazı sosyal medyanın üniversiteli gençler üzerindeki etkisini belirleyerek karar alıcılara bu konuda yön göstermesi beklenmektedir. (3) Üniversiteli gençlerin açık alan etkinliklerine katılımlarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini belirleyerek sağlıklı bir nesil yetiştirilmesinde önemli rolü ve sorumlulukları olan merkezi ve yerel yönetimlere, üniversite yönetimlerine öneriler getirilmesi beklenmektedir. Bu kapsamda öncelikle ilgili değişkenlerle mevcut alanyazına dayalı açıklamalar yapılmış olup sonrasında varsayımlar, gerekçeleri ile birlikte sunulmuştur. Devamında, çalışma-

da yapılan alan araştırmasına ilişkin nicel araştırma yöntemi açıklanmış ve alan araştırmasının bulguları verilmiştir. Son olarak da bulgulara bağlı teorik karşılaştırma, uygulamaya yönelik öneriler, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalar için önerilerle çalışma tamamlanmıştır.

## ALANYAZIN İNCELEMESİ VE VARSAYIM GELİŞTİRME

Dijitalleşme gün geçtikçe hız kazanmakta ve insanlar sosyal paylaşım platformlarında daha fazla zaman harcamaktadırlar (Wang vd. 2023). Sosyal medyada sıkça vakit geçiren bireyler kendilerini başkaları ile karşılaştırma yapmaya başlamaktadırlar (Bayköse ve Esin 2019). Sosyal medya ve sosyal karşılaştırma ve rekreasyon faaliyetleri de günlük yaşamın içerisinde yerini korumaya ve bireyleri fiziksel ve psikolojik olarak etkilemeye devam etmektedir. Bu bölümde rekreasyon faaliyetlerine katılımın, sosyal medya kullanımının ve sosyal karşılaştırmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi alanyazına dayalı olarak açıklanmaktadır.

### Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım ve Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluşun temel amaçlarından biri, insanların neden ve nasıl mutlu olduğunu açıklamaktır (Köksal vd. 2023). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, hedonik ve ödemonik (eudaimonik) iyi oluş olarak iki boyutta değerlendirilmekte ve bu amaçla yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşa dair hazcılık ve işlevsellik olmak üzere iki temel bakış açısı bulunmaktadır. İşlevsellik insanın var olan potansiyelini açığa çıkarması olarak tanımlarken, hazcılık ise mutlu olmak ve yaşamdan zevk alabilmek olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan 2008).

Öz belirleme kuramına göre bireylerin özerklik, yeterli ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Bu kuram bireylerin bu ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeylerinin onların yapmakta oldukları faaliyete yönelik motivasyonlarını ve iyi-oluşlarını etkilediğini varsaymaktadır (Deci vd. 2001). Bu çalışma kapsamında iyi oluş Deci ve Ryan'ın (2008) tanımlanmış olduğu hazcılık yani mutlu olmak ve ya-

şamdan zevk almak bakış açısıyla değerlendirilecektir. Boş zaman, insanların meslekleri, aileleri veya toplum tarafından dayatılan yükümlülüklerden uzak olduklarında gerçekleştirdikleri aktiviteler olarak tanımlanır. Bu nedenle, uyumak, çalışmak ve ev işi yapmak gibi yaşam için zorunlu aktiviteler, boş zaman aktivitelerine dahil değildir (Takiguchi vd. 2023). Örneğin, üniversite öğrencileri önemli miktarda boş zamana sahiptirler ve haftada ortalama 20 saati arkadaşlarıyla sosyalleşmek ve ders dışı etkinliklere katılmak gibi boş zaman etkinliklerine ayırırlar (Fosnacht vd. 2018). Öğrencilerin günde ortalama beş saat derse girdikleri düşünüldüğünde neredeyse haftalık ders saatleri kadar boş zamana sahip oldukları görülmektedir.

Rekreasyon, belirli koşullar ve motivasyonlar doğrultusunda bireylerin kendi istekleriyle gerçekleştirdikleri, bireylere zihinsel, bedensel, sosyal ve kültürel kazanımlar sağlayan boş zaman etkinlikleridir (Turhan ve Koç 2022). Tanımdan anlaşılacağı üzere rekreatif faaliyetleri bireyler boş zamanlarında gerçekleştirmekte ve bu gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler bireyin sadece fiziksel sağlığına fayda sağlamamakta aynı zamanda zihinsel sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda rekreatif faaliyetler içerisinde olan fiziksel aktivitelerin genel sağlık üzerine etkileri alanyazında kanıtlanmıştır (Golenkova vd. 2023; Houge Mackenzie vd. 2023; Stenseng vd. 2023). Buna bağlı olarak rekreasyonel aktivitelerin psikolojik iyi oluşu artırdığı, bu durumun da zihinsel, ruhsal, duygusal, sosyal ve fiziksel sağlığın yanı sıra canlı vücudundaki tüm sistemlerin psikolojik refahını sağlayan bağışıklık sistemini iyileştirmeye yardımcı olduğu söylenebilir (Shah vd. 2017). Ayrıca rekreasyona katılım, doğası gereği içsel olarak motive edicidir. Bu nedenle, rekreasyon katılımı pozitif sosyal etkileşim yoluyla özsaygıyı, öz imajı oluşturmaya ve içsel güveni kazanmaya yardımcı olabilir ve böylece insanların zihinsel iyi oluşlarını da artırır (Li ve Wang 2012).

Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik İyi Oluş  
“Sosyal medya” terimi, kısaca insanların birbirleriyle bağlantıda kalmasını sağlayan tüm uygulamalar, araçlar ve platformlar olarak tanımlan-

maktadır (Beams ve Maher 2024). Diğer bir tanımında ise sosyal medya, web 2,0'ın ideolojik ve teknik temelleri üzerine inşa edilen ve kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğin paylaşılmasına olanak tanıyan bir grup internet tabanlı uygulama olarak ifade edilmektedir (Kaplan ve Haenlein 2010). Diğer bir açıdan sosyal medya, üç farklı özelliğe sahip web tabanlı iletişim platformları olarak tanımlanmaktadır; platform 1) kullanıcıların diğer kullanıcılarla paylaşmak üzere benzersiz profiller ve içerik oluşturmasına olanak tanır 2) kullanıcıların diğer kullanıcılarla aralarında gezinilebilecek görünür bir ağ bağlantısı oluşturur 3) kullanıcılara içerik yayımlamak, bilgi tüketmek ve sürekli bir bilgi akışı içinde başkalarıyla etkileşimde bulunmak için bir alan sağlar (Ellison ve Boyd 2013). Sosyal medya kullanımı ucuzdur ve kullanımı kolaydır ayrıca insanlar sosyal medya sayesinde bir gün içerisinde binlerce hatta on binlerce insana ulaşabilme imkânı bulabilmektedirler (Wolynn vd. 2023). Bireyler diğer insanlara ulaşırken genellikle sosyal destek aramak ve elde etmek amacıyla sosyal medyayı kullanırlar (Hruska ve Maresova 2020). Sosyal medya platformlarının güncel örnekleri arasında Facebook, Instagram gibi sosyal ağ siteleri, Flickr gibi fotoğraf paylaşım siteleri, YouTube gibi video paylaşım siteleri, LinkedIn gibi iş ağı siteleri, Twitter gibi mikro blog siteleri ve çok sayıda başka platform yer almaktadır. Sosyal medya siteleri ucuzdur ve çoğu zaman kullanımı tamamen ücretsizdir (Whitting ve Williams 2013).

Sosyal medya, 2000'li yılların başında hızla çoğalmış ve dünyanın iletişim biçiminde bir devrim yaratmıştır (Boyd ve Ellison 2007). 2024 yılında dünyada 5,35 milyar insan internet kullanırken bunların 5,04 milyarının sosyal medya kullandığı belirlenmiştir (Statista 2024a). Sosyal medya özellikle modern toplumlarda oldukça sık kullanılmakta ve insanların çevrelerindekiyle iletişim kurma biçimini değiştirmektedir (O'Day ve Heimberg 2021). Son yirmi yılda sosyal medya kullanımı katlanarak artmış ve artık dünya çapında her yaşta insan tarafından kullanılan çeşitli web sitelerini ve uygulamalarını içerir hale gelmiştir. Sosyal medya kullanımındaki bu hızlı artış insanların birbirleri ile etkileşim kurmasını

sağladığı için insanların duygusal yaşamları üzerinde ne gibi etkileri olduğu merak konusu olmuştur (Kross vd. 2021).

Özellikle gençler sosyal medyanın olmadığı bir yaşamı hayal etmekte zorlanmaktadırlar (Khalaf vd. 2023). Yapılan çalışmalar bu savı destekler niteliktedir. Son raporlar İngiltere ve ABD gibi gelişmiş ülkedeki gençlerin yüzde 91'inin sosyal medyayı kullandığını ve yüzde 50'sinden fazlasının saatte en az bir kez sosyal medyayı kontrol ettiğini ortaya koymaktadır (Dane ve Bhatia 2023). Diğer bir bulguya göre ise gençlerin sosyal medya kullanımı diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir (Hruska ve Maresova 2020). 2024 yılında Statista'nın yapmış olduğu çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir. Statista raporuna göre 2024 yılı dünya çapında internet kullanıcılarının yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında kullanıcıların yüzde 35,6'sı 25-34, yüzde 24'ü 35-44, yüzde 19'u 18-24, yüzde 11,3'ü 45-54, yüzde 6'sı 55-64 yaş aralığında ve yüzde 4,2'si 65 yaş ve üzerindedir (Statista 2024b). Bu bulgular, sosyal medya kullanımının sıklığı ile ilgili olarak yaş değişkeninin güçlü bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Sosyal medya üniversite öğrencilerinin iletişim faaliyetleri için önemli bir platform olarak ortaya çıkmıştır (Kim vd. 2016). Daha geniş bir açıdan bakılacak olursa sosyal medyanın hızlı gelişimi sadece üniversite öğrencilerinin değil, genç yetişkinlerin de birbirleri ile bağlantı kurması ve sosyal olarak aktif olması için yeni fırsatlar sağlamıştır (Campbell ve Kwak 2010).

İnsanlar sosyal medya sayesinde eski arkadaşları ve beğendiği ağ günlüğü yazarları (bloggerlar) ile bağlantılı kalarak yalnızlaşma duygusundan uzaklaşmaktadırlar. Yalnızlık halinin insanlar üzerine etkisi oldukça yüksektir. Sosyal medya, insanların duygu durumlarını olumsuz olarak etkilediği gibi toplumdan uzaklaşmalarını sağlayan bir olgu olarak görülmektedir (Mert ve Özdemir 2018). Duygu durumu da dahil olmak üzere bir dizi psikolojik sorunun ortaya çıkmasında internet kullanımının etkisinin olduğuna ilişkin bulgular vardır (Mackinnon vd. 2008). Diğer bir açıdan olumlu yönlerine bakılacak olursa, sosyal medya kullanımı başkalarıyla bağlantı kurmak, yaratıcılığı, bilgiyi ve sivil katılımı teş-



vik eden çevrimiçi topluluklar oluşturmak ve bunların parçası olmak için harika fırsatlar sağlamaktadır. Örneğin Facebook ve Whatsapp, öğrencilerin sınıf dışında bağlantı kurmalarına, ödevler ve projeler üzerinde iş birliği yapmalarına olanak tanıyarak öğrenme için daha fazla fırsat yaratmaktadır. Gençler sosyal medya aracılığıyla gönüllülük faaliyetleri hakkında bilgi edinebildiği gibi bu faaliyetlere katılım fırsatı da bulabilmektedirler (O’Keeffe ve Clarke-Pearson 2011).

Sosyal medya sayesinde kişilerarası bağlantının artmasıyla, insanların psikolojik iyi oluş seviyelerinde genel bir artış olduğu üzerine çalışmalar olmasına rağmen; sosyal medya kullanımının muhtemelen en yüksek olduğu İngiltere ve Amerika gibi toplumlarda yalnızlık sorunu devam etmektedir (Pittman ve Reich 2016). Martin vd. (2018) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin sosyal medyayı çok küçük yaşta kullanmaya başladıklarını, sosyal medyada tanımadıkları kişilerle muhatap olduklarını ve bu durumun öğrencilerin zorbalık ile karşılaşabildiği gerçeğini ortaya koymuşlardır. Sosyal medyanın dolaylı olarak iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri görülebilmektedir, bununla birlikte elbette ki psikolojik iyi oluş üzerine olumlu etkilerinin bulunduğunu da göz ardı etmemek gerekir. Giderek artan sayıda çalışma, sosyal medya kullanımının psikolojik sonuçlarını incelemektedir. Disiplinler arası araştırma alanı ve birincil çalışmalardan elde edilen çelişkili kanıtlar, kamuoyunun yoğun ilgisini çeken bu alandaki mevcut bilimsel bilginin değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır.

### Sosyal Karşılaştırma ve Psikolojik İyi Oluş

İnsanlar sosyal ortamlara katıldıkları zaman kendi yeteneklerini ve fikirlerini başkalarıyla karşılaştırarak mevcut durumlarını anlamak isterler (Festinger 1954). Kendisini kasıtlı veya kasıtsız olarak başkalarıyla karşılaştırmak yaygın bir sosyal olgudur (Suls vd. 2002). Sosyal karşılaştırma, başkalarına göre nasıl olduğumuzu (yetenek karşılaştırması) veya nasıl davranmamız, düşünmemiz ve hissetmemiz gerektiğini (fikir karşılaştırması) belirlemek için diğer insanları bilgi kaynağı olarak kullanma eğilimini ifade etmektedir

(Festinger 1954). Sosyal karşılaştırmalar, kısmen bu karşılaştırmaların nasıl algılandığına ve yorumlandığına bağlı olarak farklı duygusal sonuçlara sahip olabilir.

Özdeşleşme-karşıtlık modeline göre bireyler, yukarı ve aşağı karşılaştırma hedeflerine tepki gösterdiklerinde, bu hedeflerle kendilerini kıyaslayabilirler, yani kendi durumlarını değerlendirmek için diğerini bir referans noktası olarak görebilir ve dolayısıyla bireyler bu hedeflerle karşı karşıya gelebilirler (Wood 1989). Karşılaştırdıkları kişilerin daha kötü durumda olduğunu gördüklerinde rahatlarlar, daha iyi durumda olduklarını gördüklerinde ise kıskançlık duyarlar. Bu durumda, yukarı yönlü bir karşılaştırma ağırlıklı olarak olumlu etki uyandırırken, aşağı yönlü bir karşılaştırma ağırlıklı olarak olumsuz etki uyandıracaktır (Buunk ve Ybema 2003). Güçlü yeteneğe dayalı sosyal karşılaştırma yönelimine sahip insanlar, kendilerini geliştirmeyi (yani yukarı doğru sosyal karşılaştırmayı) teşvik etmek için gelecekte benzemek istedikleri üstün kişileri kasıtlı olarak seçerler veya yine kendilerini geliştirmeyi teşvik etmek amacıyla, görece üstünlük duygusu elde ettikleri daha aşağı düzeydeki kişileri kasıtlı olarak seçerler (yani aşağı doğru sosyal karşılaştırma) (Guyer ve Vaughan-Johnston 2020). Bu açıdan bakıldığında, güçlü bir yeteneğe dayalı sosyal karşılaştırma yönelimine sahip insanlar, benlik ile karşılaştırma yapılan kişi arasındaki ilişkiye rekabetçi bir bakış açısıyla bakarlar (örneğin, “benimle onun arasında kim daha iyi?”) (Park ve Baek 2018). Yapılan çalışmalar insanların güçlü karşılaştırmayı zayıf karşılaştırmaya tercih ettiklerini göstermektedir (Wills 1981).

Sosyal karşılaştırma, insanın sosyal yaşamının en yaygın özelliklerinden biridir. Nasıl düşüneceğimize, hissedeceğimize ve nasıl davranacağımıza dair bilgiyi başkalarından almaya yönelik bu temel insan eğilimi, bize son derece karmaşık ve birbirine bağlı modern sosyal dünyada başarılı olma yeteneğini sağlamaktadır (Baldwin ve Mussweiler 2018). Kendimizi değerlendirmek ve nasıl davranmamız, düşünmemiz ve hissetmemiz gerektiği hakkında bilgi edinmek için etrafımızdakileri referans olarak kullanırız. Bu tür

sosyal karşılaştırmalar sosyal hayatta yaygındır ve muhtemelen kaçınılmazdır (Musweiler 2003). Yukarı yönlü sosyal karşılaştırmada benlik saygısında bir artış olmasına rağmen bu tür karşılaştırmaların sıklıkla kıskançlığa, düşük benlik saygısına ve olumsuz ruh haline yol açabileceği de belirtilmektedir (Gibbons ve Gibbons 2023). Öte yandan, aşağı yönlü karşılaştırma bazen işlerin nasıl daha kötü olabileceğini ortaya çıkardığı için insanların olumsuz hissetmesine neden olsa da çoğunlukla duygulanımda ve öz değerlendirilmede iyileşmelere yol açabilmektedir (Vogel vd. 2014).

Bu çalışmada sosyal medya kullanımının ve sosyal karşılaştırmaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Sosyal medyanın ve sosyal karşılaştırmaların psikolojik iyi oluş üzerine etkisinin bilinmesi özellikle çocuk yetiştiren ebeveynler için önemli bir konudur. Sosyal medyanın yoğun olarak kullanıldığı günümüzde sağlıklı bireyler yetiştirebilmenin önemi oldukça büyüktür. Bu nedenle sosyal medyanın ve sosyal karşılaştırmaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin bilinmesi hem sağlıklı gençler yetiştirebilmek hem de akran zorbalığını engelleyebilmek açısından önemlidir. Yukarıda yapılan açıklamalara bağlı olarak şu hipotezler önerilmektedir:

- H<sub>1</sub>. Öğrencilerin sosyal karşılaştırma davranışlarının, psikolojik iyi oluşları üzerinde istatistiki olarak anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>2</sub>. Öğrencilerin sosyal medya kullanımlarının psikolojik iyi oluşları üzerinde istatistiki olarak anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>3</sub>. Öğrencilerin açık hava etkinliklerine katılımlarının psikolojik iyi oluşları üzerinde istatistiki olarak anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>4</sub>. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre açık hava etkinliklerine katılımları istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- H<sub>5</sub>. Öğrencilerin günlük olarak kendilerine ayırdıkları zamana göre açık hava etkinliklerine katılımları istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada sosyal medyayı yoğun olarak kullanan gençlere odaklanılmıştır. Gençlerin sos-

yal medyayı kullanırken karşılaştıkları en büyük sorun, nefret söylemi olarak görülmektedir (Özcan vd. 2018). Gençler arasında daha sık görülen şiddetin elektronik şekli olan nefret söylemi gün geçtikçe artmakta ve önlenmesi gereken büyük bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır (David-Ferdon ve Hertz 2007). İşte bu noktada gençlerin iyi oluşlarını bozan sosyal medyadan uzaklaşarak boş zamanlarını rekreatif etkinlik yaparak geçirmelerinin, iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemek bu çalışmanın diğer bir konusunu oluşturmaktadır.

## YÖNTEM

Bu çalışmada veriler anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formunda üç ölçek yer almaktadır. Anketteki ilk ölçek, tek boyut ve beş maddeden oluşan Hajli vd. (2018) tarafından geliştirilen sosyal karşılaştırma ölçeğidir. Sosyal karşılaştırma ölçeğinin Türkçeye uyarlanması araştırmacılar tarafından yapılmıştır. İkinci ölçek ise iki boyut ve sekiz maddeden oluşan sosyal medya kullanımı ölçeğidir. Ölçek Deniz ve Tutgun-Ünal (2019) tarafından geliştirilmiştir. Anket formunda yer alan son ölçek ise Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan sekiz maddeden oluşan psikolojik iyi oluş ölçeğidir. Ölçeklerdeki maddeler beşli Likert olarak ifade edilmiş olup, bu kapsamda sosyal karşılaştırma, sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş ölçekleri (1) Kesinlikle Katılmıyorum ile (5) Kesinlikle Katılıyorum olarak ifade edilmiştir.

Anket formuna katılımcıların açık hava aktivitelerine katılım düzeylerini belirlemek amacıyla sekiz adet açık alan rekreasyon etkinliği eklenmiştir. Bu etkinlikler Gürsoy (2021) tarafından yapılan çalışmadan alınmıştır. Katılımcılar aktivitelere katılımlarını (1) Asla ile (5) Çok Sık olacak şekilde ifade etmişlerdir. Ayrıca anket formunda katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, gün içinde kendisine ayırdığı zaman, aylık hane halkı geliri ve yaş bilgilerine ilişkin açık ve kapalı uçlu sorular yer almaktadır.

Araştırmanın evrenini lisans eğitimi alan öğrenciler oluşturmaktadır. YÖK istatistiklerine göre 2022-2023 öğretim yılında 3.754.095 lisans

öğrencisi bulunmaktadır (YÖK İstatistik 2023). Araştırmada kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiş olup, veriler araştırmacıların görev yaptığı bölümlerdeki öğrencilerden toplanmıştır. Öğrencilerin kendilerini anket formunu doldurmak zorunda hissetmelerini önlemek için anket formu sadece araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlere, okul kantininde ve yemekhanede dağıtılmıştır. Böylelikle araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini olumsuz etkileyebilecek ve etik sorunlar oluşturabilecek durumların önüne geçilmeye çalışılmıştır.

1 - 30 Mayıs 2024 tarihleri arasında araştırmacıların görev yaptığı akademik birimlerdeki öğrencilere 240 adet anket dağıtılmış olup 207 anket geri dönmüştür. Ancak eksik doldurulması ve anket üzerine çeşitli resimler/karalamalar yapılması nedeniyle 14 anket analizden çıkartılmıştır. Kullanılabilir durumda olduğu belirlenen 193 anket IBM SPSS 24 programına girilmiş ve analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada çarpıklık ve basıklık değerlerine bağlı olarak veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Yararlanılan ölçeklerin yapısal geçerlilikleri keşfedici faktör analizine (KFA), içsel güvenilirlikleri Cronbach alfa değerlerine bağlı olarak yorumlanmıştır. Sonrasında değişkenlerin ilişkilerini belirlemek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiş olup, hipotezler ise çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Farklılık hipotezleri ise bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA ile test edilmiştir.

KFA için örneklem büyüklüğünün değişken sayısının 5 ila 10 katı arasında olması yeterli olarak kabul edilmektedir (Tang vd. 2024). Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket formunda toplam 27 adet değişken bulunmaktadır. Bu nedenle ulaşılan örneklem büyüklüğünün 135 (27\*5) ile 270 (27\*10) arasında olması durumunda örneklem büyüklüğünün analizler için yeterli olacağı kabul edilmiştir. Kullanılabilir 193 ankete ulaşıldığında analizler gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yüzde 68’i kadın, yüzde 99’u

bekar ve yüzde 70’inin yaş dağılımı 18-20 yaş aralığındadır. Ayrıca öğrencilerin yüzde 90’ı herhangi bir işte çalışmadığını, yüzde 35’i günlük olarak kendilerine üç-dört saat ayırdıklarını ve yüzde 61’i 35.000 TL ve altında aylık hane halkı geliri olduğunu belirtmişlerdir.

Ölçek maddelerinin çarpıklık ve basıklık değerlerine bağlı olarak normal dağılıp dağılmadığı belirlenmiştir. Sosyal karşılaştırma ölçeğinde yer alan maddelere ait çarpıklık değerleri 1,019 ile 0,037 arasında, basıklık değerleri -0,931 ile 0,034 arasında değişmektedir. Sosyal medya kullanımını ölçeğinde yer alan maddelere ait çarpıklık değerleri 0,140 ile -0,683 arasında, basıklık değerleri -1,204 ile -0,659 arasında değişmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinde yer alan maddelere ait çarpıklık değerleri -1,233 ile -0,463 arasında, basıklık değerleri -0,318 ile 0,920 arasında değişmektedir. Ayrıca açık hava etkinliklerine ait çarpıklık değerleri 2,280 ile -0,218 arasında, basıklık değerleri 2,055 ile -0,744 arasında değişmektedir. Tabachnick ve Fidell (2015) çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması halinde, Hair vd. (2010) ise çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında, basıklık değerlerinin +7 ile -7 arasında olması halinde değişkenin normal dağılıma sahip olduğunu kabul etmektedir. Bu uç değerler referans alınarak değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir.

KFA’nda madde eşkökenlilik değerinin 0,50’den büyük olması, her bir boyutun en az üç maddeden oluşması, örneklem büyüklüğüne bağlı olarak en düşük faktör yükünün 0,40 olması, döndürme yöntemi olarak varimax kullanılması, faktör özdeğerlerinin bir ve üzerinde olması ön koşul olarak belirlenmiştir (Hair vd. 2010).

İlk olarak sosyal karşılaştırma ölçeğine KFA uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2’de özetlenmektedir. Ölçek beş madde ve tek boyut olarak oluşmuştur. KMO değeri yüzde 78,7 olarak, Barlett değeri anlamlı olarak ve toplam açıklanan varyans yüzde 56,63 olarak belirlenmiştir. KMO değerinin 0,50’nin üzerinde olması örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir (Hair vd. 2010). Faktör yükleri 0,589 ile 0,858 arasında değişmektedir. Alfa değeri ,827 olarak bulunmuştur. Bu değerlere bağlı

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%	Değişken	Kategori	n	%	
Cinsiyet	Kadın	131	68	Aylık hane geliri	17.002 TL ve altı	28	18	
	Erkek	62	32		17.003-25.000	34	22	
Medeni Durum	Evli	1	1		25.001-35.000	33	21	
	Bekar	147	99		35.001- 45.000	17	11	
Çalışma Durumu	Evet	16	10		45.001-55.000	22	14	
	Hayır	147	90		55.001-65.000	12	8	
Günlük Kendinize Ayrılan Süre	Hiç Kalmıyor	3	2		65.001-75.000	4	3	
	1-2 Saat	36	22		75.001 ve üzeri	6	4	
Ayrılan Süre	3-4 Saat	57	35		Yaş	18	40	25
	5-6 Saat	48	30			19	40	25
	7 saat ve üzeri	17	11	20		33	20	
				21		21	13	
				22		15	9	
				23 ve üzeri		13	8	

olarak beş maddeden ve tek boyuttan oluşan sosyal karşılaştırma ölçeği geçerli ve güvenilir olarak kabul edilmiştir.

İkinci KFA, sosyal medya kullanımı ölçeğine uygulanmış olup sonuçları Tablo 3'te özetlenmektedir. Orijinalinde iki boyut ve sekiz maddeden oluşan ölçek, faktör analizi sonucunda orijinalinde olduğu gibi faktör yapılarına ayrılmıştır. KMO değeri yüzde 80,1 olarak, Barlett değeri anlamlı olarak ve toplam açıklanan varyans yüzde 62,1 olarak belirlenmiştir. Süreklilik boyutuna ilişkin alfa değeri yüzde 78,8 olarak, yetkinlik boyutuna ilişkin alfa değeri yüzde 75,7 olarak, ölçeğin tamamı için genel güvenilirlik yüzde 80,7 olarak belirlenmiştir. Bu değerlere bağlı olarak sosyal medya kullanımı ölçeğinin sekiz maddeden oluşan iki faktörlü yapısı geçerli ve güvenilir olarak kabul edilmiştir.

Son olarak psikolojik iyi oluş ölçeğine KFA uygulanmıştır. İlk yapılan faktör analizinde iki

maddenin eşkökenlilik değeri 0,50'nin altında olduğu için bu maddeler analizden çıkartılmıştır. Tekrarlanan faktör analizinde altı madde tek faktör altında toplanmıştır. KMO değeri yüzde 87,4 olarak, Barlett değeri anlamlı olarak, toplam açıklanan varyans yüzde 57,64 olarak ve alfa değeri 0,851 olarak belirlenmiştir. Bu değerlere bağlı olarak psikolojik iyi oluş ölçeğinin yedi maddeden oluşan tek faktörlü yapısı geçerli ve güvenilir olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te özetlenmektedir.

Anket formunda yer alan sekiz farklı açık alan etkinliğine ilişkin istatistikî bilgiler Tablo 5'te yer almaktadır. Etkinlikler içerisinde en yüksek ortalama yürüyüş yapmak, sonrasında ise gezi, parka gitmek, piknik yapmak, bisiklete binmek, bahçe işleri ve balık tutma olarak sıralanmaktadır.

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Tablo 6'da özetlenmektedir. İlişki katsayıları, ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonu-



Tablo 2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlik Sonuçları

Maddeler	Faktör Yüğü	Açıklanan		Ortalama	
		Özdeğer	Varyans		Güvenirlik
		2,981	56,629	2,428	,827
Sosyal medyada ne kadar başarılı olduğumu sıklıkla diğer arkadaşlarımla karşılaştırım.	,858				
Popülerlik açısından ne durumda olduğumu sosyal medyadaki diğer arkadaşlarımla sıklıkla karşılaştırım.	,802				
Sosyal medyadaki arkadaşlarımla durumunu diğer insanların durumuyla sıklıkla karşılaştırım.	,779				
Sosyal medyada ne başardığım ile ilgili olarak diğer arkadaşlarımla karşılaştırım yaparım.	,758				
Başkalarının sosyal medyada bir şeyleri nasıl yaptıklarıyla karşılaştırıldığında, onlardan daha dikkatli biriyimdir.	,589				
KMO=%78,7 Barlett 368,554 F=30,236 p<0,001					

Tablo 3. Sosyal Medya Kullanımı Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlik Sonuçları

Süreklilik	Faktör Yüğü	Açıklanan		Ortalama	
		Özdeğer	Varyans		Güvenirlik
		2,611	32,643	3,222	,788
Uymadan önce ve uyandıktan hemen sonra mutlaka sosyal medya hesaplarımla kontrol ederim.	,802				
Mobil cihazlarımla (tablet, telefon vs.) devamlı çevrimiçi/aktif bulunurum.	,773				
Akıllı telefonumdan uzak kaldığımda kendimi eksik, huzursuz hissedirim.	,748				
Bir şey okuyup çalışırken sosyal medya bağlantımı da kesmem.	,718				
Yetkinlik		2,360	29,495	3,369	,757
Günlük tüm etkinliklerimi (konuşma, oyun, banka, alışveriş vb.) sosyal medya üzerinden yönetebilirim.	,847				
Sosyal medya ve internet kullanarak her işimi yapabilirim.	,775				
Aynı anda hem tablet, akıllı telefon vb. kullanıp hem de diğer işlerimi yapabilirim.	,668				
Yaşamımın her alanında sosyal medyayı aktif kullanırım.	,655				
KMO=%80,1 Barlett 502,193 Toplam Açıklanan Varyans=%62,139 F=10,567 p<0,001					
Genel Güvenirlik=,807 Genel Ortalama=3,301					

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Faktör Yükü	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Ortalama	Güvenirlik
<i>Maddeler</i>		3,459	57,643	3,706	,851
İnsanlar bana saygı duyar.	,803				
Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	,790				
Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.	,781				
Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	,757				
Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	,737				
Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	,680				
KMO=%87,4 Barlett 426,035 F=4,293 p<0,01					

cunda oluşan yapıların aritmetik ortalamaları hesaplanarak belirlenmiştir. Tabloya göre psikolojik iyi oluş, sosyal medya kullanımı ( $r=,227$   $p<0,01$ ) ile pozitif ve anlamlı ilişkili olmasına rağmen sosyal karşılaştırma ( $r=,081$   $p>0,05$ ) ve açık hava rekreasyonlarına katılım ( $r=,140$   $p>0,05$ ) ile anlamlı düzeyde ilişkili değildir. Sosyal karşıla-

tırma sosyal medya kullanımı ile ( $r=,191$   $p<0,01$ ) pozitif ve anlamlı ilişkili olmasına rağmen açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılım ( $r=,122$   $p>0,05$ ) ile anlamlı düzeyde ilişkili değildir. Sosyal medya kullanımı ise açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılım ( $r=-,064$   $p>0,05$ ) ile anlamlı düzeyde ilişkili değildir.

Tablo 5. Açık Alan Etkinliklerine İlişkin İstatistikler

	Ortalama	St. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Yürüyüş	3,5464	,92205	-,218	-,252
Dağ Tırmanışı	1,6010	,87880	1,479	1,826
Gezi	3,2694	,98950	-,075	-,346
Balık Tutma	1,4381	,81995	2,280	5,580
Bahçe İşleri	2,2784	1,04552	,328	-,744
Bisiklet	2,3627	1,04236	,510	-,195
Piknik Yapma	2,9485	1,00642	,104	-,145
Parka Gitme	3,2216	1,10456	-,146	-,532

Tablo 6. Korelasyon Analizi

	Ort.	St.Sap.	1	2	3	4
1 PİO	3,7036	,75590	1			
2 Sosyal Karşılaştırma	2,4201	,96966	,081	1		
3 Sosyal Medya Kullanımı	3,3008	,82076	,227**	,191**	1	
4 Açık Hava Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım	2,4859	,52327	,140	,122	-,064	1

Tablo 7. Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize Edilmemiş		Standardize				VIF
	$\beta$	St. Hata	$\beta$	t	p	CI	
(Sabit)	2,335	,359		6,936	,000	1,000	
Sosyal Karşılaştırma	,016	,056	,021	,295	,769	6,161	1,050
Sosyal Medya Kullanımı	,214	,066	,232	3,268	,001	8,622	1,044
Açık Hava Rekreasyon Etkinliklerine Katılım	,241	,103	,164	2,335	021	16,332	1,015

R=,282 R<sup>2</sup>=,079  $\Delta$ R<sup>2</sup>=,065 F=5,457 p<,001 Durbin-Watson=1,968

Araştırmanın varsayımlarını test etmek için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bağımlı değişken olarak psikolojik iyi oluş, bağımsız değişken olarak sosyal karşılaştırma, sosyal medya kullanımı ve açık hava etkinliklerine katılım analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7’de özetlenmektedir. Analiz sonuçlarına göre model anlamlı olup bağımsız değişkenler, psikolojik iyi oluşun yüzde 7,9’unu açıklamaktadır. Sosyal medya kullanımı ( $\beta$  =,232 p<,001) ve açık hava etkinliklerine katılım ( $\beta$  =,164 p<,01) öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmakta-

dır. Sosyal karşılaştırma ise psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak etkilememektedir. Bu sonuçlara göre H<sub>2</sub> ve H<sub>3</sub> kabul edilmiş, H<sub>1</sub> reddedilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına bağlı olarak oluşturulacak regresyon formülü şu şekilde ifade edilebilir.

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine ve günlük olarak kendilerine ayırdıkları zamana göre açık hava etkinliklerine katılımlarının değişim gösterip göstermediği de farklılık testleri ile incelenmiştir. Cinsiyete göre açık hava etkinliklerine ka-

Tablo 8. Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	N	ortalama	St. Sapma	F	Sig
Kadın	131	2,5030	,46497	5,478	,020
Erkek	62	2,7399	,57004		

tılımın farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile belirlenmiştir. Bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre erkekler ve kadınlar arasında açık hava etkinliklerine katılım anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu nedenle H4 kabul edilmiştir. Bu hipotez testi erkeklerin açık hava etkinliklerine katılım düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin günlük olarak kendilerine ayırdıkları zamana göre açık hava etkinliklerine katılımlarının farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA testi ile belirlenmiştir. Analiz sonuçları gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu nedenle H5 reddedilmiştir.

Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları öğrencilerin sosyal karşılaştırma davranışlarının psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu (H1) varsayımını desteklememesine rağmen, sosyal medya kullanımlarının (H2) ve açık hava etkinliklerine katılımlarının (H3) psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu varsayımını desteklemektedir. Ayrıca araştırma bulguları öğrencilerin cinsiyetlerine göre açık hava etkinliklerine katılımlarının anlamlı farklılık gösterdiği varsayımını (H4) desteklemesine rağmen, günlük olarak kendilerine ayırdıkları zamana göre açık hava etkinliklerine katılımlarının anlamlı farklılık gösterdiği varsayımını (H5) desteklememektedir.

## SONUÇ

Sosyal medya kullanımının insanlar için yararlı mı yoksa zararlı mı olduğu önemli bir toplumsal kaygıdır (Beyens vd. 2020). Sosyal medyayı kullanarak geçirilen zamanın kullanıcılar için, özellikle uzun vadede faydalı olmadığı iddia edilebilir. Alanyazında sosyal medya kullanımının başkalarından olumsuz geri bildirim aldıklarında (Forest ve Wood 2012) ve olumlu geri dönüş almadıklarında insanların iyi oluşları üzerinde (Brooks 2015) olumsuz etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Alanyazında sıklıkla sosyal medyanın olumsuz etkileri üzerine odaklanılsa da olumlu etkileri olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Örneğin sosyal medyada takip edilen kişilerin

doğa ortamında paylaştıkları resim ve videolar takipçilerde aynı etkinliği gerçekleştirme hissi uyandırabilir. Houge Mackenzie vd. (2023) yapmış olduğu çalışmada Oregon eyaletindeki doğal güzelliğe sahip ulusal parkların ziyaret artışında sosyal medya kullanımının etkisinin olduğunu belirlemiştir. Bu açıdan bakıldığında sosyal medyanın olumlu etkilerinin de olduğunu söylemek mümkündür.

Üniversite öğrencileri örneğinde yürütülen bu çalışmada sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırdığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde sosyal medyanın iyi oluşu etkilediğine destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Wirtz vd. (2021) çalışmalarında sosyal medyanın mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğundan, yüksek öznel iyi oluşa ulaşabilmenin insanların büyük çoğunluğu için önemli bir yaşam hedefi olduğundan bahsetmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında sosyal medyanın hedonik çekiciliği, arkadaşlarla ve aile bireyleriyle bağların kopmamasını sağlaması, sosyal medya kullanımını çekici hale getirmektedir (Brooks 2015). Ayrıca sosyal medya kullanımı bireylerin sosyal izolasyonunu azaltıcı etkiye sahiptir (Whaite vd. 2018). Ostic vd. (2021) yapmış oldukları çalışmada sosyal medya platformu kullanan üniversite öğrencilerinin bağ kurma aracılığıyla iyi oluşlarının olumlu etkilendiğini belirlemişlerdir. Sonuç olarak, sosyal medya kullanımının iyi oluş üzerindeki olası olumsuz etkilerine ilişkin korkulara rağmen, sosyal medyanın olumlu etkileri üzerine odaklanan çalışmalar da bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmada sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluşu arttırdığının belirlenmesi, üniversite öğrencileri üzerinde sosyal medya kullanımının olumlu etkisinin de olduğunu ampirik olarak kanıtlamaktadır.

Bu çalışmada ayrıca, üniversite öğrencilerinin açık hava etkinliklerine katılımlarının psikolojik iyi oluşlarını arttırdığı belirlenmiştir. Alanyazında açık hava etkinliklerine katılım ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen ampirik bir çalışma tespit edilememiştir. Ancak Pomfret vd. (2023) yapmış oldukları alanyazın incelemesinde beş meta tema (olağan üstü



deneyimler, fiziksel ve zihinsel denge, kişisel gelişim, yoğunlaşma, dönüşüm ve topluluk) ile 16 alt temaya bağlı olarak açık hava macera etkinliği katılımının psikolojik iyi oluşu etkilediğini belirlemiştir. Diğer yandan Akova vd. (2019) Y kuşağı örnekleminde yaptıkları araştırmada rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluşu etkilediğini; Gümüş ve Koç (2019), rekreasyon aktivitesinin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu; Marselle vd. (2013) ve Korpela vd. (2013) doğa ortamında rekreatif faaliyetlere katılmanın psikolojik iyi oluşu arttırdığını belirlemişlerdir. Yukarıda belirtilen alanyazındaki araştırmaların bulguları ile üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bu araştırmanın bulgularının uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

#### Uygulamaya Katkılar

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanmalarının ve açık hava etkinliklerine katılmalarının psikolojik iyi oluşlarını arttırdığı belirlenmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin açık hava etkinlikleri yapmaya özendirilmeleri psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etki yaratacağı söylenebilir. Özellikle üniversite yönetimleri tarafından yerleşkeler içerisinde yürüyüş yollarının yapılması ve arttırılması, yeni ve ulaşılabilir yürüyüş güzergahlarının belirlenmesi, üniversite öğrencilerinin açık hava etkinliklerine olan ilgilerini arttırabilir. Ayrıca üniversiteler içerisinde oluşturulan kulüplerin faaliyetlerine açık hava rekreasyon etkinliklerini de eklemeleri, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırıcı etki yaratabilir.

Sosyal medya, özellikle gençler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Sosyal medyayı kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Başka bir ifadeyle, sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu söylenebilir. Bu kapsamda bilinçli bir toplum oluşturabilmek için sosyal medyayı nasıl etkili olarak kullanabileceklerine yönelik bilgilendirmeleri yararlı olabilir. Kamu spotları, üniversite havuzundan seçmeli ders, bilgi-teknoloji dersleri, sosyal medya okur-yazarlığı, iletişim dersleri ve bilgilendirici toplantılar ile bunu yapmak mümkündür.

Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bu araştırmada açık hava etkinliklerine katılımın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkek üniversite öğrencileri, kadın öğrencilerden daha fazla açık hava rekreasyon etkinliğine katılmaktadırlar. Kadın öğrencilerin de açık hava etkinliklerine özendirilmesi, açık alan etkinliklerine katılım oranının yükselmesi için yararlı olacaktır. Kadınlar için özel olarak açık hava rekreasyon etkinliklerinin (kadınlar arası balık tutma yarışması gibi) düzenlenmesi, takım halinde gerçekleştirilecek etkinlikler için cinsiyetler arası dengeli dağılıma önem verilmesi önerilebilir.

Toplumun psikolojik ve fiziksel sağlığının korunması sürecinde merkezi ve yerel yönetimlere önemli görevler düşmektedir. Özellikle nüfusun yaklaşık yüzde 10'unu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu olarak etkileyecek düzenlemeler yapmaları son derece önemlidir. Bu araştırmada açık hava rekreasyon etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırdığının belirlenmesine bağlı olarak merkezi ve yerel yönetimlere çeşitli öneriler getirmek mümkündür. Açık alan rekreasyon parklarının şehir içinde ve şehrin yakınlarında oluşturulması, bu alanlara özellikle toplu taşıma araçlarıyla ulaşılabilirliğin sağlanması, etkinliklerin yapılması için gerekli olan araç-gereçlerin (balık oltası, bisiklet, kask gibi) ücretsiz ya da çok düşük ücretli tedarik edilmesi, buralarda güvenlik, yiyecek-içecek ve tuvalet gibi birimlerin olması ve hizmetlerin sunulması daha fazla gencin bu alanlara ve bu alanlardaki etkinliklere yönelmesini sağlayabilir.

#### Araştırmanın Sınırlılıkları ve Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

Bu araştırmanın çeşitli sınırlılıkları vardır. En önemli sınırlılık araştırmada kolayda örneklem yönteminin tercih edilmesi nedeniyle genelleme yapmanın doğru olmamasıdır. İkinci sınırlılık örneklem büyüklüğü ile ilgilidir. Bu araştırmada ulaşılan örneklem büyüklüğü değişken sayısı esas alınarak yeterli olarak kabul edilmiştir. Ancak daha büyük bir örnekleminde araştırmanın yapılması; ayrıca farklı üniversitelerden, farklı bö-

lümlemlerden, farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerden veri toplanması olası Tip 1 ve Tip 2 hatanın önlenmesini sağlayacaktır. Ayrıca öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılıklar; ön lisans, lisans ve lisans üstü derecelerine ya da üniversite türüne (vakıf/devlet) göre gruplandırılarak incelenebilir. Diğer bir sınırlılık verilen cevapların anket formlarında yer alan ölçek maddeleri ile sınırlı olmasıdır. Karma bir yöntem uygulanarak araştırma sürecine görüşmelerden sağlanacak bulgular da eklenebilir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmaların kesitsel değil boylamsal olarak gerçekleştirilmesi de geçerliliği ve güvenilirliği olumlu olarak etkileyecektir.

## KAYNAKÇA

- Akova, O., Şahin, G. ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerine Bir Araştırma, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 124-139.
- Arigo, D., Suls, J. M. ve Smyth, J. M. (2014). Social Comparisons and Chronic Illness: Research Synthesis and Clinical Implications, *Health Psychology Review*, 8(2): 154-214.
- Baldwin, M. ve Mussweiler, T. (2018). The Culture of Social Comparison, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(39): 9067-9074.
- Bayköse, N., ve Esin, İ. (2019). Sporda Beden İmajı ve Sosyal Medya Etkisi: Sosyal Karşılaştırma Kuramı Çerçevesinde Facebook Kullanımının Beden İmajına Etkileri Üzerine Bir Derleme, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 67-80.
- Beams, S. K. ve Maher, P. T. (2024). *Routledge Handbook of Mobile Technology, Social Media and the Outdoors*. Londra: Routledge.
- Bell, B. T. (2019). You Take Fifty Photos, Delete Forty Nine and Use One: A Qualitative Study of Adolescent Image-Sharing Practices on Social Media, *International Journal of Child-Computer Interaction*, 20(1): 64-71.
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L. ve Valkenburg, P. M. (2020). The Effect of Social Media on Well-Being Differs From Adolescent to Adolescent, *Scientific Reports*, 10(1): 10763.
- Björk, J., Albin, M., Grahm, P., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro, J. ve Skärbäck, E. (2008). Recreational Values of the Natural Environment in Relation to Neighbourhood Satisfaction, Physical Activity, Obesity and Wellbeing, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(4): 1-7.
- Boyd M.D. ve Ellison N.B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1): 210-230.
- Brooks, S. (2015). Does Personal Social Media Usage Affect Efficiency and Well-Being?, *Computers in Human Behavior*, 46(1): 26-37.
- Buunk, B. P. ve Ybema, J. F. (2003). Feeling Bad, but Satisfied: The Effects of Upward and Downward Comparison Upon Mood and Marital Satisfaction, *British Journal of Social Psychology*, 42(4): 613-628.
- Campbell, S. W. ve Kwak, N. (2010). Mobile Communication and Civic Life: Linking Patterns of Use to Civic and Political Engagement, *Journal of Communication*, 60(3): 536-555.
- Chae, J. (2018). Reexamining the Relationship Between Social Media and Happiness: The Effects of Various Social Media Platforms on Reconceptualized Happiness, *Teleatics and Informatics*, 35(6): 1656-1664.
- Course-Choi, J. ve Hammond, L. (2021). Social Media Use and Adolescent Well-Being: A Narrative Review of Longitudinal Studies, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4): 223-236.
- Dane, A. ve Bhatia, K. (2023). The Social Media Diet: A Scoping Review to Investigate the Association between Social Media, Body Image and Eating Disorders Amongst Young People, *PLoS Global Public Health*, 3(3): e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- David-Ferdon, C. ve Hertz, M. F. (2007). Electronic Media, Violence, and Adolescents: An Emerging Public Health Problem, *Journal of Adolescent Health*, 41(6): 1-5.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction, *Journal of Happiness Studies*, 9(1): 1-11.
- Deci, E.L., Gagne, M., Leone, D.R. Usunov, J. ve Kornazheva, B.P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8): 930-942.
- Deniz, L. ve Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal Medya Çağında Kuşakların Sosyal Medya Kullanımı ve Değerlerine Yönelik Bir Dizi Ölçek Geliştirme Çalışması, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18): 1025-1057.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings, *Soc Indic Res*, 97(1): 143-156.
- Ellison N.B. ve Boyd D.M. (2013) Sociality Through Social Network Sites. İçinde; Dutton W.H. (Editör), *The Oxford Handbook of Internet Studies* (ss.151-172). Oxford, Birleşik Krallık: Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes, *Human Relations*, 7(2): 117-140.
- Forest, A. L. ve Wood, J. V. (2012). When Social Networking is Not Working, *Psychological Science*, 23(3): 295-302.
- Fosnacht, K., McCormick, A. C. ve Lerma, R. (2018). First-Year Students' Time Use in College: A Latent Profile Analysis, *Research in Higher Education*, 59(7): 958-978.
- Gabriel, F. (2014). Sexting, Selfies and Self-Harm: Young People, Social Media and the Performance of Self-Development, *Media International Australia*, 151(1): 104-112.
- Gibbons, S.M. ve Gibbons, C. (2023). Revealing the Complex Relationship between Social Media Use, Social Comparison Orientation and Optimism on Health Outcomes,

- Psychology and Behavioral Sciences International Journal*, 21(2): 1-11.
- Golenkova, J., Kravchuk, T., Sanzharova, N., Potop, V. ve Filon, K. (2023). Psychological Recreation of Overcoming Failures and Achieving Success by Young Rhythmic Gymnasts Aged 6–8, *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 2(1): 4-9.
- Guyer, J. J. ve Vaughan-Johnston, T. I. (2020). Social Comparisons (Upward and Downward). İçinde; *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. (ss. 5011-5015). Şam: Springer Uluslararası Yayıncılık.
- Gümüş, H. ve Koç, M.C. (2019). Rekreasyon Alan Tercihi ve Psikolojik İyi Oluş. İçinde M. Eraslan (Editör), *Sağlık Bilimleri Alanında Araştırmalar ve Derlemeler* (ss. 289-304). Ankara: Gece Yayıncılık.
- Gürsoy, Ö. (2021). Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi (*Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7. Baskı). New York: Prentice-Hall.
- Hajli, N., Wang, Y. ve Tajvidi, M. (2018). Travel Envy on Social Networking Sites, *Annals of Tourism Research*, 73(1): 184-189.
- Houge Mackenzie, S., Hodge, K. ve Filep, S. (2023). How Does Adventure Sport Tourism Enhance Well-being? A Conceptual Model, *Tourism Recreation Research*, 48(1): 3-16.
- Hruska, J. ve Maresova, P. (2020). Use of Social Media Platforms Among Adults in the United States: Behavior on Social Media, *Societies*, 10(27): 1-16.
- Kaplan, A.M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media, *Business Horizons*, 53(1): 59-68.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M. ve Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review, *Cureus*, 15(8): 1-10.
- Kim, M., Jun, M. ve Han, J. (2023). The Relationship Between Needs, Motivations and Information Sharing Behaviors on Social Media: Focus on the Self-Connection and Social Connection, *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 35(1): 1-16.
- Kim, Y., Wang, Y. ve Oh, J. (2016). Digital Media Use and Social Engagement: How Social Media and Smartphone Use Influence Social Activities of College Students, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4): 264-269.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. ve Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the Mediators Between Nature-Based Outdoor Recreation and Emotional Well-Being, *Journal of Environmental Psychology*, 37(1): 1-7.
- Köksal, Z., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkatin Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87): 1309-1324.
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J. ve Ybarra, O. (2021). Social Media And Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps, *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1): 55-66.
- Kwon, M., Pickett, A. C., Lee, Y. ve Lee, S. (2019). Neighborhood Physical Environments, Recreational Wellbeing, and Psychological Health, *Applied Research in Quality of Life*, 14(1): 253-271.
- Li, C. L. ve Wang, C. Y. (2012). The Factors Affecting Life Satisfaction: Recreation Benefits and Quality of Life Perspectives, *Sports and Exercise Research*, 14(4): 407-418.
- Mackinnon, A., Griffiths, K. M. ve Christensen, H. (2008). Comparative Randomised Trial of Online Cognitive-Behavioural Therapy and an Information Website for Depression: 12-Month Outcomes, *The British Journal of Psychiatry*, 192(2): 130-134.
- Maitri, W. S., Suherlan, S., Prakosos, R. D. Y., Subagja, A. D. ve Ausat, A. M. A. (2023). Recent Trends in Social Media Marketing Strategy, *Jurnal Minfo Polgan*, 12(2): 842-850.
- Marselle, M. R., Irvine, K. N. ve Warber, S. L. (2013). Walking for Well-Being: Are Group Walks in Certain Types of Natural Environments Better for Well-Being Than Group Walks in Urban Environments?, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(11): 5603-5628.
- Martin, F., Wang, C., Petty, T., Wang, W. ve Wilkins, P. (2018). Middle School Students' Social Media Use, *Journal of Educational Technology And Society*, 21(1): 213-224.
- Meier, A. ve Johnson, B. K. (2022). Social Comparison and Envy on Social Media: A Critical Review, *Current Opinion in Psychology*, 45(1): 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi, *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1): 88-107.
- Michikyan, M. ve Suárez-Orozco, C. (2016). Adolescent Media and Social Media Use: Implications for Development, *Journal of Adolescent Research*, 31(4): 411-414.
- Morina, N., Meyer, T., McCarthy, P. A., Hoppen, T. H. ve Schlechter, P. (2024). Evaluation of the Scales for Social Comparison of Appearance and Social Comparison of Well-Being, *Journal of Personality Assessment*, 106(5): 625-637.
- Mussweiler, T. (2003). Comparison Processes in Social Judgment: Mechanisms and Consequences, *Psychological Review*, 110(3): 472.
- O'Day, E. B. ve Heimberg, R. G. (2021). Social Media Use, Social Anxiety, and Loneliness: A Systematic Review, *Computers in Human Behavior Reports*, 3(1): 100070.
- O'Keeffe, G. S. ve Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, *Adolescents, and Families, Pediatrics*, 127(4): 800-804.
- Ogders, C. L. ve Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3): 336-348.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M. ve Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model, *Frontiers in Psychology*, 12(1): 678766.



- Özcan, E., Uslu, G., İbişoğlu, Ş. C. ve Dinçer, E. N. (2018). Ergenlerde Akran Zorbalığının Sosyal Medyada Üretimi ve Yeniden Üretiminin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında Değerlendirilmesi, *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2): 79-102.
- Park, S. Y. ve Baek, Y. M. (2018). Two Faces of Social Comparison on Facebook: The Interplay Between Social Comparison Orientation, Emotions, and Psychological Well-Being, *Computers in Human Behavior*, 79(1): 83-93.
- Pinquart, M. ve Silbereisen, R. K. (2010). Patterns of Fulfillment in the Domains of Work, Intimate Relationship, and Leisure, *Applied Research in Quality of Life*, 5(2): 147-164.
- Pittman, M. ve Reich, B. (2016). Social Media and Loneliness: Why an Instagram Picture May Be Worth More Than a Thousand Twitter Words, *Computers in Human Behavior*, 62(1): 155-167.
- Pomfret, G., Sand, M. ve May, C. (2023). Conceptualising the Power of Outdoor Adventure Activities For Subjective Well-Being: A Systematic Literature Review, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 42, 100641. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100641>
- Purba, A. K., Thomson, R. M., Henery, P. M., Pearce, A., Henderson, M. ve Katikireddi, S. V. (2023). Social Media Use and Health Risk Behaviours in Young People: Systematic Review and Meta-Analysis, *BMJ*, 383: 1-16.
- Schreurs, L. ve Vandenbosch, L. (2021). Introducing the Social Media Literacy (SMILE) Model With the Case of the Positivity Bias on Social Media, *Journal of Children and Media*, 15(3): 320-337.
- Shah, A. J., Khan, A., Haleem Ur Rehman, S. R., Khan, M. J., Waqas, M. ve Ahmad, K. (2017). Impact of Recreational Activities Upon Psychological Wellbeing, *International Journal of Physical and Educational Sport and Technologies*, 2(6): 19-23.
- Spitzer, E. G., Crosby, E. S. ve Witte, T. K. (2023). Looking Through a Filtered Lens: Negative Social Comparison on Social Media and Suicidal Ideation among Young Adults, *Psychology of Popular Media*, 12(1): 69-76.
- Statista, (2024a). <https://www.statista.com/1991/statistics/617136/digital-population-worldwide/> Erişim tarihi: 09.04.2024.
- Statista, (2024b). <https://www.statista.com/statistics/272365/age-distribution-of-internet-users-worldwide/> Erişim tarihi: 09.10.2024.
- Stenseng, F., Steinsholt, I. B., Hygen, B. W. ve Kraft, P. (2023). Running to Get "Lost"? Two Types of Escapism in Recreational Running and Their Relations to Exercise Dependence and Subjective Well-Being, *Frontiers in Psychology*, 13(1): 1-9.
- Suls, J., Martin, R. ve Wheeler, L. (2002). Social Comparison: Why, With Whom, and With What Effect?, *Current Directions in Psychological Science*, 11(5): 159-163.
- Sultan, M., Scholz, C. ve Van Den Bos, W. (2023). Leaving Traces Behind: Using Social Media Digital Trace Data to Study Adolescent Wellbeing, *Computers in Human Behavior Reports*, 10(1): 1-10.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Using Multivariate Statistics*. (6. Basım) (Çeviri: M. Baloğlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M. ve Ebina, K. (2023). The Relationship Between Leisure Activities and Mental Health: The Impact of Resilience and COVID-19, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1): 133-151.
- Tang K., Yuan, J. ve Luo, L. (2024). Validity Evaluation of the Health Information Preferences Questionnaire Among College Students, *Front. Public Health*, 12: 1249621. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1249621>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3): 374-384
- Turhan, M. ve Koç, M. C. (2022). The Relationship Between Leisure Satisfaction and Mental Wellness of Individuals Member of Sports Centers, *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(9): 6303-6308.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. ve Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem, *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4): 206.
- Wang, H., Miao, P., Jia, H., ve Lai, K. (2023). The Dark Side Of Upward Social Comparison For Social Media Users: An Investigation Of Fear Of Missing Out And Digital Hoarding Behavior, *Social Media+ Society*, 9(1): 1-13.
- Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B. ve Primack, B. A. (2018). Social Media Use, Personality Characteristics, and Social Isolation among Young Adults in the United States, *Pers, Indiv. Differ*, 124: 45-50.
- Whiting, A. ve Williams, D. (2013). Why People Use Social Media: A Uses and Gratifications Approach, *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4): 362-369.
- Wills, T. A. (1981). Downward Comparison Principles in Social Psychology, *Psychological Bulletin*, 90(2): 245-271.
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C. ve Schoemann, A. M. (2021). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time, *Journal of Happiness Studies*, 22(1): 1673-1691.
- Wolynn, T., Hermann, C. ve Hoffman, B. L. (2023). Social Media and Vaccine Hesitancy: Help Us Move the Needle, *Pediatric Clinics*, 70(2), 329-341.
- Wood, J. V. (1989). Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes, *Psychological Bulletin*, 106(2): 231-241.
- Yarnal, C. M., Chick, G. ve Kerstetter, D. L. (2008). I did not Have Time to Play Growing up... So This is My Play Time. It's the Best Thing I Have Ever Done for Myself: What is Play to Older Women?, *Leisure Sciences*, 30(3): 235-252.
- YÖK İstatistik (2023). Öğrenim Düzeyine Göre Öğrenci Sayıları. <https://istatistik.yok.gov.tr/> Erişim Tarihi: 24/05/2024



#### Cem Yeşilyurt - Yılmaz Akgündüz



Cem YEŞİLYURT

Yükseköğrenimini Mersin Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksek Okulu Seyahat İşletmeciliği Bölümü'nde tamamladı (2006). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisansını (2008-2011) ve doktorasını tamamladı (2011-2019). 2010 yılında Adıyaman Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksek Okuluna Araştırma Görevlisi olarak atandı. 2024 yılında doçent ünvanını aldı. Halen Adıyaman Üniversitesi Turizm Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümü'nde Arş. Gör. Doç. Dr. olarak görevini sürdürmektedir. Temel çalışma alanları, rekreasyon, gastronomi ve turizm işletmeciliğidir.



Yılmaz AKGÜNDÜZ

Lisans eğitimini Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Turizm Eğitimi Bölümü'nde (1997-2001), Yüksek Lisansını Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı'nda (2005-2007) ve doktorasını Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı'nda tamamladı (2008- 2012). Mersin Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'ne yardımcı doçent olarak atandı (2013). Ardından doçent ünvanını aldı (2015). Halen Dokuz Eylül Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğretim üyesidir. Temel çalışma alanı davranış psikolojisidir.