

# Sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş düzeyi ile sanal ortamda yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki\*

The relationship between psychological well-being level and virtual environment loneliness level in health workers

Nazlı Şensoy<sup>1</sup>, Pınar Kurttaş Çolak<sup>1</sup>, Nurhan Doğan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>) Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Afyon

\* 18. Aile Hekimliği Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## Özet

**Amaç:** Gündelik hayatımızda giderek daha çok yer alan internet/ sosyal medya kullanımı, kişiler arası iletişim ve ilişkilere yeni boyutlar kazandırmıştır. Çalışmanın amacı, sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş ve yalnızlık düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak ve demografik değişkenlerin etkisini belirlemektir.

**Yöntem:** Tanımlayıcı tipteki bu araştırmanın örneklemini, üniversite hastanesinde çalışan 325 sağlık çalışanı oluşturdu. Araştırma verileri Kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (ÇBPİÖ) ve Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) sorularının yer aldığı anket formu ile toplandı. İstatistiksel yöntem olarak tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H ve Spearman Korelasyon analiz testleri kullanıldı ve  $p < 0,05$  anlamlı kabul edildi.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması  $30,47 \pm 3,28$ , %80'i ni kadın, %62,8'i evli, %54,2'si hemşire, %65,5'i lisans-yüksek lisans mezunu olduğu saptandı. Katılımcıların ÇBPİÖ ve SOYÖ ölçeklerinden aldıkları ortalama puanları sırasıyla  $3,39 \pm 0,36$  ve  $3,19 \pm 0,53$ 'dür. Araştırma görevlisi hekimlerin, 5 yıl ve altında çalışanların, gelir düzeyi algısı düşük olan, kariyerini başarısız olarak değerlendiren ve sosyal medya/interneti 1-3 sa kullanan katılımcıların ÇBPİÖ puanları düşüktü ( $p < 0,05$ ). Yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Spearman Korelasyon analizi ile incelendi ve aralarında düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ( $r = -0,27$ ;  $p < 0,05$ ).

**Sonuç:** İnsanın yaşadığı hayatın bir anlamı olduğu düşüncesine sahip olması durumunun psikolojik iyi oluşun en güçlü belirleyicisi olduğu saptandı. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça sanal yalnızlık ve paylaşımları da azalmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Psikolojik iyi oluş, sanal yalnızlık, sosyal medya, sağlık çalışanı

## Summary

**Objective:** The use of the Internet/social media, which has become increasingly popular in our daily life, has brought new dimensions to interpersonal communication and relations. The aim of the study was to investigate whether there is a relationship between psychological well-being and loneliness levels in health workers and to determine the effects of demographic variables.

**Methods:** The sample of this descriptive study consisted of a total of 325 health workers. The research data were collected with a questionnaire including Personal Information Form, Multidimensional Psychological Well-Being Scale (MPPS) and Virtual Environment Loneliness Scale (VELS). Descriptive statistics, Spearman Correlation, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H test were used for statistical analysis. The statistical significance level was accepted as  $p < 0.05$ .

**Results:** The mean age of participants was  $30.47 \pm 3.28$ , 80% of them were women, 62.8% were married, 54.2% were nurses and 65.5% were undergraduate/graduate. The mean scores of the participants from the MPPS and VELS were  $3.39 \pm 0.36$  and  $3.19 \pm 0.53$ , respectively. In this study, Psychological Well-Being scores were found significantly low in the group who work five years or less than five years, research assistants, having low income perception, found themselves unsuccessful in their careers and spend 1-3 hours on daily social media/internet ( $p < 0.05$ ). It has determined that these variables also make a significant difference in virtual environment loneliness. The relationship between loneliness and psychological well-being was examined by Spearman Correlation analysis and there was a statistically significant negative correlation between them ( $r = -0.27$ ;  $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** It was found that having the idea that life is meaningful is the most powerful determinant of psychological well-being. As individuals' psychological well-being increases, their virtual loneliness and sharing decreases.

**Key words:** Psychological Well-Being, virtual environment loneliness, Social Networks, health workers

## Giriş

Gündelik hayatımızda giderek daha çok yer almaya başlayan internet, kişiler arası iletişim ve ilişkilere yeni boyutlar kazandırmakla birlikte bireylerin aile ve sosyal çevre ile olan ilişkilerinde ciddi problemlere neden olmaktadır. Önceki yıllarda internete erişmek sadece bilgisayarlar üzerinden gerçekleşirken günümüzde cebimize kadar girmiş ve ‘tek tıkla’ tabiri kullanılmaya başlanmıştır. Gündelik yaşam döngüsünde değişimin ve gelişimin en fazla yaşandığı ortamlardan biri olan internet kendi içinde gösterdiği bu değişim ve gelişmelerle sosyal medya kavramını ortaya çıkarmıştır.<sup>[1]</sup>

İnternet kullanımı ile birlikte sosyal medyanın giderek insan hayatının bir ritüeli haline gelmesinde etken olan nedenlerin başında bireyin psikolojik ihtiyaçlarına karşılık bulabilmesi gelmektedir. Bireyin kimi zaman yalnızlığına, kimi zaman hüznüne, kimi zaman ise sosyal ve siyasal katılım gibi duygusal birçok ihtiyacına da cevap vermektedir.<sup>[2]</sup> Yalnızlık, bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur.<sup>[3]</sup> Yalnız kişiler, aidiyet duygusunu tatmak, arkadaşlıklar kurmak ve sosyal hayatlarını geliştirmek, aktif olabilmek için bazı sanal sosyal aktivite gruplarına katılır.<sup>[4]</sup>

Kişiler sanal ortamlarda sınırlarını kendilerinin belirlediği, sosyal kaygılardan uzak, bir nevi görünmez halde, daha rahat ve kolay bir biçimde ilişkiler kurmakta ve gerçek hayatta karşı karşıya kaldıkları yalnızlıklarını bu şekilde azaltma yoluna gitmektedir.<sup>[5]</sup> Ancak kitle iletişim araçları ile sosyal ortamların sanal dünyaya taşınması bireylerin yalnızlık hissini önlemediği gibi onları sanal yalnızlık sürecine sokmaktadır. Sanal ortamda geçirilen sürenin artması sonucunda aile, iş, özel hayat ve sosyal çevreye ayrılan zaman azalır ve ilişkilerde problemler ortaya çıkar. Bu durum kişilerin kendilerini daha da yalnız hissetmelerine

neden olur.<sup>[6,7]</sup> Ayrıca sanal ortamdaki birey, fiziksel davranış anlamında varlık gösteremediği için hem toplumun içinde etkili olamamasından hem de sanallığın içinde çok zaman harcamasından dolayı toplumuna yabancılaşabilir.

Sanal ilişkilerden ve iletişimden kaçarak veya uzak durarak sanal yalnızlık sürecine girebilir ya da sanal ortamlarda var olmayı, fakat diğer kullanıcılarla iletişime, etkileşime geçmeyi, paylaşımlarda bulunmayı önemsemeyerek sanal ortamda yalnızlaşmayı da tercih edebilirler.<sup>[6,8]</sup> Bu durum sadece bireyin kendisi tarafından yaşandığı ve fark edilemediğinden dolayı genellikle sorun olarak algılanmaz. Bu nedenle bireylerin sanal ortamlarda yaşadıkları yalnızlık duygusunun yanında onların sosyalleşme düzeylerini ve sosyal yalnızlıklarını da belirlemek önemlidir.<sup>[8]</sup>

Psikolojik iyi olma, her bireyin var olan potansiyelini gelebileceği en üst noktaya çıkararak, kendisini gerçekleştirmesini ve optimal işlevselliğe ulaşmasını temsil etmektedir.<sup>[9]</sup> Başka bir anlatımla psikolojik iyi oluş, bireyin kendini olumlu algılaması, kendisini gerçekçi olarak tanıyarak güçlü yanları ve sınırlarının farkında olması, bununla birlikte kendinden memnun olmasını, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini ve yaşamını anlamlı bulmasını kapsamaktadır.<sup>[10]</sup> Ryff, iyi oluş kavramını çevresel hakimiyet, özerklik, insanlarla olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, kendini kabullenme ve yaşam amacı şeklinde altı alt boyutta toplamıştır.<sup>[11]</sup>

Literatürde yalnızlık, psikolojik iyi oluş değişkenleri ve internet kullanımını inceleyen birçok araştırma mevcuttur.<sup>[5,6,12,13]</sup> Bu çalışmalarda yalnızlık yaşayan bireylerin, yalnızlıklarını sanal ortamda gidermeye çalıştıkları ancak bu durumun internet kullanımını problemlili hale getirdiği belirtilmektedir. Bireylerin problemlili internet kullanım düzeyleri artıkça, yalnızlık düzeyinin de artacağı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde de buna bağlı olarak bir azalma olacağı düşünülmektedir. Bu

çerçevede çalışmanın amacı, sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş ve yalnızlık düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak ve demografik değişkenlerin etkisini belirlemektir.

## Gereç ve Yöntem

Tanımlayıcı tipteki bu araştırmanın çalışma grubunu 15-30 Temmuz 2019 tarihleri arasında bir üniversite hastanesinde çalışan 325 katılımcı oluşturdu. Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu (yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, mesleki kıdem, gelir algısı, kariyer algısı, internet ve sosyal medya kullanım özellikleri), Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (ÇBPIÖ) kısa formu ve Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) kullanıldı. Araştırmacı tarafından ölçeklerle ve araştırma ile ilgili gerekli bilgiler katılımcılara anlatıldı, sözlü olarak onamları alındı ve gönüllü olanlardan anket formunu doldurmaları istendi.

### Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Araştırmada kullanılan ÇBPIÖ'nin kısa formu Ryff ve Keyes tarafından geliştirmiştir.<sup>[9]</sup> Ölçeğin kısa formu. 5'li likert tipte olup 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları; kendini kabullenme, insanlarla olumlu ilişkiler, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, özerklik ve kişisel gelişimdir. Her bir alt ölçekten alınan puanlar yükseldikçe, kişinin ilgili alt ölçeği sınavan özelliği gösterme durumu yükselmektedir. İmamoğlu tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçek için hesaplanan Cronbach  $\alpha$  değeri 0,79, bu çalışmada elde edilen Cronbach  $\alpha$  değeri 0,75'dir.<sup>[14]</sup>

### Sanal Ortam Yalnızlığı Ölçeği

Bireylerin sanal ortamlarda yalnızlık düzeylerini ve sanal ortamların bireylerin yalnızlaşma durumlarına etkilerini belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Ölçek 5'li likert tipte, 3 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır.<sup>[8]</sup> Alt boyutları; sanal sosyalleşme, sanal paylaşım ve sanal yalnızlıktır.

2014 yılında Korkmaz ve arkadaşları tarafından bireylerin sanal ortamlarda yalnızlık düzeylerini belirlemek için geliştirilen ölçek için hesaplanan Cronbach  $\alpha$  değeri 0,81, bu çalışmada elde edilen Cronbach  $\alpha$  değeri 0,86'dır.

### Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirmesinde SPSS 20.0 (Statistical Package For Social Science) paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistikler olarak frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma (SS) değerleri verilmiştir. Kategorik verilerin analizinde Ki-kare, ölçek puanlarının analizinde Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testlerinden, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde ise Spearman korelasyon analizinden yararlanılmıştır. İstatistiksel olarak  $p < 0,05$  anlamlı olarak kabul edilmiştir.

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmada Helsinki Deklarasyonu ilkelerine uyulmuştur. Araştırma için Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Etik Kurulu'ndan (2011-KAEK-2;2019/217) ve çalışmanın yapılacağı kurumdan onam alınmıştır. Ayrıca araştırma öncesinde katılmayı kabul eden sağlık çalışanlarından sözlü onamları alınmıştır.

## Bulgular

### Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Araştırma kapsamında 325 kişiye anket uygulandı. Sağlık çalışanlarının yaş ortalaması  $30,47 \pm 3,28$ , %80'ni kadın, %62,8'i evli, %54,2'si hemşire, %65,5'inin lisans/yüksek lisans mezunu olduğu saptandı. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri **Tablo 1**'de verilmiştir. Sağlık çalışanlarının %84,9'u (n=276) 'kariyerinizi nasıl algıyorsunuz' sorusuna orta düzeyde başarılı olduğunu, %68,6'sı (n=223) iş arkadaşlarından sosyal destek aldığını belirtti. Sağlık çalışanları; kariyer algısı açısından karşılaştırıldığında hemşirelerin kendilerini (n=158) orta derecede başarılı olarak değerlendirdiği ( $p < 0,05$ ); hemşireler içinde de 6 yıl ve üzerinde ça-

lışan (n=117) ve evli olanların (n=116) kariyer algısının daha fazla olduğu belirlendi ( $p<0,05$ ).

### Katılımcıların Sosyal Medya Kullanma Özellikleri

Katılımcıların %53,2'sinin 9 yıldır sosyal medya kullandığı, %66,2'sinin günlük olarak sosyal medyada 1-3 saat geçirdiği, %98,5'inin sosyal medyaya telefon ile bağlandığı, %45,2'sinin en çok kullandığı sosyal medya aracının instagram olduğu belirlendi (**Tablo 2**).

### Katılımcıların Çok Yönlü Psikolojik İyi Oluş ve Sanal Ortam Yalnızlık Durumlarının Değerlendirilmesi

Sağlık çalışanlarının ÇBPÖ'den aldıkları ortalama puan  $3,39\pm 0,36$  (toplam puan:  $61,05\pm 6,65$ ), SOYÖ'den aldıkları ortalama puan  $3,19\pm 0,53$  (to-

plam puan:  $63,07\pm 10,82$ )'dür. Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde en yüksek puan ortalamasının yaşam amacı ve özerklik alanında olduğu ve en düşük puan ortalamasının ise çevresel hakimiyet alanında olduğu; Sanal Ortam Yalnızlık ölçeğinde ise en yüksek puan ortalamasının sanal yalnızlık alanında olduğu belirlendi (**Tablo 3**). Yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Spearman Korelasyon analizi ile incelendi ve aralarında düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardı ( $r=-0,27$ ;  $p<0,05$ ). Buna göre sanal ortam yalnızlık düzeyi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile alt boyutlarından aldıkları puanlar sosyo- demografik değişkenlerle karşılaştırıldı. ÇBPİÖ ortalama puanı ile yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyal medya/internet kullanım yılı ve sosyal destek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ); meslek grubu, mesleki kıdem, gelir düzeyi algısı, kariyer algısı ve sosyal medya/internet kullanım süresi ile arasında anlamlı farklılık olduğu görüldü ( $p<0,05$ ) (**Tablo 4**). Araştırma görevlisi doktorların, 5 yıl ve altında

**Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri**

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	260	80
Erkek	65	20
<b>Yaş grubu</b>		
30 ve altı	183	56,3
31 ve üzeri	142	43,7
<b>Medeni durum</b>		
Evli	204	62,8
Bekar	121	37,2
<b>Meslek Grubu</b>		
Arş. Grv. Hekim	63	19,4
Hemşire	176	54,2
Sekreter	86	26,5
<b>Eğitim Düzeyi</b>		
Lise ve Önlisans	112	34,5
Lisans ve Yüksek lisans	213	65,5
<b>Mesleki kıdem</b>		
5 yıl ve altı	159	48,9
6 yıl ve üzeri	166	51,1
<b>Gelir Düzeyi Algısı</b>		
Yeterli	139	42,8
Yetersiz	186	57,2
<b>Kariyer algısı</b>		
Çok Başarılı	25	7,7
Orta Düzeyde Başarılı	276	84,9
Başarısız	24	7,4

**Tablo 2. Katılımcıların sosyal medya kullanma özellikleri**

	n	%
<b>Sosyal medya kullanım yılı</b>		
9 yıl ve altı	173	53,2
10 yıl ve üzeri	152	46,8
<b>Günlük sosyal medyada geçirilen zaman</b>		
0-60 dakika	75	23
61-180 dakika	215	66,2
181 ve üzeri dakika	35	10,8
<b>Sosyal medyaya bağlanma biçimi</b>		
Telefon	320	98,5
Bilgisayar	5	1,5
<b>En çok kullanılan sosyal medya aracı</b>		
Instagram	147	45,2
Facebook	55	16,9
Twitter	21	6,5
Whatsapp	93	28,6
Youtube	9	2,8

çalışanların, gelir düzeyi algısı düşük olan, kariyerini başarısız olarak değerlendiren ve sosyal medya/interneti 1-3 sa arasında kullanan katılımcıların ÇBPİÖ puanları düşüktü.

Katılımcıların Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği ortalama puanları ile yaş, cinsiyet, medeni durum, kariyer algısı, sosyal medya/internet kullanım yılı ve sosyal destek karşılaştırıldı ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmadı ( $p>0,05$ ). Katılımcıların SOYÖ ortalama puanları ile eğitim durumu, meslek grubu, mesleki kıdem, gelir düzeyi algısı ve sosyal medya/internet kullanım süresi karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ( $p<0,05$ ).

Eğitim durumu ile sanal paylaşım alt boyutu arasında anlamlı farklılık saptandı ( $p<0,05$ ). Lisans ve yüksek lisans mezunlarının sanal paylaşım puanı daha yüksekti. Meslek grubu ile sanal paylaşım ve sanal yalnızlık alt boyutları arasında anlamlı farklılık saptandı ( $p<0,05$ ). Sanal paylaşım puanı hemşirelerde, sanal yalnızlık puanı ise araştırma görevlisi doktorlarda yüksek bulundu. Mesleki kıdem süresi ile sanal sosyalleşme ve sanal yalnızlık alt boyutları arasında anlamlı farklılık saptandı

dı ( $p<0,05$ ).

Meslekte 5 yıl ve altında çalışanların puanları yüksek bulundu. Gelir düzeyi algısı ve sosyal medya/internet kullanım süresi ile sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım alt boyutları arasında anlamlı farklılık saptandı ( $p<0,05$ ). Gelir düzeyini düşük bulanların ve sosyal medya/interneti 3 saat ve üzerinde kullananların sanal paylaşım ve sanal sosyalleşme puanları daha yüksekti. Araştırma görevlisi doktorlarda, lisans ve yüksek lisans mezunlarında, 5 yıl ve altında çalışanlarda, gelir düzeyi algısı düşük ve sosyal medya/internet kullanımını 3 saat ve üzerinde olan sağlık çalışanlarında sanal ortam yalnızlık puanları daha yüksekti.

## Tartışma

Ülkemizde psikolojik iyi oluş ve sanal yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, sağlık çalışanlarıyla yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, çalışma sonuçlarımız psikolojik iyi oluş ve sanal yalnızlığın farklı örneklem ve değişkenlerle çalışıldığı araştırmalarla tartışılmıştır.

Bu çalışmada sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluş ortalama puanı  $3,39\pm0,36$  (toplam puan:

**Tablo 3. Katılımcıların ÇBPİÖ, SOYÖ ve alt ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar**

	Ort ± SS	En Düşük Ortalama	En Yüksek Ortalama
Toplam ÇBPİÖ	3,39±0,36	2,44	4,5
Kişisel Gelişim	3,41±0,60	1,33	5
İnsanlarla Olumlu İlişkiler	3,42±0,69	1,67	5
Yaşam Amacı	3,57±0,50	2	5
Kendini Kabullenme	3,30±0,59	1,33	5
Özerklik	3,48±0,56	2	5
Çevresel Hakimiyet	3,14±0,38	2	4,33
Toplam SOYÖ	3,19±0,53	1,32	4,66
Sanal Sosyalleşme	3,39±0,61	1	7,13
Sanal Paylaşım	2,49±0,80	1	4,43
Sanal Yalnızlık	3,68±0,70	1	5

61,05±6,65)'dir. Literatürde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları değişkenlik göstermektedir. Devran'ın çalışmasında ÇBPİÖ toplam puan ortalaması 64,9±7,9, Ulu'nun 683 İlahiyat fakül-

tesi öğrencisinde yaptığı çalışmada 65,3±7,7, Xuhua He ve arkadaşlarının Avustralya'daki 538 hemşirelik öğrencisinde yaptıkları çalışmada toplam puan 62,5±7,5 olarak belirtilmiştir.<sup>[15-17]</sup> Lit-

**Tablo 4. Çok boyutlu psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının sosyo-demografik değişkenlerle karşılaştırması**

		ÇBPİÖ (Ort±SS)	ÇBPİÖ Alt Boyutlar (Ort±SS)					
			Kendini Kabullenme	İnsanlarla Olumlu İlişkiler	Özerklik	Çevresel Hakimiyet	Yaşam Amacı	Kişisel Gelişim
Eğitim Durumu	Lise ve Ön lisans	3,43±0,03	3,31±0,05	3,46±0,06	3,49±0,05	3,20±0,03	3,67±0,04	3,44±0,05
	Lisans ve Yüksek lisans	3,37±0,02	3,29±0,03	3,40±0,04	3,48±0,03	3,11±0,02	3,52±0,03	3,40±0,04
P		<0,09	<0,38	<0,48	<0,90	<0,02	<0,03	<0,31
Meslek	Arş. Grv. Hekim	3,26±0,04	3,14±0,08	3,22±0,08	3,30±0,07	3,01±0,04	3,53±0,06	3,36±0,06
	Hemşire	3,41±0,02	3,34±0,04	3,52±0,05	3,57±0,04	3,14±0,02	3,55±0,03	3,34±0,04
	Sekreter	3,43±0,03	3,32±0,06	3,36±0,07	3,44±0,06	3,24±0,04	3,63±0,05	3,60±0,06
P		<0,02	<0,05	<0,02	<0,02	<0,02	<0,27	<0,01
Mesleki Kıdem	0-5	3,32±0,02	3,23±0,04	3,32±0,05	3,34±0,04	3,09±0,02	3,54±0,03	3,41±0,04
	6 ve Üzeri	3,45±0,02	3,36±0,04	3,51±0,05	3,62±0,03	3,19±0,02	3,60±0,03	3,41±0,04
P		<0,02	<0,02	<0,01	<0,05	<0,05	<0,33	<0,98
Gelir Algısı	Yeterli	3,49±0,03	3,41±0,04	3,56±0,05	3,51±0,04	3,20±0,03	3,66±0,04	3,57±0,05
	Yetersiz	3,31±0,02	3,21±0,04	3,31±0,04	3,46±0,04	3,10±0,02	3,50±0,03	3,30±0,03
P		<0,05	<0,02	<0,05	<0,65	<0,05	<0,05	<0,05
Sosyal Destek	Var	3,42±0,02	3,32±0,03	3,46±0,04	3,48±0,03	3,18±0,02	3,59±0,03	3,46±0,04
	Yok	3,33±0,03	3,24±0,06	3,33±0,06	3,49±0,05	3,06±0,03	3,52±0,04	3,30±0,05
P		<0,05	<0,30	<0,10	<0,52	<0,01	<0,20	<0,01
Kariyer Algısı	Çok Başarılı	3,64±0,08	3,77±0,10	3,64±0,14	3,72±0,09	3,40±0,06	3,57±0,10	3,73±0,13
	Orta Düzeyde Başarılı	3,37±0,02	3,27±0,03	3,40±0,04	3,46±0,03	3,12±0,02	3,57±0,03	3,39±0,03
	Başarısız	3,34±0,07	3,12±0,12	3,44±0,12	3,54±0,12	3,06±0,05	3,58±0,08	3,33±0,12
P		<0,05	<0,05	<0,25	<0,07	<0,05	<0,91	<0,02
Sosyal Medya/ internet Kullanım Süresi (Dakika)	0-60	3,50±0,39	3,47±0,63	3,52±0,72	3,55±0,57	3,20±0,43	3,61±0,54	3,65±0,59
	61-180	3,35±0,35	3,35±0,56	3,41±0,66	3,47±0,54	3,10±0,36	3,56±0,48	3,32±0,59
	181 ve Üzeri	3,39±0,32	3,39±0,57	3,24±0,73	3,44±0,65	3,26±0,34	3,53±0,51	3,45±0,54
P		<0,05	<0,02	<0,20	<0,35	<0,02	<0,42	<0,02



eratürde çalışma sonuçlarımızla benzer olarak en yüksek puan alınan alt ölçeklerin genellikle kişisel gelişim ve yaşam amacı alanında olduğu ve en düşük puan alınan alt ölçeğin ise çevresel hakimiyet alanında olduğu görülmektedir.<sup>[10,15,16]</sup> Çalışmamızda yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyona bakıldığında ise düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu, sanal ortam yalnızlık düzeyi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı belirlendi. Dağlı'nın çalışma sonuçları bizim sonuçlarımız ile benzerdi.<sup>[13]</sup> Demir'in bilişim öğretmenleri ile yaptığı çalışmada, sanal ortam yalnızlık düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bildirildi.<sup>[18]</sup>

Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında sonuçların çalışma gruplarına göre farklılık gösterdiği, bu nedenle sanal ortam yalnızlık düzeyi ile psikolojik iyi oluşun ayrıca klinik olarak değerlendirilmesinin de önemli olduğunu düşünüyoruz.

Ulu'nun<sup>[16]</sup> İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde, Gürel'in<sup>[19]</sup> lisans öğrencilerinde, yaptığı çalışmada kadınların ÇBPIÖ toplam puanı daha yüksek ve anlamlı fark saptanırken, Kurtkapan'ın<sup>[20]</sup> emeklilerle yaptığı çalışmada cinsiyetin anlamlı farklılık oluşturmadığı ancak evli olmanın farklılık oluşturduğu, Göcen'in<sup>[21]</sup> 611 yetişkinle, Devran'ın<sup>[15]</sup> üniversite öğrencilerinde ve Demir'in<sup>[18]</sup> bilişim öğretmenleri ile yaptığı çalışmada cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, sosyal medya kullanım süresi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gediksiz'in<sup>[22]</sup> üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşun gelir algısından etkilenmediği, Devran'ın<sup>[18]</sup> çalışmasında ise gelir algısı düşük olanlarda olumsuz olarak etkilendiği belirtilmiştir. Halisdemir'in üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada kariyer algısı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı fark bulunmuştur.<sup>[23]</sup> Çalışmamızda ise, sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeyinin meslek grubu, mesle-

ki kıdem, gelir düzeyi algısı, kariyer algısı ve internet kullanım süresinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma görevlisi doktorların, 5 yıl ve altında çalışanların, gelir düzeyi algısı düşük olan ve sosyal medya/internet kullanımını 1-3 saat arasında olanların psikolojik iyi oluş puanları düşük, sanal ortam yalnızlık puanları ise yüksek bulunmuştur.

Araştırma görevlisi doktorların zorlu ve yoğun iş temposu, hastane ortamını yönetme konusundaki hakimiyeti ve tecrübesi, çalışırken aldığı sorumluluk, meslekteki tecrübesizlik, problem çözme becerisinin yeteri kadar iyi olmaması gibi bir çok neden psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Çalışmamızda, gelir düzeyi algısı düşük olan sağlık çalışanlarının sanal sosyalleşme ve sanal paylaşımlarının daha fazla olduğu belirlenmişti. Gelirini yetersiz bulan çalışanların kendilerini şu an oldukları kişiden daha farklı olma isteği, kişilerarası ve günlük ilişkilerde güçlük çekme, yaşam amacı niyetleri ve inançları, yaşama karşı ilgi durumları gibi nedenlerden dolayı sanal ortama daha çok yönelindikleri düşünüldü.

Çalışmamızda sağlık çalışanlarının sanal ortam yalnızlık ortalama puanı  $3,19 \pm 0,53$ 'tür ve orta düzeyde sanal ortam yalnızlıklarının olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda sağlık çalışanlarının hissettikleri sanal ortam yalnızlık düzeyinin yaş, cinsiyet, medeni durum, kariyer algısı, sosyal medya/internet kullanım yılı ve sosyal destek alma durumuna göre farklılık göstermediği belirlendi. Araştırma görevlisi doktorlarda, lisans ve yüksek lisans mezunlarında, 5 yıl ve altında çalışanlarda, gelir düzeyi algısı düşük ve sosyal medya/internet kullanımını 3 saat ve üzerinde olan sağlık çalışanlarında sanal ortam yalnızlık puanları yüksekti.

Demir tarafından bilişim öğretmenleri üzerinde yapılan çalışmada; öğretmenlerin cinsiyet, yaş, mesleki kıdem ve sosyal medya kullanım süresi ile sanal ortam yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve farklılık olmadığı



gösterilmiştir.<sup>[18]</sup> Çimen'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sanal ortam yalnızlığı orta düzeyde olup erkeklerde, 19-25 yaş grubunda, 2 saatten fazla internete bağlanma durumunda yüksek bulunmuştur.<sup>[6]</sup> Bardak ve Alkar çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla yalnızlık ve internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu, sosyal ağları erkeklerin daha çok tanıma ve tanınma amaçlı, kadınların ise eğitim amaçlı kullandıklarını belirlemişlerdir.<sup>[24]</sup>

Özdemir ve ark. çalışmalarında erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha fazla sanal paylaşımda bulunduğu, sanal ortamda daha sosyal oldukları ve şiddetli olmasa da sanal ortam yalnızlığı yaşadıklarını göstermişlerdir.<sup>[12]</sup> Kung ve Oh,

2014 yılında yaptıkları çalışmada hemşirelerin %93,41'inin sosyal medyayı aktif olarak kullandığı ve çoğunluğunun günlük 1-4 saat internette zaman geçirdiği ve interneti sağlık ile ilgili bilgi paylaşımı amaçlı kullandıklarını göstermişlerdir.<sup>[25]</sup> Bu çalışmada, hemşirelerde sanal paylaşım puanı ve araştırma görevlisi doktorlarda sanal yalnızlık puanı yüksek saptanmıştır.

## Sonuç

Araştırmamıza katılan sağlık çalışanlarının sosyal medya kullanım düzeyleri artıkça yalnızlık düzeyinin arttığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde de buna bağlı olarak bir azalma olduğu belirlendi.

## Kaynaklar

1. Otrar M, Argın S. Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. 2014 Ağustos;3(3):1-13.
2. Babacan ME. Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. Addicta The Turkish Journal On Addictions. 2016;3(1):7-28.
3. Peplau LA, Perlman D, editors. Perspectives on Loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy. New York: Wiley; 1982.
4. Morahan-Martin JM, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. Computers in Human Behavior. 2000 Jan;16(1):13-29.
5. Morahan-Martin J, Schumacher P. Loneliness and social uses of the internet. Computers in Human Behavior. 2003;19(6):659-71.
6. Çimen L. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2018;17(68):1431-52.
7. Karaca M. Aileyi tehdit eden yeni bir tehlike: sanal ilişkiler. e-Journal of New World Sciences Academy 2007; 2(3):131-43
8. Korkmaz Ö, Usta E, Kurt İ. Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. H. U. Journal of Education 2014; 29(2): 144-159.
9. Ryff CD, Singer, BH. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of happiness studies 2008; 9(1), 13-39.
10. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995;69(4):719-27.
11. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989;57(6):1069-81.
12. Özdemir S, Akçakanat T, İzgüden D. İnternet Çağında Sanal Ortam Yalnızlığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi 2017;19: 125-36.
13. Dağlı MÇ, Gündüz B. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi Oluş ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017; 44:339-57.
14. İmamoglu EO. Self-construal correlates of well-being (unpublished data).
15. Devran H. Süleyman Demirel Üniversitesi Fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler [Tıpta Uzmanlık Tezi].Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi; 2018.
16. Ulu M. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 2018;20(37):183-215.
17. He FX, Turnbull B, Kirshbaum MN, Phillips B, Klainin-Yobas P. Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. Nurse Education Today. 2018; 68:4-12.
18. Demir D. Bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi; 2018.
19. Gürel NA. Effects of thinking styles and gender on psychological well-being [yüksek lisans tezi]. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi; 2009.
20. Kurtkapan H. Kentte yaşayan emeklilerin iyi oluş halleri: istanbul örneği. Turkish Studies - Social Sciences 2019;14(1): 119-31.
21. Göcen G. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması[Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2012.
22. Gediksiz E. Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi-[Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2013.
23. Halisdemir D. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2013.
24. Bardak F, Alkar Ö. Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of Dependence. 2016;17(2):55-65.
25. Kung YM, Oh S. Characteristics of nurses who use social media. Computers, Informatics, Nursing. 2014;32(2):64-72.

*Geliş tarihi: 09/11/2019*

*Kabul tarihi: 29/01/2020*

*Yayın tarihi: 25/03/2020*

### **Çıkar çatışması:**

Herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

### **İletişim adresi:**

Nazlı Şensoy,

e-posta: nazsensoy@yahoo.com