

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU
DEĞERLER, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE
INSTAGRAM BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hümeyra KORKMAZ

İstanbul
Mayıs-2019

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU
DEĞERLER, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE INSTAGRAM
BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hümevra KORKMAZ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

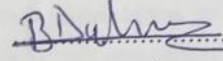
İstanbul
Mayıs-2019

TEZ ONAYI


Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil ARIF KIRKIÇ

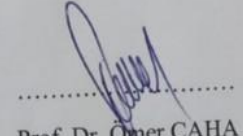


Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluşları ve Instagram Bağımlılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” adlı çalışmanın her aşamasında bilimsel etik ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tezde yer alan tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Hümeysra KORKMAZ

ÖNSÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı ve rehber olan, hoşgörüsünü ve sabrını esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a desteği için, tez jürimde yer alarak bilimsel önerilerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ ve Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ hocalarıma katılımları için teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu zamana kadar üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim. Tez sürecimde desteklerini esirgemeyen Hasene ER, Ebrar AKDENİZ, Ayşegül TÜRK ve Betül YAVUZ ve ismini sayamadığım tüm dostlarıma, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana destek olan sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

Hümevra KORKMAZ
İstanbul-2019

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE INSTAGRAM BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Hümevra KORKMAZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Mayıs-2019, 80 Sayfa

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkilerinin incelenmesidir. Bu araştırmada araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de bulunan çeşitli üniversitelerden 574 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Dilmaç, Arıcak ve Cesur’un (2014) geliştirmiş olduğu “Değerler Ölçeği”, Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından standardizasyonu yapılan “PERMA Ölçeği”, Kırcaburun’un (2017) “Instagram Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler çerçevesinde psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin arasındaki ilişkilerin nicel araştırma modellerinden yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucu olarak, örneklemin değerleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı, değerleri ile Instagram bağımlılıkları arasında anlamsız, psikolojik iyi oluşları ile Instagram bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Değerler, Psikolojik İyi Oluş, Instagram, Bağımlılık

ABSTRACT

PREDICTIVE CONNECTIONS BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEINGS, INSTAGRAM ADDICTIONS AND THE VALUES OF UNIVERSITY STUDENTS

Hümeyra KORKMAZ

Master, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

May - 2019, 80 Pages

This study aims to examine the predictor relations between university students' values, psychological well-beings and their Instagram addictions. The target population of this research consists of 574 university students from various universities in Turkey. In data collection, this research benefits from "Değerler Ölçeği" developed by Dilmaç, Arıcak and Cesur (2014), "PERMA Ölçeği" developed by Demirci, Ekşi, Dinçer and "Instagram Bağımlılığı Ölçeği" developed by Kırçaburun (2017). The research conducts the analysis of the structural equation model to determine relations between psychological well-beings and Instagram addictions of the university students in terms of their own values and to test the correlation between these variables with structural equation model of the quantitative research models. As a result, it has been found that there is a positive coherent correlation between values and psychological well-beings of the sample, an incoherent correlation between their values and Instagram addictions and finally a negative coherent correlation between their psychological well-beings and Instagram addictions.

Keywords: Values, Psychological Well-Being, Instagram, Addiction

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ..	1
1. Problem Durumu	4
1.1. Problem Cümlesi.....	4
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR .	6
2.1. DEĞERLER.....	6
2.1.1. Değerlerin Tanımı	6
2.1.2. Değerlerin Özellikleri.....	9
2.1.3. Değerleri ile İlgili Yaklaşımlar	12
2.1.4. Değerler ile İlgili Yapılan Çalışmalar	16

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	20
2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı	20
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Çalışmalar	21
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar	24
2.3. BAĞIMLILIK	27
2.3.1. Teknoloji Bağımlılığı	28
2.3.1.1. İnternet Bağımlılığı	29
2.3.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	31
2.3.1.3. Instagram Bağımlılığı	33
2.3.2. Instagram Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırma Modeli	39
3.2. Çalışma Grubu	39
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları	40
3.4. Verilerin Toplanması	44
3.5. Verilerin Analizi	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
BULGULAR	45
BEŞİNCİ BÖLÜM	48
TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME	48
5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma	48
5.2. Araştırmanın Anlattıkları ve Öneriler	52
5.2.1. Sonuçlar	52
5.2.2. Öneriler	52
KAYNAKÇA	54

EKLER.....	54
ÖZGEÇMİŞ.....	67



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	39
Tablo 2. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatiksel Değerler.....	45
Tablo 3. Arasındaki Asındaki Yordayıcı İlişkilerine Yönelik Model.....	46



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Değer Kavramı ve Bilim Dalları İlişkisi	7
Şekil 2 Çeşitli Değer Tanımları	9
Şekil 3 Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri ve Kuramsal Temelleri.....	23
Şekil 4 Modele İlişkin Yol Analizi.....	46



KISALTMALAR LİSTESİ

TDK : Türk Dil Kurumu

SPSS : (Statistic Packets For Social Sciencences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

Akt : Aktaran

Ed : Editör

ev : Çeviren

Ör : Örnek

Vd : Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan toplumsal bir varlıktır. Yaşadığı toplumda her insan, ilk üye olduğu grup olan aileden başlayarak; toplumsal, maddi, manevi ve mesleki gruplara üyedir. Bireyler toplumda hayatlarını devam ettirirken belirli kurallara ve toplumsal beklentilere uymak zorundadır (Cüceloğlu, 2012: 532; 546). Bu toplumsal kural ve beklentilerden biri de değerlerdir. Toplumların kendilerine özgü olarak sahip olduğu değerleri vardır. Topluma, o toplumun kültürü aracılığıyla aşılana değerler, saptanması ve tanımlanması kolay olmayan, zamanla değişebilen olgulardır (Çınar, 2013: 209). Bireyler bir kez grubun değerlerini benimsedikten sonra, bu onları taşıyan kestirme terimleri, onların duyarlılığını, sevdiği veya sevmediği şeyleri düzenleyen, her zaman hazırda bulunan psikolojik gerçeklikler halini almaktadır (Şerif, 1985: 75). Bu nedenle bir toplumun yapısı analiz edilmek isteniyorsa en önemli veriyi verecek unsur, o toplumun değer yargılarını tespit etmek olacaktır (Özensel, 2015: 63). Değerler, bir inanç olması açısından bireyin dünyasının bir bölümü ile ilgili bilgilerin, duyguların ve algıların bütünleşmiş halidir (Güngör, 2010: 28).

Değerler farklı disiplinlerce farklı boyutlarda ele alındığından dolayı tanımlarında, işlevlerinde ve uygulama yönlerinde değişik yaklaşımlar gelişmiştir (Keskin, 2015: 104). Değerler, insanın kendi yeteneklerini, iyi ve olgun insan olma kapasitesini keşfetmesini sağlayan, hayat kalitesini yükselten, kişiliğinin odak noktasında yer alan manevi olgulardır (Hökelekli, 2013: 265). Değerler bir kültürün üyelerinin, iyi ya da kötünün, istenilen ya da istenmeyen ne olduğu hakkında paylaştığı inançlar ve ideallerdir. Değerler, toplumsal ve kültürel unsurlara anlam veren en önemli kriterlerdir (Özensel, 2015: 63) ve toplumun üyelerinin tutum ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedirler (Behera, 2017: 857). Değerler bazı şeyleri hem etkiler hem de onlardan etkilenir.

Değerlerle arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu önemli değişkenlerden biri psikolojik iyi oluştur (Bulut, 2018; Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Psikolojik iyi oluş genel olarak bakıldığında, kişinin benliğine ve hayatına karşı olumlu bir bakış açısına sahip olması, hayatının anlamlı olduğuna dair inancı, bütün bunlarla birlikte diğer kişilerle olumlu, sağlıklı ilişkiler kurması ve kendini gerçekleştirmeye yönelik aldığı kararları içeren işlevsel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Albayrak, 2013: 25). Ryff, psikolojik iyi oluşla ilgili alanda yapılmış modellerden yola çıkarak bir psikolojik iyi oluş modeli geliştirmiştir. Psikolojik iyi oluşu şöyle tanımlamıştır; Psikolojik iyi oluş, kişinin öz kabulü, özerkliği, yaşama amacı, çevresel hâkimiyeti, bireysel gelişimi ve diğerleriyle kurduğu pozitif ilişkiden oluşan bir bütündür (Ryff,1995). Buradan vardığımız nokta, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olması, hayatındaki eksikliği olumsuz sayılabilecek durumlarla doldurması ihtimalini gündeme getirmektedir. Bu durumların başında bağımlılık değişkeni ele alınabilir.

Kişilerin, hayatlarında kontrol dışı kullandıkları her madde ya da davranış, bağımlılık riski taşımaktadır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2018: 17). Teknolojinin gelişmesi, internetin hayatımıza girmesiyle birlikte, kişiler arası bireysel veya profesyonel ilişkilerin oluştuğu ağ olarak tanımlanabilen sosyal ağlar, günlük hayatın ana öğelerinden biri haline gelmiştir (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013: 2). Her yaştan bireyleri barındıran sosyal ağlar; gerçek ortamların, yerini sanal ortamlara bırakmasına neden olmuştur (Tiryaki, 2015: 271). Ögel (2017: 11-12) bu sanal ortamlarla birlikte kişilerin farklı iki kimliğe sahip olduklarını dile getirmiştir. Bunlardan birincisi, kişinin aslında sahip olmak istemediği ya da gizli kalmasını istediği özelliklerini barındıran gerçek yaşam kimliğiyken, ikincisi ise sahip olmak istediği ya da isteyip de sahip olamadığı için hayalini kurmakta olduğu özelliklere bürünmüş sanal yaşam kimliğidir. Sanal kimlik, kişinin kendini ifade etmek için seçtiği bir yöntemdir. Zamanla bu kimliğe alışan kişinin, bağımlı olduğunu ifade edebilmemiz için bazı belirtileri taşıması gerekmektedir. Bunlardan bazıları, internete ulaşamamanın verdiği rahatsızlık, internet kullanımının gün içindeki temel sorumlulukları yerine getirmeyi engellemesi, internette harcanan sürenin diğer kişilerden saklanması, kötü düşüncelerden ve yaşantılardan kaçmak için internetin kullanılmasıdır.

İnternetin bir parçası olan sosyal ağların, zamanla bu belirtileri kendi özelinde taşımaya başladığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı sosyal ağların popülerleşmeye başlamasıyla yerini sosyal medya bağımlılığına bırakmaya başlamaktadır (Cabral, 2011: 6, Akt. Kırık, 2017: 90). Günümüz internet kullanıcılarının Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal ağlara ilgilerini yoğunlaştırması, kişilerin sanal ortamdan uzaklaşmasını zor bir hale getirmektedir. Çoğunlukla gençleri etkilemekte olan sosyal medya bağımlılığı, maddi-manevi sorunlardan kaçan bireylerin sanal dünyalarına sığınmaları durumunu da beraberinde getirmektedir (Kırık, 2017: 91;97). Sosyal ağlardan Facebook'un içeriği bakımından sahip olduğu özellikler, zamanla diğer sosyal ağların oluşmasına yol açmıştır. Örneğin; yer bildirimini yapabilmek için Foursquare, fotoğraf paylaşımının yoğunlaştığı bir uygulama olarak Instagram, durum paylaşımlarının yaygınlığı bakımından Twitter gibi uygulamalar bu durumun bir sonucu olarak hayatımıza girmiş uygulamalardır (Kaya, A., 2017: 155).

Bu uygulamalardan biri olan Instagram, bireylerin hayatında bağımlılık olarak yer alabilmektedir. Kırıcaburun (2017: 19) Instagram bağımlılığını şöyle tanımlamaktadır: kişinin Instagram'daki paylaşımları izlemek amacıyla geçirdiği sürenin kontrolünü sağlayamaması, Instagram'da gördüğü fotoğraflar ve videolar üzerinden kendi hayatını beğenmemesi, Instagram'da daha yoğun bir sosyal hayata sahip olduğundan gerçek hayatın anlamsız gelmesi ve bunların sonucu olarak gerçek hayatında kendini yalnız ve depresif hissetmesi durumudur.

Bu bölüm; problemin durumu çerçevesinde araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, sayılılar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın önemi bölümlerini içermektedir.

1. Problem Durumu

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasında yordayıcı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir ve çalışma, belirtilen problemden hareketle üç alt problem çerçevesinde, elde edilen bulgularla sonuç ve öneriler geliştirilmiştir.

1.2. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile Instagram bağımlılıkları arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile Instagram bağımlılıkları arasındaki ilişki anlamlı mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Teknolojinin hızla gelişmesinin bir sonucu olarak, günümüzde teknolojinin kişiler ve toplumlar üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri görülmektedir. Bu hızla birlikte teknoloji, hayatımıza sırasıyla televizyon, telefon, bilgisayar, internet ve son olarak sosyal medya aracılığı ile girmiştir. Bilgiye istenilen an ulaşma konforu sağlayan, birçok faydası olan teknolojinin, faydaları yanı sıra hayatımızdaki en yeni ve olumsuz yanı bağımlılıktır. Gündemimize yeni yeni giren kavramlar, literatürde de yeni kavramların (internet bağımlılığı gibi) oluşmasına neden olmaktadır. Bu çalışma bize, psikolojik iyi oluş ve değerlerin, Instagram bağımlılığıyla olan doğrudan veya dolaylı ilişkisini öğrenmek, hem psikolojik iyi oluşumuzu artırmak hem de Instagram bağımlılığından kurtulmak için neler yapabileceğimiz konusunda ışık tutabilir.

Literatüre bakıldığında, değerler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye değinilmiştir (Telef, Uzman ve Ergün, 2014; Bulut, 2018; Ulu, 2018), ancak değerler ve Instagram bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkilere değinilmemiştir. Araştırma, literatüre bu anlamda bir katkıda bulunması ve

bağımlılıkla mücadele konusunda psikolojik iyi oluş üzerinden bizleri bilinçlendirmesi ve öneriler sunması yönlerinden önem taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

Verilerin toplanması amacıyla uygulanan ölçme araçlarını, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin samimiyetle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma ile ölçülmüş olan üniversite öğrencilerinin değerleri “Değerler Ölçeği”nin, psikolojik iyi oluş düzeyleri “Perma Ölçeği”nin, Instagram bağımlılık düzeyleri “Instagram Bağımlılığı” ölçeğinin ölçtüğü özelliklerin kapsamıyla sınırlıdır.
2. Bu araştırmanın sonuçları çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerine benzer özellikler taşıyan bireylerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Değerler: Değerler, insanı insan yapan ve onu diğer tüm canlılardan ayırtmakta olan temel nitelikleri içinde bulunduran, bununla birlikte insanın davranışlarına yön vermekte olan inançlar bütünü olarak tanımlanabilir (Ulusoy ve Dilmaç, 2012: 16).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, öz kabul, özerklik, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve diğerleri ile kurulan pozitif ilişkilerin bireyde bir bütün olarak bulunmasıdır (Ryff, 1995: 1).

Instagram Bağımlılığı: Kişinin Instagram’da geçirdiği süreyi kontrol edememesi, Instagram sebebi ile kendi hayatını beğenmemesi, Instagram’dan uzak kaldığında yalnız ve depresif hissetmesi durumu olarak tanımlanabilir (Kırcaburun, 2017:19).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda “değerler”, “psikolojik iyi oluş” ve “Instagram bağımlılığı” ile ilgili kuramsal bilgilere ve bu konular hakkında yapılmış araştırmalara yer verilmektedir.

2.1. DEĞERLER

Değer kavramı, anlam içeriği bakımından geniş bir alanı kapsamaktadır. Düşünce akımları, sosyolojik, teknolojik gelişim gibi farklı alanlarda üzerinde durulan bir kavramdır. Bu bağlamda her alanın değer tanımı farklılık göstermektedir (Bacanlı, 2017: 29). Araştırmanın bu bölümünde önce değerlerin tanımı üzerinde durulmakta ardından değerlerin özelliklerine yer verilmektedir. Değerlere ilişkin yaklaşımlar ve bu alanla ilgili araştırmalarla bölüm sona ermektedir.

2.1.1. Değerlerin Tanımı

Özü itibari ile bireysel bir varlık olan insan aynı zamanda toplum içinde varlığını devam ettirmektedir. Toplumu oluşturan kültürel, sosyal, ekonomik, bilimsel alanlardaki maddi ve manevi öğeleri kapsayan geniş bir anlam içeriğine sahip olan değer; toplumdan topluma farklılık gösterebileceği gibi toplumlarca ortak da benimsenebilir, bununla beraber her bireyin farklı değer örüntüleri de olabilir (Hökelekli, 2013: 285).

TDK değeri şu ifadelerle açıklamaktadır;

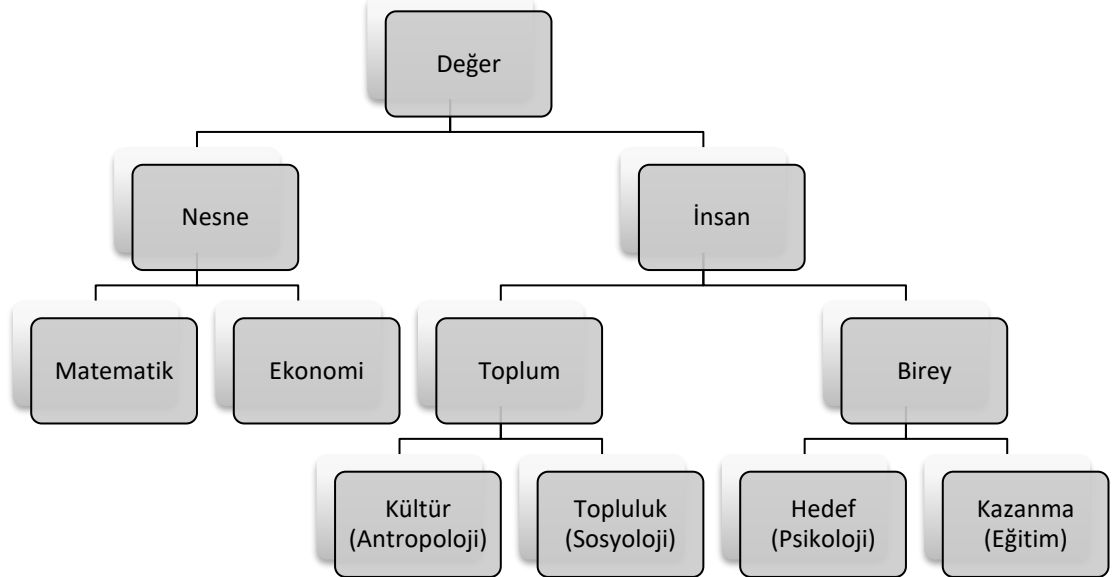
- Bir şeyin parasal karşılığı, bedeli, kıymeti, pahası
- Nitelik, meziyet
- Bir bilinmeyen ya da bir değişkenin tanımının sayı ile yapılması
- Bir milletin sahip olduğu maddi, manevi öğeler bütünü (TDK, 2019).

İnsanlar arasındaki toplumsal sınırlar, teknolojik gelişmelerle birlikte, yerini farklı kültüre sahip insanların ortak paylaşımlarda bulunduğu bir dünyaya bırakmaktadır. Bu ortak paylaşım zeminini oluşturan kavramlar arasında “değerler” de vardır. Değerler, kişinin inanış biçimlerini, duygularını etkilediği gibi, tutum ve davranışlarını da önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etki alanlarına bakıldığında değerler, kişinin yaşamında önemli bir noktadadır (Karababa, 2015: 4).

Uzun zamandır zihinlerde meşguliyet oluşturan değer kavramı felsefeden matematiğe birçok farklı alanda üzerinde durulan bir kavram halini almıştır. Bu nedenle değer kavramı, alanlara göre farklı tanımları olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Bacanlı, 2017: 29). Değerler tek başına bilişsel bir kategori oluşturmazlar, değerlerin başka alanlara ait değerlerle mutlaka ilişki içerisinde olması gerekmektedir (Güngör, 2010: 77). Değerler, insanın kendine ait yeteneklerinin, iyi insan olma potansiyelinin ortaya çıkması ve hayatının gelişmesi konularında yardımcı olan, kişiliğinin merkezindeki manevi bir olgudur (Hökelekli, 2013: 265).

Bacanlı (Bacanlı, 2017: 30) değerler ile bilim dallarının ilişkisini şu tabloyla göstermiştir;

Şekil 1 Değer Kavramı ve Bilim Dallarını İlişkisi



İnsan egosu, dürtüler ve değerlerden oluşan iki yapıdan meydana gelmektedir. Dürtüler insanın çoğunlukla doğuştan getirdiği doğal eğilimlerinden oluşurken, değerler ise, kişinin içinde yetiştiği toplumu ve kültürel kodlarını yansıtmaktadır. Bu bağlamda değerler; davranışlarımıza yol gösterip, kılavuzluk eden inanç ve kurallar

bütünüdür (Hökelekli, 2013: 284-285). Değerlerin bu kavramlarla ilişkilerine keskin olmamakla birlikte bir sınır çizilebilmektedir. Birinci ayırım değerın nesnenin değeri ile öznenin değeri olması arasındaki farkın ayırt edilmesidir. İkinci ayırım ise biyoloji kökenli değer ile psikoloji kökenli değeri ayırt etmekle gerçekleşmektedir. Üçüncü ayırım ise değerın kültürden ayırt edilmesi ile meydana gelmektedir (Bacanlı, 2017: 33-34).

Değerler bir şeyin istenebilir veya istenemez olduğuna dair inançlardır (Güngör, 2010: 27). Sosyolojik olarak değer kavramının, toplumsal kurallar, adetler, örf ve gelenekler gibi önemli bir noktada olduğu düşünülmektedir. Değer, sosyolojide farklı toplumsal, kültürel yapıları şekillendiren, bireylerin ve toplumların hayatında bir kişiyi ya da toplumu bir diğerinden ayıran bir özellik olarak yer almaktadır (Çalışkur, 2008: 29). Değerler, insanın amaçları doğrultusunda kendini gerçekleştirebilecek bireyler haline gelmeleri noktasında yardımcı olmaktadır. Aristoteles'in ifade ettiği şekilde, bireylere “insanın işini” yapabilecek konuma gelmeleri konusunda yardımcı olması durumu, değerlerin işlevidir. Özetle değerler; bireylere, doğru bilme, düşünme, değerlendirme, doğru eylem içinde olma konularında yardımcı olmaktadır (Kuçuradi,1995: 8, Akt.Çalışkur, 2008: 37).

Değer, toplumdaki bireylerin davranışlarının toplumda kabul görür ya da kabul görmez olup olmadığını belirleyip, bireylere bu davranışları gerçekleştirip gerçekleştirilmemek konusunda fikir vermektedir (Göldağ, 2015: 104). Farklı farklı değer tanımları yapılmıştır. Aşağıda bazı değer tanımlarına örnekler verilmiştir:

Şekil 2 Çeşitli Değer Tanımları

1. “Hedefin özelliklerine sahip olmamasına karşın, değer davranışı etkilenmektedir. Değerler için, belli durumlar karşısında etkinliklerin pozitif ya da negatif değerliliğini belirlediği söylenebilir.” (K. Lewin)
2. “Değer kişinin ya da kişinin üyesi olduğu topluluğun öngörülebilir davranış sonuçları arasından seçim yapmasını etkileyen isteklerini, doğrudan veya gizli bir şekilde ayırt eden kavrama durumudur.” (C.K.M. Kluckhohn)
3. “Değer terimini, olumlu olan vurgulaması ile bir nesnenin niteliği (X’in değeri vardır) ya da bir nesne grubunun niteliği (X bir değerdir) anlamında kullanmaktadır.” (F. Heider)
4. “Değer bir davranışın ya da varoluşun sonucunun, belli zıt bir davranışın ya da varoluşun sonucu olarak bireysel veya toplumsal açıdan tercih edilebileceğine dair olan kalıcı inançtır.” (M. Rokeach)
5. “Değerler, davranış biçimlerinin veya genel amaçların arzu edilip edilmemesi hakkındaki inançlardır.” (Feather)
6. “Değeri, kişinin hayatına yön veren prensipler, işlev gören, değişen önemlerde istenir hale gelen hedefler olarak tanımlamaktadır.” (S. Schwartz) “Değerleri, sosyal aktörlerin şahıs ya da olayları seçtiği ve davranışlarını ve değerlendirmelerini açıkladığı şekli etkileyen, istenir şeylerin kavranışı olarak tanımlamaktadır.” (S. Schwartz)
7. “Değerler, bir topluma mensup kişilerin iyi veya kötüyü, istenen veya istenmeyeni, güzel veya çirkini belirlediği ve paylaştığı standartlardır.” (Williams)
8. “Her insani davranış kişisel bir değerın yansımasıdır; her insani kurum sosyal bir değerın eseridir.” (Barsodi)

Kaynak: (Bacanlı, 2017: 35)

Özet olarak bakacak olursak değerler, Demirutku’ya (2007: 155) göre hangi kişisel ya da toplumsal gereksinimlerin istendiğini belirten, zamanla kalıcı hale gelen, davranışlar ve durumlar içinden seçim yapmamızı sağlayan hiyerarşik biçimde yapılanan inançlardır.

2.1.2. Değerlerin Özellikleri

Değerleri, benzerlik gösterdiği kavramlardan ayırt edebilmek gerekmektedir. Tutum, değer sistemi, dünya görüşü gibi kavramlarla değer kavramı arasındaki ilişkiler çoğunlukla belirsizlik göstermektedir. Dolayısıyla bazen tutum, değer anlamında kullanılmakta iken bazen dünya görüşü, değer anlamında kullanılmaktadır (Bacanlı, 2017: 37). Değerlerle ilgili yapılan çalışmalarda kavramsal boyutunun yanı sıra

değerlerin özelliklerinden de bahsedilmektedir. Değerlerin özellikleri, değerleri anlamamız noktasında büyük önem taşımaktadır (Karababa, 2015: 4).

Rokeach değerlerle ilgili bir tanıma varabilmek için beş varsayım üzerine dikkat çekmektedir. Bu beş varsayım şunlardır;

1. Bireyin sahip olduğu değer, içinde yaşadığı toplumun değerlerinden, o toplumun insanların kişiliğinden ayrı düşünülemezdir.
2. Bireyin aslında sahibi olduğu temel değerler sayı bakımından oldukça azdır.
3. Değerler sistemi, belirli bir düzendeki değerlerden oluşmaktadır.
4. Bireylerin aynı değerlere sahip olması ile bu değerleri uygulamasının sıklığı arasında doğrusal bir ilişki yoktur.
5. Sosyal bilimlerin ortaya çıkışından, değerlerle ilgilenen bütün olgulara kadar değerlerin önemi açıkça görülmektedir (Artan, 2005: 14, Akt. Özden, 2007: 12-13).

Schwartz ve Bilsky, farklı kuramcılarının üzerine ortak bir karara vardıkları özelliklerden yola çıkıp değerlere ait özellikleri şu şekilde sıralamışlardır:

1. Değerler, aynı zamanda inançlardır.
2. Değerler, kişinin gayeleri, bu gayelere ulaşması için faydalı olan davranış kalıplarıyla ilişki içerisindedir.
3. Değerler, özgül durum ve davranışların üzerinde bir konumdadır.
4. Değerler, işlev olarak insanların, tutum ya da davranışların, olayların değişiminde rol alan standartlardır.
5. Değerler, kendi aralarında bir önem sırasına sahiptir (Kağıtçıbaşı ve Kuşdil, 2000: 60).

Bunlarla birlikte, Güngör de değerlere ait şu özelliklerden bahseder:

1. Değerler, bir bütündür. Birbirinden ayrı düşünmek doğru değildir.
2. Değerler, sabit değildir, zamanla değişime uğrayabilmektedirler.
3. Değerler, genetik değil, sosyal öğrenme yoluyla aktarılmaktadır (Güngör, 1993: 23, Akt. Bastem, 2018: 10).

Değerler, kültür ve topluma anlam katan, bunların önemini belirleyen kriterlerdir. Fithcer'a göre değerler şu özellikleri ile nitelendirilebilirler:

1. Değerler, bireylerin üzerinde ortak bir karara vardığı, paylaşımında bulunulan bir konumdur.
2. Değerler toplumun huzurlu olması adına bireyler tarafından ciddiye alınırlar.
3. Değerler, coşkuları da içinde barındırır.
4. Değerler, bireylerin uzlaşarak hareket etmesini gerektiren bir kavram olması nedeniyle diğer nesnelere soyutlanmaktadır (Fichter, 2011: 167) .

Gökçe (1994) ise değerlerin özellikleri ile ilgili şunları ifade etmektedir:

1. Kişinin davranışlarının temelini değerler oluşturmaktadır.
2. Değerler, kültürü etkilediği gibi kültürden etkilenerek şekillenmektedir.
3. Değerler, kişiden ayrı düşünülemez. Kişiler tarafından öğrenilen ve aktarılan bir yapıya sahiptir, bu nedenle kişiliğinin bir parçası halindedir.
4. Değerler, sosyal bir yapıya sahiptirler (Gökçe, 1994, Akt. Özensel, 2003: 230-231).

Rezsahy (2001) ise değerlerin özelliklerini şöyle ifade etmektedir:

1. Değerler, gerçekte-gerçeği koruma veya değiştirme isteği arasında aracı bir konumdur.
2. Değerler, ideolojilerin temel malzemeleridir.
3. Değerler, tutumları üretilmesinde ve davranışa dönüşmesinde önemli bir rol oynamaktadır.
4. Değerler, sosyal değişimin harekete geçmesini sağlayan en önemli etkidir.
5. Değerler, toplumun devamlılığını sağlaması ve toplumu düzenlemesi açısından oldukça önemlidir (Rezsahy, 2001, Akt. Bacanlı, 2017: 37).

Millî Eğitim Bakanlığı, İlköğretim Programı'nda değerlerin özelliklerine şu şekilde yer vermektedir:

1. Değerler, kişilerin ve toplumların benimsediği, birleştirici özelliği olan unsurlardır.
2. Kişilerin faydası için ve toplumun sosyal açıdan ihtiyacını karşılamak için var olduğuna inanılan kriterlerdir.
3. Hem zihinsel hem de duygusal yönü vardır.
4. Değerler, kişinin bilincinde yer almakla birlikte, davranışlarına da yön vermekte olan güdülerdir.

5. Normlara göre daha genel ve soyuttur (MEB, 2009, Akt. Karababa, 2015: 6).

Scott Bristol'a göre değerlerin beş temel özelliği vardır:

1. Öncelik verilen değerler, hayata geçirilip uygulandığında, kişinin hayatını daha anlamlı bir hale getirmektedir.
2. Değerler, kelime olarak ifade edildiğinde zorlayıcı ve değişik anlamlı davranış kalıpları sergilemesi durumlarıdır.
3. Değerler, sürekli olarak eldeki duruma uygun olarak sıraladığımız ya da öncelik verdiğimiz dinamik bir seçim topluluğu olarak yer almaktadır.
4. Değerler yazılı ya da sözlü ifade edildiğinde, davranışlarını yönlendiren ve yol gösteren bir durumdadır.
5. Öz farkındalık davranışlarının diğerlerine uygunluğunu değerlendirmek için kullanılmaktadır (Bristol, 2019).

Değerlerin bugüne kadar ortaya konulan özelliklerinden bahsettikten sonra değerlerle ilgili yaklaşımlardan bahsetmenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.1.3. Değerleri ile İlgili Yaklaşımlar

a) Shalom Schwartz'ın Değerler Yaklaşımı

Değerleri hayatımızda önem verdiğimiz şeyler olarak tanımlamaktadır. Herkesin belirli değerlere sahip olduğunu ancak bu değerlerin önem derecelerinin kişiden kişiye farklılık gösterdiğini ifade etmektedir (Schwartz, 2006: 1).

Değerler Teorisi, değerleri değişim içinde olan, arzu edilen, yol gösterici ilkeler olarak tanımlamaktadır. Schwartz on temel boyutta ele aldığı değerleri üç evrensel ihtiyaca dayandırmaktadır:

- Biyolojik ihtiyaçlar,
- Sosyal etkileşimin gerektirdiği ihtiyaçlar,
- Toplumun hayatta kalma ve refah ihtiyaçları.

On temel boyutun oluşturulmasının amacı, kültürlerdeki tanınan tüm temel değerleri içermesidir. Schwartz'a göre on temel değer boyutu şöyledir:

1. Uyarım: Yaşamdaki heyecan, yenilik ve zorluktur.
2. Hedonizm: Hayattan zevk alma, hazcılık.

3. Güç: Sosyal statü ve prestij kazanılması, insanları kontrol etme durumu veya onlar üstünde baskınlık.
4. Başarı: Kişisel başarı, sosyal standartlara göre yetkinlik.
5. Öz yönelim: Kişinin bağımsız bir şekilde düşünce ve davranışlarını; üretmesi, keşfetmesi ve seçmesidir.
6. Gelenek: Geleneksel davranış biçimlerini kullanma, saygı gösterme, dindar olma.
7. Güvenlik: Bireyin, ilişkilerinin, toplumun güvenliği.
8. Uygunluk: Toplumun diğer üyelerinin sınırlarını ihlal edebilecek eğilimlerin ve dürtülerin kısıtlanmasını ifade eder.
9. Yardımseverlik: Toplumun diğer üyelerinin refahını sağlamak ve korumak.
10. Evrenselcilik: Anlayış, takdir, hoşgörü, toplumun refahı ve doğanın korunması (Schwartz, 2006: 1-2).

b) Spranger'in Değerler yaklaşımı

Spranger yapmış olduğu çalışmalarla kişilerin değerlerine göre kişilik tiplerini tespit etmeye çalışmıştır. Çalışmaları sonucunda kişilerin ait olabileceği altı farklı değer tipi olduğunu savunmuştur. Bu değer tipleri şunlardır (Güngör, 2000):

1. Teorik Değer: Gerçeğin, bilginin ve eleştirel bakış açısının ön planda olduğu, bu değer tipine ait kişilerin entelektüel, akılcı olarak adlandırıldığı söylenebilmektedir.
2. Ekonomik Değer: Maddi amaçlar ve araçlarla ilgilenen, faydanın ön planda olduğu, bu değer tipine ait kişilerin yaşamlarında ekonomik değerlere önem verdiği ifade edilmektedir.
3. Sosyal Değer: Sevginin, empatinin, başkalarına yardım etmenin ön planda olduğu bu değere ait kişilerin, yaşamlarında samimi ve hümanist olarak değerlendirildiği görülmektedir.
4. Dini Değer: Bütün inançlara dair değerler merkezdedir. Bu değere ait kişilerin dini değerleri diğer değerlerin önünde tuttuğu söylenebilmektedir.
5. Estetik Değer: Ahenk, düzen, estetik gibi kavramlar öncelikli bir konuma sahiptir. Bu değere ait kişilere göre sanat toplum için vazgeçilmez bir unsurdur.

6. Politik Değer: Güç, liderlik, ün kavramları önemlidir. Bu değere ait kişiler yönetilmekten değil, yönetmekten hoşlanmaktadır (Güngör, 2000, Akt. Karababa, 2015: 16).

c) Allport, Vernon ve Lindzey'in Değerler Yaklaşımı

Allport-Vernon-Lindzey'in değerler ile ilgili çalışmasını 1931'de geliştirmesinden sonra psikoloji dünyasında araştırma ve uygulama konularında etkisinin büyük olduğu görülmektedir. Eduard Spranger'in çalışmasına dayanarak değerleri altı farklı kategoride sıralamışlardır. Bu sıralama şöyledir:

1. Teorik Değer (Gerçeğin keşfedildiği, empirik, entelektüel.)
2. Estetik Değer (Ahenk, zarafet.)
3. Dini Değer (Yaşam birliği, yaşamın amacı.)
4. Sosyal Değer (Sevgi, fedakârlık.)
5. Politik Değer (Liderlik, güç.)
6. Ekonomik Değer (Faydalı olan.) (Rovenpor ve Kopelman, 2006: 16).

d) Gravesin Değerler Yaklaşımı

Değerlerin varoluşsal durumlardan geliştiğini savunan Graves'in (1970: 143-155), araştırmalarına göre hiyerarşik bir sistem içerisinde düzenlediği sekiz ana değer sisteminden bahsetmektedir. Bu değer sistemleri şunlardır:

1. Tepkisel Değerler: Kişinin sadece zorunlu ihtiyaçları tarafından motive edildiğini savunmaktadır. Kişi düşünmez, yargılamaz yalnızca tepkiseldir.
2. Geleneksel Değerler: Kişinin varoluşunu devam ettirmesi ön plandayken, güvenlik önemli bir unsurdur.
3. İstismarcı Değerler: Gücü olanın istediğini elde etmesidir. Hâkimiyet, kahramanlık ön planda olan değerlerdir.
4. Yatıştırıcı-Kurban Değerler: Kişinin sonunda ulaşılacağı değerler için fedakârlık göstermesidir. Dindarlık, alçakgönüllülük önemli noktalarındandır.
5. Materyalist Değerler: Maddeci ve faydacı olan kişi, elde etme odaklıdır.
6. Sosyal-Toplumsal Değerler: Kişinin otoriteye değer vermesidir. Sosyal onay, kabul görme önemlidir.

7. Varoluşsal Değerler: Başkaları olsun ya da olmasın kişinin hayatta kalması ile ilgilidir. Saygı önemlidir.
8. Deneysel Değerler: Bilincin hala bilinmeyen âlemleri vardır. Deneysel değerler bunlarla ilgilenir. Merak, tecrübe gibi unsurlar önemlidir.

e) Hofstede'nin Değerler Yaklaşımı

Değerlerin arzu edilen olarak ayırt edici olduğunu dile getirmiştir. Kültür ve değerler üzerine çalışan Hofstede (1980) bu çalışmalarına dayanarak değerlerin dört kültürel boyutu üzerine yoğunlaşmıştır. Bu boyutlar şunlardır:

1. Güç Mesafesi: Toplumunu oluşturan bireylerin eşit güç kaynaklarına sahip olmaması durumudur. Bazı toplumlarda kişinin emek verdiği bir durum olmamasına karşın, yaşı, ailesi, eğitimi dolayısıyla kişilerin ayrıcalıklı olduğu görülmektedir. Toplumun içselleştirdiği bu durum güçlü kabul edilen bireylerle güçsüz kabul edilen bireyler arasındaki mesafeyi arttırmaktadır.
2. Belirsizlikten kaçınma: Bilginin ve değişimlerin belirsiz olduğu durumlarda topluluk üyelerini duyduğu tedirginlik olarak tanımlanabilmektedir. Toplum üyeleri bu belirsizlikten kaçınmak için yazılı kurallara yönelmektedir.
3. Bireycilik: Toplumda baskın olan değerlerin bireyciliğe yöneldiğini gösteren bir boyuttur. Böyle toplumlarda kişiler arası ilişkiler zayıf olduğu gibi, kişiler kendi grubundan olmayana ayırmaya meyil taşımaktadır.
4. Erillik ve Dişilik: Toplumun baskın değerlerinin kadına ve erkeğe ne ölçüde ait görüldüğüyle ilgili olan boyuttur. Bu boyutta başarı, güç gibi değerlerin erkeklere; yardımseverlik, kişilerarası samimi ilişkiler gibi değerlerin kadına özgü oluşu ile bu değerlerin toplumdaki baskınlığına göre toplumun eril toplum ya da dişil toplum olduğunu anlamımıza yardımcı olacağı düşünülmektedir (Hofstede, 1980, Akt. Özkul, 2007: 21-22).

f) Dilmaç, Arıca ve Cesur'un Değerler Yaklaşımı

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014: 1666) yaptıkları çalışmaların sonucu olarak değerleri dokuz temel grup olarak ele almışlardır. Bu gruplar şöyledir:

1. Sosyal Değerler: Sosyal barış, nezaket, yaşam hakkı, yardımseverlik, saygı gibi değerleri içermektedir.
2. Kariyer Değerleri: Kariyer, haysiyet, eğitim, disiplin gibi değerler ön planda yer almaktadır.
3. Manevi Değerler: Din, inanç, ideoloji, ibadet, iç huzuru değerleri bu gruptadır.
4. Entelektüel Değerler: Fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, bilgi, başarı bu grupta öne çıkan değerlerdir.
5. Romantik Değerler: Bu grubu aşk, hoşlanma, eş/sevgili değerleri oluşturmaktadır.
6. Materyalist Değerler: Para, mal/mülk, statü değerleri öne çıkmaktadır.
7. İnsan Onuru: Erdem, onur, adalet bu grubu oluşturmaktadır.
8. Özgürlük: Özgürlük, kültür, emek ön plandadır.
9. Fütüvvet: Cömertlik ve cesaret bu grubu oluşturmaktadır.

2.1.4. Değerler ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014: 1664-1667) çalışmalarında “Değerler Ölçeği”nin standardizasyonunu yapmışlardır. 616 yetişkinden oluşan örneklem ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda faktör analizleri sonucu ile dokuz boyutun alt boyutları olarak 39 değer elde etmişlerdir.

Telef, Uzman ve Ergün (2014: 1301-1304) çalışmalarında, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ve değerleri arasında ilişki olup olmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Portre Değerler Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile veri topladıkları örneklem 260 öğretmen adayından oluşmaktadır. Çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile özyönelim, hazcılık, başarı, evrenselcilik, uyma, güvenlik ve yardımseverlik değerleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşılmışken, psikolojik iyi oluş ile güç, uyarılım ve geleneksellik değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşılamamıştır.

Dilmaç ve Seki (2015: 59-63) ergenlerin değerleri, öznel iyi oluşları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında bulunan ilişkileri incelemek ve yeni bir model ortaya koymak amacıyla bu çalışmayı yapmışlardır. İlişkisel tarama modeli kullanarak 13-18 yaş

aralığında 600 öğrenciden topladıkları verilerin sonucu olarak, öğrencilerin değerleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Yalçınkaya'nın (2017: 26-28, 41-49) yaptığı çalışma, kişilik özellikleri ile liderlik biçimleri arasındaki ilişkide değerlerin aracılık rolünün araştırılması amacı ile yapılmıştır. Ayrıca değer boyutları ile liderliğin, kişilik ile liderliğin ve kişilik ile değerlerin ilişkileri, değer boyutlarının ve kişiliğin liderliği ne derece yordadığı ve araştırmada yer alan değişkenlerin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşp farklılaşmadığı incelenmesi çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır. Üniversite okumakta olan 18-25 yaş aralığında toplam 539 öğrenciye uygulanan çalışma verileri sonucu değer boyutlarının hepsi için geçerli olmasıyla beraber, değer boyutlarından alınan puan arttıkça dönüşümsel liderlik ve yaptırımcı liderlik puanlarının da arttığı görülmektedir. Değişime açıklık dışındaki diğer değer boyutlarından alınan puanların azalması durumunda da tam serbesiyetçi liderlik puanları artış gösterdiği belirlenmiştir. Kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluğun artış göstermesiyle değer boyutlarından alınan puanların da artış gösterdiği görülmüştür. Çalışmanın sonucu değer ve kişilik boyutlarının liderlik biçimlerini yordadığını göstermiştir. Değer boyutlarının kişilik özelliklerinin liderlik biçimlerini etkilemesinde aracılık ve baskılayıcılık rolü üstlendiğine ilişkin bulgular tespit edilmiştir. Sonuç, liderlik biçimi ile değer ve kişilik boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Göldağ'ın (2015: 5, 376-378) yaptığı bu çalışmanın amacı liselerde görev yapmakta olan öğretmenlerin ve öğrenim görmekte öğrencilerin okul kültürü ile ilgili algılarının değerler eğitimine olan etkisini tespit etmektir. Yapılan çalışmada öğrencilerin okul kültürünü algılama düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetlerine göre "öğretmeni algılama, okulu algılama ve okulun kültürel normları" boyutlarında farklılık göstermediği; "okul değerleri, okul çevre ilişkisi ve okula aidiyet duygusu" boyutlarında ise farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılaşma okul çevre ilişkisi boyutunda erkek öğrencilerin lehine iken; okul değerleri ve okula aidiyet duygusu boyutlarında ise kız öğrencilerin lehine olduğu bulunmuştur.

Değer tercihleri ve öğrenme stillerinin ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada Dilmaç, Ertekin ve Yazıcı (2009: 41-43) 293 öğrenci aracılığı ile ulaştıkları veriler ışığında, öğrenme stillerinin ve değerler ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulduklarını ifade etmektedirler.

Özden (2007: 24, 87-88) yapmış olduğu çalışma ile 20 – 24 yaş arası üniversite öğrencilerinin nevrozisizm düzeyleri ile önem verdikleri değerleri karşılaştırmayı amaçlamıştır. 204 öğrenci üzerinden yapmış olduğu araştırmada sonuç olarak 20 – 24 yaş arası üniversite öğrencilerinin nevrozisizm puanlarına bakılarak değerlerinin değiştiği görülmüştür. Katılımcıların nevrozisizm düzeyi ile dini değeri arasında nevrozisizm düzeyi yüksek olanın lehine anlamlı fark var olduğu bulunmuştur. Nevrozisizm düzeyi düşük erkeklerde politik, kızlarda ise estetik değere verilen önemin yüksek olduğu görülmüştür. Nevrozisizm düzeyi yüksek olan kız ve erkeklerin değerleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Erkek öğrencilerde ekonomik, kızlarda estetik değer ilk sırada geldiği görülmüştür. Kız öğrencilerin nevrozisizm düzeyleri ile değerleri arasında anlamlı bir ilişki varken, erkek öğrencilerin nevrozisizm düzeyleri ile değerleri arasında anlamlı bir ilişkinin görülmediği bulunmuştur.

Dilmaç'ın (2007: 88) araştırması fen lisesi öğrencilerinin insani değerler eğitimi programı ile değerlerinde bir değişiklik olup olmadığının incelenmesini amaçlamıştır. Deney ve kontrol gruplarıyla yürütülen çalışmada, insani değerler eğitiminin deney grubuna, eğitim öncesi ve sonrası uygulanan testlerle, öğrencilerin değerlerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İnsani değerler eğitiminin, değerlerin değişmesi konusunda etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bastem'in (2018: 5, 177-178) yaptığı bu çalışmadaki amacı, A. Vahap Akbaş'ın çocuk eserlerini değerler eğitimi bakımından incelemektir. Akbaş'ın sekiz eserinin doküman analizi yöntemiyle incelendiği çalışmanın sonucu olarak eserlerde elli dört değer bulunduğü görülmüştür. Çalışma sonucunda araştırmacının evrensel, millî, dinî ve kişisel değerler şeklinde sınıflandırdığı değerlerden evrensel değerlere daha fazla yer verildiği görülürken, kişisel değerlerin ardından dini değerlerin takip ettiği görülmüştür. Akbaş'ın İslamiyet odaklı bir değer anlayışına vurgu yaptığı görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır.

Uğurcu'nun (2015: 101-103,122-124) üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile affedicilik tutumlarının anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini yordaması konusunu incelemek amacı ile yapmış olduğu çalışmanın örneklemini 758 öğrenci oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modeli ile araştırmadan elde edilen sonuçlarda üniversite öğrencilerindeki affedicilik tutumu ile anksiyete, stres ve depresyon düzeyleri arasında ilişkiler bulunduğü tespit edilmiştir. Değerler ölçeğinde yer alan

toplumsal değerlerin; depresyon, stres ve anksiyete ile ilişkilerinin negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların affedicilik tutumlarının, toplumsal değerlerinin, fütüvvet değerinin ve özgürlük değerlerinin depresyon için önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda özgürlük değerleri ve affedicilik tutumlarının, kişilerin anksiyeteleri için önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumlarının, stresin önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Çalışkur (2008: 54-56, 123-124) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde yaşam değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. İlişkisel tarama modelini kullanarak, 527 öğrenci örneklemeyle yaptığı çalışmasında sonuç olarak öğrencilerin yaşam değerlerinin; cinsiyet, öğrenim görülen üniversite türü, ÖSS alanları, sınıf düzeyleri değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Aynı zamanda yaşam değerlerinin, kişilik özellikleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir başka bulgu olarak, üniversite öğrencileri amaçsal değerlerinin öncelik sırasında aile güvenliği, iç huzur ve mutluluğa yer verirken, araçsal değerleri önceliğine göre dürüstlük, mantıklı olma, sorumluluk sahibi olma şeklinde sıralamıştır.

Dilmaç, Deniz ve Deniz'in (2009: 12,17-19) yapmış oldukları çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının ve değer tercihlerinin ilişkisini incelemektir. Öz-Anlayış Ölçeği, Schwartz'ın Değer Listesi ve Kişisel Bilgi Formunun uygulandığı 543 öğrenciden toplanan veriler, katılımcıların öz-anlayış puanları ve değerler ölçeğindeki bazı alt boyutlar (başarı, hazcılık, güvenlik, yardımseverlik) arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu vermektedir.

Dirilen'in (2006: 60-64) çalışmasıyla amaçladığı, kültür ile değer ilişkisini, Türkiye'de öğrenim görmekteki Komünizm sonrası Türki Cumhuriyetler'den gelmiş üniversite öğrencileri ile Türk üniversite öğrencilerinin, değerlerinin farklılıkları ve Triandis'in 'kültür'ü ile Schwartz'ın 'değer'i arasındaki ilişkiyi incelemektir. Örneklemini 292 Türk üniversite öğrencisi ile çeşitli Türk üniversitelerinde okumaktaki 299 Türki öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem gruplarının karşılaştırılmasıyla elde edilmiş olan bulgular, iki grubun farklı değer çeşitlerine farklı düzeyde önem verdikleri sonucunun bulunmasını sağlamıştır. Bu çalışmanın sonuçları kültür ve değer kavramlarının ilişkilendirilebileceğini göstermiş bulunmakta, aynı

zamanda kültür ve değer arasındaki ilişkinin kültürlerarası geçerliliğinin incelendiği alanyazına önemli katkıları olduğu söylenilebilmektedir.

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Ryan ve Deci iyi oluş alanını iki geniş alana bölerler. Bu geniş alanlardan biri; mutlulukla ilgilenen Hedonik iyi oluş, diğeri de insan potansiyeli ile ilgilenen Ödomonik iyi oluşur. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002: 1007) bu ayrımı daha da genişleterek öznel ve psikolojik iyi oluş olarak kullanmışlardır. İki kavram da iyi oluşu incelemesine rağmen iyi olmanın ne demek olduğu konusunda farklı özelliklere odaklanırlar. Öznel iyi oluş, hayat kalitesiyle ilgili daha evrensel değerlendirmeler yaparken, psikolojik iyi oluş hayatta anlamlı bir amaca sahip olma, bir yetişkin olarak büyüme ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma gibi varoluşsal zorluklar karşısındaki gelişmeyle ilgilenir.

Bu bölümde psikolojik iyi oluşun tanımına, psikolojik iyi oluşla ilgili yapılmış kuramsal çalışmalara ve psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı

Günümüze kadar gelen süreçte psikolojiyle ilgili yapılan çalışmalarda, büyük oranda psikopatolojiyle ilgilenildiği görülmektedir (Akın, A. ve Akın, Ü. 2015: 16). Fiziksel sağlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki net olmaktan uzaktır. Çeşitli koşullarda, psikolojik veya fiziksel sorunları aynı düzeyde olmasına rağmen bazı bireylerin yüksek yaşam kalitesine sahip olma ve sürdürme becerisi sergileyebildiği bazılarının ise depresif veya yaşamdan doyum almama gibi özellikler sergilediği gözlenebilir. Duyguları araştıran araştırmacılar, çalışmalarını genellikle olumsuz duygular üzerinden yapmaktayken, pozitif psikoloji bunu değiştirerek insanların güçlü yanları ve mutluluğun kaynakları üzerine çalışmaların yapılmasını sağlamıştır. Bu çalışmalar, işlevselliği, psikolojik ve fiziksel iyi oluşu geliştirmeyi vadetmiştir (Fredrickson, 2003: 1).

Psikolojik iyi oluş, klinik psikoloji için önemli bir terimdir. Psikolojik iyi oluş teorileri, klinik alanda çalışan psikologların hastalarının streslerini azaltmalarını, hayat amacı

bulmalarını sağlamasına yardımcı olmaktadır. Ancak psikopatolojinin yaygın çalışılmasından dolayı psikolojik iyi oluş yeteri kadar ele alınmamaktadır. Psikopatolojiyle ilgili yapılan çalışmalara karşın, psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalar 1950 ve 1970 yılları arasında arttığı görülmektedir (Christopher, 1999: 141).

Seligman da aynı şekilde psikolojinin II. Dünya Savaşı'ndan beri iyileştirmeyle ilgili bir alan haline gelmiş olmasına, ancak pozitif psikoloji ile psikoloji alanının genişlediğine ve değiştiğine vurgu yapmaktadır. Bu sayede artık sadece bozukluk ve hastalıkları iyileştirmeye odaklanmamaya başlanmış, aynı zamanda olumlu özellikler inşa eden bir dal haline gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Psikolojik iyi oluş, literatürde üç farklı alanda tanımlanmaktadır. Bu alanları ifade etmek gerekirse; gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve zihin sağlığı literatürüdür. Gelişim psikolojisi psikolojik iyi oluşu, hayat boyu devam eden gelişim olarak tanımlamaktadır. Klinik psikoloji iyi oluşla ilgili farklı formüller sunmaktadır. Zihin sağlığı literatürü ise psikolojik iyi oluşu genel olarak hastalıkların yokluğu üzerinden tanımlamaktadır. Ancak bu alanda pozitif etkileri dikkate alan modellerin de üretildiği görülmektedir (Ryff, 1995:1).

Öznel iyi oluş, iyi oluşu genel hayat memnuniyeti ve mutlulukla tanımlanırken, psikolojik iyi oluş ise bireysel gelişim ve hayatın zorlukları ile tanımlanmaktadır. Bireyin büyümesi ve gelişmesiyle ilgilenen psikologlar, kendini gerçekleştirme, olgunluk, bireyselleşme gibi yapılar oluşturmuşlardır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1008).

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Çalışmalar

Branburd'a göre bireyin psikolojik iyi oluşu onun pozitif ve negatif duygulanımlarıyla ilişkilidir. Ürettiği teoriye göre, pozitif duygulanım, negatif duygulanımı aştıkça psikolojik iyi oluş yükselmektedir. Negatif duygulanım, pozitif duygulanımı aştıkça psikolojik iyi oluşun düştüğü görülmektedir. (Bradburn, 1969: 9)

Cowen psikolojik iyi oluşun psikopatolojiden daha geniş bir kapsamda olduğunu savunmaktadır. Hastalıklarla değil, hastalıkların oluşumundan önce bireylerin iyi oluşuyla ilgilenmenin daha yararlı olacağını ifade etmektedir. Aynı zamanda Cowen iyi oluşa ulaşmanın beş yol ile olabileceğini dile getirmektedir. Bu beş yol şunlardır:

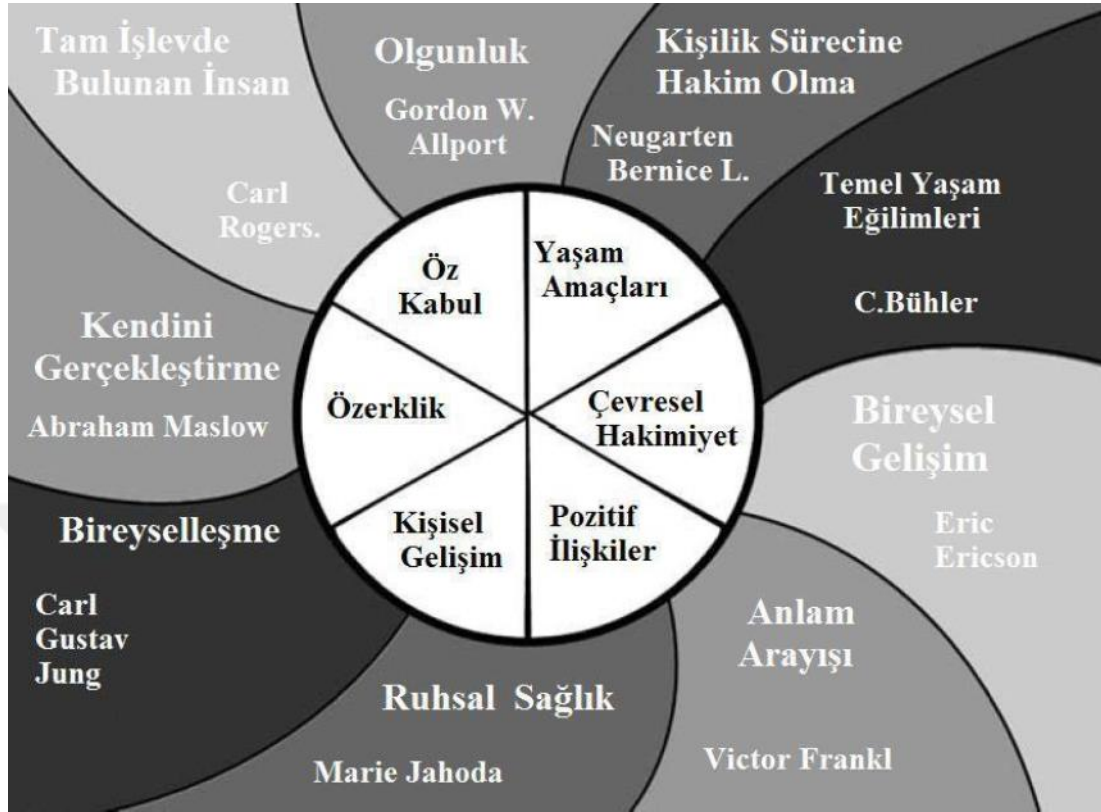
1. Çocukluğunda sağlıklı bağlar oluşturmak.
2. Yaşına uygun yetenekler ve yetkinlikler kazanmak.
3. İyi oluşunu destekleyen ortamlarda bulunmak.
4. Hayatını kontrol ettiği hissiyatına sahip olmak.
5. Stresle mücadele edebilmek.

Bu yolları bize sunan Cowen gerçek hayatın daha karmaşık olduğunu ve bu sunduğu yolların birbirinden ayrı olmadığını da eklemektedir (Cowen, 1994: 158).

Ryan ve Deci'ye göre iyi oluşun araştırma alanında iki temel yaklaşım söz konusudur. Bunlardan biri hedonizmdir ve bu yaklaşım iyi oluşu zevk ve mutluluğa sahip olma olarak tanımlar. İkinci yaklaşım olan ödonizm ise iyi oluşun mutluluktan ibaret olamayacağı görüşündedir. Buna göre asıl iyi oluş bireyi kendi doğasını keşfederek kendi potansiyelini gerçekleştirmesi ile sağlanabilmektedir (Ryan ve Deci, 2000: 142-143).

a) Ryff'in İyi Oluş Modeli

Ryff mevcut iyi oluş modellerinin kavramsallaştırılmalarının deneysel alanda karşılığı olmadığını düşünmektedir. Gelişim psikolojisi alanında Erikson, Neugarten ve Bühler'in, klinik psikoloji alanında Maslow, Rogers, Jung, Allport'un, zihin sağlığı alanında ise Birren ve Jahoda'nın çalışmalarında odaklandığı noktalardan yola çıkarak yeni bir model ortaya koymaktadır (Ryff, 1995: 1). Bu yeni psikolojik iyi oluş modeli altı boyut üzerine kurulmaktadır.



Bu altı boyut şöyledir:

1. Öz-kabul: Ryff'den önceki çalışmalarda en çok kullanılan kavramdır. Bu kavram kişinin zihinsel sağlığı için merkezi önem taşımaktadır. Aynı zamanda kendini gerçekleştiren, optimal seviyede işlevsel ve olgun olan kişilerin en belirgin özelliği olarak yer almaktadır. Kişinin kendisine karşı olumlu davranışlarda bulunması psikolojik iyi oluşun en temel unsurları arasındadır.
2. Başkalarıyla pozitif ilişkiler kurma: Zihinsel sağlığın temel unsurlarından biri de sevme potansiyelidir. Kendini gerçekleştirmiş bireyler aynı zamanda diğer insanlara karşı güçlü empati ve sevgi duyguları beslemektedir. Başkaları ile kurulan samimi ilişkiler, olgunluğun bir standartı olarak görülmektedir.
3. Özerklik: Önceki çalışmalarda kendini gerçekleştirmiş bireyin özelliklerinden biri olarak ortaya çıkan unsurlardan biri de bağımsız olarak davranışlarını belirlemesi ve bu davranışlarını gerçekleştirirken dış etkilerden bağımsız olmasıdır. Optimal düzeyde işlevsel olan birey, dâhili kontrol odağına sahiptir. Bu sayede davranışlarında başkalarının onayını beklemek yerine kişisel standartlarına göre hareket etmektedir. Toplumsal korkular, normlar, inançlar

ve geleneklerin etki alanından çıkan bir birey, kendinde yeterli ve özerk bir birey olmaktadır.

4. Çevresel hâkimiyet: Bireyin kendi sahip olduğu fiziksel şartlarına uygun çevre oluşturması durumu olarak tanımlanabilmektedir. Bununla birlikte fiziksel ve zihinsel eylemleriyle dünyayı değiştirme ve geliştirme yeteneğidir. Literatürde zihinsel sağlığın sağlanması için gerekli öğelerden birisi olarak yer almaktadır. Olgunluk, bireyin kendisi dışında faaliyetlerde bulunmasını beraberinde getirmektedir. Çevresel hâkimiyeti güçlü olan birey karmaşık çevreleri manipüle edebilmektedir. Kısaca çevreye dâhil olma ve onu şekillendirmede rol oynama psikolojik iyi oluşun gereklerindedir.
5. Yaşam amacı: Kişinin zihinsel sağlığı için bazı inançlara sahip olması gerekmektedir. Çünkü bu inançlar sayesinde kişi yaşamının bir amacı ve anlamı olduğu hissi elde etmektedir. Olgunluğun tanımı kişinin hayatında bir amaç ve anlam olduğu anlayışını, yönelmişlik hissini ve niyetliliğini içermektedir.
6. Bireysel gelişim: Ryff'e göre şimdiye kadar sayılan bu beş özellik bireyin psikolojik iyi oluşu için gerekli ancak yeterli değildir. Birey bu özellikleri elde etmeli, elde ettikten sonra potansiyelini geliştirmeye ve bir birey olarak büyümeye devam edebilmelidir. Bireysel gelişim ile bu ifade edilmektedir. Bireysel gelişimin gerekliliği, bireyin tüm problemlerinin çözüldüğü nihai bir noktaya ulaşmasının imkânsızlığını ve daima oluşmaya ve gelişmeye devam etmesini ifade eder. Bu nedenle yeni zorluklar ve deneyimler bireysel gelişim için önemlidir. Altı boyut arasından Aristoteles'in mutluluk (*eudaimonia*) kavramına en yakın olan boyut bireysel gelişimdir.

Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda pozitif psikolojinin öznel iyi oluş kısmıyla ilgilenildiği görülmektedir. Ancak Ryff yaptığı çalışmalarla psikolojik iyi oluşu araştırmış ve psikolojik iyi oluşla ilgili bir model geliştirmiştir (Ryff, 1989: 1070-1071).

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Albayrak'ın (2013: 6-9,230-239) yaptığı çalışmayla psiko-eğitim programı ile psikodramanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisini karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışma yarı deneysel desen modeliyle üniversitede eğitim görmekte olan psikolojik iyi oluşları düşük olan toplam 36 katılımcı üzerinden

yürütülmüştür. Bulgular; hazırlanan iki uygulamanın, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artışı sağladığını göstermektedir. Bir başka bulgu ise psikolojik iyi oluşla ilgili hazırlanmış olan psiko-eğitim grubu ile psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubunun, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermektedir.

Güler-Edwards (2008: 112-117) çalışmasında, benlik ve yaşa bağlı olan farklılıklar doğrultusunda; gelecek zaman yönelimlerini, öz-yönetim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. 404 katılımcıya uygulanan verilerden hareketle şu sonuçlara varılmıştır:

- 1) İleri yaştaki yetişkinlerin genç olanlara göre geleceğe bakışlarında geleceği fırsatlar açısından yetersiz görmeleri, daha az plan yapmaları ve genel olarak daha kaygılı olmaları ile beraber orta yaş grubundaki yetişkinlerin gelecek konusunda düşüncelerinin ileri yaş grubundakilerle benzer şekilde olduğu,
- 2) İleri yaş grubundaki yetişkinlerin genç ve orta yaş grubundaki yetişkinlere oranla hedeflerinin daha az olduğu;
- 3) Dengeli benlik tipine sahip olanların, tüm yaş gruplarında geleceğe olan bakışının en olumlu olanlar olduğu;
- 4) Dengeli benlik tipine sahip katılımcıların, zor bir hedefle karşılaştıkların zaman, yeni hedeflere bağlanmayı daha başarıyla gerçekleştirebildikleri;
- 5) Geleceğe daha umutlu bakıldığında yeni hedeflere bağlanmanın arttığı;
- 6) Benlik ile ilgili yönelimleri, geleceğe olan bakışları ve yeni hedeflere bağlanmalarının psikolojik iyi oluşla ilgili olduğu;
- 7) Cinsiyet ile yeni hedeflere bağlanma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında anlamsız bir ilişki bulunurken, kadınların erkeklere göre geleceğe karşı az bir oranda da olsa kaygılarının ve kaderci tutumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Kuyumcu'nun (2012:8-9,100-102) yapmış olduğu bu çalışmayla üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin duygularını fark etmeleri, psikolojik iyi oluşlarının, kültürlerarası karşılaştırma ile incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklemi Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmanın sonucu olarak, Türk katılımcıların İngiliz katılımcılara oranla daha düşük psikolojik iyi oluşlara, duygusal farkındalıklara ve duyguları ifade etme oranlarına sahip olduğu görülmektedir. Türk ve İngiliz öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının, duygusal farkındalık ve duyguları fark etme

oranları tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Genel anlamda, kız katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Hamurcu (2011: 9,165-167) yapmış olduğu çalışmasında, ergenlerin yetkinlik inançları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordamasında psikolojik ihtiyaçlarının etkisini incelemeyi amaçlamıştır. 1250 ergene uygulama yaptığı çalışmasında sonuç olarak ergenlerin sahip olduğu başarı ihtiyacının, özerklik ihtiyacının ve başatlık ihtiyacının, psikolojik iyi oluşun bütün boyutları ile (özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı, öz kabul) anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin muhafazakâr hayat tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının arasında bulunan ilişkiyi incelemek amacıyla İşgör (2011: 6,119) bu çalışmayı yapmıştır. Çalışmada 570 öğrenciye uygulanan verilerin sonucu, muhafazakâr hayat tarzı alt ölçek puanları ve psikolojik iyi oluş alt ölçek puanları arasındaki ilişkinin, pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Kurt'un (2018:5-7,148-149) araştırmadaki amacı, öğretmenlerin psikolojik sermayeleri, psikolojik iyi oluşları ve iş doyumları arasındaki ilişkiyi saptamak olmuştur. İlişkisel tarama türündeki araştırmadan elde edilen sonuçlar, öğretmenlerin sahip oldukları psikolojik sermaye algıları "iyi", iş doyumları ile psikolojik iyi oluşları "yüksek" düzeydedir. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik sermaye algılarının, iş doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarının pozitif yönlü anlamlı olduğunu göstermektedir.

Gönenç'in (2018: 34,75) bu çalışmadaki amacı, üniversite öğrencilerinin siber zorbalıkları ve siber mağduriyetlerinin, duygusal zekâları ve psikolojik iyi oluşları açısından incelenmesidir. Siber mağduriyet ve siber zorbalığın sahip olduğu ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir başka sonuç olarak, psikolojik iyi oluşları ve siber mağduriyetleri, psikolojik iyi oluşları ve siber zorbalıkları, duygusal zekâları ve siber zorbalıkları, duygusal zekâları ve siber mağduriyetleri, duygusal zekâları ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı sayılabilecek düzeyde ilişkiler bulunamamıştır.

Doğru'nun (2018: 6-8,123-124) çalışmasıyla üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi amacı ile ilişkisel tarama modeliyle 563 öğrenciye uygulama

yapmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların stres, stresle başa çıkma tarzları, psikolojik iyi oluş ve sosyal destek düzeylerinin sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar kadın ve erkeklerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını ortaya çıkarmaktadır. Kadınların psikolojik iyi oluş ve aileden algılanmış olan sosyal destek düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda stres, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve sosyal desteğin alt boyutlarının psikolojik iyi oluş için önemli yordayıcılar olduğu sonucu elde edilmiştir. İyimser yaklaşım ve özel bir kişiden algılanmış olan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde yordamadığı ortaya çıkmıştır.

Bulut (2018: 5,49,62) çalışmasında üniversite öğrencilerini sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. İstanbul ilindeki 747 öğrencinin katılımıyla yapmış olduğu çalışmasının sonucunda, katılımcıların psikolojik iyi oluşları, mutluluk ve değerleri arasında bulunan ilişkinin pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Karahan (2016: 4,118-120) bu araştırmasıyla, üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünme ile depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluşun ilişkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma evrenini 648 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından amaca yönelme, kaynakları harekete geçirme ve sorunlardan ayırma boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü, depresyon, stres, anksiyete arasındaki ilişkilerin ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Çözüm odaklı düşüncenin, alt boyutlarıyla; depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi olmanın anlamlı bir şekilde yordandığı belirlenmiştir.

2.3. BAĞIMLILIK

İnsanoğlunun tarih boyunca ruhsal durumunda değişiklik yaratan madde ve durumlara karşı ilgi duyması ve bu ilginin bu madde ve durumlara değer kazandırmasıyla birlikte, bunlara karşı insanların düşkünlüğünün artmasına neden olmaktadır. Bu düşkünlük yerini bağımlılık olgusuna bırakmaktadır (Babaoğlu, 1997: 144).

“Bağımlı olma durumu, tabiiyet” olarak tanımlanan (TDK, 2019) bağımlılık kavramı, günümüzün en küresel sorunlarının başında yer almaktadır. Tarhan (2011: 20-21) bağımlılığı, zarar verici sonuçları olmasına rağmen, dürtüsel bir biçimde madde veya sanal bir alıştırıcı arayışında olma, bunları kullanma, bununla karakterize, nüksedici özelliği olan, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlamaktadır. Bağımlılığın, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanmasının sebebi maddeler ile sanal alıştırıcıların beynin yapısını ve işleyişini değiştirmesi durumudur.

İnsan hayatta her şeye bağımlı olabilir. Bu bağımlı olabildiği şeyler; madde, sigara, eşya ya da bir davranış olabilmektedir. Bazıları vücuda dışarıdan alınan bir madde olabilirken, bazı bağımlılıklar davranış olarak oluşabilmektedir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da davranış, bağımlılık oluşturma riskini taşımaktadır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2018: 17). Günümüzde bağımlılığın çeşitlilik göstermesiyle birlikte kumar, internet, yemek yeme ve online oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar da görülmektedir (Köseliören, 2017: 2).

Toplumların iletişim yol ve araçlarını olağanüstü boyutlara ulaştırmış olması, teknolojinin en büyük yatırımlarının bu alana yapılıyor olması, günümüzde toplumu “iletişim ve etkileşim toplumu” haline getirdiği görülmektedir. Bunun bir sonucu olarak toplumun ruhsal ve siyasal boyutlarda hangi noktalara geldiği kavranamamış durumdadır (Babaoğlu, 1997: 226-227).

Bu kısımda bağımlılığın çeşitlerinden biri olan teknoloji bağımlılığı ve onun içerisinde gelişmiş olan, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve Instagram bağımlılığıyla ilgili literatüre yer verilmektedir.

2.3.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji kavramı, duymaya alışılan ve sıklıkla kullanılan bir kavram olmasıyla beraber, çoğu kişinin içerik ve gelişim süreciyle ilgili detaylı bilgiye sahip olmadığı bir kavramdır (Güçlü, 2015: 39).

Arthur’a (2011: 36) göre teknolojinin en temel tanımı, insani bir amacı yerine getiren bir araçtır. Teknolojinin insan hayatına sayısız yararı bulunmaktadır. Günlük yaşamın bir parçası haline gelen akıllı telefon, bilgisayar ve internet teknolojilerinin insan hayatındaki yeri vazgeçilmez bir noktaya gelmektedir. Kişinin hayatını kolaylaştırdığı

gibi, günlük yaşamını sekteye uğratan bir noktaya da gelebilen teknolojinin; ölçsüz, sınırsız ve yanlış kullanımı kişinin yarardan çok zarara uğramasına neden olabilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2018: 143).

Teknolojinin hızla gelişmesi ile beraber etki alanları ve etkileri de aynı hızla gelişmekte, yeni kavram ve durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Teknolojinin bu gelişimi ile beraber en önemli ihtiyaçlardan biri her alanda bilgiye hızlı ve kolay erişilmesini sağlayan internet olmaktadır. İnsanların vazgeçilmez haline gelen internet, faydalı sonuçları olmasına karşı “teknoloji bağımlılığı” kavramıyla da literatüre yeni kavramların dâhil olmasına neden olmuştur (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013: 2).

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanma ve teknolojiyle ilişkide bireylerin iradesini kaybetmesi, kendini denetimini sağlayamaması ve onsuz bir hayat sürememeye başlaması hali olarak tanımlanabilmektedir. Teknoloji kullanımı, kişinin hayatında büyük bir bölümü kaplamaktadır. Kişi, yapması gereken işleri yapmama veya erteleme davranışında bulunabilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2018: 143).

2000’li yıllara girdiğimizde teknoloji bağımlılığı ile ilgili çalışmalar, farklı uygulama alanları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu süre zarfında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, online oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkan ana çalışma alanlarıdır (Ertemel ve Aydın, 2018: 666).

Türkiye’de internet bağımlılığı sorunu araştırıldığında, her yaş grubunda rastlanabilen bu sorunun, yeni teknolojilere ilgisi yüksek olan gençler ve çocuklarda daha sık görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Teknolojinin gereğinden fazla kullanımı, gençler için sosyalleşememe, depresyon ve uyku problemleri gibi ciddi sorunlarla karşı karşıya kalma durumunu da beraberinde getirmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018: 669).

2.3.1.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet, 90’lı yıllardan itibaren insanların hayatına girmesi, iletişim ve bilginin yayılması alanındaki neredeyse sınırsız olanakları sayesinde çok popüler bir araç haline gelmektedir. Aynı zamanda hızlı bir şekilde profesyonel alanda veri aktarma ve paylaşmanın güçlü bir aracı haline gelmektedir. (Gresle ve Lejoyeux, 2011: 85)

Günümüzün en önemli teknolojilerinden biri olan internetin; hayatın her alanına olan etkisi arttıkça, önemi de o derece artmaktadır. Bilgiden ticarete, iletişimden eğitime kadar geniş bir yelpazeye yayılan internet, her yaştan her kesime hitap etmektedir. Bu nedenle kullanıcılarına birçok faydalı hizmetler sunmaktadır. Ancak internetin, sunmuş olduğu imkânlar, amacı dışında ve gereğinden fazla kullanıldığında “İnternet Bağımlılığı” kavramı karşımıza çıkmaktadır. (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013: 5)

İnternet bağımlılığı oldukça yeni bir araştırma alanıdır, on yıldan daha az bir tarihe sahiptir. “İnternet bağımlılığı”, “Patolojik İnternet Kullanımı”, “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” birbirinin yerine kullanılan terimlerdir. (Hamade, 2010: 5)

Chack ve Leung, İnternet bağımlılığına neden olabilecek iki durum olduğunu açıklamaktadır. Bunlardan birinin utangaçlık, insanlarla tanışma korkusu olduğunu ifade etmektedir. Bu durumda internet, kişinin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını utanma veya korku yaşamadan giderebilmesi için iyi bir alternatif olmaktadır. Diğer bir durum ise, kişinin nasıl davrandığıyla ilgilenen kontrol odağı ve bu davranışların nasıl ödüllendirileceği ya da cezalandırılacağıyla ilişkisi olmaktadır. Ayrıca, yalnızlık, kaygı, depresyon gibi durumlarında bu tür bir bağımlılığa neden olabilecek diğer önemli nedenlerdir. (Chack ve Leung, 2014, Akt. Hamade, 2010: 5)

Teknoloji bağımlılıklarından biri olan internetin; kişinin ailesinin ve arkadaşlarının yerini alması, gelecekteki yaşamlarıyla ilgili olumsuz yaşantılara ve içinde bulunduğu dünyayı yanlış kaynaklardan öğrenmesine neden olabilmektedir. (Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol, 2014: 135)

Young (1996), internet bağımlılığını, kumar gibi kişide bağımlılık yaratan psikiyatrik bir kontrol bozukluğu olarak tanımlamaya çalışırken, patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini tekrardan düzenleyip internet bağımlılığı için soru formu oluşturmuştur. Böyle bir çalışmayı yaparak, internet bağımlılığı tanı ve kriterlerini ilk belirleyenlerden biri olmuştur (Erden ve Hatun, 2015: 55).

Young (1996: 238) oluşturduğu bu kriterler;

1. İnternet ile ilgili sürekli düşünceler içerisinde olmak,
2. İstenilen hazzı ulaşmak için daha uzun süre internet kullanma gereksinimi duymak,
3. İnterneti kullanmayı azaltma veya bırakmaya yönelik başarılı olmayan girişimlerde bulunmak,

4. İnternet kullanımını azaltma veya bırakma durumunda huzursuzluk ya da sinirlilik gibi hislere sahip olmak,
5. Yapılan planlamalardan daha fazla zamanı internette harcamak,
6. İnternete ayrılan fazla zaman nedeni ile sosyal çevreyle problemler yaşamak, eğitim veya kariyerle ilgili fırsatları riske atmak ya da kaybetmek,
7. Çevredeki kişilere internette geçirilen süreyle ilgili yalan söylemek,
8. Sorunlardan ya da olumlu olmayan duygulardan kaçmak için interneti kullanma gibi özellikleri barındıran kişilerin bağımlı olduğu kabul edilmektedir. (Young 1996: 238, Akt. Köseliören, 2017: 34)

Ülkemizde genç nüfusun yoğun olması göz önüne bulundurulduğunda internet bağımlılığı, toplumun büyük bir kısmını doğrudan ilgilendiren sosyal bir problem olmasının yanı sıra, internet kullanım sıklığının zamanla artması, bağımlılık durumunun oldukça sık görülmesiyle önemli bir sağlık sorunu halini almaktadır. İnternet kullanan kişilerin sayısının, bu kişilerin hangi amaç ve hangi sıklıkla internette ne kadar vakit geçirildiğinin tespiti, bağımlılık konusunda kişiler üzerinde farkındalık oluşturulmasında, sorunun çözümünde ve koruyucu önlemlerin alınmasında, önemli bir etkisi olacağı düşünülmektedir (İlhan, ve diğerleri, 2014: 34).

İnternet bağımlılığı sonucu karşı karşıya kalınan etkiler toplumsal yaşamın içerisindeki kişilerde patolojik sonuçlara neden olmaktadır. Özellikle internet bağımlılığının ortaya çıkmasında büyük rolü olan online oyun oynama davranışı gibi internete ait özelliklerde kendi içerisinde yeni bağımlılıklar oluşturmaktadır. İnternet içerisinden online oyun bağımlılığı, televizyon bağımlılığının içerisinden dizi bağımlılığı gibi yeni bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır (Köseliören, 2017: 42).

2.3.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Günümüzde hızlı bir şekilde ulaşabildiğimiz bilgi; toplumsal ve bireysel açıdan gelişmemiz için önemli bir noktadadır. Kitle iletişim araçları üzerinden kolay bir şekilde bilgiye erişim sağlanmaktadır (Gürmen, 2016, Akt. Bakır Ayğar ve Uzun, 2018: 508).

Teknoloji çağının ana belirtilerinden biri olan sosyal ağlar, her yaşta herkesin ilgisini çekmekle birlikte; geliştirilen uygulamalar ile sanal dünya, gerçek dünyanın önüne geçmektedir (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015: 109). Kullanıcılara sanal ortamda

profil veya kişisel web sayfası oluşturma ve bu profil ya da sayfaları geliştirmeye olanak veren, kişisel bilgilerin paylaşıldığı, arkadaşlarla olan irtibatı devam ettirmek ya da yeni arkadaşlıklar kurmak için sanal bir ortam sağlayan web siteleri ‘sosyal ağ’ olarak tanımlanmaktadır (Dikmen, 2011: 161, Akt. Tiryaki, 2015: 97).

Her şeyin hızla değiştiği günümüzde kişilerin ve toplumların etkileşim alanları da aynı şekilde değişime uğramaktadır. Özellikle son zamanlarda popüler kültürün en önemli ögesi olan sosyal medya; hızlı bir şekilde bireysel hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Ortaya çıkış bakımından kişiler arasındaki etkileşimi artırmaya hedeflemiş olan sosyal medya, sosyal ortamda etkileşimi artırma hedefine ulaşsa da burada geçirilen vakit nedeniyle kişiler arası diyalogların (özellikle aile içi) azalması sonucunu doğurmaktadır. (Ünlü, 2018: 32-33)

Teknoloji çağının başlıca unsurlarından olan sosyal medya özellikle gençlerin yoğun ilgisine maruz kalmaktadır. Bu ilgi yerini bağımlılığa bırakmaktadır. Uluslararası ve ulusal düzeyde sosyal medya bağımlılığının giderek arttığı görülmektedir (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015: 109).

Sosyal medya en temel özelliği, kişilerin kendilerini istedikleri biçimde çevrimiçi bir ortamda ifade etmesi olanağını sağlamasıdır. Güçlü bir araç haline gelen sosyal medya çok hızlı bir şekilde çok fazla kişiye bilgi akımını sağlayan tek mecradır. Toplumlarda büyük ayaklanmaları başlatan, kişileri kısa sürede harekete geçiren sosyal medyanın, günümüzdeki gücü ve etkisi gözler önündedir. Dünyanın pek çok noktasında yaşı, cinsiyeti fark etmeksizin internette her an çevrimiçi bireyler vardır. Bu çevrimiçi bireyler vaktinin büyük bir kısmını sosyal medyada geçirmektedir. Kendini normal hayatta rahat ifade edemeyen bireylerin bu sanal mecrada kendini rahat ifade edebilmesi, kendine toplumda bir yer bulduğunu hissetmesi, kişiyi bu ortama bağımlı hale getirmektedir. 2008 yılında İngiltere’de kurulmuş olmasına karşı, dünyanın farklı ülkelerinde araştırmalar yapan “We are Social” düzenli olarak sosyal medyayla ilgili bilgi ve verileri dünya ile paylaşmaktadır. We are Social’in 2019 verilerine göre dünyada ortalama 5 milyar insan internet kullanırken ve bu kişilerin ortalama 3,5 milyarı sosyal medya kullanıcısı olarak yer almaktadır. Ayrıca Türkiye’de internette geçirilen günlük ortalama 7 saat 15 dakika iken, sosyal medya kullanan kişiler toplumun yüzde 63’ü gibi büyük bir oranla karşımıza çıkmaktadır. Bu verilerden yola çıkarak internetin özellikle de sosyal medyanın kişilerin hayatında kapladıkları yeri görmek mümkün olacaktır (We are social, 2019). Her geçen gün hızla artan sosyal

medya uygulamalarını, bağımlılık düzeyinde kullanan kişilerin sayıları da gün geçtikçe arttığı için, sosyal medya bağımlılığı kavramının tanımlanması artık bir ihtiyaç haline gelmektedir (Ünlü, 2018: 57).

Ünal (2015: 93) sosyal medya bağımlılığını, kişinin bilişsel, duyuşsal ve davranışlar süreçlerle birlikte gelişim göstererek hayatında bulunan kişisel, mesleki, sosyal alanlar gibi günlük alanlarını meşgul eden, duygu durumunu düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemleri olmasına yol açmakta olan psikolojik bir problem olarak tanımlamaktadır.

Hazar'a (2011: 162) göre sosyal medya bağımlılığı tipolojik olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak belirlenebilmektedir. Bilişsel bağımlılığın kişinin yaşamı için gerekli bilgileri toplaması gerektiği için ortaya çıktığını düşünmektedir. Duygusal bağımlılığı da sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçınma olarak iki kısımda ele almaktadır. Burada sosyalleşme, kişinin bu platformlarda gerçekten sosyalleşmesinden kaynaklı oluşturduğu bir bağımlılık kısmı iken sosyalleşmede kaçış, gerçekte olduğu ben ile kişinin sosyal ortamlarda bulunmak istememesinden kaynaklı oluşan bağımlılık kısmı olarak değerlendirilmektedir. Davranışsal bağımlılık kısmı ise, araçsal ve eylemsel bağımlılık olarak iki kısımda incelenebilmektedir. Araçsal bağımlılık sosyal medya uygulamasının içeriğinden ziyade kendisi ile olan duygusal bağımlı olma hali iken, eylemsel bağımlılık bu içeriklere karşı duygusal bağımlı olma halidir.

Sonuç olarak, gerçek hayattaki ilişkilerin ihmal ve mesleki sorunların artması durumunun yaşandığı görülmektedir. Ortaya çıkmakta olan depresiflik durumu ise sosyal ağların kullanımına devamın artmasına ve bağımlılık konusunda kısır bir döngüye neden olmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017: 7).

2.3.1.3. Instagram Bağımlılığı

Günümüzde sosyal paylaşım ağları arasında en çok kullanıcıya ulaşan uygulamalardan biri Instagram olmaktadır. Her geçen gün kullanıcı sayısı artmaya devam eden Instagram kendini güncelledikçe daha geniş kitlelere yayılmaya devam etmektedir. We are social'ın 2019 verilerine göre 1 milyar kişinin kullandığı Instagram kişiler için önemli bir iletişim aracı haline gelmektedir. Sadece bir iletişim aracı olmakla kalmayıp, kişilerin yaratıcılıklarının ortaya çıkması ile beraber yeni amaçlar içinde

kullanılan Instagram; markaların reklamlarını sosyal medya hesapları üzerinden ya da influencer¹ olmuş kişiler üzerinden yapması, kişilerin belirli temalar (gezi, yemek, vb.) üzerinden hesaplar oluşturması gibi, yeni kavramların, yeni meslek gruplarının oluşmasına neden olmuştur. (Ünlü, 2018: 38)

İngilizce manası anlık demek olan “instant” kelimesi ile yine İngilizce manası telgraf olan “telegram” kelimelerinin birleşmesi ile 2010 yılında ortaya çıkan Instagram, 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır. Fotoğraf ve videolara filtreleme yapılması seçeneğiyle birlikte kişinin paylaşım yapabildiği bir sosyal medya uygulamasıdır (Yeniçifti, 2016: 95).

Instagram bağımlılığı; kişinin kendi gönderilerini ya da başkalarının gönderilerini takip etmek içinde Instagram’da ne kadar zaman geçirdiğini kontrol edememesi, Instagram’da kişilerin hayatlarının en renkli anlarını paylaşımlarından ötürü, kişiye daha eğlenceli gelmesi ve dolayısıyla kendi gerçek hayatından sıkılması, Instagram’daki arkadaş sayısının gerçek hayatta bulunan ya da olabilecek arkadaş sayısından çok daha fazla olması ve iletişim ihtiyacının Instagram üzerinden karşılanması ve bunların sonucu olarak depresiflik ve yalnızlık hislerinde artışın yaşanması olarak tanımlanabilir (Kırcaburun, 2017: 19).

2.3.2. Instagram Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kırcaburun’un (2017: 5, 71-75) Young’un ‘İnternet Bağımlılığı’ ölçeğini, ‘Instagram Bağımlılığı’ ölçeği olarak uyarlayarak yapmış olduğu çalışmayla, kişilerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile kişilik özelliklerinin ve kendini sevmenin arasında bulunan ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, Instagram bağımlılığının cinsiyet ve sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, fakülteye göre ise anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bulgular doğrultusunda, işletme fakültesindeki öğrencilerin bağımlılık seviyelerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülürken, tıp fakültesindeki öğrencilerin bağımlılık seviyelerinin başka fakültelerde okumakta olan öğrencilere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Instagram bağımlılığını, değişkenlerden kendini sevme ve yumuşak başlılık negatif yönde yordarken, günlük internet kullanımı pozitif yönde yordamaktadır.

¹ Influencer: Sosyal medya hesabı üzerinden içerik üreten ve bu içerikleri belirli kitlelere ulaşan kişi.

Ateş (2018: 48-49) yapmış olduğu çalışmayla üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının sosyal medya bağımlılıklarına etkisini araştırmaktadır. 18 yaş üstü 126 katılımcıdan oluşan örneklemden toplanan veriler, katılımcıların duygusal zekâları arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının azaldığını göstermektedir. Bir başka sonuç ise, en yüksek sosyal medya puanlarına sahip kullanıcıların genellikle Instagram kullanıcıları olmasıdır.

Ertemel ve Aydın (2018: 666) yapmış oldukları çalışmalarında dijital ekosistem üzerine kurulan dikkat ekonomisinin doğal sonucu olarak teknoloji bağımlılığının meydana geldiğini öne sürmektedir. Bireyler için üretilen alışkanlık yapacak düzeyde olan oyun, uygulama, vb. deneyimlerin ekranla geçirilen sürenin artmasındaki rolünün büyük olduğunu savunmaktadır. Teknoloji bağımlılığıyla mücadele etmek adına çözüm önerileri geliştirmek için dünyaki güncel başarı örneklerini incelemişlerdir.

Babacan (2016: 8-9, 19) bu çalışmasını, sosyal medya kullanım alanları ve pratiklerinin bağımlılık ilişkisini tespit etmek amacıyla yapmıştır. Sosyal medya kullanımı ve bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkinin alan yazın taraması yapılarak, betimleyici çözümleme tekniğiyle tartışılan çalışmanın sonucunda, sosyal medyanın kullanım alanları ve yapısal özelliği bakımından bağımlılık ile olan ilişkisi vurgulanırken, sosyal medya ile ilgili belirlenen başlıklara olumlu bir anlam yüklenmesine karşın, kişilerde bağımlılığa neden olabilen unsurlar olabildiği de ifade edilmektedir.

Ümmet ve Ekşi'nin (2016: 33-39) bu çalışması, Türkiye'deki gençlerin gerçek yaşam yalnızlığı ile sanal yalnızlıkları arasındaki ilişkileri ve hem gerçek yaşam yalnızlığının hem de sanal yalnızlığın internet bağımlılığı üstündeki yordama etkisini ortaya koymak amacı ile yapılmıştır. "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve "Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği"nin kullanıldığı çalışmaya, İstanbul'un çeşitli üniversitelerinde okumakta olan 237 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları, gerçek yaşam yalnızlığı ve tüm alt boyutları ile birlikte sanal ortam yalnızlığı genç yetişkinlerin internet bağımlılığını yüksek oranda yordadığını göstermektedir.

Çelik'in (2016: 368, 372-374) eğitsel müdahale ile internet bağımlılığı eğilimini azaltmaya yönelik çalışmasıyla yapmış olduğu, ortaöğretimde okumakta olan ergenlerin internet bağımlılığı üzerine geliştirilen eğitim programının, ergenler üzerinde etkili olduğu ortaya konulmuştur.

Türkiye’de bulunan internet bağımlılığı problemine yönelik çalışmaların sınırlı olduğunu belirten Erden ve Hatun (2015: 61, 67-69), yapmış oldukları bu çalışmada internet bağımlılığıyla başa çıkma noktasında bilişsel-davranışçı yaklaşımı kullanmışlardır. Bu amaçla yaşı 14 olan internet bağımlısı bir kız ergenle gerçekleştirilen yedi oturumlu çalışma sonucunda, danışan bağımlılık düzeyinde düşüş yaşamakla beraber, sağlıklı internet kullanım davranışı kazanmış, okul başarısı ve sosyal ilişkileri pozitif yönlü ilerlemeler kaydetmiştir.

Teknoloji çağı olarak adlandırılan bu dönemde hızla yaygınlaşan internet kullanımının dünyada olduğu gibi ülkemizde de bir problem haline gelen internet bağımlılığına yol açtığı, bu problemler nedeni ile tedavi arayışına girildiğini belirten Arısoy (2009: 56,57), klinisyenlerin bu problemi yeteri kadar tanımaları ve bu bozukluğa uygun tedavi yaklaşımları sergilemelerinin son derece önemli olduğunu öne sürmektedir. Bu amaçla yapmış olduğu çalışmasında, ülkemizde henüz tanınmaya başlanmış olan internet bağımlılığının tedavisi konusunda, hem farmakolojik açıdan hem bilişsel-davranışçı açıdan ayrıntılı bilgi vermektedir.

Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül (2015: 121) yapmış oldukları bu çalışmayla amaçladıkları gençlerin sosyal medya bağımlılıklarının tespiti ve Türkiye’de bağımlılıkla mücadeleyle ilgili gerçekleştirilmekte olan önleyici çalışmalarla konuya dair öneriler sunmaktır. Gençlerdeki sosyal medya bağımlılığının nedenlerinin tespiti için yapılan bu çalışmanın örneklemini, 13-19 yaş aralığındaki 271 öğrenci meydana gelmektedir. Çalışmanın sonucu olarak sosyal medya bağımlılığı, cinsiyet değişkeni ile arasında olan ilişkide anlamlı bir farklılık göstermemesine karşın, yaş, internette geçirilen günlük zaman ve günlük sosyal medya profillerini ziyaret sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklar göstermiştir. 14 yaş grubundan 17 yaşına kadar bağımlılığın, yaş artması ile beraber arttığı, ancak 18 yaşına gelindiğinde düştüğü, internette geçirilmekte olan günlük zamanının artmasıyla beraber, sosyal medya bağımlılığının da anlamlı bir oranda arttığı sonucuna varılmıştır.

Aktan (2018: 410, 419) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelenmeyi amaçlamıştır. Üniversite öğrencilerine uygulanan verilerin sonuçlarına göre, katılımcılar sosyal medya bağımlılık düzeyi olarak ‘az bağımlı’ bulunmuştur. Ancak sosyal medya bağımlılığının alt ölçekleriyle ilişkisinden yola çıkarak sosyal medya kullanma

süreleri, tekrarlayan davranışlar gibi durumlar ele alındığında orta düzey bir bağımlılık olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Karaçor (2018: 3, 40) çalışmasını, üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya bağımlılıkları ile depresyon düzeyleri arasında bulunan ilişkinin incelemesi amacıyla yapmıştır. Örnekleme 151 öğrenciden oluşan araştırmada katılımcıların, sosyal ağlar içerisinden en çok Instagram'ın kullanıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Burada araştırmacı Facebook'un yerini Instagram'a bırakmaya başladığını dile getirmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu ise depresyon ile internet ve sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki olduğu bulgusudur.

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğrencileri örnekleminde Baz'ın (2018: 280, 288) yaptığı bu çalışmada 186 katılımcı ile öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları analiz edilmektedir. Araştırma sonucu öğrencilerin sosyal medyayı kullanmalarını birkaç nedene bağladıkları görülmüştür. Çalışmada tek başına kaldıklarında vakit geçirmek ve gündemden haberdar olmak olarak ifade edilmektedir.

Bekdemir ve Tağrikulu'nun (2018: 319-320) yaptığı çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının katılımcıların üstündeki akademik ve sosyal etkilerini ortaya koymaktır. Bu kapsamda 12 öğrenci ile yapılan görüşmelerin elde edilen verileri, sosyal medya kullanımının öğrenciler üstünde önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Son zamanlarda birçok insan için problemleri hale gelen sosyal medya kullanımı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi merak eden Çakır (2018: 29, 48-50) yaptığı çalışmayla, 18-65 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılıkları ile narsisizm ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. 1127 kişinin katıldığı çalışma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile narsisizmin ilişkisi olumlu yönde bir ilişki olarak tespit edilmiştir. Bireylerin narsisizm düzeylerinin artmasıyla beraber sosyal medya bağımlılıklarının da arttığı görülürken, sosyal medya bağımlılığı ile empati düzeyi arasında olumsuz, anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin empati düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında bulunan ilişkiyi inceleyen Şeker (2018: 52,76), çalışmasını ilişkisel tarama modelini kullanarak 18 yaş üzeri 392 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Sonuç olarak katılımcıların sosyal medya

bağımlılıkları artmasının, Beck depresyon ve Beck anksiyete puanlarını da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasıyla yapılan bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerinin ilişkilerinin yapısal eşitlik modeli kullanılarak sınanması amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik olan araştırma, genel tarama modelinin alt boyutlarından biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır.

Çok sayıda üyenin oluşturduğu bir evrende, evrenin tamamı ya da evrene ait bir grup örneklem üzerinden, evren hakkında genel bir yargıya ulaşılması amacıyla yapılan tarama araştırmaları, genel tarama modelleri olarak adlandırılmaktadır. Genel tarama modelleri, tekil veya ilişkisel taramalar yapma imkânı sağlamaktadır. Bu tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıda değişkenin arasındaki değişimin beraber var olup olmadığı ya da değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 173'ü erkek, 401'i kız öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo-1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	173	30.2
Kız	401	69.8
Toplam	574	100

Tablo-1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarınının 173'ü (%30.2) erkek, 331'i (%69.8) kızdır.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu araştırmanın veri toplama araçları; Değerler Ölçeği, PERMA İyi Oluş Ölçeği ve Instagram Bağımlılık Ölçeği'dir. Aynı zamanda katılımcıların demografik özelliklerinin belirlemesi amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Form: Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne-baba eğitim ve çalışma durumlarının belirlemesi amacıyla araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Değerler Ölçeği: Dilmaç, Arıca ve Cesur'un (2014) geliştirilmiş olduğu değerler ölçeği, değer ifadelerinin bireyin hayatındaki anlam ve önemine uygun bir şekilde duygu ve düşüncelerinin en iyi biçimde yansıttığını düşündüğü değer ifadelerinin puanlanmasına dayalıdır. Ölçek 39 değer ifadesi ve 9 alt boyuttan meydana gelmektedir. Değerler, birinci faktör "Sosyal Değerler" (Social Values), ikinci faktör "Kariyer Değerleri (Career Values)", üçüncü faktör "Entelektüel Değerler" (Intellectual Values)", dördüncü faktör "Maneviyat (Spritual Values)", beşinci faktör "Materyalistik Değerler (Materialistic Values)", altıncı faktör "İnsan Onuru" (Honor of Humanity)", yedinci faktör "Romantik Değerler" (Romantic Values), sekizinci faktör "Özgürlük" (Freedom) ve dokuzuncu değer de "Fütüvvet" (Futuwwat/munificience&courage) olarak adlandırılmıştır. Likert tipli olan ölçek 0'dan 9'a kadar değer almaktadır. Ölçekten alınmış olan puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması o değerın bireyin hayatında çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuz'a yaklaşması ise o değerın kişinin hayatında çok önemli ve vazgeçilmez bir konumda olduğunu göstermektedir (Dilmaç, Arıca ve Cesur, 2014).

Tüm değer bileşenlerinin analizini yapmak amacıyla açımlayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Kaiser- Meyer- Olkin örneklem uygunluğu değerinin .926 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değerinin 14543.11 ($p < .001$) olduğu bulunmuştur. Bileşen matrisi ve Varimax yöntemleri ile yapılan döndürme bileşen matrisi araştırıldığında tüm değerlerin 13 faktör altında toplandığı ve bu 13 faktörün toplam varyansın %65.37'sini açıkladığı bulgularına ulaşılmıştır. "Zaman" dışında (.431) ortak tamamının .50'nin üstünde olduğu bulunmuştur. Bununla beraber döndürülmüş bileşen matrisinde bulunan 14 değerın eş zamanlı olarak birden çok faktör altında .10'dan daha düşük bir farkla beraber .32 ve üstü yük değerine sahip olduğu veya bir faktör altındaki tek değer olarak kaldığı tespit edilmiştir. (Aile, kişisel iç bütünlük ve zaman bir faktör altında tek kalmış değerlerdir.) Bu nedenden dolayı bu 14 değer

çıkartılarak aynı şartlarda benzer nedenler ile açımlayıcı faktör analizi iki kez daha tekrarlanmış bulunmaktadır. Üçüncü faktör analiziyle birlikte beş değer ve dördüncü faktör analiziyle birlikte ise iki değer daha çıkartılmış olup, geriye toplam varyansın %64.74'ünü açıklayan ve dokuz faktör altında toplanan toplam 39 değere ulaşılmıştır. Son kez yapılmış olan faktör analizinde ise Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değerinin .910 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değerinin 9133.26 ($p < .001$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Adalet/Hakkaniyet (.466) dışında kalan tüm değerlerin ortak varyansı .50 ile .80 aralığında değişmektedir. Faktörler bazında, Değerler Ölçeğine ait Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmış bulunmaktadır. Analizin sonucu olarak bu katsayılar, “Toplumsal Değerler” için .90, “Kariyer Değerleri” için .80, “Entellektüel Değerler” için .78, “Maneviyat” için .81, “Materyalistik Değerler” için .78, “İnsan Onuru” için .61, “Romantik Değerler” için .66, “Özgürlük” için .65 ve “Fütüvvet” için de .63 olarak hesaplanmış bulunmaktadır. Sonuç incelendiğinde, Değerler Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları, ölçeğin geçerliğinin ve güvenilirliğinin olduğunu göstermektedir (Dilmaç, Arıca ve Cesur, 2014).

Perma İyi Oluş Ölçeği: Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından Türkçe'ye adapte edilmiştir. Butler ve Kern'in (2016) geliştirilmiş olduğu PERMA Ölçeği ile Martin Seligman'ın iyi oluşla ilgili beş boyutundan oluşan kavramsallaştırmasının ölçülür hale gelmesi amaçlanmıştır. Bu beş boyut olumlu duygular, olumlu ilişkileri, anlam, başarı ve bağlanmadır. Ölçeğin değerlendirilmesi olumlu duygular (ör., Genel anlamda neşeli hissettiğiniz sıklık nedir?), bağlanma (ör., Genel anlamda olaylara karşı heyecanlı ve ilgili oluşunuzun ölçüsü nedir?), olumlu ilişkiler (örneğin, Bireysel ilişkilerinizden ne kadar memnuniyet durumunuz nedir?), anlam (ör., Genel anlamda hayatınızı ne ölçüde anlamlı ve amaçlı sürdürmektесiniz?) ve başarı (ör., Ne sıklıkla kendinizle ilgili gayelerinize ulaşırsınız?) boyutlarının kendi içlerindeki puan ortalamalarının alınması ile bulunmaktadır. Gösterge paneli yaklaşımı ile rapor edilen bu beş boyuttan oluşmakta olan ölçek, her boyutun 3 maddeden oluşması ile beraber toplam 15 maddeden meydana gelmektedir. Butler ve Kern (2016) ölçeğe, bu maddelere ek 8 dolgu maddesi daha ilave edilmiştir. Bu maddelerden biri genel iyi oluşun göstergesi durumundadır. Toplam iyi oluş puanının hesaplanması için 15 madde ve iyi oluş maddesi beraber değerlendirmeye alınmaktadır. Bu maddeler haricinde ölçekte 7 dolgu maddesi vardır. Bu maddelerden 3'ü sağlıklı olma ile ilgili

hisleri, 3'ü olumsuz olan duyguları ve 1'i de yalnızlık duygusunu ölçmek için kullanılmaktadır. PERMA Ölçeği 15 maddeden oluşsa da ölçeğin geliştiricileri, ek maddelerin verdiği önemli verilerden dolayı 23 maddelik formun kullanımını tavsiye etmektedir. Aynı zamanda katılımcıların sürekli olumlu maddeleri cevaplandırmalarından kaynaklanabilecek yanlılığı engellemek amacıyla olumsuz duygular ve yalnızlık ile ilgili maddeler kullanılmaktadır (Demirci, vd., 2017).

Ölçeğin Puanlanması ve Değerlendirilmesi: PERMA Ölçeği iyi oluş modelinin alt boyutların ölçmekte 15 madde ve 8 dolgu maddesi olmak üzere 23 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekteği dolgu maddeleri olan 7., 12., [14. ve](#) 20. maddelerinde ters kodlanma yapılmaktadır. Ölçekte her boyutun 3 maddeden oluştuğu toplam 15 madde bulunmaktadır. İlgili alt boyutun 3 maddesinin ortalaması alınarak alt boyutların puanları hesaplanmaktadır. Bu hesaplama şöyledir: P olumlu duygulara: $(p5+p10+p22)/3$, E bağlanmaya: $(p3+p11+p21)/3$, R olumlu ilişkilere: $(p6+p15+p19)/3$, M anlama: $(p1+p9+p17)/3$, A başarılar: $(p2+p8+p16)/3$ karşılık gelmektedir. Bu boyutlar haricinde Butler ve Kern'nin (2016) ölçeğe eklediği 8 dolgu maddesinden 6 maddeyi iki ayrı boyut üzerinden ele alarak eklemiştir: H sağlık: $(p4+p13+p18)/3$, N olumsuz duygular: $(p7+p14+p20)/3$. Toplam iyi oluş puanını hesaplamak amacıyla Butler ve Kern (2016) 15 maddenin toplamına mutluluk (p23) maddesinin de eklenmesini tavsiye etmiştir. PERMA: $(p5+p10+p22+p3+p11+p21+p6+p15+p19+p1+p9+p17+p2+p8+p16+p23)/16$. Kalan son madde yalnızlığı ölçmektedir: L yalnızlık: p12. Butler ve Kern'in (2016) araştırmaları doğrultusunda bilimsel araştırmalar için 15 maddenin kullanılmasının uygun olduğu söylenebilirken, Butler ve Kern (2016) ölçeğin 23 maddelik formunun uygulanmasını tavsiye etmektedir. Birey ya da grup psikolojik danışması uygulamalarında, dolgu maddelerinin kullanılması faydalı olabilir (Demirci, vd., 2017).

Instagram Bağımlılık Ölçeği: Young (1996) tarafından geliştirilmiş olan ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe'ye standardizasyonunu yaptığı "İnternet bağımlılık ölçeği", Instagram bağımlılığını ölçmek amacıyla Kırcaburun (2018) tarafından formun sorularında "İnternet" yerine "Instagram" yazılarak kullanılmıştır. Bu değişiklikten dolayı Kırcaburun (2018) ölçeğin, geçerlik ve güvenirlik analizleri yapmıştır. Toplam 20 madde ve tek faktörden oluşan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde olumsuz madde bulunmamakta ve ölçeğin toplam puanı, kişilerin bağımlılık seviyelerini belirleme konusunda veri elde edilmesini sağlamaktadır. Açımlayıcı faktör analizi uygulanması

için öncelikli olarak KMO ve Bartlett's Test kullanılmış, elde edilmiş bulguların (KMO= .92, Bartlett's= 2198.55) uygunluğu nedeni ile analiz devam ettirilmiştir (Büyüköztürk, vd., 2015, Akt. Kırcaburun, 2017).

Yapılmış olan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre, 15 maddeden meydana gelmiş olan Instagram Bağımlılık Ölçeği, "sosyal etki" ve "oyalanma" olarak isimlendirilen 2 alt faktörden oluşmuştur. Bu alt faktörlerden oyalanma alt faktörü %11.18 ve sosyal etki alt faktörü %42.72 olması ile beraber toplam varyansın %53.90'ini açıklanmaktadır (Kırcaburun, 2017).

Ölçeğin maddelerinin yük değerlerinin .36 ile .69 aralığında değiştiği görülmektedir. Değerlerin sonucu olarak ölçeğin maddelerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Instagram bağımlılık ölçeği için oluşturulmuş olan öz değer-faktör sayısı grafiği incelendiğinde ölçeğin 2 faktörlü yapısı görülmektedir. Açımlayıcı faktör analizinin sonucu olarak elde edilmiş olan yapının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi de uygulanmıştır. Yapılmış olan doğrulayıcı faktör analizi sonucu $\chi^2 / sd = 2.88$, GFI= .91, CFI= .93, RMSEA= .07 şeklinde elde edilmiş uyum değerleri, ölçeğe ait faktör yapısındaki geçerliliği delillendirmektedir (Hu ve Bentler, 1999, Akt. Kırcaburun, 2017).

Son aşamada, yapılmış olan güvenirlik analizlerinin sonucu, ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının ölçeğin tümünde .90, oyalanma alt faktöründe .85 ve sosyal etki alt faktöründe .86 olduğu görülmektedir. Yapılmış olan geçerlik ve güvenirlik analizlerinin sonucu olarak ölçeğin üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıklarını ölçmesi noktasında geçerlik ve güvenilirliği olan bir ölçek olduğu söylenebilmektedir (Kırcaburun, 2017).

Instagram bağımlılık ölçeği 15 madde ve 2 alt faktörden meydana gelmekle birlikte 6'lı likert tarzında; (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Ara sıra, (4) Çoğunlukla (5) Çok sık ve (6) Devamlı seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilen en az puan 15, en çok puan ise 90'dır. Bağımlılık düzey aralıklarının belirlenmesi için yapılmış olan İki Basamaklı Kluster analizi sonucu ölçeğin kesim noktalarının belirlenmesini sağlamıştır. Bağımlılık düzeyinin puan aralıkları sırasıyla; 15-38 puan aralığı bağımlı değil, 38 ile 58 puan aralığı düşük seviyede bağımlılık, 58 ile 73 puan aralığı orta seviyede bağımlılık ve 73 ile 90 puan aralığı yüksek seviyede bağımlılık olarak tespit edilmiştir (Kırcaburun, 2017).

3.4.Verilerin Toplanması

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemi ile tespit edilmiş olan katılımcılara araştırmacı ve araştırmacının yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler, Türkiye’deki farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma çalışma grubu, 18 yaş ile 30 yaş arası öğrencilerden oluşmaktadır. Uygulama öncesi katılımcılar, araştırmanın amacı ile ölçeğin nasıl uygulanacağı konularında bilgilendirilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 630’u bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 574’e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırma, üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin sahip oldukları değerler çerçevesinde psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasında bulunan ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarında bulunan ilişkilerin yapısal eşitlik modeli kullanılarak sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, kuramsal bir modeli analiz etme amacıyla gözlemlenen, değişkenler arası karşılıklı ve nedensel ilişkileri ortaya çıkaran istatistiki bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 19 programı ile yapılmıştır. Araştırmada toplanmış olan verilerin yüzde ve frekans hesapları için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

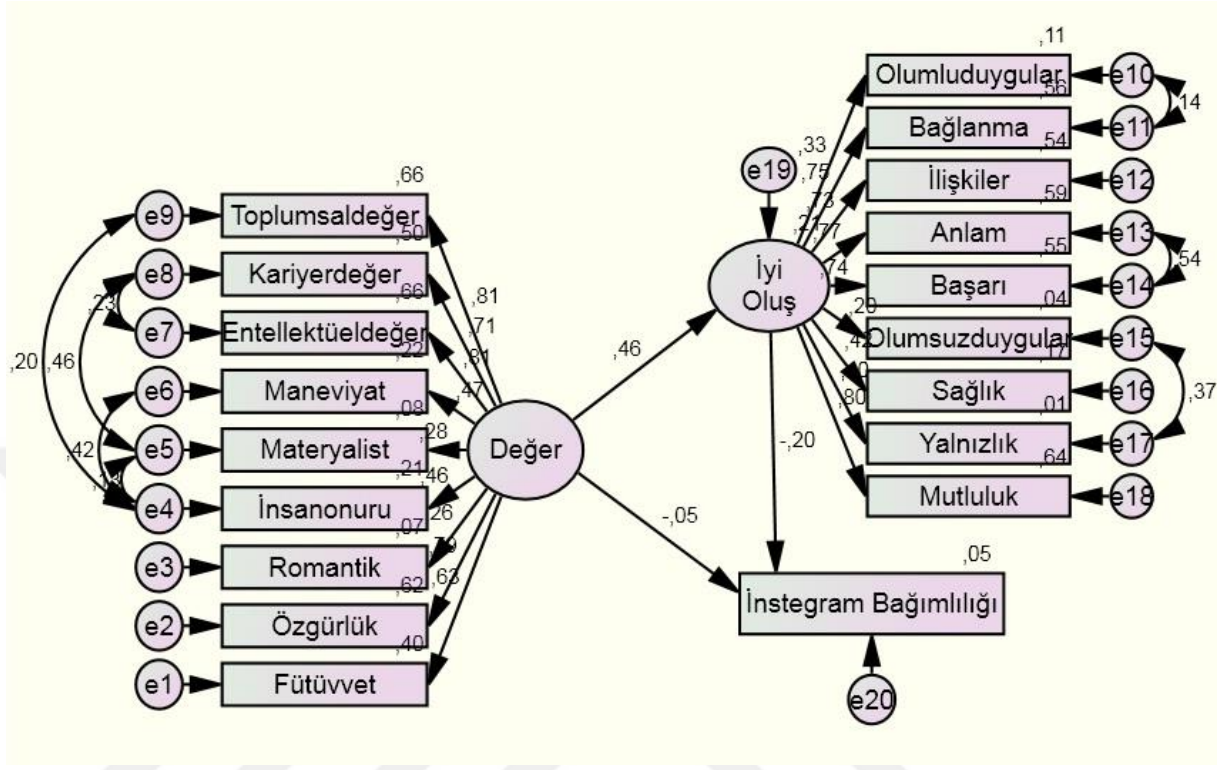
Elde edilen son modelde ($X^2/sd=4.84$, $p < .001$) altı exogenous, değerler (dostlu/arkadaşlık, saygı, sorumluluk, barışçı olma, hoşgörü ve dürüstlük) on endogenous (olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarı, olumsuz duygular, sağlık, yalnızlık, mutluluk, Instagram bağımlılığı) veri bulunmaktadır. Modelde gösterilmiş olan yolların her birinin istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmüştür. The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI), The Bentler-Bonett normed fit index (NFI) ve diğer uyum indeksleri modelde oldukça iyi bir uyumluluk olduğunu göstermektedir. (Tablo-1). Modelde görülen endogenous verileri arasında iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı durum, değerler ölçeğinin alt boyutlarından oluşan korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo 2. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiki Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	4.84
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.08
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.91
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.89
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.86
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.91

Tablo 2’de gösterilen uyum değerlerini incelediğimizde, $X^2/sd = 4.84$, RMSEA= 0.08, SRMR=0.06, NFI=0.91, CFI = 0.95, GFI =0.89, AGFI= 0.86 ve TLI = 0.91, olduğunu görmekteyiz. Modelin genelinde istenen düzeyde uyum değerlerinin ortaya çıktığı görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Analiz edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmektedir. Modelde gösterilen bütün yolların 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Şekil-4: Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo 3. Arasındaki Asındaki Yordayıcı İlişkilerine Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standar t Hata	Kritik Değer
Değerler	Psikolojik İyi Oluş	.46	.46	0	0.04	5.84*
Değerler	Instagram Bağımlılığı	-0.14	-0.05	-0.09	0.38	Anlamsız
Psikolojik İyi Oluş	Instagram Bağımlılığı	-0.20	-0.20	0	0.84	-3.18*

^a Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo incelendiğinde, psikolojik iyi oluşu etkileyen bağımsız değişkenin ($t=5.84$, $p<0.01$) değerler olduğu görülmektedir. Bu faktöre dair bağlantı katsayısı değeri $\beta=0.461$ olarak ortaya çıkmıştır. Tabloya göre, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında, pozitif

yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifadeye göre elde edilmiş olan sonuçlar doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerlerin artmasının, psikolojik iyi oluşlarını da arttıracaklarını göstermektedir.

Modelde psikolojik iyi oluşun Instagram bağımlılığına etki eden değişken ($t = -3.18$, $p < 0.01$) olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değerinin $\beta = -0.20$ olduğu ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile Instagram bağımlılıkları arasında bulunan yordayıcı ilişkiler incelendiği zaman, negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeye göre elde edilmiş olan sonuçlar, psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı durumlarda, Instagram bağımlılıklarında azalma olacağını göstermektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1.Genel Değerlendirme ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkilerin araştırılması sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin değerleri ile psikolojik iyi oluşları arasında bulunan ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Başka bir şekilde ifade etmek istersek, elde edilmiş olan bulgular, üniversite öğrencilerinin değerlerinin artması ile psikolojik iyi oluş seviyelerinin de artmakta olduğunu göstermektedir. Literatürü incelediğimizde bulgularımızı destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Bulut (2018: 62) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile psikolojik iyi oluşları arasında buluna ilişkinin pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada Telef, Uzman ve Ergün (2014: 1304) öğretmen adaylarının değerleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırdıklarında, psikolojik iyi oluşun; öz yönelim, hazcılık, başarı, evrenselcilik, güvenlik, uyuma ve iyilikseverlik değerleri ile pozitif yönde anlamlı olduğu bulgularını elde etmişlerdir.

Benzer çalışmalardan işletme öğrencilerinin maddi değerleri ile iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştıran Kasser ve Brown (2002: 364) öğrencilerin sahip olduğu maddi değerler ile iyi oluşları arasındaki ilişkinin negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Maddi değerleri içselleştiren öğrencilerin, iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Burroughs ve Rindfleisch'in (2002: 350) bir değer olarak materyalizm ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Joshanloo ve Ghaedi (2009: 297) yapmış oldukları araştırmada İran örneğinde başarı ve gelenek değerlerinin hem hedonik hem de ödomonik iyi oluşla yordandığı, güç, evrenselcilik, uyum ve yardımseverlik değerlerini ise ödomonik iyi oluşla anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna

varmışlardır. Ayrıca değerlerin, ödomonik iyi oluşu öngörmede hedonik iyi oluştan daha yararlı olduğu sonucuna vardıklarını ifade etmektedirler. Abdel-Khalek (2019: 6) yapmış olduğu çalışmada dindarlığın iyi oluşu pozitif yönde etkilediği, bu etkinin sebebinin dinde sonsuz huzur ve umut vadedilmesi, inanan insanları pozitif davranışları yapmada ve daha sağlıklı bir hayat yaşama noktasında teşvik etmesi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile Instagram bağımlılıkları arasında negatif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki olduğudur. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arttıkça Instagram bağımlılıkları azalmaktadır veya Instagram bağımlılıkları arttıkça psikolojik iyi oluşları azalmaktadır. Literatürde psikolojik iyi oluş ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmanın bulunmamasına karşın, benzer kavramları içeren çalışmalar vardır. Derin (2013: 103-104) yapmış olduğu çalışmada, lise öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile öznel iyi oluşları arasında bulunan ilişkiyi incelemiş ve öznel iyi oluşun alt ölçek değişkenlerinden önemli diğerleri ile ilişkide doyumun ve olumlu duyguların artmasının internet bağımlılık olasılığında azalmaya, yaşam doyumunun artmasının ise internet bağımlılık olasılığında artmaya neden olduğu bulgusuna varmıştır. İnternet bağımlılığı üzerinde aile ilişkilerinde doyum değişkeninin önemli bir etkisi olmadığı sonucuna varmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisini araştıran Uz, Öz ve Aysan (2016: 1041), araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun, internetin aşırı kullanımı ve internetin olumsuz sonuçları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğuna ulaşmışlardır. Çağır ve Gürkan'ın (2010: 80) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin problemleri internet kullanımlarının artmasıyla yalnızlık düzeylerinin de arttığı ancak algılanan esenlik hallerinin azaldığı görülmektedir. Lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında bulunan ilişkiyi araştıran Söner ve Yılmaz (2018:71) araştırma sonucunda, akıllı telefonu olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu, sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından biri olan çatışma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğunu bulmuştur.

Sezer (2013: 499) psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörleri araştırırken, kişilerin internet kullanım sürelerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisinin, önemli düzeyde olduğu bulgusuna ulaşmıştır. İnternet kullanımının aşırı olması ya da hiç olmaması durumunun kişinin psikolojik iyi oluşunu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkileri inceleyen Koç (2017: 38), öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin internet bağımlılıklarının düşük olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Köse (2016: 62) yapmış olduğu çalışma internet bağımlılığının artışının yaşam doyumunu azalttığını göstermektedir. Tiryaki (2015: 263) ise yapmış olduğu çalışmada, kişilerin Facebook bağımlılığı ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşamamıştır. Ergenlikte internet kullanımı ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran Gross, Juvonen ve Gable (2002: 86), internet kullanımının günlük iyi oluşu etkilediği ile ilgili bir bulgu bulamadığını ifade etmektedir. Üniversite öğrencilerindeki siber zorbalık ve siber mağduriyetin duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi konusunda araştırma yapan Gönenç (2018: 75), siber zorbalık ve psikolojik iyi oluş, siber mağduriyet ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı kabul edilebilecek bir ilişki bulamadığını ifade etmiştir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre Instagram bağımlılığı ile değerler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır Doğan'ın (2018: 282) yapmış olduğu çalışmada ise internet bağımlılığının artmasıyla güç, hazcılık, uyarılım değer düzeylerinin arttığı; evrensellik, iyilikseverlik, geleneksellik, uyma ve dindarlık değer düzeylerinin azaldığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Başka bir ifade ile internet bağımlılığı ile bazı değerler arasında ilişki bulunmuştur. Şimdiye kadar ülkemizde Instagram bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışma Kırcaburun'un (2017: 75) yapmış olduğu üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevme arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasıdır. Bu çalışmada Instagram bağımlılığı ile kendini sevme, özdenetim ve yumuşak başlılık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Instagram bağımlılığı arttıkça kendini sevme, özdenetim ve yumuşak başlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka araştırmada Ekşi ve ifti (2017: 190) lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerin problemleri internet kullanımlarının dini inanç ve ahlaki olgunluk düzeylerini yordaması üzerine çalıştıklarında, lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerin ahlaki olgunluğunun problemleri internet kullanımının üzerinde yordayıcı olarak önemli olduğu, dini inanç düzeyinin bu öğrencilerdeki problemleri internet kullanımları ile bir ilişkiye sahip olmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Meral ve Bahar (2016: 1127) yapmış oldukları çalışmada ortaöğretim ğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelerken, psikoloji iyi oluşun problemleri internet kullanımı için pozitif yönlü anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varmıştır.

Orta Hindistan'daki niversite ğrencilerinin internet bağımlılıkları ile psikolojik iyi oluşlarının ilişkisini araştıran Sharma A.ve Sharma R. (2018:150), psikolojik iyi oluşun internet bağımlılığından negatif yönde etkilendiği bulgusuna ulaşmıştır. ardak (2013: 137)'in niversite ğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve internet bağımlılık üzerine yapmış olduğu araştırma sonucunda internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bulgular psikolojik iyi oluşun internet bağımlılığından negatif yönde etkilendiğini göstermektedir. Rehman, Shafi, Rizvi'nin (2016: 10) alışması da bu sonuçları destekler nitelikte Keşmir gençlerinin internet bağımlılıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Jameel (2018: 119) ise ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada Facebook bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kolej ğrencilerinde Facebook bağımlılığı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluşun ilişkilerini inceleyen Sridharan (2017: 251) , Facebook bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin negatif anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Kara ve Tekin (2017:1923) yapmış olduğu araştırmada ortaöğretim ğrencilerinin sosyal medyayı kullanma alışkanlıklarına karşı tutumlarında ve algılanan değerlerinde günlük internet kullanım süreleri açısından anlamlı farklılıklar elde etmişlerdir. Bulgular sorumluluk bilincinin sosyal medya kullanmayan öğrencilerde daha yüksek olduğunu gösterirken, arkadaşlık değerinin ise sosyal medyayı kullanan öğrencilerde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

5.2.Araştırmanın Anlattıkları ve Öneriler

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Çalışmadan elde edilmiş olan bulgular ışığında şu sonuçlara ulaşılmıştır.

5.2.1. Sonuçlar

1. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bir başka ifade ile üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerlerin düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artış göstermektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile Instagram bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça Instagram bağımlılık düzeylerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile Instagram bağımlılıkları arasındaki ilişki bulgular doğrultusunda anlamlı bulunamamıştır. Bir başka ifade ile bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile Instagram bağımlılıklarının birbirleri üzerinde herhangi bir etkisi olduğu söylenemez.

5.2.2. Öneriler

1. Bu araştırmanın farklı yaş grupları ya da meslek grupları ile yeniden yapılmasının, bu konu ile ilgili daha geniş bir değerlendirmenin yapılabilmesi için yararlı olacağı düşünülmektedir.
2. Uluslararası ve ulusal düzeyde psikolojik iyi oluş ve değerler üzerine yapılan çalışmaların yoğunluğuna karşın, Instagram bağımlılığı ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu konu ile ilgili yapılacak çalışmaların artmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

3. Bu araştırmada değerler, psikolojik iyi oluş ve Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Yapılacak yeni çalışmalarda, benzer araştırmaların cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, anne-baba eğitim durumu vb. değişkenler yönünden incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Davranışsal bağımlılıkların, teknoloji ile birlikte günümüzde teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, online oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, Facebook bağımlılığı ve Instagram bağımlılıkları gibi bağımlılıklar halini aldığı görülmektedir. Bu durumun önlenmesi ve iyileştirilmesi için ilköğretim ve ortaöğretimde veli-ğrenci bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Aynı zamanda üniversitelerde ğrenci kulüpleri ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti ile bu konularla ilgili farkındalık çalışmaları yürütebilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2019). *Religiosity and Well-Being*.
- Akın, A., & Akın, Ü. (2015). *Psikolojide Güncel Kavramlar Pozitif Psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4): 405-421.
- Akyazı, E., & Ünal, A. T. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6): 1-24.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim Kuramı ile Psikodrama'nın, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırması* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arthur, B. (2011). *Teknolojinin Doğası*. İdil Çetin (Çev.), Optimist Yayınları, İstanbul.
- Ateş, P. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekanın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Ayğar, B. B., & Uzun, B. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 507-525.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1): 7-28.
- Babaoğlu, A. (1997). *Uyuşturucu ve Tarihi*. İstanbul: Analiz Basım Yayın.
- Bacanlı, H. (2017). *Değer Bilinçlendirme Yaklaşımı*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Bastem, N. (2018, Nisan). *A. Vahap Akbaş'ın Çocuk Eserlerinin Eğitsel Değerler Bakımından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16): 276-295.
- Behera, S. S. (2017). Internet Addiction & Social Values. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology.*, 855-857.
- Bekdemir, Ü., & Tağrikulu, P. (2018). Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Akademik ve Sosyal Etkileri. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1): 316-348.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Bristol, S. (2019, Mayıs 6). Ljmap.com:
https://ljmap.com/values@hand/5_Characteristics_of_Values.htm adresinden alındı
- Brown, K., & Kasser, T. (2002). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2): 349-368.
- Bulut, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Değerler, Psikolojik İyi Oluşları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Burroughs, J., & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and Well-Being: A Conflicting Values Perspective. *Journal of Consumer Research*, 29(3): 348-370.
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3): 1-48.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3): 303-316.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154: 136-136.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the. *Journal of Counseling & Development*, 77: 141-152.

- Cowen, E. (1994). The Enhancement of Psychological Well-being: Challenges and Opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22(2): 149-180.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağır, G., & Gürkan, U. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyi Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24): 70-85.
- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Narsizim ve Empati Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi. M. Kalkan, & C. Kaygusuz, *İnternet Bağımlılığı, Sorunlar ve Çözümler* içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çalışkur, E. A. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Değerleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çardak, M. (2013). Psychological Well-Being and Internet Addiction Among University Students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3): 134-141.
- Çelik, Ç. B. (2016). İnternet Bağımlılığı Eğilimini Azaltmada Eğitsel Bir Müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 365-386.
- Çınar, A. (2013). *Değerler Felsefesi ve Psikolojisi*. Bursa: Emin Yayınları.
- Demirutku, K. (2007, Mart). *Çocuk Yetiştirme Tarzları, Değerlerin İçselleştirilmesi ve Benlik Kavramı* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği İle Sınanması* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Dilmaç, B., Arıca, O., & Cesur, S. (2014). A Validity and Reliability Study on the Development of. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 1661-1671.

- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18): 9-24.
- Dilmaç, B., Ertekin, E., & Yazıcı, E. (2009). Değer Tercihleri ve Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(17): 27-47.
- Dilmaç, B., & Seki, T. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67. doi:10.15390/EB.2015.3663
- Dirilen, Ö. (2006). *Değerler ve Kültür Arasındaki İlişki: Orta Asyalı ve Türk Üniversiteli Öğrencilerin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, M. (2018). Ergenlerin Değer Yönelimleri ve Değer Yönelimlerinin İnternet Bağımlılığıyla İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(10): 263-285.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ekşi, H., & Çiftçi, M. (2017). Lise Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Durumlarının Dinî İnanç ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerine Göre Yordanması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2): 181–206.
- Ekşi, H., Demirci, İ., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun güvenilir ve geçerliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1): 60-77.
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1): 53-83.
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690.
- Fichter, J. (2011). *Sosyoloji Nedir?* (N. Çelebi, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 330-335.

- Göldağ, B. (2015). *Orta Öğretim Kurumlarında Okul Kültürü Yoluyla Değerler Eğitimi* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Gönenç, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyetin Duygusal Zekâ ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Graves, C. W. (1970). Levels of Existence: an Open System Theory of Values. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(2): 131-155.
- Gresle, C., & Lejoyeux, M. (2011). Phenomenology of Internet Addiction. H. Price, *Internet Addiction* içinde. Newyork: Nova Science Publishers.
- Gross, E., Juvonen, J., & Gable, S. (2002). Internet Use and Well-Being in Adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1): 75-90.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşama Yansımaları* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Güler-Edwards, A. (2008). *Gelecek Zaman Yönelimi, Uyumsal Öz-Yönetim ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Benlik ve Yaşa Bağlı Farklılıklar* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, E. (2010). *Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Hamade, S. (2010). Internet Addiction Among University Students in Kuwait. *Digest of Middle East Studies*, 5.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı Bir Alan Çalışması. *İletişim ve Kuram Araştırma Dergisi*, 2011(32): 151-176.
- Hökekleli, H. (2013). *Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.

- İlhan, M., Dikmen, A., Uslu, İ., Medeni, V., Altun, B., & Tezel, A. (2014). Ankara'da On Beş Yaş Üstü Kişilerin İnternet Kullanımı Sıklığı ve Bağımlılığı. *Literatür Sempozyum*, 34-42.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları İle Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Jameel, Gulfisha. (2019). *Facebook Addiction as related to Adolescence's Psychological Wellbeing*. Doi: 10.25215/0603.71.
- Joshanloo, M., & Ghaedi, G. (2009). Value priorities as predictors of hedonic and eudaimonic aspects of well-being. *Personality and Individual Differences*, 294–298.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Kuşdil, M. (2000). Türk Öğretmenlerinin Değer Yönelimleri ve Schwartz Değer Kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(45): 59-76.
- Karababa, A. (2015). Kuramsal Temelde Değer. B. Dilmaç, & H. Bircan(Ed.), *Değerler ve Değerler Psikolojisi içinde*. Ankara: Pegem Akademi.
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karahan, F. Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karasar, N. (2015). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kara, A., & Tekin, H. (2017). The Investigation of Human Values Perceived from the Use of Social Media of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(11): 1912-1925.
- Kaya, A. (2017). Sosyal Paylaşım Ağlarının Kişilerarası İletişim Sürecine Etkisi Bağlamında Facebook. A. Büyükaslan, & A. Kırık, *Sosyal Medya Araştırmaları I "Sosyalleşen Birey" içinde*. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Kaya, G. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığı ile İnternet Kullanım Amaçları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Keskin, Y. (2015). Değer Davranış İlişkisi. B. Dilmaç, & H. Bircan(Ed.), *Değerler ve Değerler Psikolojisi* içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007–1022.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170.
- Kırık, A. M. (2017). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı. A. Büyükaslan, & A. Kırık(Ed.), *Sosyal Medya Araştırmaları I "Sosyalleşen Birey"* içinde. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Kırık, A., Aslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3): 108-122.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koç, P. (2017). Internet Addiction and Subjective Wellbeing in University Students. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 1(1): 34-41.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, 4(1): 15-23.
- Köselören, M. (2017). *İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kurt, N. (2018). *Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Alguları İle Psikolojik İyi Oluşları ve İş Doyumları Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Kuss, D.J., Griffiths M.D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 (3): 1-17.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Meral, D., & Bahar, H. (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemlerle İnternet Kullanımının Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2): 1117-1134.
- Ögel, K. (2017). *İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özden, M. S. (2007). *20-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin ve Nevrotik Öğrencilerin Değerler Açısından Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3): 217-239.
- Özensel, E. (2015). Sosyoloji ve Değer. B. Dilmaç, & H. Bircan(Ed.), *Değerler ve Değerler Psikolojisi* içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Özkul, A. S. (2007). *Yaşama ve Çalışma Değerlerini Etkileyen Faktörler SDÜ Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Özşahin, C. (2019). *Öğretmenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Öğretmenlik Öz-Yeterlilikleri ve Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Rehman, A., Shafi, H., & Rizvi, T. (2016). Internet Addiction and Psychological Well-being among Youth of Kashmir. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3): 6-11.

- Rovenpor, J., & Kopelman, R. (2006). Allport-Vernon-Lindzey Study of Values. Chapter in Encyclopedia of Careers and Career Development.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1): 68-78.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schwartz, S. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue Francaise de Sociologie*, (47).
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 5-14.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(4): 489-504.
- Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(1): 147.
- Shumacker, R. &. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2 b.). NY: Taylor & Francis Group.
- Sridharan, C. (2017). Facebook Addiction, Loneliness and Psychological Well-being Among College Students. *International Journal of Scientific Research*, 6(12): 250-252.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018) Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13): 59-73.

- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şerif, M. (1985). *Sosyal Kuralların Psikolojisi*. (İ. Sandıkçıoğlu, Çev.) İstanbul: Alan Yayıncılık.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2): 197-201.
- Tarhan, N. (2011). Bağımlılıkta Eski ve Yeni Yaklaşımlar. N. Tarhan, & S. Nurmedov, Bağımlılık içinde. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2019, Mayıs 3). www.tdk.gov.tr:
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=DE%C4%9EER
adresinden alındı
- TDK. (2019, Mayıs 12). www.tdk.gov.tr. TDK:
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=31452 adresinden alındı
- Telef, B., Uzman, E., & Ergün, E. (2014). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değer Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12): 1297-1307.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı*. Konya: Literatürk Academia.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2018). *101 Soruda Bağımlılık*. 17. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Uğurcu, V. (2015). *Üniversite İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordaması* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37: 183-215
- Ulusoy, K., Dilmaç, B. (2012). *Değerler Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.

- Uz, A.B. , Öz, F.S., & Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4): 1035-1046.
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı:Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1): 29-53.
- Ünal, A. T. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ünlü, F. (2018). *Orta Yaş Üstü Bireylerin Dijital Çağda İletişim Kurma Pratikleri: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon*(Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- We are social. (2019, Mayıs 6). www.wearesocial.com:
<https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>
adresinden alındı
- Yalçınkaya, M. T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Liderlik Tarzları Arasındaki İlişkide Değerlerin Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yeniçıktı, N.T. (2016). Halkla İlişkiler Aracı Olarak Instagram: Sosyal Medya Kullanan 50 Şirket Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 92-115.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 133-144.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3): 899-902.

EKLER

EK1

Değerli Arkadaşlar,

Yüksek lisans çalışması kapsamında oluşturduğumuz formu doldurup katkıda bulunmanız bilimsel bir araştırmaya destek olunması açısından bizim için çok önemlidir. Dolduracağınız bilgiler yalnızca araştırmamız için kullanılacak olup başka kişi veya kurumlar tarafından görülmeyecektir. Araştırmamızda kişisel bilgilerin korunması ve özel hayatın mahremiyetinin korunması önceliklidir. Gönüllülük esasına dayalı olan bu çalışma için kâğıtlara isim yazmanıza gerek yoktur. Şimdiden değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Hümeyra KORKMAZ

Prof.Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
RPD Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

(Danışman)

I. BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLER

1.Cinsiyetiniz: <input type="radio"/> Kadın <input type="radio"/> Erkek	2.Yaşınız:
3. Okuduğunuz Üniversite/ Bölüm:	4. Sınıfınız:...
5. Annenizin Mesleği: <input type="radio"/> Ev hanımı <input type="radio"/> Öğretmen <input type="radio"/> Emekli <input type="radio"/> İşçi <input type="radio"/> Memur <input type="radio"/> Serbest Meslek	
6. Babanızın Mesleği: <input type="radio"/> İşsiz <input type="radio"/> Öğretmen <input type="radio"/> Emekli <input type="radio"/> İşçi <input type="radio"/> Memur <input type="radio"/> Serbest Meslek	
7. Anne ve Babanızın Eğitim Durumu:	
Anne	Baba
<input type="radio"/> Okuryazar değil <input type="radio"/> Okur Yazar <input type="radio"/> Ortaokul	<input type="radio"/> Okuryazar değil <input type="radio"/> Okur Yazar <input type="radio"/> Ortaokul
<input type="radio"/> Lise <input type="radio"/> Yüksekokul-Üniversite <input type="radio"/> YL / DR	<input type="radio"/> Lise <input type="radio"/> Yüksekokul-Üniversite <input type="radio"/> YL / DR
8. Bir günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?	
<input type="radio"/> Kullanmıyorum <input type="radio"/> 1 saat ve altı <input type="radio"/> 1-3 saat <input type="radio"/> 4-6 saat <input type="radio"/> 7 saat ve üstü	
9. Sosyal ağlardan Instagram'a üyeliğiniz var mı? <input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	

10. Sosyal ağlardan Instagram'a günde ne kadar zaman harcıyorsunuz? Üye değilim 1 saat ve altı 1-3 saat

4-6 saat 7 saat ve üstü

II.BÖLÜM

1- Hiçbir Zaman	2- Nadiren	3- Ara sıra	4- Çoğunlukla	5- Çok sık	6- Devamlı	
1. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine Instagram'ı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5	6
2. Ne sıklıkla Instagram kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	1	2	3	4	5	6
3. Herhangi biri Instagram'da ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	1	2	3	4	5	6

III.BÖLÜM

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra **0 ile 10** arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman

IV. BÖLÜM

Sıra	Değer	Hiç Önemli Değil									Çok Önemli
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Adalet (Hakkaniyet)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Akıl/Ruh Sağlığı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Aşk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Hümevra KORKMAZ

Doğum Tarihi ve Yeri: 1994, İstanbul

E-posta Adresi: hmeyrakorkmaz@gmail.com

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2019, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2016, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2016 Haziran-Temmuz Cevdet Kılıçlar Bilgi Evi

2016-2019 Birikim Hayat Koleji, Rehber Öğretmen