

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MANEVİ YÖNELİMİN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

ABDULLAH SOLMAZ

GAZİANTEP-2019

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MANEVİ YÖNELİMİN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

ABDULLAH SOLMAZ

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. LEVENT SÜTÇİGİL

GAZİANTEP-2019



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Abdullah SOLMAZ tarafından hazırlanan “Psikolojik İyi Oluş ve Manevi Yönelimin Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı tez, 05/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Jüri Başkanı

Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Prof. Dr. Selçuk ASLAN

Gazi Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

**Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü**

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi ” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 11/06/2019

Abdullah SOLMAZ



ÖNSÖZ

Dünyada ve ülkemizde bağımlılık kelimesini her geçen gün daha fazla duymaktayız. Aynı zamanda teknoloji bağımlılığının görülme sıklığının giderek arttığı ve kullanım yaşının da giderek düşmekte olduğu görülmektedir. Bunların içinde çocukların, ergenlerin, genç erişkinlerin ve de yetişkinlerin yani hemen hemen çoğu yaş gruplarının olduğu teknoloji bağımlılığı problemi dünyada ve ülkemizde ailelerde ve bunun yansıması olarak ta toplumlarda psikolojik, fizyolojik ve ekonomik derin yaralar açmaktadır. Günümüzde ve daha da öncesinde topluma ve bireylere daha fazla refah kazandırdığı iddia edilen sanayileşmenin, kentleşmenin ve modernleşmenin genellikle beklenen sonucu veremediği bilinmektedir. En nihayetinde beklenen sonuçları verse bile bununla birlikte insanı yalnızlaştırırken aynı zamanda baş etmekte zorlandığı sorunların sayısını arttırmıştır. Her ne kadar bu sorunların çözümüne yönelik siyasal, sosyolojik ve psikolojik tedbirler alınıyor ve stratejilerde geliştiriliyor olsa bile özellikle teknoloji bağımlılığı konusu çok büyük bir sorun olarak karşımızda durmakta ve gündemimizi hep meşgul etmektedir. Bu çalışmada da özellikle genç neslin fazla olduğu üniversitelerde teknoloji veya internet bağımlılığına yönelik önleyici olabilecek bilimsel anlamda bir katkı sağlamak adına psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim konuları dile getirilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda azda olsa bağımlılıklar konusuna bir katkı sağlayabilirsem kendimi bahtiyar hissedeceğim. Eğitim sürecim boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen varlıklarından her zaman güven duyduğum saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Ö.Mücahit Öztürk'e, Prof. Dr.M. Hakan Türkçapar'a, Prof. Dr O.Tolga Arıcak'a, Prof. Dr. Hanna Scherler'e Doç. Dr. Şaziye Senem Başgül'e, Dr. Mehmet Dinç'e, benden hem sevgisini ve hem de bilgisini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım çok değerli Prof. Dr. Levent Sütçigil hocama ve sevgili eşime, çocuklarıma teşekkür eder, bu çalışmamın bütün insanlığa faydalı olmasını temenni ederim.

Gaziantep, 2019

Abdullah SOLMAZ

ÖZET

Bu araştırmada belirlenmiş olan temel sorular çerçevesinde üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örnekleme Gaziantep'te üniversite okuyan öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmaya Gaziantep'te farklı üniversitelerde okuyan 404 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet özellikleri 200 kadın ve 204 erkekten oluşmuştur. Bu çalışmada Kişisel bilgi formu, Psikolojik iyi oluş ölçeği, BAPİNT Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu, Manevi yönelim ölçeği kullanılmıştır. Dağılımın normalliği betimsel istatistikler ve normallik testleri üzerinden değerlendirilmiştir. İnternet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmiştir. İnternet bağımlılığının yordandığı regresyon modeline psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimden önce demografik bir değişken olan cinsiyete yer verilmiştir. Değişkenler arasındaki basit korelasyonlar göz önüne alınarak, modele sırasıyla cinsiyet psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim değişkenleri eklenerek hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada manidarlık düzeyi olarak.05 esas alınmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 programı ile incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; , psikolojik iyi oluş düzeyi ile manevi yönelim düzeyi arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Manevi yönelim düzeyi ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre; psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler, psikolojik iyi oluş, manevi yönelim, internet bağımlılığı

ABSTRACT

In this study, the relationship between psychological well-being and spiritual orientation of university students was investigated in the framework of the basic questions determined in this study. The sample of the study consisted of students studying in Gaziantep. 404 students from different universities participated in the study. The gender characteristics of the students were 200 females and 204 males. In this study, demographic information form, Psychological well-being scale, BAPİNT Addiction Profile Index Internet Addiction Form Spiritual orientation scale was used. The normality of the distribution was evaluated through descriptive statistics and normality tests. The relationships between internet addiction, psychological well-being and spiritual orientation were examined with Pearson Moments Multiplication Correlation. The regression model, in which the internet dependence is predicted, was included in the demographic variable gender before psychological well-being and spiritual orientation. Hierarchical regression analysis was performed by adding gender psychological well-being and spiritual orientation variables to the model, taking into account the simple correlations between the variables. In the study, the level of significance is based on. Data were analyzed with SPSS 22.0 program. According to the findings of the study; There is a positive relationship between psychological well-being and spiritual orientation. A negative correlation was found between the level of psychological well-being and internet addiction. There was no significant correlation between spiritual orientation and internet addiction. According to these results; It can be said that as the level of psychological well-being increases, internet addiction decreases.

Keywords: psychological well-being, spiritual orientation, internet addiction

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Problem Cümlesi	2
1.1.2. Alt Problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6. Tanımlar	3

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Bağımlılık.....	5
2.2. İnternet	6
2.2.1. İnternet Bağımlılığı.....	7
2.2.2. Türkiye’ de İnternetin Kullanılması ve Yaygınlaşması	10
2.2.3. İnternet Bağımlılığıyla Yapılmış Çalışmalar	11

2.3. Psikolojik İyi Olma.....	13
2.3.1. Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi	17
2.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif Psikoloji.....	21
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar	21
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	25
2.4. Manevi Yönelim.....	29
2.4.1. Maneviyat Tanımı.....	29
2.4.2. Maneviyat ve Ruh Sağlığı.....	31
2.4.3. Maneviyatla İlgili Çalışmalar	34
2.4.4. Maneviyat ve İyi Oluşla İlgili Çalışmalar	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırma Deseni	39
3.2. Evren ve Örneklem	39
3.3. Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Kullanılan Ölçekler.....	41
3.3.1.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)	41
3.3.1.2. Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu (BAPİNT)	41
3.3.1.3. Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ).....	41
3.3.1.4. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	42
3.4. Verilerin Toplanması	42
3.5. Verilerin Analizi	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM.....	44
4.1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	44
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler	44

4.3. Psikolojik İyi Oluş ve Manevi Yönelimin İnternet Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular.....	45
---	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA.....	49
----------------------	-----------

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
-------------------------------	-----------

6.1. Sonuçlar	54
---------------------	----

6.2. Öneriler	54
---------------------	----

KAYNAKÇA	56
-----------------------	-----------

EKLER	67
--------------------	-----------

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu.....	67
--------------------------------	----

Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	68
---------------------------------------	----

Ek-3: Manevi Yönelim Ölçeği.....	69
----------------------------------	----

Ek-4: Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu.....	70
---	----

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Araştırma grubuna ait katılımcıların cinsiyete göre dağılımları.....	39
Tablo 2. Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler.....	40
Tablo 3. Değişkenlere ait betimsel istatistikler ve normallik testleri	44
Tablo 4. İnternet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, manevi yönelim ve alt ölçeklerine ait korelasyon analizi sonuçları.....	45
Tablo 5. Hiyerarşik regresyon analizi anlamlılık testi için yapılan ANOVA testi sonuçları.....	46
Tablo 6. İnternet bağımlılığının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.....	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Test edilen aracılık modeli.....	47
Şekil 2. Aracılık testi sonuçları.....	48



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
BAPİNT	: Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
MYÖ	: Manevi Yönelim Ölçeği
n	: Örnekleme Sayısı
PIÖÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
S.S.	: Standart Sapma
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Yaşadığımız yüzyılın yaklaşık olarak son on yılı içerisinde insanlık belki şimdiye dek hiç ummadığı kadar mühim bir gelişmeyle karşı karşıya gelmiştir. Dünyanın genelini saran, dünyanın her tarafından yalnız bir bilgisayar ve akıllı telefonla rahatlıkla erişilebilen bir ağ, bu ağ sayesinde insanoğlu belki de hayal edilmesi bile zor olan bir bilgi donanımına ve iletişimine sahip olmaya başlamıştır. Bu sebeple herkes bu ağ veya internet sayesinde dünya içerisindeki öteki insanlara ve ihtiyacı olan bilgilere erişebilmektedir (Gönül, 2002). İnternet, günümüzde mesafe olmadan elektronik posta aracılığı ile dünyanın dört bir yanındaki bireylerle haberleşmek, video konferans yapmak, dünya genelindeki veri tabanları sayesinde kütüphanelerden bilgi sahibi olmak için. Aynı zamanda dünyadaki olup biten şeylerden hemen haberdar olmak, film izlemek veya müzik dinlemek oyun oynayabilmek, oturduğu yerden mali işlerini halledebilmek, sınırsızca ve yorulmadan alışveriş yapabilmeyi kolaylaştırmıştır. İnternet, zaman geçtikçe hayatımızın önemli bir parçası haline gelmeye başlamıştır (Aydoğdu,2003). Bunun en önemli sebepleri arasında, internetin sağladığı imkanlar ve hizmetler ve bu imkan ve hizmetlerin rahatlıkla elde edile bilinmesidir (Gölge ve Arlı, 2002) .

Aynı zamanda internet teknolojilerinin kendilerine özgü görselliği, esnekliği ve etkileşimliliği önemlidir. İnternetin çok hızlı bir şekilde gelişmesi insan yaşamına sağladığı birçok kolaylıkla birlikte, internete erişmenin yaygın ve kolay bir hale gelmesi, internetle geçirilen sürenin sürekli artması gibi sebeplerden dolayı internet hakkındaki olumsuzluklarda gündeme gelmeye başlamıştır. İnsanların bir kısmı interneti ihtiyaçları doğrultusunda kullanırken, diğer bir kısmı da ihtiyaç sınırını aşmış, iş hayatında, sosyal çevresinde ve akademik hayatlarında bazı kayıplarla karşılaştıkları görülmeye başlanmıştır (Gönül, 2002). Bu kayıpların en önemlilerinden bilhassa okul dönemindeki bireylerde sıklıkla karşılaşılan aşırı internet kullanmalarından kaynaklanan bazı problemlerin en başında onların bedensel ve psikolojik açıdan gelişimlerini, sosyal yöndeki ilişkilerini ve akademik başarılarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu aşırı ve kontrol dışı internet kullanımlarının sonucunda da hayatları ciddi bir şekilde zarar görebilmektedir. Bu zararları görmeye başlamaları sonucunda hayatlarını istismar etmeleri söz konusu olabilmektedir. Şöyle ki; suçluluk duymalarının yanında, kendilerini endişeli, kötü hissettiklerinde veyahut soyutlanmış hissetmelerinin sonucunda bu ruh hallerinin değişmesi içinde interneti kullanmaktadırlar. Yani bir yanda suçluluk duyarken diğer yandan da buna sebep olan aşırı internet kullanımı arasında gitgeller yaşamaktadırlar. Bu bağlamda

internetin uygun kullanılmaması sonucunda da insan hayatını olumsuz bir şekilde etkilemesi ve bağımlılık geliştirmesi söz konusu olmaktadır (Cengizhan, 2005) .

Toplumda ve özellikle de gençlerde internet ile ilgili psikolojik bağımlılık veyahut problemler internet kullanımıyla alakalı yeni araştırma alanları oluşmaktadır. Araştırmalar kumar, alkol ve ilaç gibi bağımlılık geliştirilen davranışların internet bağımlılığı için de görünmeye başladığına dair işaretler ortaya koymaktadır. Ülkemizde internet bağımlılığı konusunda çalışmalar 2000 yıllarının başında araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Bu çalışmalar internet bağımlılığı ile ilgili farklı değişkenler incelenirken internet bağımlılığının, psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimle olan ilişkisini inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu bağlamda özellikle üniversite öğrencilerinde, internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimle olan ilişkisini belirlemeye yönelik çalışmaların yapılmasının ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma ile Literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

- a) Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş internet bağımlılığını yordamakta mıdır?
- b) Üniversite öğrencilerinde maneviyat internet bağımlılığını yordamakta mıdır?
- c) Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde manevi yönelimin arabulucu etkisi bulunmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olup – olmadığının tespiti ve bunun derecesini ölçmektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Teknoloji bağımlılığı günümüzün en önemli kişisel ve toplumsal problemlerinden biridir. Türkiye’de internet bağımlılığı özellikle ergenler için önemli bir risk olmasına karşın internet bağımlılığıyla ilgili araştırmaların sınırlı sayıda ve yetersiz olduğu dikkati çekmektedir.

Ülkemizde genç nüfusun fazla olması, internetin yayılma hızının yüksek olmasından dolayı klinisyenlerin bu sorunla daha fazla karşılaşacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda öncelik problemleri internet kullanımını ile ilgili olan değişkenlerin tespit edilebilmesi ve internetin sağlıklı bir şekilde kullanımına ve sağlıklı kullanımına yönelik bir farkındalığın oluşturulmasına, bağımlılık noktasında sağlıklı nesilleri geliştirmek açısından önlemler alınmasıdır.

Bu çalışmada örneklem grubu olarak üniversite öğrencilerinin tercih edilmiş olmasının sebebi; üniversite öğrencilerinin kampüslerde internete kolay bir şekilde erişebilmeleri, yükseköğretim kurumlarında internet kullanımının desteklenmesi gibi sebeplerle internet bağımlılığı açısından önemli bir ölçüde risk altında olduklarının düşünülmesidir. Araştırmada elde edilecek bulgu ve sonuçların internet bağımlılığıyla ilişkisi olan değişkenlerle ilgili Literatüre katkı sağlaması üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı konusunda önleyici bir hizmet sağlanabilmesi, üniversite öğrencilerinde interneti daha sağlıklı kullanmalarını desteklemeye yönelik çabalara bir ışık tutması hedeflenmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerde yer alan soruları içtenlikle ve dürüst şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1-Araştırmanın çalışma grubu Gaziantep ilinde üniversite okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
- 2- Araştırmaya katılan kadın sayısı erkek sayısına göre daha düşüktür.
- 3- Araştırma; psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin olup ve olmadığının incelenmesidir.

1.6. Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık bir aşırma durumudur yani herhangi bir nesneye, kişiye veya bir varlığa duyulan istek, bu isteği durduramama o iradenin tahakkümü altına girme ve bütün olumsuzluklara rağmen bundan vazgeçememe durumudur (Uzbaş, 2009) .

İnternet: Dünyanın her yerinden bilgisayarların birbirlerine bağlanarak milyonlarca kullanıcının zaman dilimi fark etmeksizin oluşturduğu bir iletişim ağı, ağlar grubudur (Yalçın, 2003).

İnternet Bağımlılığı: İnternet kullanımını dizginleyememe ve kendini kontrol edememesi sonucunda; sosyal hayatında, günlük işlerinde, ilişkilerinde, iş hayatında problemler

yaşamasına rağmen kişinin kendini durduramaması sonucu ortaya çıkan bir bozukluktur (Young, 2007).

Psikolojik İyi Oluş: Karşılaşılabilen zorlanma veya problemlerle mücadele edebilmek kuvvetine sahip olma aynı zamanda bu mücadelede devamlılık göstererek sahibi olunan değerler ve yöntemlere bağlılığın ışığında iç ve dış şartları kontrolde tutma durumudur.

Manevi Yönelim: Yaşamın aşkın boyutlarını deneyim, varoluşun amacını ve anlam arayışının hissini içeren bir kutsalın objektif olmayan bir deneyimidir (Vaughan, 1991).



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı ilk defa alanyazına 1976 yılında Melvin DeFluer ve Sandra BallRokeach'ın yaptıkları çalışma ile girmiştir (Işık, 2007). Bağımlılık; kişinin bir nesnenin veya yaptığı bir eylemin üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve o nesne ve eylemi gerçekleştirmeden bir hayat sürdürememeye başlamasıdır. Şahin (2007) Bağımlılık varlığın bir hastalığıdır. Kişinin bütünlüğe erişememesinden kaynaklanır. Bağımlı olmak, kişinin kendine inanmayı kestiğinin göstergesidir. Bağımlı olmak, rolle ilişkili olmadığı gibi bir sosyal sınıfa ait olmakla da oluşmaz. Bağımlı olmak, bir kişinin saygınlığını düşürmesidir, içte bir dağılmanın sonucudur. Bağımlılık, özgürlükten yoksunluğu ve yaşamdan vazgeçişini gizlemek için insanların taktıkları maskedir (Aktaran Dinç, 2010).

Bağımlılık kelimesini duyduğumuzda aklımıza gelenler; sigara, esrar, alkol ve kokain gibi maddelerdir. Yani kimyasal madde kullanımlarını anlamaktayız. Daha genel olarak söylemek gerekirse “yabancı olan maddelerin vücudumuza alınması” öne çıkmaktadır. Bunun yanında son zamanlarda bireylerin alışveriş yapma, yemek yeme, para harcama, spor yapma, akıllı telefonlar ve bilgisayar kullanımları konusundaki alışkanlıklarındaki ve davranışlarındaki gözle görülebilecek kadar değişimler olmuştur. Gelişmekte ve değişmekte olan dünyamızın şartları kendisiyle birlikte bir takım yeni bağımlılıklar getirmektedir. Bilgi ve teknoloji çağımızdaki en önemli ihtiyaçlarımızdan birisi, şüphesiz ki, bütün alanlarda bilgiye en hızlı ve en kolay sağlayan internet ve de onunla birlikte bilgisayar kullanımımızdır. Bu sebepten dolayı internet ve bilgisayar günümüzde insanların vazgeçilmezlerinin arasında yerini almaktadır. Her ne kadar bu gelişmeler haberleşme ve bilgisayar teknolojilerinde olumlu gelişmeler ve sonuçlar doğurmuşsa da beraberinde “teknoloji bağımlılığı” ana başlığıyla yeni kavramların alan yazına girmesine sebep olmuştur.

Griffiths (1996), davranışsal bağımlılıkta da madde ve alkol bağımlılığındaki, duygu durum bozukluğu, yoksunluk, tekrar etme, zihinsel meşguliyet, depresyon, kişiler arası sorunlar gibi fizyolojik ve psikolojik bağımlılık etkileri gözlemlerken, Demetrovics, Szeredi, ve Rózsa (2008) uzun süre internet kullanımında bireylerde üzüntü, depresyon, kaygı, hoşgörüsüzlük problemleri meydana gelebileceğini bildirmişlerdir.

Griffiths (1999)' e göre davranışsal bağımlılıkların tanı ölçütleri;

- Ruh hali değişimi; bireyin istediği eylemi yerine getirdiğinde mutlu bir ruh hali veya yapamadığında sıkıntılı bir ruh hali.
- Dikkat çekme; birey istediği eylemi yapamadığı durumlarda sürekli o eylemi yapmayı düşünerek bunun tüm duygu, davranış ve düşüncelerini etkileme halidir. Düşünceler arzu ve davranışlara hükmeder.
- Tolerans; eylemin aynı hazzı vermesi için artırılma durumudur. - Duygudurum değişiklikleri; bireyin bağımlılık eylemi ile karşılaşması sonrasında ortaya çıkan duygudurum değişikliğidir.
- Yoksunluk; istenilen eylem yapılamadığında veya engellendiğinde ortaya çıkan olumsuz duygu ve fiziksel etkilerdir.
- Çatışma; dış çatışma ve iç çatışma olarak incelenir. Dış çatışma bireyin çevresindekilerle olan anlaşmazlıkları, iç çatışma ise bireyin kendi ile olan anlaşmazlıklarıdır.
- Nüks etme; Belirli bir davranışın söndükten sonra veya ortadan kaldırıldıktan sonra tekrar ortaya çıkma durumudur.

2.2. İnternet

İnternet şüphesiz ki günümüzdeki en önemli teknolojilerindendir. Öneminin artmasının başta gelen sebeplerinden bazıları; bilgiyi, ticareti, reklamı, iletişimi, sohbet ile eğitim ve öğretimi kolaylaştırmasıdır. İlk olarak internetin ve world wide web (www) in 1940 yıllarında Bush tarafından yazılan bir makaleyle başladığını söyleyebiliriz (O'Regan,2012). Bununla birlikte Bush, Amerikan ordusunun ve üniversitelerin arasındaki bir bağ kurulmuş olmasını sağlamıştır. İşte bu bağ sayesinde Amerikan ordusuna katkı sağlayacak olan araştırmaların devam ettirilmesi için üniversitelere büyük fonlar sağlanmış olup hem orduyu geliştirmenin yanında hem de üniversitelere iyi fırsatlar sunulup yeni laboratuvarların kurulmasına zemin hazırlamıştır. İkinci olarak tarihe baktığımızda Amerika ile Sovyetler birliği arasında yıllarca süren soğuk savaşında internetin meydana gelmesindeki en büyük sebeplerindendir. İlk insansız uydu Sputnik 1957 yılında SSCB tarafından yörüngeye yerleştirmiştir. Bu sebepten dolayı da Amerikan savunma bakanlığı da kendilerine yapılacak olası bir nükleer saldırının tedbirini almak için Berkeley ve Harvard üniversiteleriyle yapılan işbirliği sonucunda 1958 yılında (ARPA- Advanced Research Projects Agency) ileri araştırma projeleri ajansını kurmuşlardır. (O'Regan,2012).Bu araştırma ajansının yaptığı projelerin ardından 1960 yıllarında (ARPANET) adıyla bir ağ sistemi oluşturmuşlardır. Bu ilk sistemin ardından iletişim

sağlayıcıları ağlarındaki olabilecek bir kesintiye önlemek adına bilgisayarların birbirilerine bağlanabilmesi araştırmaları devam etmiştir. En nihayetinde yıl 1969’u gösterdiğinde ilk bilgisayar ağının California’da kurulduğunu, internetinde teknolojiler arasındaki yerini bu yılda almaya başlamıştır. Bu internet ağının ilk bağlantıları dört üniversitede yani California, Utah, Santa Barbara ve Stanford araştırma enstitüsü arasındaki dört ağ merkezinin ana bilgisayarları arasında bağlantılar yapıldı ve internet teknolojilerinin ilk sürümü meydana gelmiş oldu. Bu çalışmaların devamında gerek üniversiteler ve gerekse de hükümetlerin ağları gitgide büyüyen genişlemişlerdir (Bölükbaş,2003). 1972 yılında bu genişlemenin sayesinde bağlantı noktalarının sayısı 23’e yükselmiştir. Yine 1972’de Ray Tomlinson günümüzde yoğun olarak kullanılmakta olan elektronik posta dediğimiz iletişim aracını ARPANET’le uyarladıktan sonra kullanıcılar adını ve adreslerini birleştirmek için @ sembolünü seçmiş olup (Kutup,2010) İngiltere kraliçesine 1976 yılında elektronik posta yollamıştır (Ryan,2010). Amerika ve Rusya arasındaki soğuk savaşın etkisini kaybetmesinin ardından akademik ve ticari alandakiler bilgisayar ve internet sistemlerini kullanmayla daha çok ilgilenmişlerdir (Bölükbaş,2003). 1980 li yıllara gelindiğinde Ulusal Bilim Vakfı (NSF-National Science Foundation) büyük üniversitelerde yaptığı çalışmalarla bilgisayar merkezlerinin de bağlı olduğu ağları kurarak internet teknolojisinin temellerini kurmuşlardır (İpek,2001;306) Bu yıllarda aynı zamanda alan adları da kullanılmaya başlanmıştır. World wide web (www) sistemi diye adlandırılan bu deyim Tim Barnes Lee tarafından 1991 de ilk defa ortaya atılmıştır. Araştırma yapmayı ve bilgilere ulaşabilmeyi daha kolay bir hale gelmesini sağlayan (www) sistemi “hypertext” diye adlandırılan bir görselden esinlenilmiştir. Aynı zamanda (www) sisteminin ortaya çıkması ticari alanlarında internete kanalize olmasına zemin hazırlamıştır (Aggarwal,2000). İşte bu ticari alanların interneti yoğun bir şekilde kullanımlarının ardından girişimcilere de yeni kazanç noktaları meydana gelmeye başlamıştır.

2.2.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı; internet kullanımını dizginleyememe ve kendini kontrol edememesi sonucunda; sosyal hayatında, günlük işlerinde, iş hayatında problemler yaşamasına rağmen kişinin kendini durduramaması sonucu ortaya çıkan bir bozukluktur (Young, 2007).İnternet bağımlılığı konusu, yeni bir bağımlılık türü olarak son zamanlarda birçok alanın ortak araştırması gereken bir konu olarak karşımızda durmaktadır. Bu konuya multidisipliner yaklaşım sergilenmesi gerektiği özellikle; psikoloji sosyoloji ve iletişim alanlarından oluşan farklı disiplinlerin içinde olduğu araştırmacıların dikkatini çekmekte olup ve çok önemli bir araştırma alanı olmuştur. Şüphesiz ki internet, bir amaç doğrultusunda yani; bilgiye ulaşmada,

karşılaştığı bir probleme çözüm bulma, yaratıcı ve eleştirel düşünme gibi kişisel gelişimine yardımcı olabilen çok değerli bir teknolojidir. Fakat diğer yandan bireyler interneti bir amacı olmaksızın bilinçsiz ve kontrolsüzce kullandığında kaygıya ve de korkuya sebep olmayla birlikte kişisel gelişimlerini de olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Yani kısaca “internet bağımlılığı” kavramı internetin sunduğu imkanları amacı dışında ve de aşırı kullanıldığında ortaya çıkmaktadır. Bu etkilenmenin sonucunda da bireylerin iş hayatında, sosyal hayatında ve akademik yaşamlarında kayıpların meydana geldiği gözlenmeye başlanmıştır (Gönül,2002). Bunların hepsinin sonucunda ortaya şunlar çıkmaktadır; internetin uygun ve amacı dışında kullanılmadığında insan hayatını olumsuz bir şekilde etkilemekle beraber, bağımlılık geliştirebilme potansiyeli de söz konusu olabilmektedir (Young,2004). (Martin,2000).

Kısacası internetin imkanlarını amacı dışında ve aşırı kullandığımızda “internet bağımlılığı” riski ile karşı karşıya kalabiliriz. DSM III te internet bağımlılığı konusu bir fikir olarak şekillenmeye başlanmışsa da DSM IV te de internet bağımlılığı bir bozukluk kapsamına alınmamıştır. Fakat daha önceki sürümlerinde yer almış olan “Patolojik Kumar Bağımlılığı” tanı kriterleri internet bağımlılığına uyarlanarak internet bağımlılığı kriterleri yer almıştır. Her ne kadar DSM IV te internet bağımlılığı bir bozukluk olarak kabul edilmese de bunun ile ilgili araştırmalar her geçen zaman artmış ve ne kadar yaygın olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaların sonuçlarından sonra da internet bağımlılığını bir davranış bozukluğu kapsamında değerlendirilmesi kabul edilmiş ve bu kapsam ile ilgili araştırmalar daha da yaygınlaşmıştır (Block,2008). En sonunda internet bağımlılığına dürtü kontrol bozukluklarının içerisinde yer verilmesi 2013 yılında DSM-5 te planlanmıştır.

Bir amaç olmaksızın gereğinden daha fazla internet kullanımındaki durum için Young internet bağımlılığı kavramını kullanmıştır (Young, K.1998). Diğer taraftan Morahan, Martin ve Schumacher ise patolojik internet kullanımı kavramını tercih etmiştir(Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P.2000).Davis, Flett ve Besser ise problemlili internet kullanımı kavramını kullanmıştır (Davis, R.A., Flett, G. L. ve Besser, A.2002).Bu kavramlardaki kullanılan kelimelerin farklı olmalarının sebebi, problemin temel kaynağı internetin kullanım süresinden mi yoksa kullanım sebebinden mi olduğu konusundaki fikir ayrılıklarıdır. Bu kavramlara örnek olarak; birey interneti kumar oynama, pornografi gibi veya internet istismarı gibi konularda kullandığında buna “kötüye kullanım” denilmektedir. Burdaki durum bireyin interneti kullanmasının bir problem olup olmadığının göstergesi işlevselliğinin bozulup bozulmamasına göre değişmektedir. Young internet bağımlılığını tanımlamada ilk önce ölçüt olarak patolojik

kumar alışkanlığının ölçütlerini internet bağımlılığına uyarlayarak belirlemiştir (Arısoy,2009). Young'un belirlediği internet bağımlılığı tanı kriterleri şunlardır;

- 1- İnternetle ilgili çok fazla bir zihinsel uğraş, meşguliyet.
- 2- İstenilen doyuma ulaşmak için giderek artan bir internet kullanımı ihtiyacını hissetme.
- 3- İnterneti kullanımını kontrolü amacıyla, azaltma veyahut tamamen bırakmaya yönelik başarılı olmayan girişimler.
- 4- İnterneti kullanmayı azaltığında değişik yoksunluk belirtileri hissedilmesi.
- 5- İnterneti kullanmaya başlarken planladığından daha fazla interneti kullanma, zamanı yönetme konusunda başarısızlık.
- 6- İnterneti çok fazla kullanmanın sonucunda sosyal (aile, iş ve okul) ilişkilerinde problemlerin yaşanması, çevresel endişelerin artması.
- 7- İnterneti kullanım süresiyle ilgili doğruyu söyleyememe, çevrimiçi harcadığı zaman ile ilgili aldatmaca yaşaması.
- 8- İnternet ile geçirdiği zaman içerisinde çok farklı bir duygulanım değişikliklerinin olması veya problemlerinden kaçmak, negatif duygularından uzaklaşmak niyetiyle interneti kullanması.

Daha sonra kumar bağımlılığını tanımlayan bu ölçütlerin internet bağımlılığı kriterlerini karşılamadığı gerekçesiyle değiştirilmiştir. 1995 yılında Goldberg 7 maddelik internet bağımlılığı tanı kriterleri ölçeğini geliştirmiştir (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu,2007). Goldberg 'in kriterleri her ne kadar Young'un tanı kriterlerine benzese de DSM' nin ölçütlerine daha uygun bir listedir. Bütün bu kriterlerden sonra internet bağımlılığın gelişmesinde internetin kullanma saatleri önemli bir kriterdir. Bu kriterler temelinde günlük 2 ve 3 saat arası interneti kullananları internet bağımlısı diye tanımlanabilir. Yapılan araştırmalar sonucunda interneti kullanma saatlerinin mühim olmadığı buna karşılık internet için harcanan zamanın günlük hayattaki işlevselliğini bozup bozmadığına dair ölçekler oluşturmaya başlanmıştır (Çakır-Balta ve Horzun,2008). Genel olarak internet bağımlılığı konusunda araştırmaların çoğu Amerika'da yapılmıştır. Daha sonra bu araştırmalar bütün dünyada yaygın bir hale gelmeye başlamıştır. Griffiths (1998) ölçeklerdeki sorulara bağımlı bireylerin cevap verirken; gerçekçi, tarafsız ve samimi olmadıkları için bu ölçüm tekniklerinin bağımlılığın teşhisinde ve ölçümünde pekte sağlıklı olan bulguların meydana çıkmasına engel teşkil etmiştir.

Young ve Goldberg'in dışında da internet bağımlılığı ile ilgili alan yazına katkıları olan başka araştırmacılar da olmuştur. Bunlardan Brenner 1997 yılında 32 maddeden meydana gelen

sorulara sadece doğru ve yanlış cevap verilmek üzere bir ölçüm aracı geliştirmiştir (Brenner, V.1997). 1999 yılında Çin'de Chen ve Chou 28 maddelik internet bağımlılığı bozukluğunu ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir (Chen, S.H ve Chou, C. 1999). 1997 yılında Scherer ve Bostu'nun 531 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmayla 10 maddeden oluşan bu araştırmayla bu 10 maddenin 3 veya fazlasını seçenlerin internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir(Scherer, K ve Bost, J.1997). 2000 yılında Martin ve Schumacher'in 277 öğrenciyle yaptıkları araştırmada 13 kriterlik bir ölçüm aracında 4 veya daha fazlasına olumlu cevaplayanları bağımlı olduklarını tanımlamışlardır (Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P.2000).2001 yılında Davis'te internet bağımlılığı konusuna bilişsel-davranışçı yaklaşımın ışığında çalışma yaparak internette bilişsel durum ölçeği adıyla bir araç geliştirmiştir (Davis, R.A.2001). 2002' de de 29 maddelik Genellenmiş Problemler İnternet Kullanım Ölçeğini geliştirmiştir (Davis, R.A., Flett, G. L. ve Besser, A.2002).Yine aynı yılda Tayvan'da Lin ve Tsai 20 maddeden meydana gelen lise öğrencilerine has bir internet bağımlılığı ölçeğini alan yazına kazandırmışlardır (Lin, S.S.J ve Tsai, C.C.2002). Nichols ve Niçki' de 2004 yılında internet bağımlılığı ölçen 31 maddelik bir ölçek geliştirmiştir (Nichols, L. A., ve Nicki, R.2004). 2005 yılında Thatcher ve Goolam 20 maddelik problemler internet kullanım ölçeğini geliştirerek katkıda bulunmuşlardır (Thatcher, A., Goolam, S.2005). Young ve Brenner'in geliştirmiş oldukları ölçeklerden faydalanan Albert, Krissheer ve Grüsser 2007 yılında bilgisayarla ilişkili bağımlılık yapıcı davranış envanteri yani (CRABİ) yi geliştirmişlerdir(Albert, U., Kirschener, N. ve Grüsser, SM.2007). Dünyanın değişik ülkelerinden internet bağımlılığı ile ilgili ölçekler farklı zamanlarda geliştirilmiştir. Günümüzde hala bu ölçeklerden faydalanılarak internet bağımlılığı konusunda araştırmalar yapılmaktadır (Kalkan ve Kaygusuz,2013).

2.2.2. Türkiye' de İnternetin Kullanılması ve Yaygınlaşması

Ülkemizdeki internet gelişimi ve yaygınlaşması öbür teknolojilere göre daha çabuk ve rahat olmuştur. Türkiye deki internetle ilgili ilk çalışmalar 1990lı yıllarda Tübitak'ın desteğiyle Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ile ortak yapılan bir projeye başlamıştır. Türkiye'de ilk deneme bağlantımız,1992 yılında Hollanda'yla yapılmıştır (Taş ve Kestellioğlu 2011). Bu proje 1993'te başarıya ulaşmış ve bu bağlantının adı TR-NET olmuştur (Çağiltay,1997).Resmi olarak ülkemizde ilk internet bağlantımız 1993 tarihinde Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde gerçekleşmiştir. Üniversitelerde yaygınlık göstermesi de ODTÜ önderliğinde olmuştur. ODTÜ üzerinden 1993-96 yıllarında birçok üniversitenin yanı sıra kamu kuruluşları da internete bağlanmıştır. Daha sonradan özel kuruluşlarında internet servisleri oluşturmaları sonucunda

birçok yerde kullanımı yaygınlaşmıştır.1996 da artık TURNET hizmet vermeye başlamıştır (Kaya,2005).

2.2.3. İnternet Bağımlılığıyla Yapılmış Çalışmalar

İnternet bağımlılığı ile ilgili yurtdışında yapılan bazı araştırma örnekleri şöyledir; Bu çalışmaların ilklerinden biri olan Teksas Üniversitesi'nde öğrenim gören 531 katılımcıyla Scherer (1997) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada öğrencilere 10 soru yöneltilmiş ve bu sorulardan en çok 3 soruya olumlu cevap veren 149 öğrenci (% 13) bağımlı oldukları kabul edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarını değerlendirdiğinde çalışmaya katılmış olan öğrencilerden % 13'ü interneti kullandıklarından dolayı onların hem mesleki başarılarına ve hem de akademik çalışmalarına ve bunlarla birlikte sosyal yaşamlarına da müdahale ettiğini tespit etmişlerdir (Scherer, 1997). Young'un 1998'de yaptığı bir çalışmada ise internet bağımlılarının öbür bağımlılardaki gibi mesleki, kişisel ve ailevi problemlerle karşılaştıklarını tespit etmiştir. Bu bahsedilen problemlerin arasında başta uyku düzeninin bozulmasıyla ve fiziksel yorgunluğun yol açtığı şikayetler ön planda durmaktadır. Bu çalışmada internet bağımlısı olmayan katılımcılar interneti bilgi öğrenme amaçlı kullandıkları tespit edilirken, internet bağımlısı katılımcılardan erkek olanlar; daha çok şiddet ve güç içeren on-line oyunlar oynamayı tercih ederken, kadınlar ise kendi görüntülerinin saklanabilmesine imkan sağlayan anonim iletişim sistemlerini kullanmaya ağırlık vermişlerdir. Yazarın tespit ettiği başka bir bulgu da internet bağımlısı katılımcıların akademik anlamda öğrencilerin derslerinden düşük not almaları, dönemlerini uzatmalarını ve de üniversiteden atılmaya kadar varan önemli akademik problemler yaşadıklarını bildirmektedir (Young, .1998).

Bu sonuçları destekleyen başka bir çalışmada Alfred Üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada üniversiteden atılmaların en önemli sebeplerinden birisinin internet bağımlılığının olduğunun sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bir başka çarpıcı sonuçlarından biriside interneti uzun süre kullanan öğrencilerin derslerini kaçırma ihtimalinin, interneti daha az kullanan öğrencilere göre 2 kattan daha çok olduğudur (aktaran Yuen ve Lavin,2004;379). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış bir başka çalışma da Chou ve Hsiao'nun 2000 yılında Tayvan'daki 12 üniversitede öğrenim gören 910 öğrencinin katılımcı olduğu bir çalışmadır. Bu araştırmanın sonucunda; öğrencilerden 54 kişinin internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlısı olan bu öğrenci grubunun, bağımlı olmayan öğrenci grubuna göre 3 kattan daha fazla çevrimiçi oldukları belirtilmiştir (Chou ve Hsiao,2000;65-78). Kubey ve arkadaşlarının 2001 yılında 542 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada, internet bağımlısı olan üniversiteli katılımcıların aşırı internet

kullanımında dolayı üniversitedeki işlerinde problem yaşadıkları, ders saatlerine katılmada güçlük çektiklerini, suçluluk yaşadıklarını ve kontrol eksikliğini de hissettiklerini bulgulamışlardır (aktaran Yuen ve Lavin 2004;380).

Avrupa'daki üniversite öğrencileriyle yapılan internet bağımlılığı araştırmalarından Simkova ve Cincera 2004 yılında Çek Cumhuriyetindeki 341 üniversite öğrencisini dahil etmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları karşılaştırıldığında katılımcılardan 142 bayan öğrencilerden % 1 bağımlı tespit edilirken 199 erkek öğrencilerden % 9 internet bağımlısı olduğu bildirilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre Çek Cumhuriyeti üniversitelerinde erkek öğrencilerin internet bağımlılığı kapsamında daha fazla sorun yaşamaktadır. Bu çalışmanın bir başka önemli sonucu ise, internet bağımlısı olan öğrenciler haftalık 44 saat internet kullanırken, internet bağımlısı olmayan öğrencilerin ise haftada 13 saatini internette geçirmektedir (Simkova ve Cincera (2004;538-539). Nottingham Trend Üniversitesinde Niemz ve arkadaşlarının 2005 yılında İngiliz öğrenci olan 371 katılımcıyla yaptıkları araştırmada; öğrencilerden % 18,3 'ü patolojik internet kullanımı ölçütlerini karşıladıklarını bulgulamışlardır. Bu araştırmanın sonucuna göre; internet bağımlısı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilere göre akademik ve sosyal hayatlarında aynı zamanda kişilerarası ilişkilerinde de daha fazla sorun yaşadıkları tespit edilmiştir (Niemz ve arkadaşları(2005;562). Son olarak ta Sally'nin 2006 yılında Hong Kong'taki 410 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmadan bahsettikten sonra Türkiye'deki internet bağımlılığı konusunda yapılmış olan araştırmalara değinilecektir. Sally bu çalışmasında katılımcılara Young'un 20 maddeden oluşmuş olan internet bağımlılığı ölçeğini uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların % 18'i bağımlılık belirtilerini gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmanın bir başka sonucu ise cinsiyet ve akademik performansın katılımcıların arasındaki internet bağımlılığının en kapsayıcı belirleyicileri olduğu anlaşılmıştır (aktaran, Balcı ve Gülnar(2009) Sally,2006;26).

Ülkemizdeki internet bağımlılığı çalışmaları 2000'li yılların başlarından itibaren Literatürdeki yerini almaya başlamıştır (Bakay,2001; Baranve Kuloğlu, 2001; Bayraktar, 2001;Akınoğlu,2002;Bölükbaş,2003;Ersoy ve Yaşar, 2003; Orhan ve Akkoyunlu, 2004;Özcan, 2004; Özcan ve Buzlu, 2005; Cengizhan, 2005; Ceyhan, 2008; Çakır-Balta ve Horzum, 2008a, b;Turnalar-Kurtaran, 2008; İnan,2010;Esen ve Siyez,2011; Horzum,2011;Ayas,2012). İnternet bağımlılığı kapsamında yapılan bu çalışmaları incelediğimizde; ilk yıllardaki araştırmaların daha çok internetin kullanma şeklinin araştırıldığı, daha sonraki çalışmalarda ise internet bağımlılığının sebep olduğu durumlarla ilgili araştırmaların yapıldığını görmekteyiz (Kalkan, 2013). Türkiye'de üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığıyla ilgili yapılmış olan bazı

çalışmalara örnek vermek gerekirse; Bakay, öğrencilerin interneti kullanım amaçlarını belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır (Bakay, 2001). İnternet kafelerdeki kullanıcıların internet ortamındaki sosyal ilişkilerini incelemek amacıyla Baran ve Kuloğlu bir çalışma yapmışlardır (Baran ve Kuloğlu, 2001). Ayaroğlu kız ve erkek üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Ayaroğlu, 2002). Akınoğlu, bilgisayar ve internet kullanımının farklı öğretim alanlarında öğrenim gören öğretmen adayları ve serbest zaman değerlendirme alanlarındaki kullanıcılar üzerindeki etkilerinin neler olduğunu incelemiştir (Akınoğlu, 2002). Özcan, üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisine yönelik bir çalışmayı alan yazına kazandırmıştır (Özcan, 2004). Cengizhan yaptığı çalışmasıyla öğrencilerin bilgisayar ve interneti aşırı kullanıp kullanmadıklarını araştırmıştır (Cengizhan, 2005). Çakır-Balta ve Horzum'un çalışmalarında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediğini ortaya koyulmaya çalışılmıştır (Çakır-Balta ve Horzum, 2008). Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılıklarını ve bağımlıların profilini ortaya koyma amacıyla Balcı ve Gülnar çalışma yapmışlardır (Balcı ve Gülnar, 2009). Bu çalışmaların içerisinde üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı çalışmalarında psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimle ilgili yapılmış çalışmaların eksikliğinden dolayı bu konuda çalışma yapma ihtiyacı duyulmuştur.

2.3. Psikolojik İyi Olma

İnsanların birçoğunun yaşamlarındaki en önemli amaçlarının başında sağlık ve mutluluk gelir. Psikolojinin ana konusu insan olduğu için bu bağlamda insanoğlunun mutluluğuna ve iyi olma haline bilimsel zeminde katkıda bulunmayı hedeflemektedir Bu anlamda önce sağlık ve mutluluk terimlerinin nasıl tanımlandığına bakmamız da fayda vardır. 1940'lı yıllardan önce bilim dünyası sağlıklı olmayı “herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak” diye tanımlamışlardı. 1947'ye geldiğinizde Dünya Sağlık Örgütü(WHO) sağlıklı olma kavramını şöyle tanımlamıştır “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla sağlıklı/tam bir iyi olma “.Bu yapılan yeni tanımlamada dikkatimizi çeken detaylardan en önemlisi “iyi olma hali” kavramının kullanılmış olmasıdır.

Günlük hayatta kullandığımız dilde iyi veya sağlıklı yaşam anlamıyla kullandığımız “İyi olma hali “ (well-l being) kavramını psikoloji Literatürlerinde “öznel İyi olma hali” (subjektive well-being) (Diener,2000),” psikolojik iyi olma hali” (psychological well-being) (Ryff,1989;Ryff-Keyes,1985), ”mutluluk” (hapiness) (lyubomirsky ve lepper,1999) “sağlık ve mutluluk” (Pargament,2005) ya da yaşam kalitesi (quality of life) (Frisch ve diğ.1992) gibi

farklı kavramlar ile belirtilmiştir. Psikoloji araştırma ve çalışmalarında uzun bir zaman “ruh sağlığı” ya da “psikolojik sağlık”(Seligman,2002;Diener ve arkadaşları,2003) olarak kullanılmıştır. İngilizce olarak “iyi olma hali”(well-being) yerine ona denk gelebilecek olan “wellness” ta kullanılabilir. Fakat şunu da eklemek lazım her ne kadar psikolojik bir kavram olan “wellness” aynı zamanda iyi olma anlamında kullanılan “well-being” le aynı değildir. Türkçe dilinde “zindelik, fiziksel uyumluluk (fitness), iyi olma hali” anlamına denk gelen “Wellness” kavramı, rahatsızlığın veya hastalığın karşıtı olarak “esenlik” terimi ile ifade edilmektedir (Memnun,2006;35). Bunlara göre esenlik yani (wellness), sağlıklı olmanın yanı sıra iyi oluşunda bütün yönlerini çevreleyen çağdaş bir kavram olup hem vücut olarak ve hem de zihin içinde olumlu bir iyilik duyguları için kullanılabilir. “iyi olma”(well-being) kavramı ise bireyin hem psikolojik hem de sosyolojik özelliklerinin tümüne olumlu bir yaklaşım sergileyebilen, öznel ya da objektif anlamlarda da ölçülebilen bir kavram olarak kullanılmaktadır.

“ İyi olma” nın yerine çokça kullanılan bir diğer kavram ise “öznel iyi olma”dır. Diener'in (1984:542-575;2000:34-39) belirttiği en çok bilinen tanımı ile öznel İyi olma durumu kişinin yaşamının ve hayatının ne derece değerli olduğunu kendisinin bizzat karar vermesidir. Diener'e göre “öznel İyi olma” üç unsur ile tanımlanabilir; 1- olumlu duyguların varlığı 2- olumsuz duyguların yokluğu 3- yaşam memnuniyeti. Buradaki öğelerden en önemlisi “yaşam memnuniyetidir” ve bu kavram iyi olma kavramı ile aynı anlamda kullanılmıştır. Yaşam memnuniyeti genel olarak; mutluluk ve moral gibi farklı açılardan iyi olabilmeyi kapsamaktadır (Diener,Emmons,Larsen ve Griffin,1985:1253;Diener,Oishi,Lucas,2003:404). Bunların dışında iyi olma; bireyin kendini kontrol edebilmesi, kendisine karşı iyimser bir bakış açısına sahip olması, benlik saygısının da olumlu yönde olması durumunda mutluluk; bireyin yaşamındaki memnuniyeti ve kendini gerçekleştirme seviyesi (Diener,1984:561) .Geleceğine veya kendisinin öz saygısına karşılık oluşturabildiği olumlu anlamda bir tutum ve duygusal anlamda güçlü olabilme hali (Bonanno,2005:135;Connor,2006;47) depresif olan belirtilerin azalması devam etmesi ya da az olması anlamında ele alınmıştır.

Özet olarak iyi olma yaklaşımlarına dönemselsel bağlamda bakıldığında iyi olma halinin ilk tanımlamalarında insanoğlunun gelişim döneminde ve hayatın varoluşsal anlamda zorluklarıyla formüle edilebildiği, bir sonraki zamanlarda ise olumlu bakış açısından kaynaklanan sağlıklı gelişim ve kişinin güçlü olan yönlerinin ön planda olduğu tanımlamaların olduğu görülebilmektedir (Deci veRyan;2000).

İnsanoğlunun sağlıklı olma tanımlamalarının ilkinde geleneksel anlamdaki psikolojinin etkilendiği görülen “sorun odaklı bakış açısıdır” ve bundan dolayı da o dönemin, psikolojik iyi olmanın tanımlanmasında bir sorunun var olup ya da var olmamasına göre bu durum değerlendirilmiştir (Pavot ve Diener,1993). Bu sebepten dolayı “iyi olma” DSM 4 te ruhsal anlamda ki rahatsızlıkların belirtilerinin olmamasıyla veyahut yaşamda memnuniyetini düşmesine sebep olan hastalıklarla ilgili olarak kendisine yer bulmuştur (Gladis ve arkadaşları,1999;Steger ve Kashdan 2009;Fredricksen ve arkadaşları,2009).iyi olma kavramının tanımının açıklama sürecinde bu kavrama bakış açısının nesnel mi veya öznel mi olduğu konusu çok önemli bir kavşak noktası olması bakımından değerlidir.Bir bireyin psikolojik anlamda iyi olup veya olmadığını belirleyecek mercinin kimin olacağını, bunun ölçütlerinin ne ve nasıl olacağına dair iki birbirinden farklı yaklaşımı meydana getirmiştir. İşte bu yaklaşımlar öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramlarıdır. Ryan ve Deci'nin belirttiğine göre (2000;68) yaşam memnuniyeti veya öznel iyi olma durumu Literatürde gözümüze daha fazla çarpmaktadır. Fakat bunlara rağmen; öznel iyi olma hali, psikolojik iyi olmanın sadece bir kısmını temsil etmektedir. Gladis ve arkadaşlarına(1999:322) göre yapılmış olan bu tanımların kişinin iyi oluş durumunu tam olarak ifade edememektedir. Gladis ve arkadaşlarına göre “öznel bir bakış açısı sergileyen, yine problem ya da hastalık odaklı olan bu tanımlar kişinin sosyal, psikolojik ve fiziki sağlığını kapsamadıkları, psikolojik etkinliğini analiz edemedikleri ve iyi olma çalışmalarını genişleten tam bir sağlık tanımına ulaşamadıkları için başarısızdırlar”. Hatta o dönemde ilk defa psikolojik iyi olma kavramını Literatüre kazandırmış olan Bradburn'un Öznel iyi olma ifadesine karşılık ortaya atmış olduğu psikolojik iyi olma kavramının tanımı bile daha fazla öznel bir yaklaşımı sergilediği ifade edilir (Bradburn,1969, akt. Ryff,1989:1069).

1960 yılından sonra 1990'lı başlarında iyi olma kavramlarının daha kapsamlı ve daha bütüncül bir bakış açısıyla ele alınabilmesinin gerektiğini ifade eden Ryff ve Keyes'e (1995: 1007) göre “psikolojik iyi olma” bireyin potansiyelinin bilincinde olarak hem kendisinin ve hem de geçmişinin, gelişme ve büyüme kapasitesinin, yaşamındaki amaç ve de anlamlılığının, diğer kişilerle olan ilişki kalitesinin, dış dünyanın karşısındaki hakimiyetinin ve son olarak ta içsel anlamda bağımsızlığının geniş bir yelpazede fakat bütüncül olacak bir biçimde değerlendirilmesini içermektedir. Ryff ve Keyes'e göre kişinin psikolojik anlamda iyi olması, önceki yapılan tanımların tersine insanların mutluluğuyla birlikte, gerçek potansiyellerini gerçekleştirebilme çabasını da içermelidir. Bu görüş açısında ana amaç yalnız noktasal olarak mutluluğu değil iyi olan ve huzurlu yaşanan bir hayatın kişiye sağlayabildiği mutluluk sürecidir.

Bu sebepten dolayı psikolojik olarak iyi olmanın özelliklerinin içinde belli bir zamana yayılan bireyin kendisine ilişkin olarak; anlam, yeterlilik, önlem, kontrol ve de yaşama gücünü hissedebilmesi yer almaktadır (Ryff,1989:1070;Ryff ve Keyes,1990:720).

Bununla birlikte psikolojik iyi olmanın tanımlarına baktığımızda daha fazla kişilik yapısı kişilerin Öncelikle neden ve nasıl aynı zamanda ne düzeyde mutlu olabildikleri ve psikolojik iyi oluşun hangi şartlarda meydana geldiği konusu hedeflendiği görülmektedir. Psikolojik iyi olmanın modeline göre kişiler, yalnızca mutlu olmak ve sıkıntılarını azaltmak amacıyla değil kendileri açısından sıkıntılı şeyler oluştursa bile, hedefledikleri hayat amacına ulaşma çabasında dırlar (Ryff ve Singer, 2006; 22). Bu ayırıcı durumlar hazcılıktan uzaklaşıp acılarıyla yüzleşen, mutlu olabilmesi ve geliştirmesi için olabilecek bir gerginlik ile baş edilebilen psikolojik iyi olma kuramındaki iyi oluşa sahip olan insanı, öznel iyi oluş modelindeki iyi olmaya sahip insandan ayırabilmektedir. İnsanoğlu doğası gereği psikolojik ve fizyolojik anlamda sağlıklı olmayı sürdürme eğiliminde olmak isteği ve yaşamını sürdürme konusunda bir içgüdüye sahip olduğundan dolayı iyi ve sağlıklı olmak ne imkansız ve ne de aşırı bir çaba gerektirebilecek bir durum değildir. Bunlardan dolayı iyi olmanın ne olduğu fazla tartışılıyor olsa bile bütün kuramcılar kişinin kendisinin iyilik halinin düzeyini belirleyebilmede aktif bir rol oynadığı bir hayat şeklinin önemini vurgulamışlardır. Bu bağlamda denilebilirki iyi olma, karşılaşılabilen zorlanma veya problemlerle mücadele edebilmek kuvvetine sahip olma aynı zamanda bu mücadelede de devamlılık göstererek sahibi olunan değerler ve yöntemlere bağlılığın ışığında iç ve dış şartları kontrolde tutma durumudur.

Postmodernizmin ve aynı zamanda psikolojideki çağdaş yaklaşımların yansımalarından, son zamanlarda sosyal bilimler alanlarında sorun-odaklı yaklaşımların yerini kişinin güçlü olan yönlerini ve de iyilik hallerine değer veren yaklaşımlar almıştır. Örnek olarak Robins ve Kliever(2000) psikolojik iyi olma durumunu yaşamın belirlenmiş bölümlerinde; aile içinde, okulda, işyerinde aktif olmamıza sebep olan değerli bir güç; Robins ve Trzesniewski(2005) yaşamın farklı olaylarının karşısında uyum göstermemize yardımcı olan ve onlarla baş etmemizi sağlayan bir mekanizmadan bahsederken Myers, Sveney ve Witner (2000) kişinin sosyal ortamda ve doğal çevresinde işlevlerin hepsine sahip olarak yaşamını sürdürmesi için bedeninin, zihninin ve ruhunun birleştiği en üst seviyede sağlık yönelimli bir hayat biçimi ve iyi oluş durumudur diyerek tanımlamaktadır. Günümüzdeki psikoloji dünyasında en popüler olan kavramlardan aynı zamanda çalışmalarda önemli bir yere sahip olan iyi olma çalışma ve araştırmalarını modern dünya insanının kendi yaşam şeklini gözden geçirerek, daha iyi nasıl

sağlıklı yaşayabileceği durumunda kendisine bir çözüm üretme çabasının bir ürünü olarak görebilmek mümkündür.

2.3.1. Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi

İnsanoğlunun niçin psikolojik, sosyolojik ve fiziksel açıdan mutlu olmak istemesi sorusunun cevaplarını araştırdığımızda bunun ilk önce filozofların cevaplarını bulmaya çalıştığı görülmektedir. Psikolojik iyi olma bağlamındaki düşüncelerin bu nedenle ilk defa felsefe alanlarında görülmeye başlanmıştır. Yunan filozoflarının hepsi gibi Aristoteles’inde belirttiği insanın en çok istediği şeyin ve bütün çabalarının neticesinde amacının mutluluk (eudaimonia) olduğudur. Bu mutluluğun ise insanoğlunun kendi etkinliğiyle ulaştığı mutluluktur ve bireyin kendi açısından “iyi” olanları gerçekleştirilmesidir (Gökberk, 1985,Csikzentmihalyi,2005).

İlginç olansa felsefe insanoğlunun mutluluğu konusuyla yakından ilgilenirken; psikoloji ise olumlu duygular ve yaşam durumundan çok olumsuz duyguların, hastalıkların ve mutsuzluğun sebepleri üzerine araştırmalar yapmakla meşgul olmuşlardır. 1970 sonrasında iyi olma konusundaki araştırmalar, kişisel potansiyellerle ve erdemler ile ilgili daha çok bilgilere ihtiyaç duymuş aynı zamanda “mutluluğun, mutsuzluğun tersi” inancını sorgulayarak eleştirmiştir. İyi yaşamla ilgili “ne olduğunun sorgulanması” ve “iyi yaşam sürme arzusu” yla beraber iyi olmaya dair tartışmalar başlamıştır. Bu zaman süresince psikoloji biliminin pozitif duyguları anlamaya ve insanoğlunun pozitif anlamda gelişme kaydetmesini sağlayacak olan erdemlerle ilişkisini yeniden gündeme getirmiştir ve Aristoteles’in “iyi yaşam” diye kast ettiği şeyleri bulmak için başlanmış olan ve adına henüz “pozitif psikoloji” denmesede bu hareketin meydana gelmesine ivme kazandırmıştır.

İnsanoğlunun iyi olma halinin neler olduğunu anlamaya yönelik olarak tarihi süreç içerisinde oldukça farklı görüşler ortaya atılmış her görüş o zamanda hakim olan bilgiyle paralel bir şekilde ele alınmıştır. Freud iyi olmayı “haz” ilkesiyle, C. Jung “bireyselleşen insan” adlı teorisiyle, Erikson “gelişim dönemlerini başarıyla gerçekleştiren psiko-sosyal gelişim kuramıyla” G. Allport “olgun insan” tabiriyle, Rogers “tam işlevli insan” düşüncesi ile Eric Fromm “üretken” dediği kişilik modeliyle, Maslow “kendini gerçekleştiren” kişiyle, V. Frankl “kendini aşan” insan modeliyle ifade etmişlerdir. Bu modellemeler ve tanımlarla mutlu ve sağlıklı insan tanımına ulaşmayı istemişler ve bu bağlamda psikolojik iyi olma çalışmaları için bir katkı sunmuşlardır (Ryff, 1995:720). İyi olmaya yönelik kavramsal yaklaşımlar ve teorilerden sonra istatiki teknikler aracılığıyla sayısal değerlere dönüştürülmüş ve bireyin evliliği, işi veya yaşamıyla ilgili ne oranda doyum sağladığı konuları gibi faktörler de ölçülebilir bir hale getirilmiştir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

İyi olmayla ilgili araştırmalarda gözümüze çarpan hızlı gelişmelerin yanında bu konuyla ilgili ölçüm araçlarının kullanımıyla geçerliliği, konuya yaklaşımla büyük sorunlar oluşturmuştur. Yayınlanmış çeşitli yaklaşımın ürünleri olarak farklı ölçeklerle gerçekleştirilen “psikolojik iyi olma”, “öznel İyi olma”, “yaşam doyum”, “mutluluk”, “iyilik hali”, “duygusal iyi olma” gibi kavramların birbirilerinin yerine çokça kullanılması ve aralarında karşılaştırma yapılmış olması da bu konuda karmaşayı artırmıştır (Keyes ve diğ,2002;1007;Ryan ve Deci,2001:143). Bu tartışmaların ve ölçümlerin psikolojik iyi olmayı temel alan psikolojik sağlıkla alakalı kavramların kullanılmasında da bir karmaşanın oluşmasına sebep olmuştur ve iyi olma araştırmalarını aksatmış ve gelişmesini geciktirmiştir. Bu kavramlar her ne kadar psikolojik sağlık konusundaki vurguları bakımından birbirileriyle alakalı olsalar bile iyi olmayla ilgili yaklaşımları açasından farklıdırlar (Dost, 2005).Bundan dolayı iyi olma konusunu kapsayan bu kavramlar birbirileriyle aynı değillerdir. İnsanoğlunun sağlığıyla mutluluğu anlamında ilk önce faydayı baz alan (eudaimonic) yaklaşımıyla öbür tarafta da hazzı baz alan (hedonic) yaklaşımlarının kavramları iki farklı modelle açaıklanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff,2002;Ryan ve Deci,2001:143)

Hazcı bakış açasına göre iyi olma “doyum ve mutluluk” olarak tanımlanmıştır. Bu bakış açasındaki kavramsallaştırmanın temel ölçütü; bireyin kendi kendine belirlemiş olduğu prensipler ve standartlar çerçevesinde hayatını değerlendirebilmesidir. Psikolojik işlevsellikteki bakış açasına göre iyi olma;” kendini gerçekleştirme aynı zamanda tam fonksiyonda bulunma” yaklaşımını baz alarak tanımlamaktadır (Waterman,1993:673). Hazcı bakış açasına göre kişinin iyi olmasındaki ölçü; birey ve bireyin öznel değerleriyle, psikolojik işlevsellik bakış açısı ise kişinin iyi olması tespitinde öznel değerlendirmelerden daha çok kuramcıların belirlediği nesnel olarak yapılabilen değerlendirmelerdir (Ryff,1989,Diener ve diğ.1999:278;Diener,2000;Ryan ve Deci,2008).

Öznel İyi olma (subjektif well-being) ile psikolojik iyi olma yaklaşımları sırasıyla bu iki farklı paradigmanın bilimsel anlamda teorik çatısına göre şekillenmiştir. şöyle ki “öznel İyi olma” hazcı bir bakış açasına, “psikolojik İyi olma” ise işlevsel faydacı bir bakış açasına tekabül etmektedir. Öznel iyi olma yaklaşımı Diener ve arkadaşlarıyla yaptıkları çalışmalarla gelişmiş ve onların çizgisinde gidenlerin katkılarıyla psikoloji Literatüründe yer edinmiştir (Diener,2000;Diener ve diğ,1985).”Yaşam doyum” veya “öznel İyi olma” Literatürde daha çok kullanılsa da araştırmacılar; öznel iyi olma, psikolojik iyi olmanın sadece bir kısmında temsiliyet sağladığını bildirmektedir (Diener ve diğ.1998; Ryan ve Deci,2000).

Psikolojik iyi olmanın tanımlarına baktığımızda, kişilik yapısı daha çok kişilerin neden nasıl ve ne seviyede mutlu oldukları, aynı zamanda psikolojik iyi olma hangi şartlarda gerçekleştiği konularına odaklandığı görülür. Psikolojik iyi olma yaklaşımında kişiler yalnız mutlu olmak ve sıkıntılarını azaltmak amacıyla değil, kendileri açısından sıkıntılı durumlar meydana gelse bile, belirleyebildikleri hayatlarının amaçlarına ulaşabilmek çabasıdır (Ryff ve Singer, 1998). Bundan dolayı psikolojik iyi olma hazcılıklardan uzak, acılarla yüzleşebilen, mutlu olabilmek, gelişebilmek için olabilecek bir gerginlik ile başa çıkabilen kişiyi sağlıklı bir insan olarak tanımlayabilmek öznel iyi olmadan farklarını ortaya koymaktadır. Yapılmış araştırmaların bazılarında psikolojik iyi oluşun, fiziksel sağlık ile yüksek ve olumlu bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Ryff ve arkadaşları, 2004).

Genel anlamda değerlendirildiğinde de, hem öznel iyi olma ve hem de psikolojik iyi olma durumunda bireyler için önemli ve farklı bir yere sahip olduklarını söylemek mümkündür. İnsanın bütünlüğü bağlamında hareketle Ryan ve Deci (2001), iyi olmanın yani hem öznel ve hem de psikolojik anlamda iyi olmanın bakış açılarını içeren, çok boyutları olan bir fenomen zemininde ele almak gerektiğini belirtmiştir. Bunlarla birlikte” iyi olma” çalışmalarının içinde çokça model meydana gelmiş ve bu modeller içerisinde geliştirilebilen iyi oluş tanımlamaları ve geliştirilen ölçüm araçları Literatürde hızlıca yerini almaya başlamıştır. Kişinin psikolojik anlamda iyi olma tanımının, öncekilerin tersine insanoğlunun mutluluğu ile beraber gerçek potansiyelini gerçekleştirebilme çabasını da içermelidir (Ryff ve Keyes, 1985).Ryff (1989), kullanabilen iyi oluş tanımları ile yaklaşımlarının çoğunun, hayat memnuniyeti ve olumlu olan duyguların bireye kazandırabileceği katkıları ihmal ettiğini ifade etmektedir. Ryff, özellikle bahsedilen iyi oluş teorilerinin temeli olan “mutluluk”(eudaimonia) kavramının da kişinin istedikleri ve amaçladıkları mutluluk ile gerçek anlamda örtüşmediğini söylemektedir. Ryff’e göre iyi olmanın yaşam doyumu veya duygu temelli değerlendirilebilmesi, yani öznel anlamda ele almak insanoğlunun bir bütün olarak kapsamadığını (tek bir bakış açısıyla ele aldığını) göstermektedir (Urry ve arkadaşları,2004: 368).Ryff ve Singer, iyi olma konusunu psikolojik işlevsellik teorisine göre inceleyen çalışmalar içinde “psikolojik iyi olma” olarak adlandırdıkları teorilerini Ryan ve Deci'nin oluşturmuş oldukları “öz- belirlemecilik” yaklaşımı ile açıklamışlardır. Daha sonradan Ryff (1989) iyi olma ile ilgili yaklaşımları ve ölçü araçlarını birleştirmek adına “çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli”ni oluşturmuş. Bunun hemen ardından da Ryff ve Keyes 1995 yıllarında ABD'de orta yaşın üzerine yapılmış olan bir araştırmada bu modele göre uyarlanmış oldukları ölçeklerini 1108 erkek ve kadınlardan meydana gelmiş olan bir gruba uygulamışlardır. Kafka ve Kozma (2002) ise Ryff'in psikolojik

iyi olma ölçeğini, hayat memnuniyeti ve mutluluk ölçeği ile beraber yaşları 18 ile 48 arasında değişmekte olan 277 kişinin üzerinde uygulama yaparak yapısal analizler ile beraber ölçeğin geçerliliğini artırmıştır. Ryff bu modeli yani psikolojik iyi olma modelini 6 boyut üzerinde temellendirilmiştir (Ryff ve Singer, 1998;Springer ve Hauser,2006). Bunların içinde özellikle yaşamın anlamı ve başa çıkma boyutları dikkati çekmektedirler (Keyes, Shmothin, Ryff,2002)

Ryff tarafından oluşturulan psikolojik iyi olma modeline daha yakından bakarsak, bireyin (kendine karşı) olumlu bir tavır sergileyebilmesini ve geçmiş hayatıyla barışık bir şekilde yaşamasını kapsayan “kendini kabul” (self-acceptance) duygularını psikolojik olarak sağlığın en temel bir özelliği olarak belirlemiş olduğu görülür. İnsanlar ile derin anlamda ve yüksek bir düzeyde ilişki kurma ve bu ilişkiyi üretken bir biçimde sürdürebilmek olarak bu modelde yer alan “diğerleriyle olumlu ilişkiler” (pozitive relations with others) kısmı, yetişkinler ile ilgili gelişimsel bazlı teoriler içerisinde psikolojik ve sosyal zeminde bireyin sağlık belirteçlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple insanlarla olumlu bir ilişki kurup ve yürütmek, psikolojik iyi olma modeli içerisinde ciddi bir şekilde vurgulamış bir kavramdır (Ryff,1989). İnsanın kendi hayatı ile ilgili kendi kararlarını vermesi bağımsızlık duygusu ve özgürlük normları olarak tanımlanan “özerklik”(autonomy) de psikolojik iyi olma modelindeki öğelerden biridir. Ryff'in (1989) belirttiğine göre, psikolojik iyi oluşa sahip olan bir birey, içsel değerlendirmelerini yapabilen ve bunu da diğerlerinin onayını almak için değil, değerlendirmelerini kendine has bireysel standartları doğrultusunda yapabilen kişidir. Bireylerin kişisel yetenekleri ile fiziksel şartları için uygun bir çevre hazırlamaları ya da seçim yapmaları, kişilerin yaşamın gidişatına aktif ve aynı zamanda etkin olarak katılabilmeleri kısacası; hayatı ve de etrafındaki kişileri yönetebilmek ve yönlendirebilmek yeteneği “çevresel hakimiyet”(environmental mastery) de psikolojik iyi oluşun göstergelerindedir. Ryff'e göre çevreye hakimiyeti olan bir kişi, çevresini hem zihinsel ve hem de fiziksel aktivitelerle değiştirebilmeyi başarabilir ve zorlu hayat koşullarını kontrol edebilir. Bireyde var olan hayatın anlamının ve amacının duygusu, devam etmekte olan hayatta hedeflerinin ve inançlarının olduğu bir yaşam sürdürebilme” yaşam amaçları” (purpose in life), üretken ve de yaratıcı olmayı aynı zamanda duygusal bütünleşmeyi sağladığından dolayı psikolojik sağlığın tanımı içinde çok önemlidir. Bunun yanında bireyin potansiyelleri doğrultusunda hem gelişimine ve hem de büyümesine devam edebilmesi, kendini gerçekleştirme ihtiyacını ve potansiyellerini fark edebilmesi yeniliklere de açık olup sürekli kendini geliştirebilmesi olarak, Ryff'in modelinde geçen “bireysel gelişim” (personal growth) de bireyin psikolojik iyi olabilmesini belirleyebilen önemli öğelerdendir. Genel olarak Diener ve Seollon(2003) bireyin iyi oluşunun

demografik değişkenlerle % 20 açıklanabileceğini savunmaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun daha fazla kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceğini savunmaktadır (Libran, 2006; Ryff ve Schumutte, 1997). İyi olmaya yönelik bu iki temel bakış açılarının arasında hangisinin kişinin iyi oluşunu en iyi biçimde temsil edebileceği ile ilgili araştırmalar ve tartışmaların halen devam ettiği söylenebilir.

2.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif Psikoloji

Kişinin iyi olma durumuna sahip olduğu güçle tanımlamak, geliştirebilmek ve yaşamını zenginleştirebilecek erdemleri yeniden ele alabilmek olarak kendine hedef alan pozitif psikoloji (Snyder ve Lopez, 2005; 272), psikoloji biliminin hastalığı merkezine alan tanımına karşılık oluşturulmuş farklı bir görüş açısı olarak ortaya çıkarmıştır. Pozitif psikoloji yeni ve popüler bir yaklaşım görünmesine rağmen, her zaman var olan fakat psikolojinin konuları ve yaklaşımları arasında çokça yer vermediği geniş bir bakış açısıyla (Lazarus, 2003: 93), psikolojinin yeniden insan bakışının düzenlemesi, eski olan bir binaya yeniden bir yapılanma sağlanabilmesidir (McCullough ve Snyder, 2000: 159).

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar

A) Yurtdışında yapılan araştırmalar

Psikolojik iyi oluşla ilgili yurtdışında yapılmış çok sayıda çalışmalar vardır. Yapılan bu çalışmalarda psikolojik iyi oluş birçok yönüyle ele alınmıştır. Özellikle Ryff tarafından birçok çalışma yapılmıştır. Örnek olarak 1989 yılında yapılan psikolojik iyi oluşun kapsamı üzerinden “mutluluk her şey midir? yoksa değil midir?” çalışmasında, psikolojik iyi oluş boyutlarının yaş ve cinsiyet yönünden değişkenleri baz alınarak inceleme yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında 18-29 yaş arasındaki genç, 30-64 yaş aralığındaki orta yetişkin ve 65 yaş ve üstündeki yaşlı kişiler incelenip karşılaştırılmıştır. Bu çalışma sonucunda kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim puanları, erkek katılımcı puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Ryff, C.D.,1989a). Yine Ryff'in 1989'da yaptığı başka bir çalışmada ise, psikolojik iyi oluşun 6 boyutu ile kişinin yaşam doyumu ile olumlu -olumsuz duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun, yaşam doyumu aynı zamanda olumlu olumsuz duyguları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları kapsamında İnsanların yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu olan duygu durumu yükseldiği sürece psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği olumsuz olan duygu durumunda yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düştüğü tespit edilmiştir (Ryff, 1989b).

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış başka bir çalışma da Mills ve ark.(1992), aile doyumunu ile ekonomik zorlukların olduğu değişkenlere göre evli bireylerin psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. Bu çalışma 330 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda aile doyumunun psikolojik iyi oluşla pozitif ve anlamlı olduğu, ekonomik zorlukların ise negatif ve doğrudan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, ailede alınan doyumun psikolojik iyi oluş değişkenine olan etkisi hem kadınlarda hem de erkeklerde anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Fakat bu etkinin kadın katılımcılarda erkeklerden daha çok olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte ekonomik sorunların erkeklerden ve tam zamanlı çalışan kadınlarda psikolojik iyi oluşu azalttığı tespit edilmiştir. Ryff ve Heidrich tarafından 1997 yılında yapılan bir araştırmada ise kişilerin geçmiş deneyimlerinin, şimdi ve şimdiden sonraki iyi oluş algılarının nasıl etkilendiği araştırılmıştır. Bu çalışmada normal (tipik) olaylar, yaşantılar ve anormal (atipik) yaşantılar, olaylar karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini 308 genç ile orta yaş ve yaşlı yetişkinlerden oluşturulmuştur. Bu araştırmanın sonuçları ise; kişilerin normal yaşantılarının şimdi ve gelecekteki psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir düzeyde yordadığını tespit ederken, normal olmayan yaşantılarının ise, yalnızca genç yetişkinlerde bireysel gelişimin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluş ile kimlik ilişkisinin araştırmaya konu olduğu başka bir çalışmada ise Schumette ile Ryff (1997), kişiliğin ve psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Bu araştırma orta yaşta 215 ve 139 kişi ile meydana gelmiş iki örneklem üzerinden yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda, psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarıyla, nevrozizm, dışa dönüklük ve temkinlilik özellikleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında bu araştırmanın sonucunda “kişisel gelişim” alt boyutunun geçmişteki yaşantılara açıklık ve de dışadönüklük ile ilişkili olduğunu, aynı zamanda “diğerleriyle olumlu ilişkiler” alt boyutunun çevre ile uyum ve dışadönüklük özellikler ile de ilişkili olduğu ve” özerklik” alt boyutunun da nevrozizm ile bir ilişkisinin olduğu ortaya koyulmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile yapılmış bir başka çalışma ise Vanderzee ve arkadaşları (1997) tarafından gerçekleştirilmiş olan sosyal destek, kontrol odağı ve psikolojik iyi oluş kavramlarını içeren araştırmadır. Bu araştırmada içten kontrole sahip bireylerin sosyal destek algılarının dıştan kontrole sahip bireylere göre fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Çoğunluğu kadınlardan oluşmuş bir örneklem grubunun üstünde gerçekleştirilmiş olan bu araştırma sonucunda, dış kontrol odağına sahip bireylerin psikolojik iyi oluşu sosyal destekle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında yapılan bu araştırmanın sonuçları kişilerin aldıkları sosyal desteğe oran ile algılamış oldukları sosyal desteğin psikolojik iyi oluşlarını daha fazla

bir oranla yordadığı ortaya çıkmıştır. 2000 yılında Maier ve Lachman tarafından psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış olan bir diğer araştırmada ise erken (17 yaşından evvel) ebeveyn kaybı ile boşanma sonuçlarının, orta yaştaki fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş ile bir ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu araştırmanın örneklemini ise 30 ile 60 yaş arasındaki toplamda 4242 yetişkin birey oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, erkek olan katılımcılarda ebeveyn ayrılığının, diğerleri ile olumlu ilişkiler ile kendini kabul alt boyutları ile daha az, ama depresyonla daha çok ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Boşanmanın da hem kadın ve hem erkek katılımcıların fiziksel sağlık problemleri ile yüksek düzeyde bir ilişkisi olduğu saptanırken, ebeveyn kaybının ise erkeklerde özerkliği ve kadınlarda da depresyon ihtimalini yordadığını saptamıştır. Bu sonuçtan erken yaşam tecrübeleri yetişkin dönemdeki fiziksel ve de psikolojik iyi oluşum üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

2002 yılında Keyes, Shmotkin ve Ryff tarafından yapılan araştırmada öznel ve psikolojik iyi oluş birlikte ele alınmıştır. Bu araştırmanın amacı, sosyo demografik özellikler ile kişilik özelliklerinin, öznel ve psikolojik iyi oluşu açıklayıp açıklamadığını sorgulamaktır. Bu çalışmanın örneklem grubu 25-74 yaş arasında değişen 3032 kişiden oluşmaktadır. Yapılan çalışmanın sonuçları; öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu fakat bu iki terimin birbirlerinden farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çalışmanın sonuçları yüksek düzeyde bu iki oluşa sahip olan kişilerde nevrozizmin daha düşük olduğunu, eğitim, yaş temkinlik ve dışadönüklük daha yüksek olduğu görülmüştür (Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002). Bir diğer çalışmada ise, kontrol odağı ve sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa olan etkileri Georgia Arkadaşları tarafından 2002 yılında yapılmıştır İspanya'da yapılmış olan bu çalışma için 50 Faslı göçmen ve 55 Perulu aileden oluşan iki grupta 55 İspanyol kadından meydana gelmiş bir karşılaştırma grubudur. Bu araştırmanın bulguları; psikolojik iyi oluş değişkenine göre en güçlü yordadığı değişken, destek ağı altındaki İspanyol kişilerin sayısı ile algılanan bireysel kontrol olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada öbür iki grupta bunun tam tersini tespit etmelerine rağmen Faslı göçmen kadınların arasında evli olan kadınların, bekar olan kadınlara göre kendilerini daha az iyi algıladıkları saptanmıştır. 2003 yılında Khan, Hessling ve Russel tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise yaşlı insanlarda negatif duygulanım değişkeni ile algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlıkla ilişkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 100 yaşlı kişi oluşturmuştur. Yapılan bu araştırmada söz konusu değişkenlerin arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir (Khan, Hessling, Russel;2003).

Bir diğ er araştırmada ise 2006 yılında Karademas tarafından özyeterlilik, sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve iyimserlik terimleri ile ilgili çalışma yapmıştır. Bu çalışmada özyeterlilik, iyimserlik ve sosyal desteğ in kişinin sağlığı üzerinde yakından bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Yaş ortalamaları 41,57 olan toplamda 201 kişinin oluşturduğu bu araştırmada iyimserliğin, sırası ile yaşam doyumunu ve depresif belirtiler tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda yaşam doyumunu ile depresif belirtilerin, psikolojik iyi olmanı birer göstergeleri olduğu tespit edilmiştir (Karademas,2006). Segrin ve Taylor 2007 yılında yaptıkları araştırmaya, diğ er insanlarla olumlu ilişkilerin, sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerine aracılık eder hipotezi ile yola koyulmuştur. Bu hipotez doğrultusunda insanlar arası pozitif ilişki sosyal beceri ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelemeye alınmıştır. Bu araştırma için örnekleme grubu 18-87 yaşları arasındaki toplam 703 yetişkin katılımcı oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçları; sosyal becerinin, psikolojik iyi oluşun bütün göstergeleriyle pozitif bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışma sonuçlarının, sosyal beceriler ile psikolojik iyi olmanın bütün göstergeleri arasında pozitif bir ilişkisinin olduğunu saptamıştır (Segrin ve Taylor, 2007). Psikolojik iyi oluşla ilgili 2010 yılında Godin tarafından yapılmış olan başka bir araştırmada ise, 9 kişilik tipe dayanan bir kuramdan oluşan “enneagram sistemi eğitimi” yle değişkenleri; koşulsuz kendini kabul ile psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi incelenmiştir. Yarı deneysel olarak gerç ekleşmiş olan bu çalışmada deney grubu ve kontrol grubunu en az 1 yıl üniversite ye devam etmiş öğrencilerden oluşmuştur. Deney grubunun katılımcıları enneagram eğitim sistemi ile verilen eğitim oturumlarına 3 hafta devam eden öğrencilerden oluşmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ile koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişki düşük bir düzeyde pozitif olan yönde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca enneagram kişilik sistemi eğitimlerine katılan bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir değişiklik meydana getirmediği saptanmıştır. Sonuç olarak enneagram sistemi eğitimi bilgisi ile psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır (Godin, 2010).

2011 yılında Lavasani ve arkadaşları ebeveyn tutumları ve sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaya toplamda 398 lise okuyan kız öğrencilerden oluşmuştur. Çalışma sonucunda otorite ebeveyn tutumu ve izin verici ebeven tutumu algılarının psikolojik iyi oluşla negatif yönde anlamlı bir düzeyde ilişkileri olduğu saptanmıştır. Bir diğ er sonuç, demokratik ebeveyn tutumu algılarının psikolojik iyi oluşu yordamadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu çalışmanın sonucunda sosyal destek, psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir düzeyde ilişkisi olduğu saptanmıştır (Lavasani ve ark. 2011). Bir başka araştırma ise Moe tarafından 2012 yılında gerç ekleşmiştir. Bu araştırmada eğitim, aile geliri,

yaş ve psikolojik sorunlar gibi faktörler kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş hangi düzeyde etkileyeceğini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu çalışma; tanısal mamografi tetkiki için çağrılmış fakat tanı almamış 2746 kadın katılımcıyla yapılmıştır. Çalışma sonuçları, kadın katılımcıların eğitim, algılanan sosyal destek düzeyi ve gelirlerinin psikolojik iyi oluş puanlarıyla anlamlı bir düzeyde yordandığı saptanmıştır. Bununla birlikte evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının, evli olmayan diğer kadın katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Irk ve yaş değişkeninin bir farklılık göstermediği bu çalışmada psikolojik sıkıntıyla psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde güç bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Doğal afetler sırasında ve sonrasında alınan, aynı zamanda verilen bilgisel ve duygusal sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında nasıl bir ilişki olduğu konusunda araştırmayı 2013 yılında Shakespeare -Finch ve Green tarafından yapılmıştır. Bu araştırma için örneklem grubu 4- 6 ay içerisinde Ölümcül olan sel baskınları ile karşılaşmış olan 17- 87 yaş arasındaki 68 erkek ve 132 kadından oluşmuş toplam 200 katılımcıdan oluşmuştur. Bu araştırmanın sonucunda sosyal destek, pozitif iyi oluş boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler görüldüğü tespit edilmiştir. Bununla birlikte alınan verilen duygusal destek sırayla psikolojik iyi oluş un en güçlü olan yordayıcısı olduğu da ortaya çıkmıştır.

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Psikolojik iyi oluş ile ilgili ülkemizde 2004 yılında Cenkseven tarafından yapılan araştırmada sosyoekonomik statü, sosyal ilişkiler, akademik başarı, algılanan sağlık durumu ve cinsiyet gibi değişik değişkenlerin kullanılmasıyla öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu ne seviyede yordadığı araştırılmıştır. Araştırma grubunu 205 kız ve 295 erkek öğrenci toplamda 500 lisans öğrencisinden oluşmuştur. Bu grubun yaş aralığı 17-28'dir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun değişik alt boyutlarında ve psikolojik iyi oluşun toplamdaki puanlarında sosyo-ekonomik seviyeye göre anlamlı bir düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aynı zamanda çalışmaya katılanların psikolojik iyi oluşları ve alt boyutlarının, öğrenilmiş güçlülük ve dış kontrol odağına göre anlamlı bir biçimde farklılaştıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile iç kontrol odağı puanlarını yüksek olmaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki saptanmıştır (Cenkseven, 2004). Türkiye'de psikolojik iyi oluş kavramı ile ilişkili yapılmış olan bir başka çalışmada 2007 yılında Çeçen ve Cenkseven, psikolojik iyi oluş ile ilgili alt boyutları üniversitedeki öğrencilerin yalnızlık düzeyinin ne derece yordandığı incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre psikolojik iyi oluşun boyutlarında olan diğerleri ile olumlu ilişkiler yalnızlığı en çok oranda yordamıştır (Çeçen, Cenkseven 2007).

2007 yılında Cenkseven ve Akbaş tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik ve öznel iyi oluşun, cinsiyet, algılama sağlık durumu, sosyo ekonomik statü, akademik durumlar, boş zaman etkinlikleri ve bazı diğer değişkenler tarafından yordayıp yordamadığını tespit etmek hedeflenmiştir. Yaş aralığı 17- 28 olan 205 kız ve 295 erkek toplam 500 öğrenci ile yapılan bu çalışmaya göre, arkadaş ile ilişkiden algılanan hoşnutluğunu öznel iyi oluş değişkeninin anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Fakat diğer değişkenler, öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır. Aynı zamanda çalışma sonuçlarında sağlık durumu, sosyo ekonomik statü ve akademik başarı algısı, psikolojik iyi oluşun değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcıları olmadıkları belirlenmiştir. Fakat diğer değişkenler psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcılarıdır (Cenkseven ve Akbaş 2007). Ülkemizde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış olan bir diğer çalışma ise Güler-Edwards tarafından 2008 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın örneklem grubu 191 genç 128 orta ve 85 ileri yaşlardan oluşmuş 404 yetişkinden oluşmuştur. Araştırılması hedeflenen değişkenler ile ilgili ölçeklerin yanında ayrıca bütün yaş gruplarından 3 katılımcıyla yapılandırılmış mülakat ile yapılmıştır. Çalışmada, gençlerin öbür yaş grubunda olanlara oranla gelecekte daha fazla ümitli oldukları, gelecekle ilgili daha az kaygı algıladıkları ve orta yaş grubundakilerin geleceğe bakış puanlarıyla ileri yaştaki grubun puanlarıyla birbirilerine daha yakın olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, yeni hedefleri bağlanma puanlarıyla geleceğe bakış puanları psikolojik iyi oluşun puanları arasında ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca cinsiyete göre psikolojik iyi oluşun farklılaşmadığı ama kadın katılımcılar erkeklere oranla biraz da olsa gelecekle ilgili daha kaygılı oldukları tespit edilmiştir (Güler, Edwards 2008).

2009 yılında Gülaçtı tarafından yapılmış olan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili araştırmada, sosyal beceri eğitimi çerçevesinde oluşturulan grup rehberliği programının öğretmen adaylarının, sosyal beceri düzeylerinin yanında, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Araştırma, psikolojik ve öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeyi düşük öğretmen adayları olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırma grubu, deney -kontrol grubu diye ikiye ayrılmıştır. Araştırmadaki deney grubuna 12 hafta süresince sosyal beceri eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bu sosyal beceri eğitimi boyunca herhangi bir işlem gerçekleştirilmemiştir. Araştırma sonucunda, deney grubu katılımcılarının değişkenler ile ilgili puanlarının kontrol grubundakilerin puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluşla ilgili ülkemizde yapılmış deneysel bir çalışma ise 2009 yılında Akın tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada gruba yapılan psikolojik danışma seanslarının psikolojik iyi oluş ve öz duyarlık üzerindeki etkisi

incelenmiştir. Bu grup seansları Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) odaklıdır. Araştırma grubu 21 kız 21 erkek toplamda 42 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Deney grubunda olan öğrencilere 9 oturumdan oluşan ADDT odaklı grup ile psikolojik danışma uygulanırken plasebo grubundaki öğrencilere, konu ile alakalı olmayan etkinlikler yapılmıştır. Kontrol grubundakilere ise herhangi bir uygulama yapılmamış. Bu araştırmanın sonuçları ADDT odaklı yapılan grupla psikolojik danışma seanslarının, psikolojik iyi oluş ile öz duyarlık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. İzleme ölçümleri ile bu durumun korunduğu belirlenmiştir (Akın, 2009).

Bu konuya benzer bir diğer çalışma ise 2011 yılında Hamurcu tarafından ergen kişilerin psikolojik iyi oluşları ile ilgili yaptığı çalışmada psikolojik ihtiyaçlar değişkeninin, yetkinlik inançlarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini hangi seviyede açıkladığını araştırmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi ve ebeveynin eğitim durumu oluştururken bağımlı değişkenleri ise ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşları oluşturmuştur. Bu araştırmanın örneklemini, Anadolu, meslek ve genel liselerde eğitime devam eden 1250 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucunda; öğrencilerin başarı ihtiyaçlarıyla psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında bir ilişkinin olduğunu ve bu ilişkinin de anlamı bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin yetkinlik algısının alt boyutlarında aldıkları başarı ihtiyacı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğer bir sonuç ise, psikolojik ihtiyaçlardan başarı alt boyutunun, psikolojik iyi oluşun alt boyutları ile pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Hamurcu, 2011).

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış bir diğer çalışma İşgör tarafından 2011 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada muhafazakar yaşam biçimleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri dini bir görüşü veya cemaate sahip olma, yerleşim yeri, lise türü ve sosyo-ekonomik düzeyden oluşmuştur. Bu araştırmanın da örneklem grubu üniversitede okuyan 251 kız 319 erkek toplam 570 öğrenciden oluşmuştur. Çalışmada psikolojik iyi oluşun muhafazakar yaşam biçimi ile pozitif yönde düşük bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda; psikolojik iyi oluşun öğrencilerin yerleşim yerleriyle, sosyal ekonomik düzeyleriyle ve ailelerinin algıladıkları dindarlık düzeyleri değişkenlerine göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bir başka sonuç ise, araştırmanın bulgularına göre katılımcıların psikolojik iyi oluşu, lise türlerinin değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığıdır (İşgör, 2011). 2012 yılında Kuyumcu tarafından yapılan araştırmada ise üniversiteli öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının duygusal farkındalıklarının

ve duygularını ifade etmelerinin cinsiyet ve ülke değişkenine göre farklılık farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bu çalışmanın örneklem grubu 349 Türk ve 251 İngiliz toplam 600 üniversite öğrencisinden oluşmuştur bu araştırmanın sonuçlarına göre İngiliz olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşları duygusal farkındalıkları ve duygularını ifade etme düzeyleri türk öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ülkemizde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış olan bir başka araştırma ise Albayrak tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanmış olan psikoeğitim programı uygulamasıyla psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Yarı deneysel olarak yapılan bu çalışmada, Deney 1 grubu (psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psikoeğitim grubu) 12 katılımcı, Deney 2 grubu (psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu) 12 katılımcı ve kontrol grubunda 12 katılımcı olmak üzere, psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan ve yansız olarak atanmış olan toplamda 36 (21 erkek - 15 kız) üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Bu çalışmada, psikolojik iyi oluşan yönelik hazırlanmış olan 12 oturumdan oluşan psikoeğitim uygulamasıyla Deney 1 grubuna ve 12 oturumdan oluşan psikodrama odaklı grupla psikolojik danışma uygulamaları deney 2 grubuna uygulanmıştır. Bu süreç zarfında kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Bu çalışmanın araştırma bulgularına göre; psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanmış olan psikoeğitim grubu ve psikodrama odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının, katılımcılarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir artış olduğunu ve bu etkilerin diğerleriyle pozitif ilişkiler, çevreye hakimiyet, yaşam amacı ve öz kabulün alt boyutları üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bireysel gelişim ve özerklik alt boyutlarında da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilmiş olan bu sonuçların bağlamında, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanmış olan psikoeğitim grup uygulamaları ve psikodrama odaklı grup ile psikolojik danışma uygulamalarının, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir artışa sebep olduğu söylenebilir (Albayrak, 2013).

Bu konuyla paralel olarak 2013 yılında Eryılmaz tarafından yapılmış olan bir araştırmada ise pozitif psikolojinin temel kavramlarını incelemiştir. Aynı zamanda bu bağlamla eğitim ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin de bir değerlendirilmesi yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, psikolojik danışmanların insanlardan uzmanlaşma ve pozitif hisslerin oluşmasında yetenek ve üstün yönlerini geliştirmelerinde ayrıca bunlar gibi özelliklerinde günlük hayata transferlerinde çok önemli bir noktada olduklarını ve bu zaman zarfında pozitif psikolojiye ait bilgilerinin ve bulgularını psikolojik danışmanlar için çok önemli bir araç

olabileceği ortaya çıkmıştır (Eryılmaz, 2013). Psikolojik iyi oluş ile ilgili güncelliğini koruyan araştırmaların biri 2015 yılında Erdem ve Kabasakal tarafından, psikolojik iyi oluş ile yetişkinlerin bağlanma boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Betimsel olarak yapılan araştırmada kişilerin bağlanma boyutları, hem arkadaş ilişkileri hem de romantik ilişkiler yönünden araştırılmıştır. Örneklem grubu 239 üniversite öğrencisinden oluşmuş olan bu çalışma, psikolojik iyi oluşla arkadaşlık ilişkisi ve romantik ilişkilerdeki bağlanma boyutlarının arasındaki anlamlı ilişkileri tespit etmiştir. İlgili Literatür araştırmalarında psikolojik iyi oluşla ilgili yurtdışında yapılmış olan çalışmalarda, bu kavramın daha çok cinsiyet, yaş, olumlu olumsuz duygular, sosyal destek ekonomik durum kontrol odağı gibi değişkenler ile ilişkilerinin araştırıldığı belirlenmiştir. Bunların yanında, sosyal beceri, psikolojik sorunlar, kişilerarası ilişki, fiziksel sağlık ve geçmiş yaşantılar gibi değişkenlerle de genellikle psikolojik iyi oluş kavramıyla birlikte incelemiştir. Yurt içinde yapılmış olan araştırmalarda ise bu değişkenlerin yanında okul türü, akademik başarı, sınıf düzeyi, sosyal faaliyetler gibi değişkenlerin de kullanıldığı tespit edilmiştir. Yapılmış olan araştırmalarda genellikle, sağlık durumu, olumlu -olumsuz duyguya sahip olma, psikolojik sorunlar, sosyal destek, yaşam doyumu ve kontrol odağı gibi değişkenlerin psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcıları olduğu yaş, cinsiyet, ekonomik durum, akademik başarı, eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluşu yordayıp, yordamadığıyla ilgili farklı araştırma sonuçları olduğu saptanmıştır.

2.4. Manevi Yönelim

2.4.1. Maneviyat Tanımı

Değişik disiplinlerden birçok uzman (psikoloji, teoloji, hemşirelik, sağlık vb) maneviyat kavramı ile ilgilenmişler ve bu kavramı tanımlayan kişi sayısınca tanımı yapıldığı görülmüştür (Zinnbauer ve diğ. 1997). Birisinin manevi olarak tanımladığını bir başkası tarafından maneviyat karşıtı gibi tanımlanabilmektedir (Mack, 1994). Maneviyatın farklı nitelikleri olmasından dolayı bilimsel anlamda bu konuyla çalışılması zor bir yapı gibi durmaktadır. Birinci olarak, maneviyatın psikoloji birimindeki özsaygı ve kendilik değeri gibi maddi olmayan bir yapı olmasıdır (Theodore,1984). İkinci olarak, maneviyatın gizemli ve anlatılmaz bir unsurdan oluşması asla tam tarif edilemez olmasıdır (Benner, 1989). Üçüncü olarak da maneviyatın insanlar için hem kendi kültürel ve hem de dini bağlamda kendine has bir anlamları olmasıdır (Farran, 1989). Birçok danışmanlık teorisyenleri ve araştırmacıları bu zorluklara rağmen, maneviyatın anlamını deneysel olan araştırmalarda ölçüm yolları üzerine

genel olarak bir anlayışı ortaya çıkarmak için çaba sarf etmektedir. Araştırmacılara göre maneviyat“bireyin anlam, bütünlük, huzur, bireysellik ve harmoni arayışı”(Burkhord, 1989; Fitzgerald, 199; Tlockzynski ve diğ., 1997; Walsh, 1999; O'leary, 2000).

Başka bir görüşte ise maneviyat, insan olmanın biyolojik ve Entegre bir parçası olarak da tanımlanmıştır. Aynı zamanda bir oluş şekli (Macquarrie, 1972; Ellison, 1983), potansiyellerini ortaya çıkarmak için bireyleri harekete geçiren bir güç (Goddard, 1995), dünyaya daha anlamlı ve daha geniş bir bakış açısıyla bakmak ve görmek (Dawson, 1997) olarak tanımlanmıştır (aktaran Tanyi, 2002) Vaughan (1991) maneviyat kavramını yaşamın aşkın boyutlarını deneyimini, varoluşun amacını ve anlam arayışının hissini içeren bir kutsalın objektif olmayan bir deneyimi olarak tarif etmiştir. Birçok araştırmacının belirttikleri gibi kişinin maneviyatı dini olan bir sistemin içerisinde veya dini olmayan bir sistemden bağımsız olarak bireysel inanç sistemi içerisinde var olabilir (Ganje-Fling McCarthy, 1996; Ingersoll, 1994). Terapistlerin çoğu dini inanç, pratik ve deneyimsel olan maneviyat arasında keskin ayrımlar çizmiş olsa da, bazı terapistler bu ilişkili olan yapıların katı ayrımlarına karşı gelmektedir. Overstreet (2008)'in aktardığına göre Kelly (1995) maneviyat ile din arasındaki keskin olan ayrımın danışmanlar açısından, danışanlarının dini ve maneviyatını anlama noktasında tehlikeli olabileceğini söylemiştir. Esasında tehlikeli bulunan, dini olmayan manevi yönelimli danışmanlardaki olan manevi tavır, danışanların dindarlıklarında ki derin manevi yönlerinin görünmesine engel olabilir. Bir diğer açıdan oldukça geleneksel dindar olan danışmanlar, danışanların dini olmayan maneviyatlarını şüpheli belki de tehlikeli olarak da görebilir.

Maneviyatın özelliklerine bakacak olursak; maneviyatın fitri olan bir insan gücü (Cahndler, 1992) çok boyutlu olan bir yapı (Elkins vd, 1997). Aşkın bir unsuru içermesi (Benner, 1989'den akt. Overstreet, 2008). Birleştirme ile bütünlük arzusunu kapsamaması (Mack, 1994) kişi açısından nihai gerçekleri içermesi (Ganje-Feeling ve McCarthy, 1996) içsel ve dışsal kaynaklarının olması (Witmer ile Sweeney, 1992) anlam, umut, benlik saygısı ve ait olma duygularını taşıyan kişiler sağlama işleminin olmasıdır (Ganje-Fling ve McCarthy, 1996). Farklı uzmanlarca maneviyatın özünde farklı boyutlar olduğunu tartışmışlardır. Bazıları için daha fazla maneviyat deneyiminin varoluşsal boyutuna odaklanırken, bazılarının ortaya çıkardıkları kutsalların niteliklerine vurgu yaparken, bazılarının ise ilişkisel boyutuna da bakarak her ikisinin de birlikte ele almıştır (Stifoss, Hanssen, 1999). Tanımların ve betimlemelerin birçoğunda maneviyatın bir insan eğiliminin ve niteliğinin olduğudur. Hatta bazı araştırmacıların da zeka'nında bir formu olarak ele alınması gerektiğine dair görüşleri

mevcuttur. Bu yaklaşımıyla maneviyatın bir göstergesi olarak bireylerin günlük hayatlarında problemleri çözebilmek ve amaçlarına ulaşma olanağı verebilecek bir takım yetenekler ve beceriler olduğunu değerlendirmişlerdir. Bu yaklaşımın açıkladığına göre manevi zekanın 5 boyutu şunlardır; a) aşkın olan için bir kapasite b) Üst manevi bir hallerine girebilme c) Günlük yaşantıları kutsal bir duygu ile donatma d) Yaşamsal problemlerin çözümlerinde manevi olan kaynakların kullanma e) Erdem sahibi olabilme (affetmek, mütevazilik, şükran duymak, merhamet gibi) maneviyatın zekanın bir türü olarak değerlendirilebilmesi de gerekli olan özelliklerin ve kıstasların varlıklarına dair deliller incelenmiştir. Maneviyatın zekanın bir yapısı içerisinde değerlendirilmesine ait görüşler tartışılmıştır (Emmons, 2000). Maneviyat ayrıyeten kişilik teorilerinin içerisinde de yerini almaktadır. Aşkınlık kapasitelerinin adlandırılması ile 5 faktörlü kişilik modelinde altıncı faktör olarak da önerilmektedir (Piedmont, 1999). Değişik kaynaklardan edinilen bilgilere göre (Hill ve diğ, 2000;Hood,2003;Wulf,1997,Zinnbaver ve diğ.1999).

Son yıllarda maneviyat, farklı bir kavram ve araştırmanın odağı olarak meydana çıkmıştır. Daha önceden dindarlıktan farklı görülmez iken, 1980'li yıllardan itibaren “maneviyat” ismi altında çokça inanç modelleri popülerite kazanmıştır. Religion Index’te, Valerian indeks’te maneviyatla ilgili yapılan atıflar 1940'lardan bu zamana kadar önemli bir derecede artmıştır (Scoot, 1997) aynı zamanda maneviyatın ölçme ve ölçeklerini geliştirme bağlamında psikolojide çok ciddi bir ilginin odağı olduğu bilinmektedir. Maneviyatla ilgili konular hakkında yazılan kitaplar ve sayıları gittikçe artmakta olan araştırmalardan görüldüğü gibi popüler anlamda kullanımda maneviyatın dindarlık yer değiştiği söylenebilir. Maneviyatın ortaya çıkmasıyla farklı tanımlarda dile getirilmiştir.

2.4.2. Maneviyat ve Ruh Sağlığı

Geleneksel anlamda ruh sağlığında çalışanlar maneviyatı ve dini çağdışı bağımlı yapıcı ve suçluluk hissettirici olarak değerlendirilmiş olup dine ve maneviyata karşı olumsuz bir tavır sergilemişlerdir. Bu nedenlerden dolayı manevi ve dini konular, herhangi bir psikopatolojik vaka ile ilişkisi olmadıkça psikolojik danışmanlar çok nadir müdahil olmuşlardır (Dein ve Kimter,2006). Maneviyat, hayat amacında, sağlıkta, hastalıkta, acıda, ağrıda ve ölüm konularında ve onların arayışı içerisinde olan kişilere yardımcı olur ve bunlarla baş etmelerini destekler (Nelson, 2002, Baldacchino ve Droper,2001,Mcsherry ve Droper,1998,Hutchinson, 1997) Ayrıca bireyin ruhsal bütünlüğüne ve sürekliliğine yönelik olan fiziksel ile duygusal tehlikeler oluştuğunda, bireyi destekler ve rahatlamasına sebep olur (Nelson, 2002). Literatür araştırmalarında, maneviyatla ilgili değerlerin, umudu kaybetmeme ve ölümlle ilgili kaygıda

azalma, hayatta bir desteğin varlığını hissetme de çokça etkili olduğu belirtilmektedir. Bir başka yönden maneviyat, kişinin kendini gerçekleştirme sürecine güçlü olan yönlerini ve olumlu olan hayat biçimlerini destekler ve bireyin kendisini üst seviyelerde ortaya koymasını, güçlü, umutlu ve barış içinde olmasını sağladığından dolayı sağlık üzerinde olumlu ve güçlü etkisi bulunmaktadır (Hall, 2006).

Din ve maneviyatın ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerinin olduğu son zamanlarda bilim dünyasında da kabul edilmekte olup ve bilimsel dergilerde bu konularla ilgili yayınlanan araştırma ve makalelerin sayıları gün geçtikçe hep artmaktadır. Bu durumla ilgili en güçlü gösterge maneviyatın büyük bir sağlık platformundan oluşan “ Society of Behavioral Medicine” nin yıllık toplantılarında tartışılmış olan 15 konu içerisinde bir tanesi olmasıdır (Masters, 2005). 2005 yılında yapılan bir araştırmada, maneviyatla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri inceleyen 371 araştırmaya rast gelinmiş, 2007 yılında yapılan bir araştırmada da dini inançla sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen toplam 1200 çalışmaya ulaşılmıştır (Tiliouine,2009). Bu çalışmalar maneviyatla ilgili olan güncel ilgiyi ispatlamaktadır (aktaran Horozcu,2010). Horozcu'nun 2010 yılında yaptığı çalışmada maneviyat ve dindarlığın ruh ve beden sağlığını benzer mekanizmalar aracılığıyla etkilediğinden yola çıkarak her ikisinin hem dindarlığın ve hem de maneviyatın etkilerini beraber değerlendirmektedir. Çünkü Horozcu'ya göre en önemlisi, bireye ruhsal açıdan iyi olmasını sağlayabilecek veya yönetimi iyi değilse daha kötü bir hale gelmesini engelleyebilecek motivasyonları vermektir. Bu konu ile ilgili manevi, dini kurumlar ve yapılar oldukça kıymetlidir (Horozcu, 2010).

2005 yılında Oman ve Thorese'nin yaptıkları çalışmada beden sağlığı üstünde durmakta, ruh ve beden sağlığının birbirleriyle etkileşim halinde olduklarını, keskin bir biçimde ayırtırmamaları gerektiğini savunmuşlardır. Ampirik verilere göre maneviyatın bedensel sağlığa olan katkılarını genellikle ruh sağlığı ile ilgili olan başa çıkma, sağlık kurallarına uyma ve sosyal ilişkiler gibi aracı olan faktörlerle gerçekleştirildiğini göstermektedir. Maneviyat ve dindarlık kavramların da olduğu gibi, sağlık kavramı da belirli ve görecelik bir taşımaktadır. Aynı zamanda ruh sağlığı da standart bir şekilde tanımlayabilmek oldukça zor engellere sahiptir. Çalışmalarda, maneviyatın ve dindarlığın öznel olduğuna vurgu yapıldığı için, kişinin bedensel ve ruhsal sorunlarının maneviyat veya din yardımıyla çözülüp ya da çözülemeyeceğine karar alınırken, kişilerin kendi subjektif olan değerlendirmelerine çok dikkat edilmektedir (Horozcu,2010). 2005 yılında Miller ve Kelley maneviyat/ din ve ruh sağlığını incelerken insanın bir patolojisinin olmaması durumunda ruh sağlığının her zaman yerinde olduğunu gösterip gösteremeyeceğini veya manevi bir hayatın taraftarlarına aşlamış olduğu iki

farklı olan iyimser ve mutlu bir dünya görüşünün garantisi olamayacağıının önemini vurgulamıştır. Ruhsal sağlık ve maneviyat/din ilişkisi konusu araştırıldığı gibi beden sağlığı ile olan ilişkisi araştırılmaktadır. Beden sağlığı araştırmaları kapsamında, bir bölümünde psikolojik tarafta olan kalp ve damar hastalıkları, romatoid artrit, kanser, alkol ve madde kullanım bozuklukları, değişik ağrı ve acılar gibi birçok beden hastalığı da girmektedir (Miller ve Kelley,2005).

Horozcu'nun 2010 yılındaki çalışmasında ruhsal sağlık alanında, maneviyatın etkileri temel anlamda başlıklara ele alınmıştır. Mutluluk ve mutsuzluk; yaşamın üzerinde ve amaçlarında amaç duygusu hissedildiğinde kendilerini mutlu olarak değerlendirdiklerinde yaşamlarından, manevi yönetimlerinden memnun olduklarında, ruhsal sağlıklarının olumlu bir düzeyde olduğu kabul edilmektedir. Depresyonun psikolojik iyi oluş ile yaşam motivasyonu ile doğrudan bir ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Depresyon, maneviyat ve dindarlıkla ilişkisi en çok araştırılmakta olan konulardan biridir. Sosyalleşme veya izolasyon; bireyin toplumsal hayatta çekilerek kendini izole etmesi ruhsal hastalıklara kapı arayabilmektedir. Sosyalleşme aynı zamanda manevi-dini faaliyetlerinde bir sonucu olduğundan dolayı, ikisinin arasındaki ilişki çeşitli araştırmaların konusu olmuştur (Gall, 2009). Stres ve stres yönetimi; maneviyatın başa çıkma mekanizmalarından biri olarak kabul edilmiştir. Ruh sağlığı, beden sağlığı ile ilgili sorunlarla başa çıkmada da etkisi olduğu bilinmektedir. İntihar; maneviyat ve dinin temel olan dinamikleri değişken olabilen intiharla ilişkisinin yapıları araştırmacılar tarafından incelemeye devam edilmektedir. Ölüm kaygısı; evvela varoluşsal bağlamda ölüm, insanların önemli sorgulamalarından stres nedenlerinden bir tanesidir. Dinlerin ölüm konusuyula ilgili birçok çok fazla bir içeriğe sahip oldukları görülmektedir. Dinlerin ölüm konusuna yaklaşımlarının insanlarda olan ölüm kaygısına dönük etkileri din psikolojisi çalışmalarında temel alanlarından biri olmuştur.

Dein ve Kimter (2006)'e göre maneviyat ve ruh sağlığı ilişkisinin araştırılması için birtakım hassas olan noktaları vardır. Birinci olarak, dini meydana getiren öğeler tanımlarının tartışmalı olmasıdır. Din ve maneviyat nasıl bir fenomendir? Araştırmacılar, maneviyatın çok yönlü veya tek yönlü olması tartışması üzerine genellikle maneviyatı çok yönlü olarak kabul etmektedirler ve genellikle dini bazı boyutlara vermektedirler. Şöyle ki; inanç, dini grup ya da mensubiyet, kurumsal ve kurumsal olmayan dindarlık, dini adanmışlık öznel dindarlık, dini bilgi, dini tecrübe, dini iyi oluş ve de dini başa çıkma. Araştırmacıların aktardıklarını göre din ve ruhsal sağlık araştırmalarındaki önemli gelişmeler Gordon Allport'un iç güdümlü dindarlık ve dış güdümlü dindarlık kavramlarında bahsetmesiyle artmıştır. İç güdümlü olan dindarlıkta,

motivasyon dinin kendisi açısından dindar olmasından kaynaklanır. Dış güdümlü olan dindarlıkta da, bir dine mensubiyetin sonucunda elde edilecek çıkarlarından dolayı dindar olmak söz konusu olur. Anlamlı bir şekilde içgüdümlü olan dindarlık dış güdümlü olan dindarlığın tersine birçok ölçek kullanılarak elde edilmiş daha iyi olan ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili bulunmuştur (Dein ve Kimter, 2006).

2.4.3. Maneviyatla İlgili Çalışmalar

Bu konuyla ilgili çalışmalar 1950 yıllarında artmış olmasına rağmen ülkemizde maneviyatla olan ilgi 2000'li yıllarda artmaya başlamıştır (Atak,2006). Maneviyatın insanoğlunun sağlığı ve ilişkileri açısından iyi olabildiği, hem fiziksel ve hem de zihinsel iyiliği arttırdığı, pozitif büyümeye ve dönüşüme de yol açabileceği belirtilmiştir (Falb ve Pargament,2014). Son yıllarda maneviyat kavramı, zihinsel ve fiziksel sağlıkla işlevsel anlamda ilişkili olan kavramlar ve ölçümlerle tanımlama kapsamında ilerlemeler kaydedilmektedir (Hill ve Pargament,2003). Pozitif psikoloji ile maneviyat üzerine yapılmış olan araştırmalarının maneviyatın psikoloji araştırmalarında kullanılmasına dair var olan negatif bir bakış açısının git gide olumlu yönde bir değişime yol açtığı belirlenmiştir. Bu gelişmeler neticesinde, yaşamsal alanda önemli bir boyuta sahip olan maneviyatın insanların iyi oluşlarıyla ilgili çalışmalar için gerekli olan bir zemine ulaştığını belirtmektedir (Ekşi, 2017).

2.4.4. Maneviyat ve İyi Oluşla İlgili Çalışmalar

Maneviyatın, insanoğlunun mutluluğu için çok önemli bir kavram olduğunu, insan hayatındaki manevi ihtiyaçlarının var olduğu aynı zamanda psikolojinin de bu ihtiyaçlara çok fazla duyarsız kalmadığı ifade edilmektedir (Atak,2016). İnsanların iyi oluşları üzerinde maneviyatın etkisi olduğu ve psikolojinin bunları ele aldıkları görülmektedir. Son zamanlarda maneviyat, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığın yanında genel sağlığında önemli bir parçası olduğunu değerlendirmektedir (Yogesh ve diğ. 2004; Dierendock ve Mohan, 2006). Maneviyatında dahil olduğu bir yaşam biçimi, bireyin uyumunu, bütünleşmesini aynı zamanda sağlığını kolaylaştıran bir güç olarak görülmektedir (Emmons ve diğ, 1998). Maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin varlığını teyit etmekte olan deneysel kanıtlar gitgide artmaktadır. Maneviyat, 1970'li yıllarda iyi oluşun çok önemli unsurlarından biri olduğu kabul edilmiştir (Dierendock ve Mohan, 2006).

2010 yılında Holder ve arkadaşlarının yürüttüğü bir çalışmada, devlet ve özel okullarda okumakta olan 8 ile 12 yaşlarındaki toplam 320 öğrenci üzerinde maneviyat ve mutluluğun arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin maneviyatları (dini uygulamalar tarafı olmayan; yani ibadethanelere gitmek, meditasyon yapmak, dua etmek) mutlulukla pozitif yönde çok

güçlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Maneviyatı daha iyi olanlar çocukların daha çok mutlu olduklarına dair bir sonuç elde edilmiştir. Maneviyatın mutluluğun çok önemli bir yordayıcısı olduğu ispat edilmiştir. Bu sonuçlar kişisel anlamla ilişkilendirilmiş ve araştırmacılarda mutluluğu artırmak hususunda bazı stratejiler önermişlerdir. Örnek olarak; çocuk yaşamında kişisel anlamını arttırmaya yönelik strateji amaçlarsa çocukların mutluluğu yükselebilir. Bu sebepten dolayı çocukların kişisel anlamlarını yükseltebilecek etkinlikleri planlamak onlara katkı sağlayabilecektir. Bir başka örnek ise; çocuklar başkalarına yardım etmek adına gönüllü çalışabilir veya bir topluluğa yaptıkları katkıyı günlüğünde kaydedebilir. Bu faaliyetlerden önceki ve sonraki mutluluk ve kişisel anlamlarındaki değişiklikleri karşılaştırabilir (Holder ve diğerleri, 2010). Yani maneviyat hayata anlam katan bir faktör olan ve aynı zamanda bir yaşam amacı olarak topluma katkıda bulunarak iyi oluşlarını olumlu bir yönde etkileyebilir. Bu sebepten dolayı hem bireyler ve hem de öğrenciler için maneviyat ve yaşam amaçları ile alakalı çalışmaların yapılması fayda sağlayabileceği düşünülmektedir (İlhan, 2009).

Zombiya' da çocuk (7- 12) yaşlarında ve yaşları (13-19) olan ergenlerde öznel iyi oluş (mutluluk, yaşam doyumu), dindarlık ve maneviyat arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlardan elde edilen bulgularda; yaş, cinsiyet ve dindarlığı çocuklar da iyi oluşun güçlü yordayıcıları olmadığını göstermektedir. Aynı zamanda, maneviyatın yaşam doğumundaki varyansın %2 sini açıkladığı görülmüştür, ancak mutlulukla ilgili ek bir varyansın nedeni olmamıştır. Maneviyat, çocuklardan çok ergenlerde mutlulukla yaşam durumundaki farklılıkları daha çok fazla yordamaktadır (Holder ve diğerleri, 2016). Fakat dini olan pratiklerin şekli sıklığı ve hayattaki yeri kültürlerarası farklılığı olan bir kavramdır. Değişik inanışlar açısından ritüellerin anlamları aynı olmayabilir. Maneviyatla ilgili yapılmış olan bir araştırmanın sonucunda; ergenlik döneminde kurulmuş olan güçlü olan bir kişisel maneviyatın, depresyonun tekrarına karşılık çok fazla koruyucu olarak, orta yetişkinlik döneminde devam edeceği bildirilmiştir (Borton ve Miller, 2015). Maneviyatın yaşamın daha sonraki dönemlerinde de etkisinin görülmesi hayat boyu gelişim açılarından değerlendirilebilecek önemli bir konudur. Çocuklukta gelişecek olan maneviyatın anlık ve geleceğe dönük yaşam tecrübelerini etkileyebileceğinden dolayı hem aile ve hem de eğitimciler tarafından bu konunun önemsenmesi gerektiğini öne sürülmüştür. Maneviyatın yapılarını daha iyi bir şekilde tanımlayan araştırmalar, psikolojik iyi oluşla büyük bir oranda pozitif bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir (Hill ve Pargament 2003; aktaran. Iytzan ve diğerleri, 2013).

Başka bir araştırmada pozitif psikoloji konusunda çok popüler olan Ryff'ın psikolojik iyi oluş ölçeklerinin artmakta olan kullanımına rağmen faktöriyel gerçekliklerinin eksik olduğu

bildirilmektedir. Bu bağlamda yapılmış olan çalışmada, Ryff' in altı boyutuna ek yeni bir boyut olarak maneviyatın eklenmesi önerilmiştir (Von Dierendonck, 2004). Maneviyat iyi oluştan bir boyut olarak, böylesi bir çerçeve içerisinde uyum halinde olma deneyimini hem iç hem de dış bütünleşmeyi de açıklamaktadır (Von Dierendonck, 2004). Maneviyatla ilgili birçok tanımda anlam ve amaç aramak vurgulanmıştır. Ancak bu durum psikolojik iyi oluş ölçekleri içinde zaten mevcuttur. Bu husustan farklı olarak iki yön maneviyat ölçekleri için önem arz etmektedir; 1- İçsel kaynaklarımıza erişebilmek. 2- Tanrı veya daha yüce bir güçle tatmin edebilecek bir ilişki yaşamak (Von Dierendonck, 2004). Yapılacak araştırmalarda psikolojik iyi oluş ölçeklerinde maneviyatla ilgili olan bu iki yöne de yer vermenin gerekli olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada din ve maneviyat psikolojik iyi oluşun 3 ölçeğiyle (a- kendini gerçekleştirme b- yaşamın anlamı c- kişisel gelişim) ilişkili olarak din ve maneviyatın psikolojik iyi oluşun bu üç ögesine ulaşmadaki potansiyel rolü araştırılmıştır (Iytzan ve diğerleri, 2013). Bu araştırmanın örneklemini dört gruba ayırmıştır; 1- Dini katılım ve maneviyatı yüksek bir seviyede olması 2 - Yüksek düzeyde olan bir maneviyatla düşük bir katılım seviyesi 3- Düşük olan bir maneviyatla yüksek bir dinsel katılım seviyesi 4- Dinsel katılım ve maneviyatın düşük bir seviyede olması. Tahmin edileceği gibi birkaç istisna dışında 1 ve 2. gruplar psikolojik iyi oluşun üç ölçümünün üzerinde yüksek puanları elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu sebeple bulunan sonuçlar maneviyatın dinsel katılım yoluyla yaşanıp ya da yaşanmadığına bakmaksızın psikolojik iyi oluş üstündeki önemini doğrulamaktadır (Ivtzan ve diğerleri, 2013).

Belçika'da yapılmış olan bir araştırmada, maneviyatın farklı boyutları ileri yaşlarda (70 yaş ve üzerinde) psikolojik iyi oluş bulunduğu veya bulunmadığı incelenmiştir. Bulunan sonuçlara göre; aşkın ile olan bağlılıkla ve başkalarıyla olan bağlantılar yoluyla deneyimlenmiş olan maneviyat psikolojik iyi oluşu pozitif bir yönde yordamıştır. Doğayla bağlantı şeklinde yaşanan maneviyat iyi oluşu yordamadığı saptanmıştır (Thauvoye ve diğerleri,2017). Lisans ile yüksek lisans öğrencileriyle yapılmış olan çalışmada maneviyatın iki değişkeni (dini baş etme ve manevi iyi oluş ölçeği) ile psikolojik iki değişken (kaygı ve depresyon) arasındaki ilişki incelenmiştir. Dini baş etme stilleri ile psikolojik değişkenler arasında herhangi bir ilişki kaydedilmemesine rağmen manevi iyi oluş ve psikolojik iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırma, daha yüksek olan manevi iyi oluş seviyeleri bildirilen kişilerin duygusal ve zihinsel hastalıklarda bir azalma yaşayabileceğini tespit etmiştir. Bunun yanında manevi iyi oluşun boyutlarından olan varoluşsal iyi oluş seviyeleri yüksek olan bireylerin depresyon belirtileri veya yoğunluklarını daha az seviyede olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar,

bu sonuçlar için hayattaki anlam ve amacı deneyimlemeyle ankisiyete ve depresyonun belirtileri arasında güçlü bir ters ilişki gösterdiğini belirtmektedirler (Brown, Corney, Parrish ve Klem, 2013).

Maneviyatla iyi oluşa yönelik olarak Hristiyan inancına sahip olan insanların üzerinde yapılmış olan başka bir çalışmada düşük dindarlık ve maneviyat seviyesi daha yüksek duygusal bozukluk seviyesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Allah'a güvenli olan bir bağlılığa sahip olmanın, dini davranıştaki artış, bireyin hayatını dua ile yaşaması ve bir yaşam amacı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Hem dinsel davranışlar ve hem de artmakta olan maneviyat yoluyla Allah ile gelişen bir bağlantının, hristiyan inancına sahip olan insanlar için faydalı bir arayış olduğu görülmüştür. Allah'la bağlantının nasıl bir şekilde olacağına, dindarlık ve maneviyat psikolojik iyi oluşu nasıl bir durumda etkilediğine yönelik daha iyi bir anlayışın Hristiyan inancına sahip olan insanların yaşamları üzerinde pozitif bir etkisinin olabileceği beklenmektedir (Freeze ve DiTomaso, 2014). İnsanlar için çok önemli görülmekte olan maneviyatın yaşamı daha da olumlu bir hale getirme anlamında bireylere verilecek olan destek çalışmalarının etkili olacağı söylenebilir. Yaşları 25 ile 30 arası değişen, dindar olan, olmayan 100 kişi ile yapılan bir çalışmada maneviyat ile yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Saleem, 2017). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da manevi iyi oluşu yüksek olan katılımcıların, manevi iyi oluşları orta düzeyde olan öğrencilere kıyasla daha iyi bir yaşam kalitesine (sağlıkla ilgili) sahip oldukları bulunmuştur. Manevi iyi oluş üniversite örneklerinde sağlıkla ilişkili olan yaşam kalitesine çok önemli bir katkı sağlamaktadır. Bundan dolayı kampüslerdeki sağlık programcıları genç nesillerin yaşam kalitelerini iyileştirme konusunu dikkate almaları gerektiği belirtilmektedir (Anye, Gallien, Bion ve Mouttan, 2013). Alanyazın incelendiğinde manevi deneyimlerin iyi oluşun üzerinde pozitif yönde bir etkisinin olduğu görülmüştür (Jahan ve Khan, 2014;Yoon ve diğerleri,2015).

Hindistan'da yapılmış olan bir araştırmada 65 yaş ve üzeri bireylerde günlük olarak yapılan manevi deneyimler (“ilahi ve aşkınlığı farkındalığı” ile olan manevi deneyimler) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Jahan ve Khan, 2014). Duygusal yönden sağlıklı olan bireyle; manevi yaşamında aktif olan, hayatta amaç ve anlam bulan ve hayatları içerisinde çalışma ve kararlarına içsel olan bir de sisteminden yola çıkarak yönünü veren bireyler olarak ifade edilmektedir (Hodges,2002). Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada maneviyatın dört boyutunun (yaşamın anlam, öz aşkın bir amaç, içsel değerler ve manevi topluluk) duygusal iyi oluşla ilişkili olduğuna dair sonuç elde edilmiştir (Hodges,2002). Araştırma sonuçlarına göre, manevi yönelimin pozitif insan potansiyelleri bağlamında

tetikleyici güç olabileceği ve insanoğlunun kendi yaşamının anlamlı bir ekseninde yürütebilmesini kolaylaştıracak bir faktör olduğu söylenebilir. Din ve maneviyat fiziksel hastalıklarıyla mücadele eden birçok hasta için, huzur, destek aynı zamanda bir güç kaynağı işlevini görmektedir. Hastalara bakım konusunda maneviyatı ve dindarlığı bilmek ve onlara değinmek mesleki anlamda ilişkilerinin güçlendirilmesine, uyum ve hastaların çıktılarının gelişmesine, verilen hizmetlerle hastaların iyi oluşları ve memnuniyetlerinin artmasına yol açabileceği belirtmişlerdir (Salome, Pereira ve Ferreira,2013). Bu ilişkileri ortaya koymuş olan araştırmalar mevcuttur. Japonya'da kanser hastaları ile yapılan bir çalışmada; maneviyatın kaygıyla, depresyonla ve acıyla negatif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Ando ve diğerleri,2009). Ulusal Kanser Enstitüsü maneviyatla ilgili “kişinin barış amaç, başkaları ile bağlantı ve yaşamın anlamı hakkındaki inançlarını içeren, çoğunlukla din, duygular ve inançlarla ilişkili “diye bir tanımlama yapmıştır (aktaran Anye, Gallien, Bian, Moulton, 2013 s; 414). Bu tanım ve araştırmaların sonuçlarına göre kanser hastalarının maneviyatlarını ve amaçlarını; bunların sonucunda ise iyi oluşlarını destekleyebilecek yaklaşımlar geliştirilebilir. Sonuç olarak ülkemizde ve dünyada maneviyatın hem ruh ve hem de beden sağlığına olan etkileri ile ilgili yapılmış olan araştırmalarda bu etkinin genel olarak olumlu bir yönde olduğunu ortaya koymuşlardır (Horozcu, 2010).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile manevi yönelim düzeylerinin, öğrencilerin internet bağımlılığının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıklarını araştırmaktır. Bu genel amaç çerçevesinde araştırmanın deseni korelasyonel desen olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada korelasyonel desenin yordayıcı korelasyonel araştırma modeli kullanılacaktır. Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel'e (2015) göre yordayıcı korelasyonel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri inceleyerek, değişkenin birinden yola çıkarak diğerinin değerinin yordanmaya çalışıldığı araştırmalardır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde yaşayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise Gaziantep ilinde yaşayan 500 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan örnekleme yöntemi uygun örnekleme yöntemidir. Uygun örnekleme yöntemi, yakın çevrede bulunan, ulaşılması kolay ve gönüllü olan katılımcılar üzerinde yapılan örnekleme yöntemidir (Akkuş, 2017).

Araştırmanın çalışma grubu yaşları 18 ile 36 arasında değişen 200 (%49,5) kadın ve 204 (%50,5) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları ise 21'dir. 6 katılımcı ise yaşını belirtmemiştir. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Araştırma grubuna ait katılımcıların cinsiyete göre dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	200	49,5
Erkek	204	50,5
Toplam	404	100

Örneklem grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin 200'ü (%49.5) kadın, 204'ü (%50.5) ise erkektir.

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin kayıtlı oldukları programa göre dağılımları Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler

Bölüm	N	%
Hukuk	28	6,9
Psikoloji	41	10,1
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	17	4,2
Sınıf Öğretmenliği	2	,5
Okul Öncesi Öğretmenliği	21	5,2
Özel Eğitim Öğretmenliği	24	5,9
Hemşirelik	78	19,3
FTR	18	4,5
Mimarlık	17	4,2
Bilgisayar Mühendisliği	22	5,4
Elektrik Elektronik Mühendisliği	32	7,9
İnşaat Mühendisliği	49	12,1
Uluslararası Ticaret ve Lojistik	1	,2
Siyaset Bilimleri	1	,2
Biyomedikal Cihaz Teknolojisi	34	8,4
Elektrik Otomasyon	2	,5
Diyetisyenlik	1	0,2
Belirtmemiş	16	4,0
Toplam	404	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin kayıtlı oldukları programlara göre en yoğun oldukları düzeyde buldukları programlar sırasıyla Hemşirelik Bölümü (n=78, %=19.3), İnşaat Mühendisliği Bölümü (n=49, %=12.1), Psikoloji Bölümü (n=41, %=10.1) ve Biyomedikal Cihaz Teknolojisi bölümüdür (n=34, %=8.4).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; BAPİNT Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu (Ogel, 2015), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Manevi Yönelim Ölçeği (Kasapoğlu, 2015) ve araştırmacının geliştirmiş olduğu kişisel bilgi formudur. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kullanılan Ölçekler

3.3.1.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Psikolojik iyi oluş ölçeği Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği —kesinlikle katılmıyorum (1) ile —kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen *Likert* tipinde 8 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada yapılan geçerlik analizleri sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve açıklanan varyansın %53'ünü açıkladığı bulunmuştur. Ölçek maddelerinin faktör yük değerleri.61 ile.77 arasında değişmektedir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı katsayısını .87 olarak bulmuştur (Diener ve ark., 2010). Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışmasını yapan Telef (2013) ise özgün ölçekte olduğu gibi sekiz maddeden oluşan ve varyansın %41,94'ünü açıklayan bir yapı elde etmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı.80 test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise.86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.1.2. Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu (BAPİNT)

BAPİNT Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu Ögel ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiştir. BAPİNT Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu —hiçbir zaman (1) ile —neredeysen her zaman (5) arasında değişen 18 maddeden oluşan 5'li likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına bakıldığında, geçerlik için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçek 3 alt boyuttan oluşan ve toplam varyansın %57.03'ünü açıklayan bir yapıya sahiptir. Ölçek bağlantılı geçerliliğine bakıldığında ise, BAPİNT ile internet bağımlılık ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı.81 bulunmuştur. ROC eğrisi altında kalan alan ise.97 olarak saptanmıştır. BAPİNT 2 puan için kesme noktasında duyarlılık.90, özgüllük ise.90 olmaktadır. İki sorudan oluşan tarama formunda 3.5 puan için kesme noktasında duyarlılık.72, özgüllük ise.83'tür. Ölçeğin yapılan analizler sonucu güvenilirliği yüksek bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda iç tutarlılık katsayısı.88 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise.85 olarak elde edilmiştir.

3.3.1.3. Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)

Manevi yönelim ölçeği Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilmiştir. Manevi yönelim ölçeği Formu —kesinlikle katılmıyorum (1) ile —tamamen katılıyorum (7) arasında değişen 16 maddeden oluşan 7'li likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına bakıldığında, açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek, tek faktörlü 16 maddeden oluşan ve toplam varyansın %47.50'sini açıklayan bir yapıya sahiptir.

Yapılan analizler sonucunda iç tutarlık katsayısı.87 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .84 olarak elde edilmiştir.

3.3.1.4. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel bilgi formunda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, not ortalaması, bölümü, kiminle yaşadığı, internet kullanma süresi, internette harcadığı süre, günlük internet kullanımı, interneti kullanma amaçlarına ilişkin maddeler yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

BAPİNT Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Manevi Yönelim Ölçeği'nden oluşan ölçme araçları, Gaziantep Üniversitesi ve Hasan Kalyoncu Üniversite'sinde okuyan, araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılara, 2017-2018 bahar dönemimde Hasan Kalyoncu Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesinde belirli aralıklarla araştırmacı tarafından yapılan ziyaretler ile ulaşılmıştır. Araştırmacı uygulama izni aldığı sınıflara veri toplama araçlarını dağıtmış ve gönüllü olanların doldurmasını istemiştir. Gelen sonuçlar yorumlanmış, katılımcıların dağılımı göz önünde bulundurularak uygulanacak diğer katılımcılar gözden geçirilmiştir. Sınıfta yapılan uygulamalar dışında kantin, kafeterya gibi noktalarda gönüllü olarak katılmak isteyen diğer öğrencilere uygulanmıştır. Katılımcıların verileri doldurmaları yaklaşık 25-30 dakika arasında değişmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan veri toplama araçları, veriler toplandıktan sonra kontrol edilmiş, değerlendirmeye uygun olmayan, katılımcılar tarafından sağlıksız şekilde doldurulduğu tespit edilen 29 form veri setine dâhil edilmemiştir. Ardından, veri setinin analizlere hazır hale getirilmesi amacıyla kayıp veriler, uç değerler ve normallığe ilişkin incelemeler gerçekleştirilmiştir.

Kayıp verilerin oranı, maddelere dağılımı ve herhangi bir örüntü sergileyip sergilemedikleri incelenmiş ve %3.6 oranındaki kayıpların tümüyle seçkisiz kayıp koşulunun sağlandığı belirlenmiştir ve Akbaş ve Tavşancıl'ın (2015) önerileri doğrultusunda veri seti beklenti-maksimizasyon algoritması ile tamamlanmıştır. Veri setinde tek ve çok değişkenli uç değerlerin bulunup bulunmadığı incelenmiş ve uç değer niteliğinde olan 11 satır çıkarılmıştır. Dağılımın normallığı betimsel istatistikler ve normallik testleri üzerinden değerlendirilmiştir. İnternet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmiştir. İnternet bağımlılığının yordandığı

regresyon modeline psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimden önce demografik bir değişken olan cinsiyete yer verilmiştir. Değişkenler arasındaki basit korelasyonlar göz önüne alınarak, modele sırasıyla cinsiyet psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim değişkenleri eklenerek hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada manidarlık düzeyi olarak.05 esas alınmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 programı ile incelenmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma problemlerine cevap bulmak amacıyla yapılan analizlere ve analizlerin sonuçlarına değinilmiştir. Öncelikle değişkenlere ait betimsel istatistiklere yer ve normallğe ilişkin incelemelere yer verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri içeren korelasyon değerlerinin ardından hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

İnternet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve maneviyat değişkenlerine ilişkin ortanca, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler, çarpıklık ve basıklık katsayıları ve Kolmogrov-Smirnov testi sonuçları Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere ait betimsel istatistikler ve normallik testleri

Değişken	N	\bar{X}	Ss	Min.	Max.	Çarpıklık (Sh)	Basıklık (Sh)	K-S
İnternet Bağımlılığı	384	3.13	0.64	1.2	5.0	-.15 (.12)	.4 (.10)	.20
Psikolojik İyi Oluş	384	40.11	9.43	11	56	-.72 (.12)	1.3 (.32)	.00
Maneviyat	384	88.74	22.54	21	112	-1.17 (.12)	2.6 (.65)	.00

Tablo 3’de yer alan betimsel istatistikler incelendiğinde, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin dağılımının normalden önemli sapmalar göstermediği anlaşılmaktadır. Maneviyat değişkeni için elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri ile standart hatalarına oranlarının Büyüköztürk (2018) tarafından önerilen sınırların dışında yer aldığı dikkat çekmektedir. Bu değerlerin kendi standart hatalarına oranlarının 2.59’un üzerinde olduğu, diğer bir deyişle .01 düzeyinde normal kabul edilemeyeceği anlaşılmaktadır. Örneklemin büyük olmasına rağmen normallğin ihlal edildiği durumlarda bootstrap yönteminden yararlanıldığı takdirde parametrik testlerden yararlanılabileceği önerilmektedir (Field, 2013). Regresyon analizlerinde bootstrap yöntemi 1000 örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Korelasyon analizi, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulmak amacıyla yapılır. Pearson korelasyon katsayısı hesaplanabilmesi için verilerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Analiz sonucunda bulunan korelasyon katsayısı iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyini, kuvvetini ve yönünü anlamamızı sağlar (Büyüköztürk,

2018). Psikolojik iyi oluş, manevi yönelim, internet bağımlılığı ve internet bağımlılığının alt boyutlarına ilişkin korelasyon tablosu aşağıda verilmiştir

Tablo 4. İnternet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, manevi yönelim ve alt ölçeklerine ait korelasyon analizi sonuçları

Değişken	Psikolojik İyi Oluş	Manevi Yönelim	İnternet bağımlılığı
Psikolojik İyi Oluş		.43**	-.29**
Manevi Yönelim	.41**		.16**
İnternet bağımlılığı	-.25**	.04	

*p<.05, **p<.01

Tablo 4'ün köşegenin altında kalan değerler değişkenler arasındaki basit korelasyonları, köşegenin üstünde kalan değerler ise diğer değişken kontrol edilerek hesaplanan kısmi korelasyonları göstermektedir. Alt köşegen değerleri incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyi ile manevi yönelim düzeyi arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki bulunduğu görülmektedir ($r=.41$, $p<.01$). Psikolojik iyi oluş düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=-.25$, $p<.01$) Manevi yönelim düzeyi ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=.04$, $p<.01$). Bu sonuçlara göre; psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığı söylenebilir.

Kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde ise psikolojik iyi oluş ile manevi yönelim ($r_p=.43$, $p<.01$) ve internet bağımlılığı ($r_p=-.29$, $p<.01$) arasındaki korelasyonların basit korelasyon katsayılarına yakın olduğu görülmektedir. Ayrıca, manevi yönelim ve internet bağımlılığı arasındaki basit korelasyon katsayısı manidar değil iken ($r=.04$, $p>.05$) psikolojik iyi oluş değişkeni kontrol edilerek hesaplanan kısmi korelasyon katsayısının manidar olduğu görülmektedir ($r_p=.16$, $p<.01$). Bu durum, manevi yönelim ile internet bağımlılığı arasında basit korelasyona dayalı olarak açıklanamayacak bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulguya dayanarak, psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide manevi yönelimin aracı rolü ayrıca incelenmiş ve bulgular gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ardından sunulmuştur.

4.3. Psikolojik İyi Oluş ve Manevi Yönelimin İnternet Bağımlılığını Yordamasına İlişkin

Bulgular

Hiyerarşik regresyon analizi; bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı rolünü ölçmek için bağımsız değişkenlerin bir mantık sıralamasına göre bloklara ayrılması ve bu blokların bağımlı değişken üzerindeki varyansı ile açıklanan toplam varyansı elde edebilmek amacıyla

yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Bu çalışmada internet bağımlılığını cinsiyetin, psikolojik iyi oluşun ve maneviyatın yordama gücünü keşfetmek amaçlanmaktadır. Bu bağlamda hiyerarşik regresyon analizinde ilk modelde cinsiyet değişkeni yer almaktadır. İkinci modelde cinsiyetle birlikte psikolojik iyi oluş değişkeni modelde yer almaktadır. Üçüncü modelde ise cinsiyet ve psikolojik iyi oluşa ek olarak maneviyat değişkeni bulunmaktadır. Oluşturulan modellerin internet bağımlılığını yordama durumlarının manidarlığı tespit etmeye yönelik yapılan ANOVA testi sonuçları Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5. Hiyerarşik regresyon analizi anlamlılık testi için yapılan ANOVA testi sonuçları

Model	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Farkı	F	p	
1	Cinsiyet	Gruplar içi	.37	1	.37	.90	.34
		Gruplar arası	159.95	382	.41		
		Toplam	160.33	383			
2	Cinsiyet	Gruplar içi	10.05	2	5.02	12.74	.00
	Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	150.28	381	.39		
		Toplam	160.33	383			
3	Cinsiyet	Gruplar içi	13.50	3	4,50	11.65	.00
	Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	146.82	380	.38		
	Maneviyat	Toplam	160.33	383			

Tablo 5 incelendiğinde birinci modelde cinsiyetin, ikinci modelde psikolojik iyi oluşun, üçüncü modelde ise maneviyatın yer aldığı görülmektedir. Cinsiyetin yer aldığı birinci model internet bağımlılığı üzerinde manidar bir etkiye sahip değilken ($F=.90$, $p>.05$), cinsiyetle birlikte psikolojik iyi oluşun bulunduğu ikinci model internet bağımlılığı üzerinde manidar bir etkiye sahiptir ($F=12.74$, $p<.00$). Üçüncü modelde ise cinsiyet ve psikolojik iyi oluş ile birlikte maneviyat değişkeni de modele dahil edilmiştir. Bu modelin de internet bağımlılığı üzerinde manidar bir etkisinin olduğu görülmektedir ($F=11.65$, $p<.00$).

İnternet bağımlılığının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi aşağıda verilmiştir. Tablo 5’de verilen analiz sonuçlarında üç modelin sırasıyla incelendiği görülmektedir.

Tablo 6. İnternet bağımlılığının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcı	B	SH	T	β	ΔR^2	%95 GA Alt	%95 GA Üst
1	Sabit	-.06	.06	31.00				
	Cinsiyet	3.22	.10	.95	-.05	-	-.19	.07
2	Sabit	3.89	.17	22.98				
	Cinsiyet	-.06	.06	.98	-.05	0.06**	-.18	.07
	Psikolojik İyi Oluş	-.13	.03	4.95	-.25		-.19	-.08
3	Sabit	3.61	.19	18.69				
	Cinsiyet	-.02	.06	.42	-.02	0.02**	-.15	.11
	Psikolojik İyi Oluş	-.17	.03	5.80	-.31		-.23	-.12
	Maneviyat	.07	.02	2.99	.16		.03	.13

p<.01** p<.05*

Tablo 'da cinsiyetin internet bağımlılığının yordanmasına manidar bir katkı sağlamadığı görülmektedir. Bu durum test edilen modellerin üçü için de geçerlidir. Sadece cinsiyete yer verilen birinci modele psikolojik iyi oluş dahil edildiğinde internet bağımlılığındaki varyansın %6'sının açıklandığı görülmektedir. Modele maneviyatın dahil edilmesiyle birlikte internet bağımlılığına ilişkin açıklanan toplam varyans %8'e ulaşmıştır.

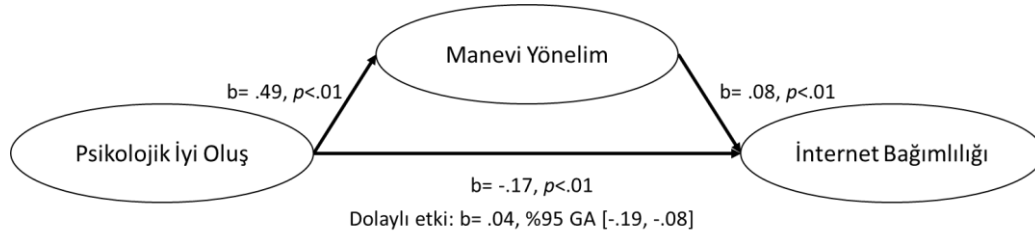
Araştırmada, psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide manevi yönelimin aracı rolü Şekil 1 'de belirtilen kavramsal model üzerinden incelenmiştir.



Şekil 1. Test edilen aracılık modeli

Şekil 1 'de görüldüğü üzere, modelde yordayıcı değişken psikolojik iyi oluş, yordanan değişken internet bağımlılığı ve bu ilişkide aracı rolü olan değişken ise manevi yönelimdir. Belirtilen modelde manevi yönelimin aracılığından söz edebilmek için, (i) psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı, (ii) psikolojik iyi oluş ile manevi yönelim, (iii) manevi yönelim ile internet bağımlılığı arasındaki manidar ilişkilerin bulunması gerekmektedir. Modele manevi yönelimin dâhil edilmesi ile psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin manidar olmaması halinde tam aracılıktan, ilişkinin zayıflaması halinde ise kısmi aracılıktan söz edilebilmektedir (Baron ve Kenny, 1986; Şimşek, 2007). Yordayan ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkide düşüşün, diğer bir deyişle kısmi aracılığın söz konusu olduğu durumlarda, bootstrap yöntemiyle dolaylı etki için hesaplanan güven aralığının sıfırı içermemesi, aracılık etkisinin manidar olduğuna kanıt olarak kullanılmaktadır (Field, 2018). Bootstrap yöntemi ile

belirlenen güven aralıkları için örneklem sayısı 1000 olarak belirlenmiştir. Aracılık testi için elde edilen değerler Şekil 2’de belirtilmiştir.



Şekil 2. Aracılık testi sonuçları

Şekil 2’te, (i) psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında ($b = -.17, p < .01$), (ii) psikolojik iyi oluş ile manevi yönelim arasında ($b = .49, p < .01$) ve (iii) manevi yönelim ile internet bağımlılığı arasında ($b = .08, p < .01$) manidar ilişkilerin söz konusu olduğu görülmektedir. Manevi yönelimin aracı olduğu durumda ise psikolojik iyi oluşun internet bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi için hesaplanan %95’lik güven aralığı sıfırı içermemektedir, $b = .04, \%95 \text{ GA } [-.19, -.08]$. Bu durum, psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide manevi yönelimin kısmi aracı rolünün olduğu anlamına gelmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, yeni bir bağımlılık türü olarak kabul edilen internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimle arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Genel Literatürü incelediğimizde; internet bağımlılığıyla psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim değişkenlerinin olduğu bir araştırmaya rast gelinmemiştir. Bundan dolayı bunlara benzer bir şekilde yapılmış olan araştırmalar ile karşılaştırma yapılacaktır.

Araştırmanın bulgularına göre; , psikolojik iyi oluş düzeyi ile manevi yönelim düzeyi arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Araştırmanın bu sonucunu genel olarak incelediğimizde maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerinde ve aynı zamanda iyi bir yaşam üzerinde de olumlu bir etkisi olan içsel yaşam amacıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanında yapısal eşitlik modelinde, manevi yönelim içsel yaşam amaçlarını anlamlı olan bir şekilde yordamakta olup ve maneviyat içsel yaşam amaç aracılığıyla iyi oluşa katkısı olmaktadır. Bireyde var olan hayatın anlamının ve amacının duygusu, devam etmekte olan hayatta hedeflerinin ve inançlarının olduğu bir yaşam sürdürülebilir” yaşam amaçları” (purpose in life), üretken ve de yaratıcı olmayı aynı zamanda duygusal bütünleşmeyi sağladığından dolayı psikolojik sağlığın tanımı içinde çok önemlidir. Bunun yanında bireyin potansiyelleri doğrultusunda hem gelişimine ve hem de büyümesine devam edebilmesi, kendini gerçekleştirme ihtiyacını ve potansiyellerini fark edebilmesi yeniliklere de açık olup sürekli kendini geliştirebilmesi olarak, Ryff'in modelinde geçen “bireysel gelişim” (personal growth) de bireyin psikolojik iyi olabilmesini belirleyebilen önemli öğelerdendir. Psikolojik iyi oluş Literatürü incelediğimizde maneviyatın yaşam amaçlarıyla ilişkili olduğu önemli bir kavramı olduğu görülmektedir. Ancak maneviyatın içeriği yönünden hangi yaşam amaçlarıyla ilişkili olduğuna yönelik sınırlılıklar bulunmaktadır (Dierendonck ve Mohan, 2006; Emmons, 2005; Emmons ve diğerleri, 1998; Holder ve diğerleri, 2010; Hökelikli, 2010; Revheim ve Greenberg, 2007; Yoon ve diğerleri, 2015; Zinnbauer ve diğerleri, 1999). Manevi yönelimin insanları daha anlamlı amaçlara yönlendirebileceği belirtilmiştir (Emmons, 2005; Mahoney ve diğerleri 2005). Alanyazında (içerisinde maneviyatında olduğu) içsel yaşam amaçlarının dışsal yaşam amaçlarına göre insan hayatı için daha işlevsel ve daha faydalı olduğu tespit edilmiştir (Aslan, 2014; Aygün, 2014; İlhan, 2009; İlhan, 2013b; Deci ve Ryan, 2008; Kasser ve Ahuvia, 2002; Kasser ve Ryan, 1996;

Kasser ve Ryan, 2001; Sheldon, ve Kasser, 2001). Bir araştırmada kişisel amaçlardaki manevi yönelim ya da dini içeriğin, psikolojik iyi oluş uzerinde özellikle güçlü bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Emmons ve diğerleri, 1998). Alanyazında manevi yönelimle ilişkilendirilmiş olan yaşam amacının insanoğlunun hayatında hem anlam ve hem de yönlülük duygusu verdiği saptanmıştır (Dierendonck ve Mohan, 2006). Bu bağlamda manevi yönelimin olumlu bir hayat tarzını inşa etmede ve hayatta anlamlılık hissetme bağlamında içsel yaşam amacını yordamış olması maneviyatla ilgili önemli bir kaynak değişken olabileceğine işaret etmektedir.

Literatürde görüldüğü uzerine amaçlar hayatta bir arayışı (Emmons ve diğerleri, 1998) ve maneviyat da yaşamda anlam ve amaç hissetme duygusunu karşılamaya yönelik arayışları (Van Dierendonck, 2004) ifade etmektedir. Freeze ve DiTommaso, (2014) artan manevi yönelimle Tanrı ile geliştirilen bağlantının, insanlar için faydalı bir arayış olduğunu belirtilmektedirler (Freeze ve DiTommaso, 2014). Bu arayışlar bağlamında, manevi yönelimin insanları anlamlı bir hayat arayışlarına yönlendirdiği görülmektedir. Araştırmamızın bulguları bu doğrultuda değerlendirildiğinde manevi yönelimin içsel yaşam amaçları aracılığıyla insanların arayışlarına anlamlı bir yön vereceği söylenebilir. Günümüz dünyasında kendisini boşlukta hissedene, benlik arayışı içerisinde olan, gelecekle ilgili kaygı taşıyan ve hayatlarına yön verme arayışlarında olan kişiler için önemli olan sonuçlara işaret ettiği düşünülmektedir. Çünkü araştırmanın bulgularında da görüldüğü gibi manevi yönelim içsel yaşam amaçları aracılığı ile psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmaktadır.

Maneviyatın, psikolojik iyi oluşla olan ilişkisiyle ilgili Literatürde önemli araştırmalar ve açıklamalar bulunmaktadır. Maneviyatın, psikolojik iyi oluş (Ivtzan ve diğerleri, 2013; Jahan ve Khan, 2014; Saleem, 2017; Thauvoye ve diğerleri, 2017) znel iyi oluş (Holder ve diğerleri, 2016) ve mutluluk (Holder ve diğerleri, 2010), ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında Literatürde bir araştırmada maneviyatın iyi oluşu yordadığına dair bulgulara ulaşılmıştır (Thauvoye ve diğerleri, 2017). Manevi deneyimlerin de psikolojik iyi oluşu pozitif bir yönde etkilemiş olduğu görülmektedir (Jahan ve Khan, 2014; Yoon ve diğerleri, 2015). Maneviyat, 1970'lerde psikolojik iyi oluşun önemli bir unsurlarından olduğu kabul edilmiştir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Araştırma sonucu ve Literatür incelendiğinde maneviyatın psikolojik iyi oluş bağlamında önemli bir değişkeni olduğu görülmektedir.

Pozitif psikolojide çoğunlukla kullanılmakta olan Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş leğinin faktöriyel geçerliliği yönünden eksik olduğu ileri sürülmektedir. Bu bağlamda eksikliği

gidermek adına yeni bir boyut olarak ta bu ölçeğe manevi yönelim boyutunun eklenmesi önerilmektedir. Bu bahsedilen öneri ile ilgili bazı gerekçeler sunulmaktadır. Örnek olarak; maneviyatı tanımlarken anlam ve amaç arayışının çokça kullanıldığı görülmektedir. Fakat bu iki kavramın zaten ölçekte olduğu belirtilmektedir. Bu boyutlardan farklı olarak, Maneviyat Ölçeği; (1) içsel kaynaklarımıza erişebilmek ve (2) Tanrı veya daha yüksek olan bir güçle tatmin edebilecek bir ilişki yaşamak noktasında önemli olarak görülmektedir (Van Dierendonck, 2004). Yani araştırmada Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için maneviyatın önemli olan bu iki yönüne yer verilmesi gerektiği belirtilmektedir. Literatürde manevi yönelimin öznel ve psikolojik iyi oluşun üzerinde pozitif bir yönde önemli etkilerinin bulunulmasından dolayı psikolojik iyi oluşun içinde maneviyatın kendine özgü olan içeriklerinin yer almamış olması önemli bir sınırlılık olarak ta görülebilir. Bu araştırmamızda da manevi yönelimin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olması hasebiyle psikolojik iyi oluş ölçeklerine ve kuramsal yaklaşımlara da kapsam geçerliliği bağlamında manevi yönelim eklenebilir. Çünkü manevi yönelim, dindar olsun veya dindar olmasın her insanın hayatında var olabilen bir boyuttur ve aynı zamanda psikolojik iyi oluşa etkisi olan çok önemli bir değişkendir.

Çocuklar (Holder ve diğerleri, 2010; Holder ve diğerleri, 2016), ergen kişiler (Holder ve diğerleri, 2016) ve 20 ile 35 yaş aralığındaki genç yetişkinler (Saleem, 2017), yetişkin insanlar (Hodges, 2002), 65 yaş ve üzerindeki (Jahan ve Khan, 2014) ve 70 yaş ve üzerindeki bireyler (Thauvoye ve diğerleri, 2017) üzerinde yapılan araştırmalarda manevi yönelimin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu görülmektedir. Yapılan bir diğer araştırmada ise ergenlik döneminde kurulmuş olan güçlü bir bireysel maneviyatın, depresyonun tekrar etmesine karşı oldukça koruyucu olarak orta yetişkinlik döneminde de devam edebileceği rapor edilmektedir (Barton, ve Miller, 2015). Manevi yönelimin sonraki yaşam dönemlerinde de etkisinin görülecek olması hayat boyu gelişim açısından değerlendirdiğimizde, hem çocukluk ve hem de sonraki yaşam dönemleri için manevi yönelimin çok önemli olabilecek bir güç kaynağı olabileceği söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur Akıllı telefon kullanmanın sebepleriyle ilgili yapılmış olan bir araştırmada telefon bağımlılığıyla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Park ve Lee, 2012). Aynı zamanda, telefon bağımlılığının yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili kavramları da olumsuz etkilediği bilinmektedir (Lee ve Moon, 2013; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Samaha ve Hawi, 2016; Spiegelman ve Detsky,

2008). İnternet bağımlılığının; kişinin toplumsal ilişkilerinde problem yaşamasına, istek ve ihtiyaçlarını gerçek hayatta karşılayamamasına, kendi davranışlarını düzenleyebilme ve değerlendirebilme noktasında sağlıklı kararlar verememesine neden olabilir. Söz konusu bu durumlar psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen boyutlardır. Başka bir ifadeyle, psikolojik iyi oluş açısından iyi bir işlevsellikte olmayan, anlamlı bir hayat sürdüremediğini düşünen, kendini yeterli bir derecede algılamayan, gelecek açısından iyimser olmayan katılımcılar, interneti daha fazla kullanmak eğilimindedirler. Araştırmadan ulaşılan bu sonuçlar problemlili internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıları vurgulamakta olan önceki araştırma sonuçlarını destekler bir niteliktedir (Caplan, Williams, & Yee, 2009; Çağır & Gürçan, 2010). Problemlili internet kullanımıyla ilgili bilişsel davranışçı modele göre, psikolojik açıdan dolayı sorun yaşayan kişiler problemlili internet kullanımı eğilimi göstermektedirler (Davis, 2001). Bu noktadan hareketle problemlili internet kullanımının psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik sergilenen fakat işlevsel olmayan bir başa çıkma şekli olduğu sonucuna varılabilir.

İngilizcede ‘wellness’ diye kullanılan bu terim Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness) ve iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelmektedir. ‘Wellness’ terimine karşılık olarak Karagözoğlu (2005), ‘esenlik’ terimini kullanmıştır. Bazı çalışmalarda psikolojik iyi oluş kavramı yerine “esenlik” kavramı kullanılmıştır. Doğan (2004), yaptığı araştırmasında arkadaşlarının desteği yüksek olan gruplarda esenlik düzeylerinin, arkadaş desteği daha düşük olan gruplara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yani çalışmada esenlikleri ve arkadaşlarının desteği düşük kişilerin, yeni arkadaş edinebilmek için ve zaman geçirilebilecek arkadaşları az olduğu için zamanlarını geçirebilmek için interneti fazla kullandıkları belirtilmiştir. Bundan anlaşılan esenlikleri yani (psikolojik iyi oluşları) yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı noktasında, esenlikleri daha düşük olan bireylere göre daha duyarlı oldukları söylenebilir.

Young (1996)’nın yaptığı bir araştırmasında ‘internet bağımlısı’ olarak nitelendirilen grup, interneti aşırı kullanmaları sebebiyle akademik, aile, mesleki ve sosyal hayatlarında sorunlar yaşadıkları ve bunların sonucunda gördükleri zararlar psikolojik iyi oluşlarını. esenliklerini düşürdükleri belirtmişlerdir. Bağımlı olmayan grup, internet kullanımından dolayı daha az olumsuz etkilenmekte, bağımlı olan grup ise, akademik, aile, mesleki, sosyal, parasal vs hayatlarının birçok alanında zararlarını görmektedirler. Bu zararlar da onların iyi oluşlarını düşürmektedir.

Leon ve Rotunda (2000) ’in araştırmalarının sonuçlarına göre, bireyin internette fazla zaman harcadığından dolayı bireyin mesleki ve sosyal hayatlarında sorunlara sebep olması

nedeniyle internet bağımlılığı olarak görülmektedir. Bu çalışmadaki bağımlılık, mesleki ve sosyal hayatında sorunlara sebep olması sebebiyle bireyin esenliğini düşürmüştür (Aktaran: Tutkun, 2009). Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ve bu sonuçları destekleyen diğer araştırmalardan da yola çıkarak psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan bireylerin kendilerini iyi hissetmek için interneti kullanmaya daha çok yöneldikleri ve internet bağımlılığı da zamanla esenliği daha çok düşürdüğü söylenebilir.



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Türkiye’de internet bağımlılığı özellikle ergenler için önemli bir risk olmasına karşın internet bağımlılığıyla ilgili araştırmaların sınırlı sayıda ve yetersiz olduğu dikkati çekmektedir. Ülkemizde genç nüfusun fazla olması, internetin yayılma hızının yüksek olmasından dolayı klinisyenlerin bu sorunla daha fazla karşılaşacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda öncelikle problemlili internet kullanımı ile ilgili olan değişkenlerin tespit edilebilmesi ve internetin sağlıklı bir şekilde kullanımına, ve sağlıklı kullanımına yönelik bir farkındalığın oluşturulmasına, bağımlılık noktasında sağlıklı nesilleri geliştirmek açısından önlemler alınması önem arz etmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; , psikolojik iyi oluş düzeyi ile manevi yönelim düzeyi arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Manevi yönelim düzeyi ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre; psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığı söylenebilir. Bu bağlamda; Psikolojik iyi oluşu yordamakta olan yaşam amaçları ile maneviyat konuları hayatın içerisinde var olan çok önemli boyutlar olduğundan dolayı hayatı farklı boyutlardan inceleyebilecek multidisipliner çalışmalar yapılabilir. Örnek olarak; ilahiyat, eğitim, sağlık, vs. alanlarında üniversite öğrencilerinin manevi ve kişisel gelişim noktasında ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve sorunlarına cevap aramak için bütünleştirici araştırmalar yapılabilir.

6.2. Öneriler

Bu çalışmanın sonuçlarına göre Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırabilmek için; psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde ve ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerce, hayatlarını planlama döneminde olan öğrencilerin yaşamlarında amaç, hedef, ve anlamlar bulabilmeleri konusunda farkındalıklarının artması noktasında bilgilendirmeler yapılması sağlanmalıdır

Maneviyatın psikolojik iyi oluşa katkısı olduğundan dolayı maneviyat ve iyi oluş arasında farklı değişkenlerle (kendini gerçekleştirme, yaşamın anlamı, umut gibi) çalışmalar

yapılarak maneviyat ve psikolojik iyi oluŖa yönelik daha geniŖ kapsamlı olabilecek kavramsal modeller geliŖtirilebilir.

Psikolojik iyi oluŖun nasıl elde edileceğini daha iyi anlayabilmek anlamında, psikolojik iyi oluŖun üzerinde doğrudan veya dolaylı etkileri olabilecek deđiŖkenlerle ilgili alıŖmalar yapılabilir.

Psikolojik iyi oluŖu yordamakta olan yaŖam amaçları ile maneviyat konuları hayatın içerisinde var olan çok önemli boyutlar olduğundan dolayı hayatı farklı boyutlardan inceleyebilecek multidisipliner alıŖmalar yapılabilir. rnek olarak; ilahiyat, eğitim, sağlık, vs. alanlarında niversite ğrencilerinin manevi ve kiŖisel geliŖim noktasında ihtiyaçlarını karŖılayabilmek ve sorunlarına cevap aramak için btnleŖtirici araŖtırmalar yapılabilir.

Üniversite ğrencilerinde internet kullanımı konusunda bilinçlendirme ve farkındalık alıŖmaları yapılması için birinci sınıftan itibaren bilgilendirme alıŖmalarının yapılmasına ağırlık verilmelidir.

Üniversite ğrencilerine bağımlılıklar hakkında bilgilendirmek ve önleyici alıŖmalar yapmak, farkındalığı arttırmak çok önemlidir. Üniversiteler bünyesinde bağımlılıkla mücadele edecek merkezler açıp bu merkezlerde hem bireysel ve hem de grup alıŖmaları yapılabilir.

Bu alıŖma niversite öğrencileri üzerinde yapılmıŖtır. Ama internet bağımlılığıyla ilgili yapılacak ve içinde her yaŖ grubundan örneklemlerin olabileceği alıŖmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu alıŖmada yalnızca niversite öğrencilerine ulaŖılmıŖtır. Aynı zamanda içinde niversite okumayan ve alıŖan gruplarında olacağı karŖılaŖtırmalı yapılacak araŖtırmalara da ihtiyaç vardır

İnternet bağımlılığıyla farklı deđiŖkenlerle iliŖkisinin incelendiği alıŖmalara ihtiyaç vardır. Aynı zamanda internet bağımlılığıyla farklı türde bağımlılıklarla olan iliŖkisini inceleyen araŖtırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aggarwal, A. (2000). *Web-Based Learning and Teaching Technologies: Opportunities and Challenges: Opportunities and Challenges*. Hershey-USA: Idea Group Publishing.
- Akal, M.(2014). Asimetrik(çarpıklık) ve basıklık ölçüleri, Ders Notları. SAU. Erişim: http://content.lms.sabis.sakarya.edu.tr/Uploads/48396/27630/7_asimetri_ve_bas% C4 %B1kl% C4 %B1k_3.3.2014.pdf
- Akkuş, A.(2017). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Seçkin Yayıncılık. Ankara
- Ando, M., Morita, T., Akechi, T., Ito, S., Tanaka, M., Ifuku, Y., & Nakayama, T. (2009). The efficacy of mindfulness-based meditation therapy on anxiety, depression, and spirituality in Japanese patients with cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 12(12), 1091-1094.
- Anye, E. T., Gallien, T. L., Bian, H., & Moulton, M. (2013). The relationship between spiritual well-being and health-related quality of life in college students. *Journal of American College Health*, 61(7), 414-421.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı. L. Tamam. (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayınlar Birliği.
- Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve bilgisayarın (18-24 yaş) gençler üzerindeki psikolojik etkileri: Hendek örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Bakay, M. E. (2001) *Lise öğrencilerinin internet kullanma koşulları ile yeterlik düzeyleri ve öğrencilerin internet kafelere gitme koşulları*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5–22.

- Balta Ö Ç ve Horzum M B (2008) Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,41 (1), 187-205.
- Baron, R. M. Ve Kenny, D. A. (1986). The moderator – mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182
- Barton, Y. A., & Miller, L. (2015). Spirituality and positive psychology go hand in hand: An investigation of multiple empirically derived profiles and related protective benefits. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 829-843.
- Ben Ze'ev, A., (2000). *The Subtlety of Emotions*, MA: MIT Press, Cambridge.
- Biswas - Diener, R., Dean, B., (2007). “*Positive Psychology Coaching Putting the Scientific Happiness to Work for Your Clients*”, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307.
- Bonanno, G. A., (2005). “Resilience in The Face of Potential Trauma”. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (3), 135-138.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet cafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.
- Bradburn, N., (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S. ve Klem, J. L. (2013). Assessing spirituality: The relationship between spirituality and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15(2), 107-122.
- Buss, D., (2000). “*The Evolution of Happiness*”, *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Büyüköztürk Ş. (2016). *Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara
- Büyüköztürk Ş., Çakmak E., Akgün Ö., Karadeniz Ş., Demirel F. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*. 25(6), 1312-1319.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Chou, C., and Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80. doi:10.1016/s0360-1315(00)00019-1

- Connor, K. M., (2006). "Assessment Of Resilience In The Aftermath Of Trauma". *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (2), 46-49.
- Cömert, I. T., ve Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 6(1), 9-16.
- Csikzentmihalyi, M., (2005), *Akış -Mutluluk Bilimi-*, çev.Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Çağıltay, K. (1994). *Herkes için internet*. Ankara: Tübitak-Odtü Yayınları
- Çağır, G. & Gürcan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi:10.1016/s0747-5632(00)00041-8
- Deci, E. L., Ryan, R. M., (2000). "The "What" and "Why" Of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behaviour", *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., (2008). "Hedonia, Eudaimonia, and Well- Being: An Introduction", *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-1.
- Diener, E, Suh, E., Oishi, S., (1997). "Recent Findings on Subjective Well-Being", *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., (1984). "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin*, 93, 542-575.
- Diener, E., (2000). "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal For a National Index", *American Psychologist*, 55,(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R. J., Griffin, S., (1985). "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A., (1985). "Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive And Negative Affect", *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E., Scollon, C., (2003). "Subjective Well-Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum", *University Of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being*. (October 23-25), Minneapolis.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L., (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125,(2), 276-302.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E., (2003). "Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life", *Annual Review of Psychology*, 403-425.

- Diener, E. Scollon C.N. ve Lucas R.E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39.
- Dierendonck, D.V. ve Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 227–238.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Dost, M. T., (2006). “Subjective Well-Being Among University Students”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Elkins, D.N., Hedstorm, L.J., Hughes, L.L., Leaf, J.A. & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28 (4), 5-18.
- Emmons, R.A. (2005). Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Emmons, R. A., Cheung, C. ve Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social indicators research*, 45(1), 391-422.
- Faller, G. (2001). “Positive Psychology: A Paradigm Shift”. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7, 7-20.
- Farran, C.J., Fitchett, G., Quiring-Emblen, J.D. & Burck, J.R. (1989). Development of a model for spiritual assessment and intervention. *Journal of Religion and Health*, 28 (3), 185-193.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Fredrickson, A.M, Brown, B. L., Mikels, S. L., J. A., Conway A. M., (2009). “Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience”, *Emotion*, 9(3), 361- 368.
- Freeze, T. A. ve DiTommaso, E. (2014). An examination of attachment, religiousness, spirituality and well-being in a Baptist faith sample. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(7), 690-702.
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., Retzlaff, P.J., (1992). “Clinical Validation of the Quality of Life Inventory: A Measure of Life Satisfaction for Use in Treatment Planning and Outcome Assessment”, *Psychological Assessment*, 4, 92-101.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). “What (and why) is positive psychology?”. *Review of General Psychology*, 9, 103-110.

- Gölge, E. ve. Arlı, M. (2002). *Üniversite öğrencilerinin üniversite dışında bilgisayar ve internet kullanma durumları*. VIII. Türkiye’de İnternet Konferansı. İstanbul: Harbiye Askeri Müze ve Kültür Sitesi.
- Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M., P.Crits-Christoph, (1999). “Quality of Life: Expanding the Scope of Clinical Significance”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67 (3), 320-331.
- Gökberk, M., (1985), *Felsefe Tarihi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gönül, A. S. (2002) Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı / kötüye kullanımı). *New Symposium*, 40 (3); 105-110.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody?. *Employee Councelling Today*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Held, B. S. (2004). “The Negative Side of Positive Psychology”. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.
- Hodges S. (2002). Mental health, depression and dimensions of spirituality and religion. *J Adult Develop*, 9,109-15.
- Holder, M. D., Coleman, B. ve Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 131-150.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7 (1), 209-240.
- Hökelikli, H. (2010). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkez Yayınları.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E. ve Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915-929.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- İlhan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişki: temel ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 302-309.
- İlhan, T. (2013b). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve madde kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 183-196.
- İpek, İ. (2001). *Bilgisayarla öğretim tasarımı, geliştirme ve yöntemler*, Tıp Teknik Kitapçılık Ltd. Şti., Ankara.
- Jahan, M. ve Khan, S. (2014). Psychological well-being: Spirituality and successful aging. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(7), 68.
- Kafka, G. J., Kozma, A., (2002). "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological WellBeing (SPWB) and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being", *Social Indicators Research*, 57, 171-90.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). (Ed.). *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Kasser, T. ve Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137-146.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Kelly, E.W. (1995). Religion and spirituality in variously accredited counselor training programs: A comment on Pate and High (1995). *Counseling & Values*, 42(1), 7- 11.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D., (2002). "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions", *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6),1007- 1022.
- Kutup, N. (2010). *İnternet ve Sanat, Yeni Medya ve net.art*. Akademik Bilişim, Muğla Üniversitesi, Muğla, İzmir, Turkey, 2010.
- Lazarus, R. S., (2003). "Does The Positive Psychology Movement Have Legs?" , *Psychological Inquiry*, 14, 93–109.

- Lee, S. J., & Moon, H. J. (2013). Effects of self-control, parent-adolescent communication, and school life satisfaction on smart-phone addiction for middle school students. *Korean Journal of Human Ecology*, 22(6), 587e598.
- Lepp, A., Barkley, J.E., & Karpinski, A.C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Libran, E. C., (2006). "Personality Dimensions and Subjective Well-Being", *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 38-44.
- Lin, S. S. J & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18 (4), 411–426.
- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). "Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future". *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S., (1999). "A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation", *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Mack, M.L. (1994). Understanding spirituality in counseling psychology: Considerations for research, training and practice. *Counseling and Values*, 39(1), 15-31.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Cole, B., Jewell, T., Magyar, G. M., Tarakeshwar, N., ... ve Phillips, R. (2005). "A Higher Purpose: The Sanctification of Strivings in a Community Sample." *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 239-262.
- McCullough, M. E., Snyder, C. R., (2000). "A Positive Psychology Fields of Dreams: If You Build it, They Will Come...", *Journal of Social And Clinical Psychology*, 19 (1), 151-160.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Alguları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Anabilim Dalı Spor Eğitim Bilim Dalı, İstanbul.
- Morahan-Martin J ve Schumacker P (2000) Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students, *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Myers, D. G., (2000). "The Funds, Friends, and Faith of Happy People", *American Psychologist*, 55, 56–67.
- Niemz K, Griffiths M ve Banyard P (2005) Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with SelfEsteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition, *CyberPsychology & Behavior*, 8 (6), 562-570.

- O'Regan, G. (2012) *A Brief History of Computing: Second Edition*. London: Springer-Verlag London Limited.
- Keser Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "internette bilişsel durum ölçeği"nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Orhan, F.ve Akkoyunlu, B.(2004) İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,26.107-116
- Özdemir, Y. (2008). "Pozitif Düşünce ve Yaşam Üzerine Etkileri", *Türk PDR Derneği Bülteni*, 8, Ankara.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Pargament, K. I., (2005). "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", çev. A.U. Mehmedoğlu, *ÇÜİFD*, 5(1), Adana, 279-313.
- Park N, & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(9), 491-497.
- Park, N., Peterson, C., Martin E., & Seligman, P. (2004). "Strengths of Character and Well-Being". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-19.
- Peterson, C., Park, N., (2003). "Positive Psychology As the Evenhanded Positive Psychologist Views it ", *Psychological Inquiry*, 14,143-147.
- Rathunde, K. (2001). "Toward a Psychology Of Optimal Human Functioning: What Positive Psychology Can Learn From The "Experiential Turns" Of James, Dewey, And Maslow." *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 1, 135-153.
- Revheim, N. ve Greenberg, W. M. (2007). Spirituality matters: Creating a time and place for hope. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 30(4), 307.
- Robbins, S. B., Kliewe, W. L., (2000). "Advances in Theory And Research on Subjective WellBeing", In S.D. Brown-R.W. Lent (Ed), *Handbook of Counseling Psychology*, John Wiley & Sons, Inc, NY.
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., (2005). "Self-Esteem Development Across The Lifespan", *American Psychological Society*, 14(3).
- Ryan, J. (2010). *A history of the internet and the digital future*. London: Reaktion Books LTD.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L., (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being". *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., (1995). "The structure of psychological well-being revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B., (1998). "The Contours of Positive Human Health", *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B., G. D., (2004). "Love, "Positive Health: Connecting Well-Being With Biology", *Philosophical Transactions Royal Society, Londra*, 1383-1394.
- Ryff, C. D., & Singer, B., (2006). "Know Thyself and Become What You are: a Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, 9(1),13-39.
- Saleem, R. (2017). Spirituality in relation to quality of life and psychological well-being among religious and non-religious persons. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 420-424.
- Sally L P M (2006) Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong, Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service.
- Samaha, M., & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Seligman, M. E. P., (1998). "Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission", *APA Monitor*, 29.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M., (2000). "Positive Psychology, An Introduction". *American Psychologist*, 55,5-14.
- Seligman, M. E. P., (2002). Gerçek Mutluluk, çev. S. K Akbaş, HYB Basım Yayın, Ankara.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions". *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K.M. ve Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41 (1), 30-50.
- Simkova B ve Cincera J (2004) Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic, *CyberPsychology & Behavior*, 7 (5), 536-539.
- Snyder, C. R., Lopez, S., (2005). "The Future of Positive Psychology", In Snyder, C.R., Lopez, Shane(Eds), *The Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Melbourne.
- Springer, K. W., Hauser, R. M., (2006). "An Assessment of The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, Mode And Measurement Effects", *Social Science Research*, 35(4), 1080-1102.

- Spiegelman, J., & Detsky, A. S. (2008). Instant mobile communication, efficiency, and quality of life. *JAMA*, 299(10), 1179–1181.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., (2009).“ Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being”, *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2), 289-300.
- Stifoss-Hanssen, H. (1999). Religion and spirituality: What a European ear hears. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 25-33.
- Şahin, M. (2007). *Madde bağımlılığı konusunda Türkiye’de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Taş, İ.E ve Kestellioğlu, G.(2011). Halkla ilişkilerde internetin yeri ve önemi. *Kahramanmaraş Sütcü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Fakültesi Dergisi*.01.73-92
- Thauvoye, E., Vanhooren, S., Vandenhoeck, A. ve Dezutter, J. (2017). Spirituality and Well-Being in Old Age: Exploring the Dimensions of Spirituality in Relation to Late-Life Functioning. *Journal of Religion and Health*, 1-15.
- Theodore, R. M. (1984). Utilization of spiritual values in counseling: *An ignored dimension*. *Counseling and Values*, 28, 162-168.
- Tutkun, A. (2009). *Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi: İstanbul.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K.M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., Davidson, R. J., (2004). “Making a Life Worth Living: Neural Correlates of Well-Being”, *Psychological Science*, 15 (6), 367-372.
- Utsch, M., (2008), “Pozitif Psikolojiden Güdüler-Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevî Yardım Uygulamaları”, çev. A. Bahadır, *SÜİFD*, 25,169-180.
- Uzday, T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*. 399, 98-115.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy, *Journal of Transpersonal Psychology*, 23,105-119
- Waterman, A. S., (1993). “Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678 -691.
- Watts, F., Dutton, K., Gulliford, L., (2006). “Human Spiritual Qualities: Integrating Psychology and Religion”, *Mental Health, Religion Culture*, 9(3), 277–289.
- Yoon, E., Chang, C. C. T., Clawson, A., Knoll, M., Aydin, F., Barsigian, L., ve Hughes, K. (2015). Religiousness, spirituality, and eudaimonic and hedonic well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(2), 132-149.

- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. doi:10.1177/0002764204270278
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Yuen C N ve Lavin M J (2004) Internet Dependence in the Collegiate Population: The Role of Shyness, *CyberPsychology & Behavior*, 7 (4), 379-383.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-919.
- Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I., (2013). *Dindarlık ve maneviyat*. (Çev. Düzgüner, S.). R. F. Paloutzian, & L. Crystal Park (Eds). *Din ve maneviyat psikolojisi yeni yaklaşımlar ve uygulama alanları içinde* (s. 61-103). Çeviri Editörleri: Çapçoğlu, İ. & Ayten, A. İstanbul: Phoneix Yayınları.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu



Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği



Ek-3: Manevi Yönelim Ölçeği



Ek-4: Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu

