

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

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE INSTAGRAM
BAĞIMLILIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGUSAL ZEKÂ'NIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nurefşan EĞRETLİ

İstanbul
Ağustos - 2021

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

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE INSTAGRAM BAĞIMLILIK
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂ'NIN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nurefşan EĞRETLİ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Halil EKŞİ

İstanbul

Ağustos - 2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Prof. Dr. Halil EKŞİ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Mükemmeliyetçilik ve Instagram Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ’nın Aracı Rolünün İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Islak İmza

Nurefşan EĞRETLİ

ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada sabırla bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca benden desteklerini esirgemeyen, benim için her türlü fedakarlığı yapan beni bugünlere getiren sevgili babam Dr. Murat GÖNDER'e, Sevgisini, desteğini, ilgisini her anımda hissettiğim her daim arkamda olduğunu bildiğim sevgili annem Şükriye GÖNDER'e, Tez sürecim boyunca her kararında yanımda olup maddi manevi desteğini benden esirgemeyen sevgili eşim Mustafa EĞRETLİ'ye ve sabırla bana destek gösteren, yardımcı olan canım kız kardeşlerime teşekkürlerimi sunarım.

Nureşan EĞRETLİ
İstanbul-2021

ÖZET
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE INSTAGRAM BAĞIMLILIK
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂ'NIN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Nurefşan EĞRETLİ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Halil EKŞİ

Ağustos, 2021 - 121 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, mükemmeliyetçilik ve Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü incelemektir.

Araştırma, ilişkisel tarama türünde tasarlanmıştır. Araştırma evrenini rastgele seçilen 18-45 yaş arası 354 kişi oluşturmaktadır. Araştırma veri toplamak amacıyla; araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu, Kırcaburun (2018) tarafından geliştirilmiş olan "Instagram Bağımlılığı Ölçeği", Kağan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan "Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ile "Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu" ölçeği kullanılmıştır.

Çalışma kapsamında elde edilen veriler SPSS 21.0 ve AMOS 20.0 programlarından yararlanılarak çözümlenmiştir. Aracı rolün araştırılmasına ilişkin, Baron ve Kenny (1986)'nin yaklaşımına başvurulmuştur. Aracılık etkisi yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Aracı etkinin derecesinin belirlenmesi için Bootstrap güven aralığı değerleri dikkate alınmıştır (Reutter ve Bigatti, 2014). Araştırmada bootstrap örneklem sayısı 5000, güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenin açıkladığı varyanstaki azalmanın anlamlılığı Sobel testi ile "<http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>" web sitesi üzerinden hesaplanmıştır.

Ölçek puanlarının demografik özelliklere göre karşılaştırılmasında fark testlerine başvurulmuştur. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testinden, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) ANOVA testinden yararlanılmıştır. Farklılıkların belirlenmesi amacıyla, ANOVA testinin ardından, tamamlayıcı post-hoc

analizi olarak Scheffe testine başvurulmuştur. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda; mükemmeliyetçilik düzeyleri ve Instagram bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığı, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığı, Instagram bağımlılık düzeyi ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına cevap aranmıştır. Son olarak mükemmeliyetçilik düzeyleri ile Instagram bağımlılık düzeyi arasında duygusal zekanın aracı rol oynayıp oynamadığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmamızın sonucunda mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine aracısız, doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Duygusal zeka ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir yol katsayısı elde edilmiştir. Aracı değişken modele eklendiğinde mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine etkisi azalmıştır. Mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi arasında dolaylı etki 0,070 ve %95 güven aralığında 0,013 ile 0,156 olarak elde edilmiş ve bu aralık 0 değeri içermediğinden dolaylı etki anlamlı bulunmuştur($p<0,001$). Mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine duygusal zekanın kısmi aracı değişken olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Instagram Bağımlılığı, Duygusal Zekâ, Bağımlılık

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE INTERMEDIATE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCELLENCE AND INSTAGRAM ADDICTION LEVEL

Nurefşan EĞRETLİ

Master's, Guidance and Psychological Counseling

Thesis advisor: Prof. Dr. Halil Ekşi

August, 2021 - 121 Pages

The purpose of this research is to examine the mediating role of emotional intelligence in the relationship between perfectionism and Instagram addiction level.

The research was designed in relational survey type. The population of the research consists of 354 randomly selected people between the ages of 18-45. In order to collect research data; Personal Information Form prepared by the researcher, “Instagram Addiction Scale” developed by Kırçaburun (2018), “Frost - Multidimensional Perfectionism Scale” adapted to Turkish by Kağan (2011), and “Emotional Intelligence Trait Scale – Short Form” scale were used. .

The data obtained within the scope of the study were analyzed by using SPSS 21.0 and AMOS 20.0 programs. The approach of Baron and Kenny (1986) was used to investigate the intermediary role. The mediation effect was tested with the structural equation model. Bootstrap confidence interval values were taken into account to determine the degree of mediating effect (Reutter & Bigatti, 2014). In the study, the number of bootstrap samples was determined as 5000 and the confidence interval was determined as 95%. The significance of the decrease in the variance explained by the independent variable was calculated using the Sobel test on the website “<http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>”.

Difference tests were used to compare the scale scores according to demographic characteristics. The t-test was used to compare quantitative continuous data between two independent groups, and the One-way ANOVA test was used to compare quantitative continuous data between more than two independent groups. In order to determine the differences, Scheffe test was used as a complementary post-hoc analysis after the ANOVA test. In line with the results of the research; It was sought to answer whether there is a significant relationship between perfectionism levels and Instagram addiction levels, whether there is a significant relationship between perfectionism levels and emotional intelligence, and whether there is a significant relationship between Instagram addiction level and emotional intelligence. Finally, it sought an answer to the question of whether emotional intelligence plays a mediating role between perfectionism levels and Instagram addiction level. As a result of our research, the direct effect of perfectionism on the level of Instagram addiction was found to be significant. A negative path coefficient was obtained between emotional intelligence and perfectionism. When the mediator variable was added to the model, the effect of perfectionism on the level of Instagram addiction decreased. The indirect effect between perfectionism and Instagram addiction level was obtained as 0.013 and 0.156 in the 0.070 and 95% confidence intervals, and the indirect effect was found to be significant since this interval did not contain a value of 0 ($p < 0.001$). It has been determined that perfectionism is a partial mediator variable of emotional intelligence on the level of Instagram addiction.

Keywords: Perfectionism, Instagram Addiction, Emotional Intelligence, Addiction

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR	xiv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	3
1.2.1. Problem Cümlesi.....	3
1.2.2. Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Mükemmeliyetçilik	8
2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	8
2.1.1.1. Uyumlu/Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	9
2.1.1.2. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	10
2.1.1.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	10
2.1.1.3.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	12
2.1.1.3.2. Dışa Yönelik Mükemmeliyetçilik	12
2.1.1.3.3. Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	13
2.2. Bağımlılık.....	13
2.2.1. Davranışsal Bağımlılık.....	13
2.2.2. İnternet Bağımlılığı	14
2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	15

2.2.4.	Instagram Bağımlılığı.....	15
2.3.	Duygusal Zekâ.....	16
2.3.1.	Duygu Kavramı.....	16
2.3.2.	Duygusal Zekanın Gelişimi ve Tanımları	16
2.3.3.	Duygusal Zeka Modelleri.....	17
2.3.3.1.	Mayer ve Salovey Duygusal Zekâ Modeli	17
2.3.3.2.	Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli	18
2.3.3.3.	Bar-On'un Duygusal Zeka Modeli	19
2.3.3.4.	Cooper ve Sawaf Modeli	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		24
YÖNTEM.....		24
3.1.	Araştırma Modeli	24
3.2.	Çalışma Grubu.....	25
3.3.	Veri Toplama Araçları	25
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	25
3.3.2.	Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (F-ÇBMÖ)	25
3.3.3.	Instagram Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	26
3.3.4.	Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF)	27
3.3.5.	Verilerin Toplanması	27
3.3.6.	Verilerin İstatiksel Analizi	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM		29
BULGULAR		29
4.1.	Bulgular Ve Yorumlar.....	30
4.1.1.	Demografik Özelliklerin Dağılımı	30
4.1.2.	Mükemmeliyetçiliğin Instagram Bağımlılık Düzeyi Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi.....	35
4.1.3.	Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Etki Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi	39
4.1.4.	Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi	42
4.1.5.	Instagram Bağımlılık Düzeyi Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması	45
4.1.6.	Mükemmeliyetçilik Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması	51
4.1.7.	Duygusal Zeka Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması	64

BEŞİNCİ BÖLÜM	74
TARTIŞMA	74
5.1. Tartışma.....	74
5.2. Öneriler.....	80
KAYNAKÇA	82
EKLER	93
ÖZGEÇMİŞ	105



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli	19
Tablo 2.2: Bar-On Modeli ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri	20
Tablo 2.2: Bar-On Modeli ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri	21
Tablo 2.3: Cooper-Sawaf Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları	22
Tablo 2.3: Cooper-Sawaf Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları (Devamı).....	23
Tablo 3.1: Uyum İyliliği Kriterleri.....	28
Tablo 4.10: Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi	44
Tablo 4.11: Instagram Bağımlılık Düzeyi Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu.....	45
Tablo 4.12: Sosyal Etki Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu....	46
Tablo 4.13: Oyalanma Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu.....	46
Tablo 4.14: Instagram Bağımlılık Düzeyi Toplam Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu	47
Tablo 4.15: Sosyal Etki Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	48
Tablo 4.16: Oyalanma Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	48
Tablo 4.17: Instagram Bağımlılık Düzeyi Toplam Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu.....	49
Tablo 4.18: Sosyal Etki Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu.....	49
Tablo 4.20: Mükemmeliyetçilik Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	51
Tablo 4.21: Hata Yapma Endişesi Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	52
Tablo 4.22: Kişisel Standartlar Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	53
Tablo 4.23: Ailesel Beklentiler Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	54
Tablo 4.24: Aileden Eleştiri Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	

.....	55
Tablo 4.25: Yaptığından Emin Olamama Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu.....	56
Tablo 4.26: Düzen Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu.....	57
Tablo 4.27: Mükemmeliyetçilik Toplam Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	57
Tablo 4.28: Hata Yapma Endişesi Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	58
Tablo 4.30: Ailesel Beklentiler Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	59
Tablo 4.31: Aileden Eleştiri Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	59
Tablo 4.32: Yaptığından Emin Olamama Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	60
Tablo 4.33: Düzen Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu	60
Tablo 4.34: Mükemmeliyetçilik Toplam Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu.....	61
Tablo 4.35: Hata Yapma Endişesi Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu	61
Tablo 4.36: Kişisel Standartlar Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu	62
Tablo 4.37: Ailesel Beklentiler Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu	62
Tablo 4.38: Aileden Eleştiri Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu.....	63
Tablo 4.40: Düzen Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu.....	64
Tablo 4.41: Duygusal Zeka Toplam Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	64
Tablo 4.42: İyi Oluş Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	65
Tablo 4.43: Öz Kontrol Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	66
Tablo 4.44: Duygusallık Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu... ..	67
Tablo 4.45: Sosyallik Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu	67
Tablo 4.46: Duygusal Zeka Toplam Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	68

Tablo 4.47: İyi Oluş Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu	69
Tablo 4.48: Öz Kontrol Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	69
Tablo 4.49: Sosyallik Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu	70
Tablo 4.50: Duygusallık Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu.....	70
Tablo 4.51: Duygusal Zeka Toplam Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu	71
Tablo 4.52: İyi Oluş Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu	71
Tablo 4.53: Öz Kontrol Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu	72
Tablo 4.54: Duygusallık Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu.....	72
Tablo 4.55: Sosyallik Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Mükemmeliyetçiliğin Instagram Bağımlılık Düzeyi Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model.....	36
Şekil 4.2: Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Etki Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model	39
Şekil 4.3: Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model	42

KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

APA: American Psychological Association

Çev. : Çeviren

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

Edt. : Editör

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

N : Kişi Sayısı

Ss : Standart Sapma

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

X : Aritmetik Ortalama

YEM: Yapısal Eşitlik Model

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Birinci bölümde araştırmanın problem durumuna, araştırmanın amacına ve önemine, sayıltılarına, sınırlılıklarına ve araştırmadaki temel kavramlara ait tanımlara yer verilecektir.

1.1. Problem

2010 yılında kurulmuş olan sosyal medya platformu Instagram, 2012 yılında Facebook tarafından satın alındı. İçerik yönünden başta Facebook olmak üzere diğer sosyal medya platformlarından ayrılmakta olan Instagram'a ilişkin başlıca farklılık, platformun yalnızca fotoğraf ve video paylaşımı odaklı oluşudur. Fakat zamanla Instagram, fotoğraf-video paylaşımlarının da ötesinde, bir sosyal ağa dönüşmeye başlamış olup (Eyal, 2014), kullanıcıların fotoğraflarını ve videolarını akıllı telefon uygulamasının sunduğu dijital filtreleri uygulayarak paylaşmasına imkan tanımıştır (Yeniçıktı, 2016). Aynı zamanda, kullanıcılar yine uygulama üzerinden yaptıkları özçekimleri anlık olarak paylaşabilme, canlı yayınlar yapabilme, başka kullanıcıların paylaşımları beğenilme ve bu paylaşımlara yorumlar yapabilme olanağına sahiptir (Kırcaburun, 2017).

Instagram, Türkçe'deki karşılıkları "anlık" ve "telgraf" olan; İngilizce "instant" ve Türkçe'deki "telegram" kelimelerinden türetilmiş bir isimdir. Kişilerin yaşantılarına ilişkin fotoğrafları eğlenceli yollarla ve hızla paylaşabildikleri bir uygulama oluşu, Instagram'ı popülerleştiren önemli unsurlardandır. Bununla birlikte Instagram, kişilerin kendi sosyal çevrelerindeki veya ilgi duydukları diğer sosyal çevrelerdeki Instagram kullanıcılarının hesaplarını bularak, onlarla takipleşmelerine ve iletişim kurmalarına olanak tanımaktadır (Yeniçıktı, 2016).

Instagram uygulamasının diğer kullanıcıların hesaplarını takip edebilme, diğer kullanıcıların yapmış olduğu paylaşımlarını beğenebilme ve bu paylaşımlara yorum yapabilme gibi özellikleri; kişilerde uygulama üzerinde fazla paylaşım yapma, kendi

paylaşımlarına gelen beğenileri ve yorumları görmek için sık aralıklarla uygulamayı kontrol etme ya da diğer kullanıcıların paylaşımlarını anlık olarak takip etme isteğini artırarak uygulamaya bağımlılık geliştirilmesine yol açabilmektedir (Mateo, 2014). Söz konusu durum halihazırda Instagram Bağımlılığı olarak da adlandırılmış olup; kişilerin Instagram kullanım sürelerini kontrol altına alamamaları neticesinde sosyal, profesyonel ve kişisel yaşantısının olumsuz etkilenmesi olarak ifade edilebilir (Kırcaburun, 2017).

İnsanlar Instagram'da neredeyse yaşamlarının bütün hallerini sunmaktadır. Hatta bu ortamlarda bazen insanlar diğer insanların beğenilerine göre hareket edebilmektedir. Dewey tarafından, insan doğasına ilişkin en önemli dürtünün “önemli olma ve mükemmel olma tutkusu” olduğu öne sürülmektedir. Bu dürtü zaman geçtikçe bireyin mükemmeliyetçi benlik oluşturmaya ve Instagram ortamında “öyleymiş” gibi sunmaya çalışmasına yol açmaktadır. Kişiler sosyal medya platformlarına çoğu zaman en iyi, en mutlu anlarını paylaşma eğilimindedir. Bir diğer ifadeyle; gerçeği olduğu gibi değil, kısmen paylaşma eğilimi içindedirler. Öte yandan, bireyler yalnızca başkalarını takip etmekten değil, takip edilmekten ve paylaşımlarının beğenilmesinden de benzer biçimde haz duyabilmektedir. Haliyle bu durumda kişinin her zaman ve her yerde mükemmeliyetçi bir benlik sunumu sergileme eğilimi içinde olmasına neden olmaktadır.

Konuya ilişkin kavramlardan bir diğeri duygusal zekâ olup; bu kavram kişinin kendi duygularının farkına varma, başkalarının duygularını anlama, ruh haline yön verme, stres ile başa çıkma, kendini harekete geçirme ve empati gibi becerilerini kapsamaktadır. Duygusal zekâyâ ilişkin araştırmaların sayısı her geçen gün artmakta ve kavramın önemi gitgide daha net biçimde ortaya çıkmaktadır. Duygusal zekânın kişilerin etkin ve sağlıklı bir sosyal yaşantıya sahip olmalarında önemli bir rol oynadığı yönündeki görüşlere, daha önceki tarihlerde yürütülmüş çalışmalarda da sıkça rastlanmaktadır. Duygusal zekânın geliştirilebilir yapısı, eğitim-öğretimdeki yerini de güçlendirmektedir. Duygusal zekâsı gelişkin kişilerin; toplumsal ve bireysel yaşantısında karşılaşılabilecekleri olası problemler, engeller ve negatif durumlar ile daha etkin biçimde mücadele edebilecekleri ve bu durumlara yönelik farklı çözüm yollarını daha rahat bir şekilde geliştirebilecekleri, tüm bunların bir sonucu olarak daha sağlıklı, başarılı ve yetkin bireyler haline gelebilecekleri düşünülmektedir. Toplum içerisinde önemli bir yer tutan genç nüfusun söz konusu becerilere sahip

olmasının, toplumsal sorunlara çözüm getirmeye katkıda bulunacağına inanılmaktadır.

1.2. Amaç

Bu çalışma; duygusal zekanın 18-45 yaş arası bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve Instagram bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığının incelenmesini amaçlamaktadır. Bu araştırmada mükemmeliyetçilik, Instagram bağımlılık düzeyi ve duygusal zeka değişkenleri, bazı demografik değişkenler açısından da ele alınmıştır. Araştırma kapsamında cevabı aranacak problem cümlesi ve alt problemler aşağıda yer almaktadır:

1.2.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi “18-45 yaş arası bireylerin duygusal zekâları; mükemmeliyetçilik düzeyleri ve Instagram bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamakta mıdır? “ olarak belirlenmiştir.

1.2.2. Alt Problemler

Bu araştırmanın alt problemleri şöyle sıralanmaktadır:

1. Bireylerin mükemmeliyetçilikleri, Instagram bağımlılık düzeyleri ve duygusal zekâları ne düzeydedir?
2. Bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri Instagram bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?
3. Kullanıcıların Instagram bağımlılık düzeyleri sosyo-ekonomik düzey, günlük internet kullanımına ve medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
4. Bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri sosyo-ekonomik düzey, günlük internet kullanımına ve medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
5. Bireylerin duygusal zekâları sosyo-ekonomik düzey, günlük internet kullanımına ve medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?

6. Bireylerin duygusal zekâları mükemmeliyetçilik düzeyleri ve Instagram bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde sosyal medya hayatımızın neredeyse ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Milyonlarca insan sosyal medyada aktif olarak yer almakta, duygu düşünce ve yaşamını diğer insanlarla paylaşmaktadır. Çalışmamızda son zamanlarda Türkiye’de kullanıcı sayısı hızla artan ve bir sosyal medya uygulaması olan Instagram’ın kullanım miktarının kontrol edilemeyip patolojik kullanım neticesine duygusal, sosyal ve profesyonel yaşam üzerinde negatif etkilerinin ortaya çıkması şeklinde tanımlanan (Kırcaburun, 2017) Instagram bağımlılığı üzerinden durulacaktır. Literatüre bakıldığında sosyal medya bağımlılığıyla ilgili birçok çalışma bulunmakta ve yapılan çalışmaların birçok farklı unsurla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Ulaşılan bulgular genellikle sıkça başvurulmuş sosyal medya bağımlılık ölçeklerinden ve Facebook bağımlılık ölçeklerinden yararlanılarak yürütülen araştırmalar neticesinde ortaya çıkarılmıştır. Ülkemizde birkaç araştırma hariç Instagram bağımlılığıyla ilgili yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yine aynı şekilde yapılan çalışmalar incelendiğinde Instagram bağımlılığı, mükemmeliyetçilik-duygusal zekâ ilişkisini bir arada inceleyen araştırmalara da rastlanılmamıştır.

Bu bağlamda ele alındığında, çalışmanın alana ilişkin önemli bir boşluğu doldurarak literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu doğrultuda, çalışmamızın her geçen gün biraz daha artan Instagram kullanımından ötürü **güncel**, mükemmeliyetçiliğe ve duygusal zekâyâ ilişkin özelliklerin detaylı bir ilişkiyi belirleyecek oluşundan ötürü **işlevsel**, hem Türkiye’de hem yurtdışında yürütülmüş olan çalışmalar arasında bu çalışmadaki değişkenlerin tümünün bir arada ele alındığı bir çalışmanın bulunmuyor olmasından ötürü **özgün** ve araştırma sonuçlarının alandaki araştırmacılar için yol gösterici nitelikte oluşundan ötürü **gerekli** olduğu ifade edilebilir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir, istenilen bilgileri elde etmeye ve ölçmeye elverişli olduğu,
- Ölçme araçlarını cevaplandıran öğrencilerin içten, doğru ve objektif düşüncelerini ortaya koydukları,
- Araştırmacı ve araştırmaya ölçeklerin uygulanma sürecinde katılan öğretmenlerin uygulama ilkelerine uygun davrandıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Çalışmanın ölçme araçlarından elde edilen veriler, bireylerin bu ölçekleri yanıtlarken ne kadar samimi olduğuyla ve ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
- Edinilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü 2020-2021 eğitim-öğretim yılında, Türkiye’de yaşamını sürdüren 18-45 yaş arası bireyler örnekleme ile sınırlı tutulacaktır. Benzer gruplara ve farklı yaş gruplarına genellenmesi yanıltıcı olabilir.
- Araştırma, kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağımlılık: Bir maddeyi kullanma durumunu veya davranışı bırakamama ya da kontrol altına alamama (Egger & Rauterberg, 1996).

İnternet Bağımlılığı: İnternette uzun vakit geçirme ve internet kullanımını kontrol altına alamama (Leung, 2004; Simkova & Cincera, 2004; Yellowlees & Marks, 2007).

Sosyal Medya: Kişilerin dijital bir ortamda kendilerini tanıttığı, sosyal bir takipçi ağı oluşturduğu, diğer kullanıcılarla iletişime geçtiği ve bunu sürdürdüğü (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), içerik (fotoğraf, video, blog vb.) oluşturduğu ve paylaştığı

(Kim, Jeong ve Lee, 2010), kişisel bilgileri ile birlikte fotoğraf-video paylaşımlarının bulunduğu bir profil sayfası yarattığı, tanıdığı veya tanımadığı kullanıcılarla ilişkilendiği, yeni insanlarla tanıştığı ve yeni şeyler keşfettiği (Wang, Moon ve diğ., 2010) gibi online platformlar olarak tanımlanabilir.

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle gelişerek bireyin özel, profesyonel ve toplumsal yaşantısına ilişkin birçok alanda meşguliyet, duygu-durum düzenleme, tekrarlama vb. sorunlara sebep olan psikolojik problem (Tutgun-Ünal, 2015)

Instagram bağımlılığı: Kişinin Instagram kullanımına ayırdığı süreyi kontrol altına alamaması ve patolojik kullanımdan sosyal, profesyonel ve duygusal açıdan olumsuz etkilenmesi (Kırcaburun, 2017) (Tao vd.'nin 2010 tarihli internet bağımlılığı tanımından yararlanılmıştır).

Mükemmeliyetçilik: Eleştirel öz-değerlendirme eğilimin yüksek olması ile beraber, bireyin kendi performansı için erişilmesi güç yüksek standartlar belirlemesi (Flett, Hewitt, Blankstein & Koledin, 1991; Frost vd., 1990; Stoeber & Stoeber, 2009); performansının yeterli olmadığı düşüncesiyle ve üstünlük elde etme amacıyla harcadığı eforda aşırıya ve abartıya kaçma eğilimi (Slaney & Ashby, 1996) olarak tanımlanabilecek olan çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (Stoeber, 2018).

Duygu: Latince'de "bizi harekete geçiren ruh" (motus anima) şeklinde ifade edilmiştir. (Cooper & Sawaf, 1998),.

Zeka: Dilimize Arapça'dan geçen zeka kelimesi Güncel Türkçe Sözlük'te; "akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, anlak, feraset" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018).

Duygusal Zekâ: Soyut zekânın, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını fark etmesini, anlamasını ve nesnel olarak yorumlamasını, ilişkilerini etkin biçimde yönlendirmesini ve hayatın getirdikleri karşısında doğru tepkiler vermesini sağlayan bir boyutu (Edizler, 2010).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya ait temel kavramlarla ilgili literatürde yer alan bilgilere yer verilecektir.

2.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı ile alakalı görüşler 1950 yıllarında başlamıştır. Horney (1950) mükemmeliyetçiliği ilk açıklayan araştırmacılarından ve mükemmeliyetçi kişileri özgüvensizliklerinden dolayı mükemmel olana ulaşarak özgüvenlerini artırmaya çalışan, ulaşılması olanaksız hedeflere odaklanan bireyler olarak değerlendirmiştir. Bir başka tanımda ise bireyin yapabileceklerinin üzerinde standartlar belirlemesi ve bu standartlara varamama fikrine tahammül edememesi şeklinde tanımlanmaktadır (Frost, vd., 1990).

Mükemmeliyetçilik; bireyin performansının yetersiz olduğuna dair endişe içerisinde olması ve bunun sonucu olarak kendisiyle ilgili memnuniyetsizlik hissi içerisinde olmasıdır (Başol ve Zabun, 2014).

Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçiliği çok boyutlu özellikleriyle değerlendirdiğinde, bireyin kendisi ve başkaları için gerçek dışı, erişilmesi güç yüksek standartlar belirleme eğilimi ve bunlara ulaşmak amacıyla gereğinden fazla gayret gösterme davranışı olarak tanımlamaktadır.

Mükemmeliyetçiliği olumsuz olarak ele alan Burns (1980) mükemmeliyetçiliğin bireylerin benlik saygılarını yıprattığını ve sağlıklarını etkilediklerini öne sürmektedir. Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ele alan Patch (1984) imkansız bir şeye istek duyma olarak tanımlamış ve olumsuz yönleri üzerinde durmuştur.

2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Bu bölümde, mükemmeliyetçilik kavramının tarihsel gelişimi boyunca hangi boyutlar ile incelendiğine yer verilecektir

2.1.1.1. Uyumlu/Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Hamacheck 1978’de mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyut altında incelemiştir ve bu konudaki ilk çalışmalardan birini ortaya koymuştur. Ona göre uyumlu mükemmeliyetçilik boyutundaki bireyler kendilerine ulaşılabilir hedefler koyarak hedefe ulaşma konusunda kendilerine toleranslı davranabilmekte ve aldıkları sonuçlardan tatmin olabilmektedirler. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler ise tam tersi kendilerine ulaşılması imkansız hedefler koymaktadırlar ve gerçekleştireceklerine karşı yüksek bir kaygı ve korku duyarak sonuç olarak elde ettiklerinden memnuniyet duyamamaktadırlar (Akt. Rice ve Dellwo, 2002).

Mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz boyutlarla ikili bir yapı olarak tanımlayanlar Rice ve Mirzadeh’tir. (2000) Sağlıklı bir yapı olarak ele alınan uyumlu mükemmeliyetçilik; bireysel hedefler, düzen , organizasyon ve uyum ile ilişkilendirilmiştir. Öte yandan sağlıksız bir yapı olarak ele alınan uyumsuz mükemmeliyetçilik; kaygı, şüphe ve hata yapma korkusu ile ilişkilendirilmiştir. Yine aynı şekilde Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, (2001), mükemmeliyetçiliğin, uyumlu ve uyumsuz olmak üzere 2 boyutlu bir yapıdan oluştuğunu söylemişlerdir.

Parker ve Ablard (1997) ise mükemmeliyetçiliği “sağlıklı mükemmeliyetçilik” ve “işlevsiz mükemmeliyetçilik” olarak iki gruba ayırmış ve bu iki grubu karşılaştırmışlardır. Sağlıklı mükemmeliyetçi kişiler hata yapma endişesi ve davranışlarına karşı fazla şüpheli bir şekilde yaklaşmayarak pozitif başarı için çabalamaktadırlar. Fakat işlevsiz mükemmeliyetçi kişiler davranışlarından yüksek miktarda şüphe duyarak ve hata yapma konusunda endişelenerek düşük performans sergilemekte ve tam anlamıyla yüksek başarıya ulaşamamaktadırlar

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile düşük özgüvenin uyumlu bir ilişkisi olduğunu söyleyen Rice ve Dellwo (2002), uyumlu mükemmeliyetçilik ile de benlik saygısının birbiriyle ilişki içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Neticeye gelinirse normal yani sağlıklı mükemmeliyetçi bireylerin yetersizlik ve başarısızlığa karşı kendilerine duydukları saygı ve değeri kaybetmediklerini, tam tersi nevrotik ve sağlıksız mükemmeliyetçilerin ise aynı durumlarda kendilerine duydukları saygı ve güveni kaybettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

2.1.1.2. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Burn (1980)'a göre tek boyutlu mükemmeliyetçilik bireyin kendine odaklanması ve kendini fark etmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Tek boyutlu mükemmeliyetçiliği içeren araştırmalarda çoğunlukla olumsuz yönü üzerinde durulmuş ve genel hatlarıyla ele alınmıştır. Dolayısıyla sadece genel olarak tanımlanmasını içeren çalışmalar bulunmaktadır.

Patch (1984) mükemmeliyetçiliğe olumsuz bakış açısıyla yaklaşmıştır. Mükemmeliyetçiliğin aslında var olmadığını belirtmiştir. İçinde bulunulan durumun bireylerin zihninde karmaşıklığa sebep olduğunu ve başarıya ulaşmanın imkansız olduğu bir durumda dahi sürekli çabalamaya motive etiklerini ifade etmiştir.

Mükemmeliyetçiliği gerçekçi olmayan ulaşılması güç standartları elde etme eğilimi olarak tanımlayan Burns (1999), tek boyutlu bakış açısını savunanlar arasındadır. Mükemmeliyetçiliğin "ya hep ya hiç" fikrini içine aldığını savunmuştur. Mükemmelden az olmak bir türlü felaket olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; bir maçı ikincilik ile bitiren bireyin bu durumu "tamamen başarısızım" şeklinde düşünmesine mümkündür. "Ya hep ya hiç" düşüncesi bireyin hayatında bir hata yapmaktan korkmasına sebep olur bu durum gerçekleşirse birey kendisini yetersiz hissetmeye başlayacaktır. Burns (1999) bu değerlendirmeyi yanlış bulmuştur. Ona göre insan yaşamı bütünüyle berbat yada bütünüyle harika değildir.

1. Mükemmeliyetçilikle ilgili tek boyutlu tanımlara bakıldığında tanımlarda daha çok bireylerin kendisini nasıl değerlendirdiği ve kendilerine yönelik başarı standartları üzerinde durulmuştur. Son yıllarda ise mükemmeliyetçilik farklı türleri olan ve çok boyutlu bir yapı olarak araştırılmaya başlanmıştır.

2.1.1.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hamachek (1978)'in yaptığı çalışmalarda çok boyutlu bir yapı olarak incelenmeye başlanmıştır. Hamachek (1978)'e göre mükemmeliyetçilik "sağlıklı-normal" ve "sağlıksız-anormal" olarak iki yapıya ayrılmıştır. Tanımlamasına gelecek olursak sadece davranışları tanımlayıp bunların üzerinde durmamış, mükemmeliyetçiliğe

iten davranışların kişinin zihninde nasıl anlamlandırıldığı ve nasıl düşündüğü durumları üzerinde durmuştur.

Hewitt ve Flett (1991), Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ve negatif yönleriyle incelemiştir. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin ilk çalışmaların bireye odaklandığını ve kişiler arası ilişkilenmelerde mükemmeliyetçi standartların etkilerinin yeterince dikkate alınmadığını ifade eden Hewitt ve Flett (1991)'e göre; bireyler kendileri ve diğer insanlar için yüksek standartlar belirleyebilmektedir. Bu bireyler, diğer insanların da kendisi için belirlediği yüksek standartların bulunduğuna inanmaktadır. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik kavramı literatürde çok boyutlu bir şekilde çalışılmaktadır (örn. Hewitt ve Flett, 1991; Frost vd., 1990).

Tek boyutlu mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmaların başarılı/başarısız mükemmeliyetçiliği fark etmede zayıf kaldığını söyleyen Frost ve arkadaşları (1990), çok boyutlu mükemmeliyetçiliği savunmuşlardır ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bu ölçekte 6 boyut bulunmakta olup; bunlar hata yapma endişesi, yüksek kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama, düzen olarak sıralanmaktadır.

1) Hata yapma endişesi; hatalarla aşırı ilgilenme hali vardır, bireyler hatalara karşı dikkatlidirler ve hata yapmanın başarısız olmayı gösterdiği inancına sahiptirler. Başka kişiler tarafından yargılanma korkusu sosyal anksiyeteye zemin hazırlamaktadır.

2) Yüksek kişisel standartlar; kişilerin kendilerine erişilmesi zor, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemelerini ve kendilerini bu yönde değerlendirmelerini içermektedir. Başarısızlık ile sonuçlanan durumlarda kendilerine olan saygılarını kaybederler ve stres yaşamaktadırlar.

3) Ailesel beklentiler; mükemmeliyetçiliğin sebeplerinin açıklanmasında önemli bir boyuttur. Birey ebeveyninin yüksek standartlara sahip olduğunu düşünür ve ebeynini dışsal baskılayıcı olarak algılar. Dolayısıyla onların beklentilerini gerçekleştirmek için mükemmeliyetçi bir tutum sergiler.

4) Ailesel eleştiriler; performanslarını sergilerken aile büyüklerince devamlı eleştirildiklerini düşünen kişiler, mükemmeliyetçilik eğilimindedir.

5) Yaptığından emin olamama; kişilerin kendi davranışlarından şüphe duymalarını içerir. En iyi performansı sergilemek için aşırı titiz davranarak çok vakit harcarlar.

6) Düzen ihtiyacı; kişiler aşırı düzenleme işiyle çok vakit harcadığından, asıl mühim işleri için gerekli vakti ayırmayı başaramazlar ve emin olmak adına yaptıkları işlerini sürekli kontrol ederler (Frost ve ark., 1990).

Hewitt ve Flett (1991)'in çok boyutlu mükemmeliyetçiliği üç boyutta ele alınmış olup; bu boyutlar kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik olarak sıralanmaktadır.

2.1.1.3.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik

Kişilerin kendileri için ulaşılması güç, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleyip sonuca varamadığında bu durumu kabul edememesi ve kendisini sorumlu tutup eleştirmesidir. Bu durum başarısızlıkla birleştiğinde depresyonla alakalı problemlere zemin hazırlayabilmektedir (Antony ve Swinson, 2009). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişisel mükemmelliğin standartlarına yönelik bir çabayı gerekli kılar fakat diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik diğerlerinin yeteneklerine odaklanmayı gerektirir (Flett, Besser, Davis ve Hewitt, 2003).

2.1.1.3.2. Dışa Yönelik Mükemmeliyetçilik

Bireyin diğer insanlar için yönelik ulaşılması güç, gerçekçilik payı bulunmayan yüksek standartlar belirleyip bireylerin bunları uymalarını beklemektir. Birey yüksek standartlara uymadığında katı bir şekilde eleştirilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile benzerdir, tek farkı dışarıya yöneltmesidir (Hewitt ve Flett, 1991). Dışa yönelik mükemmeliyetçi kişilikler genellikle bireylerin mükemmele ulaşamayacaklarının korkusu ile hayal kırıklığına uğramamak için bireylere görev vermekten kaçınılmaktadırlar ve mükemmele ulaşmadığından ötürü büyük öfke durumu içerisinde olmaktadır (Antony ve Swinson, 2000; Flett ve ark., 1995). Takiben başkalarıyla stresli, düşmanca, suçlayıcı duyguları içeren ilişki içerisinde olmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991).

2.1.1.3.3. Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik

Bireylerin, başkalarının kendilerinden ulaşılması güç, gerçekçi olmayan yüksek standartlar bekleğinin inancına sahip olmalarıdır. Birey başkalarının onayının önemli olduğuna inanmaktadır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte birçok negatif sonuç ile karşılaşmaktadır. Bunlar başkaları tarafından beklendiği düşünölen standartların yüksek ve ulaşılması güç olarak algılanması ile netice başarısızlık olduğunda depresyon, öfke ve aşırı kaygı duyma gibi olumsuz duygular olarak sıralanabilir. Bu olumsuz duygular bireyin kendisinin yetersiz olduğunu düşünmesi halinden kaynaklanabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991).

2.2. Bağımlılık

Kavram olarak bağımlılık Latince’de “addicere” kelimesinden gelmektedir ve kendini başkasına adamak anlamında kullanılmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 156). Bir tanımda bağımlılık; davranışın bireye zarar vermesine karşılık hala daha sürdürölmesi ve tekrarlanması kontrol etme gücünü sergilemeye engel olan oldukça kuvvetli ve alışkanlıklardan kaynaklı bir istektir (Armstrong, Pickard, 2013) Bir diğör tanımda ise gösterilen bir davranışın bireye hissettirdiği hoş duygular sebebiyle kişiye verdiği hasar ve olumsuz sonuçlara rağmen, kontrol altına alınmasında yetersizlik olarak tanımlanmıştır (Goodman, 1990). Kırcaburun (2017)’a göre ise bağımlılık; hissedilen güzel duygular sebebiyle davranışı farkında olmadan göstermek ve kontrol altına almada gücü bulunmamak şeklinde tanımlanmıştır.

Ünal (2015)’a göre bağımlılık “bir maddenin veya bir faaliyetin kişilerin ruhsal ve bedensel sağlığına veya sosyal hayatına olumsuz yönde etki etmesine rağmen devamlı kullanımının önüne geçilemez istek duyma hali” şeklinde tanımlanmaktadır.

2.2.1. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bağımlısı olunan faaliyetten aşırı haz alma, takiben günlük yaşamının tamamını bu faaliyete göre planlama doğrultusunda bireyin hayatının negatif olarak etkilenmesi şeklinde tanımlanır (Söler, 2016: 11). İnternet bağımlılığı,

marka bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılıklara örnek olarak verilebilir.

Griffiths (2000)'e göre davranışsal bağımlılığın 6 aşaması bulunmakta olup;“ dikkat çekme”, “duygudurum değişikliği”, “tolerans”, “yoksunluk belirtisi”, “çatışma” ve “nüksetme” olarak sıralanmaktadır. Dikkat çekme; kişinin odaklandığı etkinlik, duygu, düşünce ve davranışlarında yaşamındaki en değerli etkinlik olmaya başlamaktadır. Duygudurum değişikliği; belli bir etkinlikte vaktini harcamayı ve bununla başa çıkabilmeyi içermektedir. Tolerans, bu belli olan etkinliğin başlarda kişiye tattırdığı hazzın devamını sağlayabilmek için etkinliği artırma gerekliliği içinde olunan aşamadır. Yoksunluk belirtisi, var olan etkinliğin birden azaltılması veya durdurulması durumunda huysuzluk, sinirlilik gibi nahoş duyguları ve bunların fiziksel etkilerini açıklamaktadır. Çatışma, bireyin bağımlılıkla kendi çatışmaları arasında kaldığı aşamadır. Nüksetme, var olan etkinlikten kaçınma veya etkinliği kontrol etme sürecini takip eden seneler sonra dahi davranışın tekrarlayabilme eğilimidir.

2.2.2. İnternet Bağımlılığı

Yellowlees ve Marks (2007), internet bağımlısı olan bireylerde ortaya çıkan semptomları; internette geçirilen aktif sürenin kontrol altına alınmaması, internet dışında kalan yaşamdan bıkkınlık, usanma, gerçek yaşam ilişkilerinden ve etkileşimlerden izole olma, depresyon, yalnızlık gibi duygularda artış şeklinde sıralamaktadır.

İnternet, ortaya çıktığı tarihten günümüze kadar farklı alanlarda sürekli gelişme göstermiştir. İlk geliştirilme amacı askeri alanda faydalı olması olan internet günümüzde insan yaşamının hemen hemen her evresinde kullanılmaktadır. Özellikle son zamanlarda iletişim aracı olarak kullanımının artmasıyla internetsiz yaşam kabul edilemez bir hal almıştır. Her bireyin iletişim aracı olarak kullandığı telefon ve bilgisayarlardaki teknolojik ilerleme ve sonucunda ortaya çıkan sosyal medya uygulamaları internete sürekli ihtiyaç duymayı beraberinde getirmektedir. Bireyler birçok gereksinimini karşılamak amacı ile bu sosyal medya uygulamalarını aktif olarak kullanmaktadır. Sıklıkla tercih edilmekte olan uygulamalar arasında Instagram sadece bunlardan bir tanesidir.

2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Günlük hayatımızın vazgeçilmezlerinden biri olan internet insanlara iletişim, video paylaşımı, resim paylaşımı, müzik dinleme, alışveriş yapma, boş zaman geçirme, resmi işlemleri halletme, bilgi tarama gibi alanlarda imkan sunmaktadır. Sosyal medya internetin vazgeçilmez parçası olarak görülmektedir.

2.2.4. Instagram Bağımlılığı

Instagram bir Iphone uygulaması ve mobil sosyal ağ platformu olarak 6 Ekim 2010 tarihinde ortaya çıkmış ve 2012’de Facebook tarafından satın alınmıştır. Bu uygulama insanların yaşamlarındaki anları fotoğraf şeklinde gerçek zamanlı paylaşabilmelerine fırsat tanımıştır (Ridway, Clayton, 2016). Instagram, içerik bakımından Facebook başta olmak üzere diğer sosyal mecralardan ayrılmaktadır. Fakat Instagram zamanla fotoğraf-video paylaşımlarının ötesinde, bir sosyal ağa dönüşmeye başlamış (Eyal, 2014); kullanıcıların fotoğraflarını ve videolarını akıllı telefon uygulamasının sunduğu dijital filtreleri uygulayarak paylaşmasına imkan tanımıştır (Yeniçıktı, 2016). Aynı zamanda, kullanıcılar yine uygulama üzerinden yaptıkları özçekimleri anlık olarak paylaşabilme, canlı yayınlar yapabilme, başka kullanıcıların paylaşımları beğenilme ve bu paylaşımlara yorumlar yapabilme (Kırcaburun, 2017) olanağına sahiptir.

Instagram, Türkçe’deki karşılıkları “anlık” ve “telgraf” olan, İngilizce “instant” ve Türkçe’deki “telegram” kelimelerinden türetilmiş bir isimdir. Kişilerin yaşantılarına ilişkin fotoğrafları eğlenceli yollarla ve hızla paylaşabildikleri bir uygulama oluşu, Instagram’ı popülerleştiren önemli unsurlardan biridir. Bununla birlikte, Instagram, kişilerin kendi sosyal çevrelerindeki veya ilgi duydukları diğer sosyal çevrelerdeki Instagram kullanıcılarının hesaplarını bularak, onlarla takipleşmelerine ve iletişim kurmalarına olanak tanımaktadır (Yeniçıktı, 2016).

Instagram uygulamasının diğer kullanıcıların hesaplarını takip edebilme, diğer kullanıcıların yapmış olduğu paylaşımlarını beğenebilme ve bu paylaşımlara yorum yapabilme gibi özellikleri; kişilerde uygulama üzerinde fazla paylaşım yapma, kendi

paylaşımına gelen beğenileri ve yorumları görmek için sık aralıklarla uygulamayı kontrol etme ya da diğer kullanıcıların paylaşımını anlık olarak takip etme isteğini artırarak uygulamaya bağımlılık geliştirilmesine yol açabilmektedir (Mateo, 2014). Söz konusu durum halihazırda Instagram Bağımlılığı olarak da adlandırılmış olup; kişilerin Instagram kullanım sürelerini kontrol altına alamamaları neticesinde sosyal, profesyonel ve kişisel yaşantısının olumsuz etkilenmesi olarak ifade edilebilir (Kırcaburun, 2017).

2.3. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramının tam anlamıyla kavranabilmesi adına, ilk önce duygu kavramının ele alınması ve tanımlanması gerekmektedir.

2.3.1. Duygu Kavramı

Genel bir tanım yapacak olursak bireyde psikolojik ve fiziksel gibi çeşitli değişimlere yol açan, davranış ve düşünceleri etkileyen karmaşık ruh haline duygu denir. Duygularımız diğer insanlarla iletişimimize yön veren hayatımızın olmazsa olmaz parçalarıdır. Literatürde birçok farklı duygu tanımlaması bulunmaktadır.

Duyguların 4 bileşenin bir araya gelmesiyle ortaya çıktığını söyleyen Mayer, Salovey ve Caruso (2000) araştırmalarında duygunun bireyin iletişiminden meydana gelen farklılıklarda deneysel, fizyolojik, bilişsel öğeleri içine alan tepkilerden oluştuğunu ifade etmişlerdir.

Bir başka çalışmada, duygu bireyi harekete geçiren bir his ve bu hislere ait düşünceleri içeren psikolojik durumlar olarak tanımlanmıştır (Goleman, 2007).

2.3.2. Duygusal Zekanın Gelişimi ve Tanımları

Duygusal zeka kavramı, son zamanlarda üzerinde en çok araştırma yapılan kavramlardandır. Literatürde İngilizce karşılığı “Emotional Intelligence” olan duygusal zekadan çalışmalarda kısaca “EI” şeklinde bahsedilir. “Emotional

Quotient” yani “EQ” olarak adlandırıldığı görülmüştür. Türkçeye ise “Duygusal Zeka” şeklinde, kısaltması “DZ” olarak uyarlanmıştır.

Duygusal zeka tanımı, ilk defa Salovey ve Mayer (1990)’e ait makalelerde kullanılmıştır. Onlara göre Duygusal zeka üç beceri sınıflandırmasından oluşur. Bunlardan ilki kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını değerlendirmesi, ikincisi duyguların düzenlenmesidir. Üçüncüsü ise duyguların problem çözümünde kullanılmasıdır.

Duygusal zekâ, Salovey ve Mayer (1990) tarafından, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını anlaması, ve söz konusu duyguların aralarındaki farkı görebilmek şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda duygusal zekanın sosyal zekanın bir alt yapısı olduğunu dile getirmişlerdir. Reuven Bar-On (2005: 3)’a göre duygusal zekâ, kişinin başkalarından gelen istek ve baskıların üstesinden gelebilmesi için bireye yardım eden bireysel ve duygusal yeterlilik olarak tanımlanmaktadır.

2.3.3. Duygusal Zeka Modelleri

2.3.3.1. Mayer ve Salovey Duygusal Zekâ Modeli

Duyguların anlaşılması, duyguların düşünce içerisinde özümsemesi ve kavranması, duyguların analizi yoluyla duyguları yansıtıcı biçimde düzenleme; Mayer ve Salovey (1997)’in dört boyutlu duygusal zeka modelinin alt boyutlarını oluşturmaktadır.

Modelin diğer duygusal zeka modellerinden bir farkı bulunmaktadır. Bu fark, duygusal zekanın diğer zeka modelleri ile aynı incelenmesidir. Açmak gerekirse modelde zeka “bilimsel mantık zekası” olarak ele alınır ve birbiriyle ilişki içinde olan yeteneklerden oluşmaktadır. Mayer ve Salovey (1997)’n modelinde zeka için alternatif yöntemlerle puanlama yapılır, değerlendirilir ve yaşa bağlı olarak artış gösterir.

Modelin ilk ve duygusal zekanın temel boyutu olan duyguları anlamada; kişi kendisinin duygularını ve ilişki kurduğu kişilerin duygularını anlar ve anlamlaştırdığı duygularını bildirir. Duygularından haberdar olan kişi daha doğru, düzgün kararlar almada oldukça başarılıdır. Üstelik kendini oldukça iyi tanır.

Modelin ikinci boyutu “duygusal olarak kolaylaştırılan düşünce” veya “duygunun düşünce içinde özümsemesi”dir. Bu boyutta düşüncelere destek olan ve sağlıklı işlev görmesine imkan tanıyan duyguların ta kendisidir. Bu maharet problemleri çözmeye birçok yönden düşünmeyi sağlar ve yaratıcılığı geliştirmektedir. Bir konu hakkında hüküm ve hafızaya yardımcı duygular üretmek ile fikir üretkenliğine duygular ile pekiştirme bu boyutun içerisinde bulunmaktadır. Modelin üçüncü boyutu duyguların anlaşılıp analiz edilmesidir. Duyguların anlaşılıp analiz edilmesi bireyin değişik duyguları saptamasını, duygular arası geçiş yapabilmesini, duygular arasındaki tertibi elde etme durumlarını içermektedir. Dördüncü ve son boyut olan duyguları yansıtıcı düzenleme; bireyin hoşlandığı ve hoşlanmadığı duygulara bireyin açık olmasını, bu duyguları hem kendisine hem de başka kişilere net ve açık bir şekilde aktarabilme yeteneğini içermektedir. Bireyin duygusal olarak gelişmesini amacıyla duygularını aktif bir şekilde programlama ve denetleme becerisini içine alır (Mayer ve Salovey, 1997).

2.3.3.2. Goleman’ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman Modeli, Salovey ve Mayer tarafından ortaya konmuş olan duygusal zeka modeli üzerine temellendirilmiştir. Duygusal zekanın bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesi, Goleman’ın 1995 tarihli çalışmalarıyla olmuştur. Goleman’ın modeline göre; duygusal zekâ beş boyuttan oluşmaktadır.

Özbiliç, kişinin duygularının farkında olması, güçlü ve zayıf yönleri bilmesidir. (Titrek, 2011). Duygusal zekanın temelini oluşturur. Kendi duygularını anlayabilme yeteneğidir.

Duyguları yönetme, duyguları ön yargısız, ifade edildiği şekilde kabullenip algılamayı içermektedir (Avcı, 2017). Kendi duygularını tanıyıp, kabullenen birey yaşamını daha sağlıklı bir şekilde yönetebilir (Konrad, Hendl, 2003).

Empati, bireyin karşısındaki kişinin duygularını anlayabilme ve kendisini onun yerine koyup olaya onun bakış açısıyla bakabilmesidir (Dökmen, 2003).

Motivasyon, bireyin hayattaki amacına ulaşabilmesi amacıyla bütün engellere ve güçsüzlüklere rağmen kendini ruhsal olarak motive edebilmesi, dikkatini ve duyu düşüncelerini başaracağına odaklamasıdır (Yavuz, 2003).

İlişkileri yönetebilmek, bireyin başkalarının duygularını idare edebilme becerisidir (Akdeniz, 2014). Sosyal becerisi yüksek bireyler diğer insanlarla etkili ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Özbiliç, Duyguları yönetme ve empati kişisel yeterlilikler olarak sayılırken motivasyon ve ilişkileri yönetebilmek sosyal yeterlilikler kategorisindedir. Sonralarda motivasyon boyutunu sosyal bilinç olarak değiştiren Goleman modelini 4 boyut şeklinde düzenlemiştir. Bu 4 temel boyutun toplamda 21 alt boyutu bulunmaktadır (Özdemir, 2015).

Tablo 2.1: Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Kişisel Yeterlikler (Bu Yetiler Kendimizi Nasıl İdare Ettiğimizi Belirler)		Sosyal Yeterlikler (Bu Yetiler İlişkilerimizi Nasıl İdare Ettiğimizi Belirler.)
DUYGULARI ANLAMA	1. Öz bilinç - Duygusal özbilinç - İsbetli öz değerlendirme - Özgüven	3. Sosyal bilinç - Empati - Hizmet - Örgütsel farkındalık
DUYGULARI DÜZENLEME	2. Kendi duygularını yönetme - Duygusal özdenetim - Güvenilirlik - İyimserlik - Uyumluluk - Başarma dürtüsü - İnisiyatif	4. Sosyal beceriler - Diğerlerini geliştirme - Etkileme - İletişim - Çatışma yönetimi - Esinleyici liderlik - Değişim katalizörü - Bağlar kurma - İşbirliği ve takım çalışması

Kaynak: Özdemir, 2015

Duygusal zekayı inceleyen Bar-On, 1988'de zihinsel olmayan zekanın var olduğunu belirtmiştir. Bar-On duygusal zeka modelinde bazı insanlar duygusal olarak başarısızken bazı insanların neden daha başarılı, duygusal olarak daha iyi durumda olduklarını tespit etmeye çalışmıştır.

Bar-On duygusal zekanın; Bireyin karşı karşıya kaldığı olumsuz izlenim uyandıran istek ve baskılara karşı etkin şekilde başedebilme becerisini etkileyen bireysel, sosyal ve duygular ile ilgili becerilerin tamamının beraber kullanılmasıyla var olduğunu söylemektedir (Bar-On, 2006). Bar-On çalışmasında, zihinsel yetenekler ile bilişsel becerilerden farklı olarak öz saygı ruh hali, kişisel bağımsızlık vb. düşünülen faktörleri birleştirdiğinden karma bir model ortaya konmuştur (Yaylacı, 2006).

Tablo 2.2: Bar-On Modeli'ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri

Duygusal Zekâ Boyutları	Duygusal Zekâ Yeterlikleri ve Boyutları
İçe Dönük	Kendini ifade etme ve bireysel farkındalık yeterliliği
Özsaygı	Kendini doğru bir şekilde algılama, anlama ve kabul etme
Duygusal farkındalık	Kendi duygularının farkında olma ve duygularını anlayabilme
Bağımsızlık	Özgüven ve diğer insanlara duygusal olarak bağımlı olmama
Kendini gerçekleştirme	Kişisel hedefleri ve bireysel potansiyeli gerçekleştirme
Kendine güven	Kendini ve kendine ait duyguları çevreye etkin bir biçimde ifade etme
Kişilerarası	Kişiler arası ilişkiler ve sosyal farkındalık
Kişilerarası ilişki	İyi ilişkiler kurma ve diğer insanlarla iyi geçinme
Uyumsama	Değişim yönetimi
Sosyal Sorumluluk	Sosyal bir grupla özdeşleşme ve diğer insanlarla işbirliği kurma
Empati	Başka insanların duygularının farkında olma ve onların duygularını anlama
Stres Yönetimi	Duyguların kontrolü ve etkili yönetimi
Strese Karşı Tolerans	Duyguları yapıcı bir şekilde ve doğru yönetme

Tablo 2.3: Bar-On Modeli İne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri (Devamı)

Nabız Kontrolü	Duyguları yapıcı bir şekilde ve doğru kontrol etme
Gerçeklik Testi	Bireyin duygularını ve düşüncelerini, kendinden bağımsız olan gerçeklik çerçevesine göre tarafsız biçimde gerekçelendirmek
Esneklik	Duyguları ve düşünceleri farklı durumlara uydurabilme
Problem Çözme	Kişisel ve kişilerarası sorunları etkin biçimde çözme
Genel Ruh hali	Kendini motive etme
İyimserlik	Yaşamın olumlu ve ışıldayan yanlarına bakma
Mutluluk	Kendisinden, diğer insanlardan, yaşamın genelinden memnun olma

Kaynak: Bar-On, 2006

Bar-On'un duygusal zeka modeline bakarak kişilerin duygusal zeka düzeylerinin diğer kişilere göre yüksek olanlarının dışarıdan kaynaklı tehlikeli durum ve baskılara karşı daha yüksek direnç gösterdikleri ve daha iyi üstesinden geldikleri görülmüştür. Duruma ters taraftan bakıldığında ise duygusal zekası yetersiz kişiler negatif olayların başarısızlık ile sonuçlandığı durumların var olduğunu belirtmiş ve kişilerin bu karmakarışık olaylar arasında sorunları halletme, rahatsız olunan durumlarda stres gibi durumların üstesinden gelebilme gibi konularda yetenekli. Söz konusu durumun

tersine, duygusal zekâ yönünden yeterli olmayan bireylerinse olumsuzluklar karşısında başarısızlık ve duygusal sorunlarla karşılaştığını belirtirken; karmaşık durumlar arasında sorun çözme, kişiye rahatsızlık veren stres durumları ile mücadele etme gibi konularda yeterli donanıma sahip olmayan kişilerde karşılaşıldığı ifade edilmektedir.

2.3.3.4. Cooper ve Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf (1997) modelinde grup tarzı ortamlarda inceleme yapılmış ve duygusal zeka ile liderlik özelliği üzerinde çalışılmıştır. Tanımlamalarına göre duygusal zeka; "Duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneği"dir.

Cooper ve Sawaf Modeli'ne göre duygusal zekâ; duyguları öğrenme, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olmak üzere 4 boyutlu bir yapıya sahiptir.

Tablo 2.4: Cooper-Sawaf Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları

Duygusal Zekânın Boyutları	Boyutlara Ait Duygusal Yeterlikler
Duyguları öğrenmek (Duygusal okuryazarlık)	Duygusal dürüstlük Duygusal geribildirim Duygusal enerji Pratik sezgi

Duygusal zindelik	Güven çemberi Yapıcı hoşnutsuzluk Esneklik ve yenilme Öz varlık
-------------------	--

Tablo 2.5: Cooper-Sawaf Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları (Devamı)

Duygusal derinlik	Adanmışlık Dürüstlüğü yaşamak Yetki olmadan etki Özgül potansiyel ve amaç
Duygusal simya	Sezgisel bakış Fırsatı sezinlemek Geleceği yaratmak Düşünsel zaman değişimi

Kaynak: Titrek, 2007

Duyguları öğrenmek, bireyin kendine ait duyguları ve duygularının ne şekilde işlediğini biliyor olması şeklinde belirtilmektedir. Duygusal zindelik, duygusal dayanıklılığı ve zorunluluk duyulan durumlarda esnek olmayı içermektedir. Duygusal derinlik, duygusal anlamda yoğunluk, duygusal açıdan olgunlaşma özelliği olarak kabul edilmektedir. Son olarak, duygusal simya, bireylerin yeni oluşumları başlatma özelliklerini tetikleme amacı ile duygularına aktif biçimde yön verebilme yetisini içermektedir. Zihinsel becerilerin ele alınmasının yanısıra, bu model, bahsi geçen

zellikler haricindeki duygusal zekâya ilikin diğer özellikleri de içerdiğinden karma model olarak da adlandırılmaktadır (akar ve Arbak, 2004).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeline, araştırma evrenine ve örneklemine, araştırma kapsamında faydalanılan veri toplama araçlarına ve veri analizinde başvurulan istatistiki metotlara ilişkin bilgiler yer alacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu alışma; mükemmeliyetçilik ve Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün incelenmesine yönelik ilişkisel tarama modelinde bir araştırma olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, 2 veya daha çok değişken arasındaki ilişkinin, değişkenlerin birbirini etkileme durumunun ve birlikte değişiminin, derecesini tespit eden bir modeldir (Creswell, 2017). Bağımlı, bağımsız ve aracı değişken arasındaki ilişkilerin ve oluşturulan modelin doğruluğunun tespit edilmesi maksadıyla Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılacaktır. YEM bir araştırmacı tarafından erevesi çizilen veya tasarlanan teorik bir model hipotezin elde edilen veriler ışığında uyumunun test edilmesidir. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM), araştırmacının geliştirdiği modeldeki gözlenebilir, örtük ve çoklu değişkenler arasındaki ilişkileri içeren modellerin test edilmesi amacıyla kullanılır ve regresyon, faktör analizi gibi çok değişkenli istatistiksel birtakım işlemleri analiz eder (Gürbüz ve şahin, 2015; Hoyle, 1995).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 yılları arasında rastgele seçilen 18-45 yaş arası 354 birey oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kullanılacak verilerin toplanmasında 3 farklı ölçme aracından yararlanılacaktır. Bu veri toplama araçları; Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Instagram Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu'dur. Bir de araştırmacı tarafından hazırlanan örneklem grubu ve demografik verilerle ilgili sorular ile oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu demografik değişkenlerin belirlenmesinde kullanılacaktır. Bu formda araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, fakülte, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve kardeş sırası, sosyo-ekonomik düzey, medeni durum, günlük internet kullanımına ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (F-ÇBMÖ)

Başlangıçta, Frost vd. (1990) tarafından, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak değerlendirilmesi amacıyla ortaya konmuştur. Kağan, M. (2011) tarafından türkçeye adapte edilmiştir. Ölçekte 35 madde ve 6 alt boyut yer almaktadır. Alt boyutlar; hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, organizasyon ve kişisel standartlar olarak sıralanmaktadır. Orijinal ölçeğin güvenilirlik derecesi .73 - .93 aralığında değişmektedir. Her madde; 1 'kesinlikle katılmıyorum' ve 5 'tamamen katılıyorum' arasında Likert tipi ölçüm ile değerlendirilmekte olup; uyarlama çalışmasında alt boyutların Cronbach Alfa iç-tutarlık katsayılarının; hatalara

aşırı dikkat için .83, düzen için .91, ebeveyn beklentisi için .78, ebeveyn eleştirisi için .74, kişisel standartlar ve davranışlardan şüphe duyma için .69 olduğu tespit edilmiştir (Sayıl vd., 2012). Bu çalışmada; Cronbach Alfa katsayıları hatalara aşırı dikkat için .85, düzen için .91, ebeveyn beklentisi için .83, ebeveyn eleştirisi için .77, kişisel standartlar için .77 ve davranışlardan şüphe duyma için .81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Instagram Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Young (1996)'ın Instagram bağımlılığının ölçümü için geliştirmiş olduğu ve Bayraktar (2001)'in Türkçe'ye adapte ettiği İnternet Bağımlılık Ölçeği; Kırcaburun (2017) tarafından "İnternet" kelimesinin yerine "Instagram" konularak kullanılmıştır. Bu değişiklikten kaynaklı olarak, araştırmacı, gerekli geçerlilik ve güvenilirlik analizlerini gerçekleştirmiştir. Tek faktörden oluşan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde toplam 20 madde bulunmaktadır ve herhangi olumsuz madde yer almamaktadır. Ölçekten alınan toplam puan, bağımlılık düzeyini ortaya koymaktadır. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) için ilk önce KMO ve Bartlett's Test uygulanmış olup, ulaşılan sonuçların (KMO= .92, Bartlett's= 2198.55) uygun oluşundan ötürü analize devam edilmiştir (Büyüköztürk, 2015) AFA sonucunda, İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde, "sosyal etki" ve "oyalanma" olmak üzere 2 faktör altında toplam 15 madde yer almıştır. Söz konusu faktörler, sosyal etki alt faktörü %42.72 ve oyalanma alt faktörü %11.18 olmak üzere toplam varyansın %53.90'ini açıklar durumdadır.

Ölçek madde yük değerleri .36 - .69 aralığında olup; bu değerler ölçek maddelerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Gerçekleştirilen güvenilirlik analizlerinin neticesinde, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının tüm ölçek için .90, sosyal etki alt faktörü için .86 ve oyalanma alt faktörü için .85 olduğu görülmüştür. Geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin sonuçları, ölçeğin üniversite öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin ölçümü için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Instagram bağımlılık ölçeği altılı Likert tipinde olup; (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Ara sıra, (4) Çoğunlukla (5) Çok sık ve (6) Devamlı şeklindeki 6 seçenek ile, toplam 15 maddeden ve 2 boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekten alınabilecek asgari puan 15 iken, azami puan 90'dır. Bağımlılık düzeyi aralıklarının belirlenmesinde İki

Basamaklı Kluster analizine başvurulmuş, analizin sonuçları ölçeğin kesim noktalarını vermiştir. Bağımlılık düzeyi puan aralıkları sırası ile şu şekildedir: 15-38 bağımlı değil; 38-58 arası düşük seviye bağımlılık; 58-73 orta seviye bağımlılık; 73-90 arası yüksek seviye bağımlılık.

3.3.4. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Petrides ve Furnham (2000a, 2001) tarafından duygusal zeka;” kişisel karakter özelliği” olarak kavramsallaştırılmış olup; bu doğrultuda, bireylerin duygusal yeterliklerine ilişkin kendini algılama düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, DZÖÖ-KF ölçeğini geliştirmişlerdir ölçektir. TEIQue'nin uzun formu üzerine temellenen Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu'nun (DZÖÖ-KF) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği *M. Engin Deniz, Esin Özer, Erkan Işık* tarafından incelenmiştir. Çalışmaya 464 üniversite öğrencisi dahil edilmiş olup; ölçeğin dil geçerliliği ve eşdeğerliği İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasındaki pozitif korelasyon ile desteklenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğinin incelenmesi adına gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi'nin neticesinde, 20 maddelik dört faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Bu yapının örneklem verisi ile iyi uyum sağlayıp sağlamadığının anlaşılması için gerçekleştirilen Doğrulamalı Faktör analizinin sonuçlarıysa, ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunun iyi olduğunu ortaya koymuştur. DZÖÖ-KF'nun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının ölçeğin tamamı için .81, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .86 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda; DZÖÖ-KF'nun Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2020-2021 yılında 18-45 yaş arası bireyden toplanmıştır. Araştırmaya katılımda katılımcıların gönüllülüğü esas alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere araştırma ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra Kişisel Bilgi Formu, Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Instagram Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği'nden oluşan anket bataryası verilmiştir.

Bireylerden bataryadaki tüm soruları cevaplamaları istenmiştir. Anketlerde, gizlilik ihlali olmaması açısından, katılımcıların kimlik bilgilerini içeren sorulara yer verilmemiştir. Anketlerin her bir katılımcı tarafından doldurulma süresi ortalama 15-20 dakika olarak kaydedilmiştir.

3.3.6. Verilerin İstatiksel Analizi

Aracı rolün araştırılması için, Baron ve Kenny (1986) tarafından ortaya konan yaklaşım benimsenmiştir. Bu yaklaşıma göre; aracı rolün tespit edilmesi için 4 adım gerçekleştirilmelidir. Bunlar; 1) Bağımsız değişkenin aracı değişkene etkisi, 2) Aracı değişkenin bağımlı değişkene etkisi, 3) Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisi, 4) Bağımsız değişken ve aracı değişken bir arada ele alındığında bağımlı değişkene etkinin azalması veya aracı etkiye bağlı gerçekleşmesidir. Aracılık etkisi yapısal eşitlik modeliyle sınanmıştır. Yapısal modele ilişkin uyum iyiliği kabul edilir değerler tablosu çeşitli kaynaklardan derlenmiştir(Şimşek, 2007; Hooper and Mullen 2008; Schumacker and Lomax, 2010; Waltz, Streikland and Lenz 2010; Wang and Wang, 2012; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidel, 2007).

Tablo 3.1: Uyum İyiliği Kriterleri

İndeks	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer
χ^2/sd	<2	<5
GFI	>0.95	>0.90
AGFI	>0.95	>0.90
CFI	>0.95	>0.90
RMSEA	<0.05	<0.08

RMR

<0.05

<0.08

Aracı etkinin derecesi Bootstrap güven aralığı değerlerinden yola çıkılarak belirlenmektedir (Reutter ve Bigatti, 2014). Aracı etki derecesinin anlamlılığının tespit edilmesi adına Bootstrap güven aralığı alt sınır ve üst sınır değerleri 0'ın altında veya üstünde olmalıdır (Preacher ve Hayes, 2008). Bunun yanısıra; Bootstrap t testi (two significance) sonucunda, p istatistik önem değeri dikkate alınarak, aracı etki derecesinin anlamlılık düzeyi tespit edilebilmektedir. Araştırmada bootstrap örneklem sayısı 5000, güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenin açıkladığı varyanstaki azalmanın anlamlılığı Sobel testi ile "<http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>" web sitesi üzerinden hesaplanmıştır.

Ölçek puanlarının demografik özelliklere göre karşılaştırılması için fark testlerinden yararlanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılması için t-testine, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılması için Tek yönlü (One way) ANOVA testine başvurulmuştur. ANOVA testinin ardından, farklılıkların belirlenmesi amacıyla, tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testinden yararlanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bulgular Ve Yorumlar

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümüne yönelik, ölçekler aracılığıyla toplanan katılımcı verilerinin analiz edilmesi neticesinde elde edilmiş olan bulgulara yer verilecektir. Çalışmanın bulgularından yola çıkılarak; açıklamalar yapılmış ve yorumlarda bulunulmuştur.

4.1.1. Demografik Özelliklerin Dağılımı

Tablo 4.1: Tanımlayıcı Özellikler

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	271	76.6
	Erkek	83	23.4
Eğitim Durumu	İlkokul	2	0.6
	Ortaokul	1	0.3
	Lise	29	8.2
	Lisans	233	65.8
	Ön Lisans	29	8.2
	Yüksek Lisans/Doktora	60	16.9
Sınıf	1	39	28.9
	2	35	25.9
	3	16	11.9
	4	45	33.3
Medeni Durum	Bekar	226	63.8
	Boşanmış/Ayrı	3	0.8
	Dul	1	0.3

	Evli	124	35.0
Ekonomik Durum	Düşük	27	7.6
	Ortanın Altı	19	5.4
	Orta	217	61.3
	Ortanın Üstü	76	21.5
	Yüksek	15	4.2
Kardeş Sayısı	1	15	4.2
	2	92	26.0
	3	121	34.2
	4	62	17.5
	5 ve Üzeri	64	18.1
Kaçıncı Çocuk Olduğu	1	148	41.8
	2	84	23.7
	3	66	18.6
	4	30	8.5
	5 ve Üzeri	26	7.3
Bilgisayar Sahipliği	Evet	289	81.6
	Hayır	65	18.4
Cep Telefonundan İnternete Bağlanma	Evet	353	99.7
	Hayır	1	0.3
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1 Saat ve Daha Az	17	4.8
	1-3 Saat Arası	112	31.6
	3 Saat ve Daha Fazla	225	63.6
Kiminle Yaşadığı	Aile İle	293	82.8

Evde, Tek Başıma	28	7.9
Evde, Arkadaş İle	13	3.7
Yurtta, Tek Başıma	1	0.3
Yurtta, Arkadaşlarımla	4	1.1
Diğer	15	4.2

Katılanlar cinsiyete göre 83'ü (%23,4) Erkek, 271'i (%76,6) Kadın olarak dağılmaktadır.

Katılanlar eğitim durumuna göre 2'si (%0,6) İlkokul, 233'ü (%65,8) Lisans, 29'u (%8,2) Lise, 1'i (%0,3) Ortaokul, 29'u (%8,2) Ön Lisans, 60'ı (%16,9) Yüksek Lisans/Doktora olarak dağılmaktadır.

Katılanların dağılımı sınıf bakımından 39'u (%28,9) 1,0, 35'i (%25,9) 2,0, 16'sı (%11,9) 3,0, 45'i (%33,3) 4,0 şeklinde dağılmaktadır.

Katılanlar medeni durum bakımından 226'sı (%63,8) Bekar, 3'ü (%0,8) Boşanmış/Ayrı, 1'i (%0,3) Dul, 124'ü (%35,0) Evli olarak dağılmaktadır.

Katılanlar ekonomik durum bakımından 27'si (%7,6) Düşük, 217'si (%61,3) Orta, 19'u (%5,4) Ortanın Altı, 76'sı (%21,5) Ortanın Üstü, 15'i (%4,2) Yüksek olarak dağılmaktadır.

Katılanlar kardeş sayısı bakımından 15'i (%4,2) 1, 92'si (%26,0) 2, 121'i (%34,2) 3, 62'si (%17,5) 4, 64'ü (%18,1) 5 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Katılanlar kaçınıcı çocuk olduğu göre 148'i (%41,8) 1, 84'ü (%23,7) 2, 66'sı (%18,6) 3, 30'u (%8,5) 4, 26'sı (%7,3) 5 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Katılanlar bilgisayar sahipliğine göre 289'u (%81,6) Evet, 65'i (%18,4) Hayır şeklinde dağılmaktadır.

Katılanlar cep telefonundan internete bağlanma durumuna göre 353'ü (%99,7) Evet, 1'i (%0,3) Hayır olarak dağılmaktadır.

Katılanlar günlük internet kullanım süresine göre 17'si (%4,8) 1 Saat ve Daha Az, 112'si (%31,6) 1-3 Saat Arası, 225'i (%63,6) 3 Saat ve Daha Fazla olarak dağılmaktadır.

Katılanlar kiminle yaşadığına göre 293'ü (%82,8) Aile ile, 15'i (%4,2) Diğer, 13'ü (%3,7) Evde, arkadaş ile, 28'i (%7,9) Evde, tek başıma, 4'ü (%1,1) Yurtta, arkadaşlarıyla, 1'i (%0,3) Yurtta, tek başıma şeklinde dağılmaktadır.

Tablo 4.2: Duygusal Zeka Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.	Kurtosis	Skewness	Alpha
Duygusal Zeka Toplam	354	85.178	11.473	54.000	122.000	0.233	0.368	0.763
İyi Oluş	354	20.071	4.144	5.000	28.000	0.032	-0.289	0.746
Öz Kontrol	354	15.994	3.959	7.000	26.000	-0.506	0.112	0.755
Duygusallık	354	14.393	4.941	4.000	28.000	-0.407	0.030	0.756
Sosyallik	354	16.898	3.148	7.000	28.000	0.272	-0.026	0.763

Katılanların "duygusal zeka toplam" ortalaması $85,178 \pm 11,473$ (Min=54; Maks=122), "iyi oluş" ortalaması $20,071 \pm 4,144$ (Min=5; Maks=28), "öz kontrol" ortalaması $15,994 \pm 3,959$ (Min=7; Maks=26), "duygusallık" ortalaması $14,393 \pm 4,941$ (Min=4; Maks=28), "sosyallik" ortalaması $16,898 \pm 3,148$ (Min=7; Maks=28), olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.3: Instagram Bağımlılık Düzeyi Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.	Kurtosis	Skewness	Alpha
Instagram Bağımlılık Düzeyi Toplam	354	29.740	12.206	15.000	73.000	1.742	1.230	0.922
Sosyal Etki	354	13.822	5.905	8.000	37.000	0.994	1.561	0.845
Oyalanma	354	15.918	7.230	7.000	42.000	0.779	0.973	0.907

Katılanların "Instagram bağımlılık düzeyi toplam" ortalaması $29,740 \pm 12,206$ (Min=15; Maks=73), "sosyal etki" ortalaması $13,822 \pm 5,905$ (Min=8; Maks=37), "oyalanma" ortalaması $15,918 \pm 7,230$ (Min=7; Maks=42), olarak saptanmıştır.

Tablo 4.4: Mükemmeliyetçilik Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.	Kurtosis	Skewness	Alpha
Mükemmel- liyetçilik Toplam	354	99.890	23.587	38.000	175.000	0.205	0.129	0.867
Hata Yapma Endişesi	354	22.887	7.968	9.000	45.000	-0.448	0.333	0.879
Kişisel Standartlar	354	21.525	5.527	7.000	35.000	-0.226	-0.118	0.786

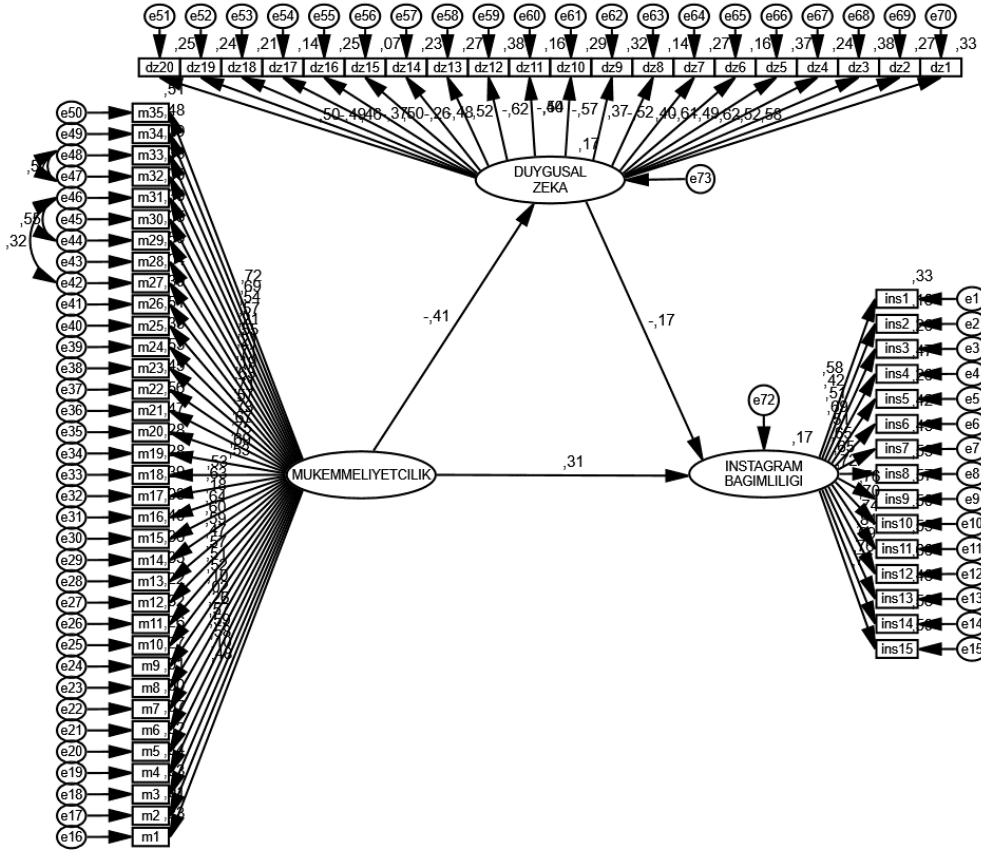
Tablo 4.4: Mükemmeliyetçilik Puan Ortalamaları (Devamı)

	N	Ort	Ss	Min.	Max.	Kurtosis	Skewness	Alpha
Ailesel Beklentiler	354	13.494	5.215	5.000	25.000	-0.682	0.266	0.862
Aileden Eleştiri	354	9.073	4.105	4.000	20.000	-0.373	0.705	0,835
Yaptığından Emin Olamama	354	10.729	4.056	4.000	20.000	-0.704	0.284	0.815
Düzen	354	22.181	5.612	6.000	30.000	0.461	-0.840	0.912

Katılanların "mükemmeliyetçilik toplam" ortalaması $99,890 \pm 23,587$ (Min=38; Maks=175), "hata yapma endişesi" ortalaması $22,887 \pm 7,968$ (Min=9; Maks=45), "kişisel standartlar" ortalaması $21,525 \pm 5,527$ (Min=7; Maks=35), "ailesel beklentiler" ortalaması $13,494 \pm 5,215$ (Min=5; Maks=25), "aileden eleştiri" ortalaması $9,073 \pm 4,105$ (Min=4; Maks=20), "yaptığından emin olamama" ortalaması $10,729 \pm 4,056$ (Min=4; Maks=20), "düzen" ortalaması $22,181 \pm 5,612$ (Min=6; Maks=30), olarak saptanmıştır.

4.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Instagram Bağımlılık Düzeyi Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi

Mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin analizler yapısal model olarak bootstrap yöntemi ile yapılmıştır. Yapısal modele ilişkin diyagram aşağıda verilmektedir.



Şekil 4.1: Mükemmeliyetçiliğin Instagram Bağımlılık Düzeyi Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model

Mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin direk ve dolaylı etki yapısal modeli ilişkin uyum iyiliği katsayıları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.5: Mükemmeliyetçiliğin Instagram Bağımlılık Düzeyi Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model Uyum İyiliği İndeksleri

İndeks	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki
χ^2/sd	<2	<5	3.81	3.53
GFI	>0.95	>0.90	0.91	0.90
AGFI	>0.95	>0.90	0.90	0.91
CFI	>0.95	>0.90	0.90	0.90
RMSEA	<0.05	<0.08	0.08	0.07
RMR	<0.05	<0.08	0.06	0.06

Kaynaklar: (Şimşek, 2007; Hooper and Mullen 2008; Schumacker and Lomax, 2010; Waltz, Strickland and Lenz 2010; Wang and Wang, 2012; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidel, 2007).

Doğrudan ve dolaylı etki yapısal modeline ilişkin uyum iyiliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin doğrudan ve dolaylı etki katsayıları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.6: Mükemmeliyetçiliğin Instagram Bağımlılık Düzeyi Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi

	Duygusal Zeka		Instagram Bağımlılık Düzeyi	
	β	SH	β	SH
Mükemmeliyetçilik			0.375***	0.070
R ²			0.083	
Mükemmeliyetçilik	-0.410***	0.105		
R ²		0.168		
Mükemmeliyetçilik			0.305***	0.069
Duygusal Zeka			-0.171***	0.048
R ²			0.165	
Dolaylı Etki			0.070**(0.013-0.156)	

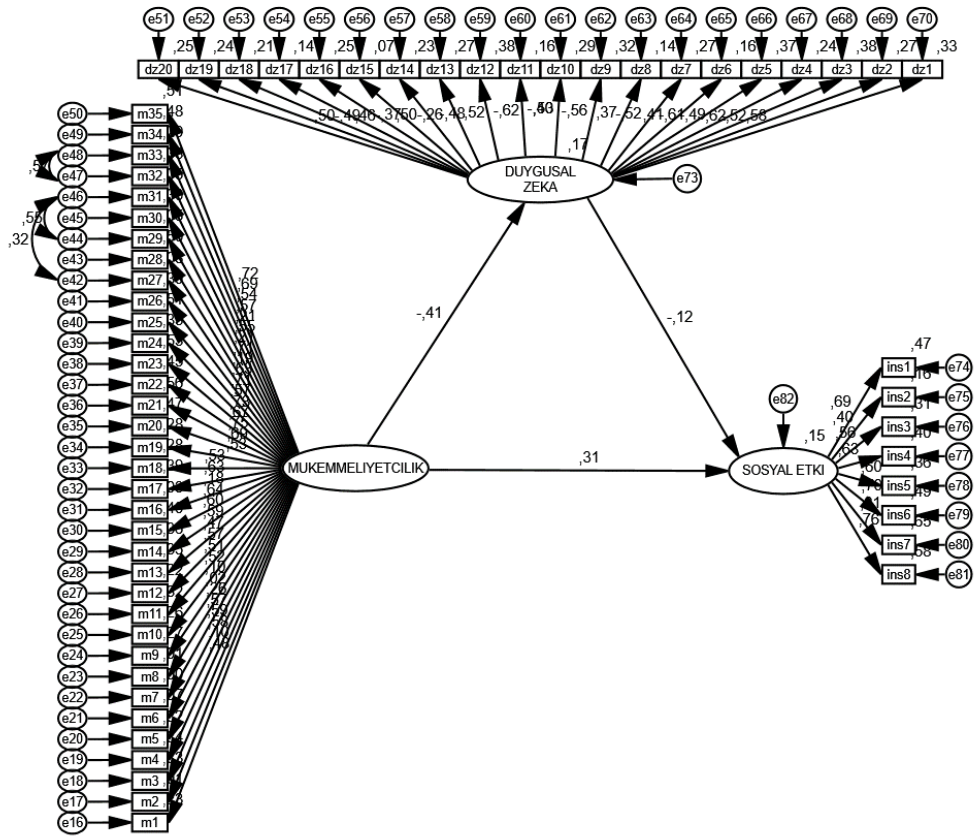
*<0.05,**<0.01,***p<0.001

Mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine aracısız, doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur($\beta=0,375$; $p<0,001$). Duygusal zeka ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir yol katsayısı elde edilmiştir($\beta=-0,410$; $p<0,001$). Aracı değişken modele eklendiğinde mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine etkisi azalmıştır(Sobel $Z=2.632$; $p=0,009<0,05$). Mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi arasında dolaylı etki 0,070 ve %95 güven aralığında 0,013 ile 0,156 olarak elde edilmiş ve bu aralık 0 değeri içermediğinden dolaylı etki anlamlı

bulunmuştur($p < 0,001$). Mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine etkisinde duygusal zekanın kısmi aracı değişken olduğu saptanmıştır.

4.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Etki Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi

Mükemmeliyetçiliğin sosyal etki üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin analizler yapısal model olarak bootstrap yöntemi ile yapılmıştır. Yapısal modele ilişkin diyagram aşağıda verilmektedir.



Şekil 4.2: Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Etki Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model

Mükemmeliyetçiliğin sosyal etki üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin direk ve dolaylı etki yapısal modeli ilişkin uyum iyiliği katsayıları aşağıda

verilmektedir.

Tablo 4.7: Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Etki Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model Uyum İyiliği Endeksleri

İndeks	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki
χ^2/sd	<2	<5	3.45	3.80
GFI	>0.95	>0.90	0.90	0.90
AGFI	>0.95	>0.90	0.90	0.90
CFI	>0.95	>0.90	0.91	0.90
RMSEA	<0.05	<0.08	0.07	0.07
RMR	<0.05	<0.08	0.06	0.06

Kaynaklar: Şimşek, 2007; Hooper and Mullen 2008; Schumacker and Lomax, 2010; Waltz, Strickland and Lenz 2010; Wang and Wang, 2012; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidel, 2007

Doğrudan ve dolaylı etki yapısal modeline ilişkin uyum iyiliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin sosyal etki üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin doğrudan ve dolaylı etki katsayıları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.8: Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Etki Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi

	Duygusal Zeka		Sosyal Etki	
	β	SH	β	SH
Mükemmeliyetçilik			0.364***	0.081
R ²			0.133	
Mükemmeliyetçilik	-0.410***	0.105		
R ²		0.168		
Mükemmeliyetçilik			0.315***	0.084
Duygusal Zeka			-0.122***	0.057
R ²			0.145	
Dolaylı Etki			0.059*(0.007-0.165)	

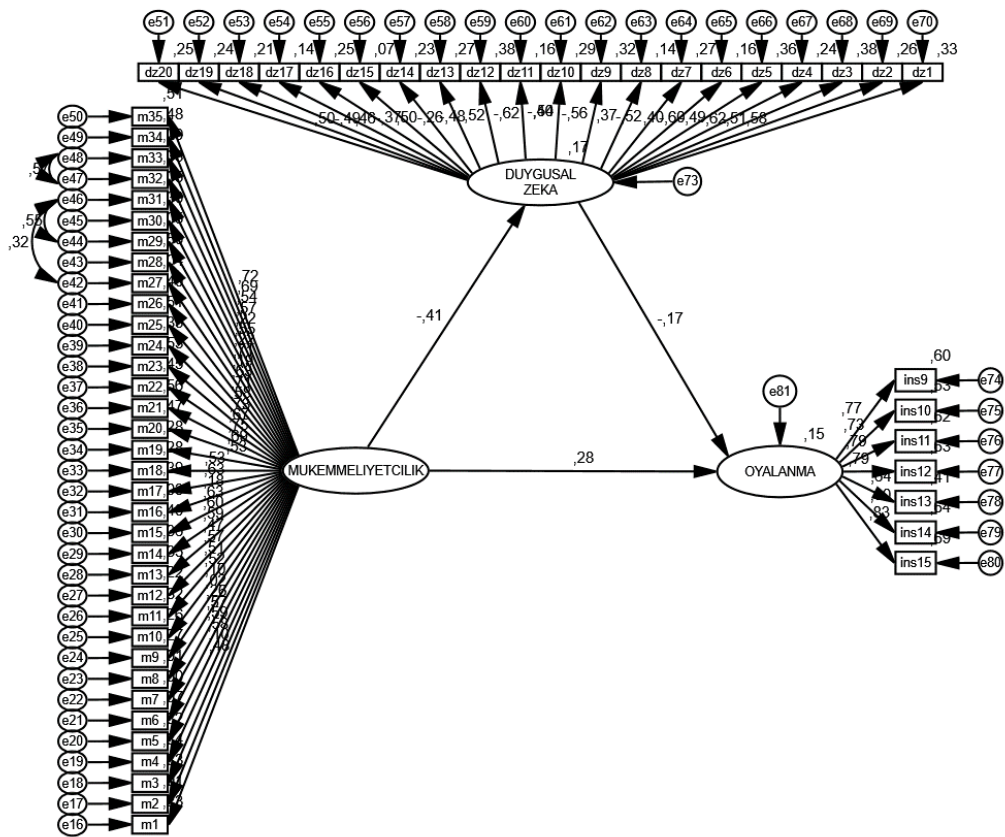
*<0.05;**<0.01;***p<0.001

Mükemmeliyetçiliğin sosyal etki üzerine aracısız, doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur($\beta=0,364$; $p<0,001$). Duygusal zeka ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir yol katsayısı elde edilmiştir($\beta=-0,410$; $p<0,001$). Aracı değişken modele eklendiğinde mükemmeliyetçiliğin sosyal etki üzerine etkisi azalmıştır(Sobel $Z=2.156$; $p=0,031<0,05$). Mükemmeliyetçilik ile sosyal etki arasında dolaylı etki 0,09 ve %95

güven aralığında 0,007 ile 0,165 olarak elde edilmiş ve bu aralık 0 değeri içermediğinden dolayı etki anlamlı bulunmuştur ($p < 0,001$). Mükemmeliyetçiliğin sosyal etki üzerine duygusal zekanın kısmi aracı değişken olduğu saptanmıştır.

4.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi

Mükemmeliyetçiliğin oyalanma üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin analizler yapısal model olarak bootstrap yöntemi ile yapılmıştır. Yapısal modele ilişkin diyagram aşağıda verilmektedir.



Şekil 4.3: Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model

Mükemmeliyetçiliğin oyalanma üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin direk ve dolaylı etki yapısal modeli ilişkin uyum iyiliği katsayıları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.9: Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Model Uyum İyiliği İndeksleri

İndeks	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki
χ^2/sd	<2	<5	3.47	3.83
GFI	>0.95	>0.90	0.90	0.90
AGFI	>0.95	>0.90	0.91	0.1
CFI	>0.95	>0.90	0.90	0.90
RMSEA	<0.05	<0.08	0.06	0.07
RMR	<0.05	<0.08	0.06	0.05

Kaynaklar: Şimşek, 2007; Hooper and Mullen 2008; Schumacker and Lomax, 2010; Waltz, Strickland and Lenz 2010; Wang and Wang, 2012; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2007

Doğrudan ve dolaylı etki yapısal modeline ilişkin uyum iyiliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin oyalanma üzerine etkisinde duygusal zekanın aracılık rolüne ilişkin doğrudan ve dolaylı etki katsayıları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.2: Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma Üzerine Etkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Etkisi

	Duygusal Zeka		Oyalanma	
	β	SH	β	SH
Mükemmeliyetçilik			0.346***	0.109
R ²			0.120	
Mükemmeliyetçilik	-0.409***	0.105		
R ²		0.167		
Mükemmeliyetçilik			0.276***	0.112
Duygusal Zeka			-0.175***	0.081
R ²			0.146	
Dolaylı Etki			0.120**(0.025-0.263)	

*<0.05;**<0.01;***p<0.001

Mükemmeliyetçiliğin oyalanma üzerine aracısız, doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur($\beta=0,375$; $p<0,001$). Duygusal zeka ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir yol katsayısı elde edilmiştir($\beta=-0,410$; $p<0,001$). Aracı değişken modele eklendiğinde mükemmeliyetçiliğin oyalanma üzerine etkisi azalmıştır(Sobel $Z=2.329$; $p=0,019<0,05$). Mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi arasında dolaylı

etki 0,070 ve %95 güven aralığında 0,013 ile 0,156 olarak elde edilmiş ve bu aralık 0 değeri içermediğinden dolayı etki anlamlı bulunmuştur($p<0,001$). Mükemmeliyetçiliğin Oyalanma üzerine duygusal zekanın kısmi aracı değişken olduğu saptanmıştır.

4.1.5. Instagram Bağımlılık Düzeyi Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.3: Instagram Bağımlılık Düzeyi Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>						
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Instagram bağımlılık Düzeyi Toplam	Düşük	46	36.500	17.643	G. Arası	2428.606	2	1214.303	8.497	0.000
	Orta	217	28.862	10.651	G. İçi	50163.484	351	142.916		
	Yüksek	91	28.418	11.379	Toplam	52592.090	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre Instagram bağımlılık düzeyi toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($F_{(2, 351)}=8,497$; $p=0,000<0.05$). Bu farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların Instagram bağımlılık düzeyi toplam puanlarının ($\bar{x}=36,500$), ekonomik durumu orta düzeyde olanların ($\bar{x}=28,862$) ve ekonomik durumu yüksek olanların ($\bar{x}=28,418$) Instagram bağımlılık düzeyi toplam puanlarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.4: Sosyal Etki Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
sosyal etki	Düşük	46	16.609	8.196	G. Arası	411.543	2	205.772	6.070	0.003
	Orta	217	13.442	5.372	G. İçi	11898.245	351	33.898		
	Yüksek	91	13.319	5.418	Toplam	12309.788	353	0.000		

Katılanların ekonomik durumu bakımında sosyal etki puanlarında anlamlı farklılık söz konusudur ($F_{(2, 351)}=6,070$; $p=0,003<0.05$). Bu farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların sosyal etki puanlarının ($\bar{x}=16,609$), ekonomik durumu orta düzeyde olanların ($\bar{x}=13,442$) ve ekonomik durumu yüksek olanların ($\bar{x}=13,319$) sosyal etki puanlarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.5: Oyalanma Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
oyalanma	Düşük	46	19.891	10.192	G. Arası	841.219	2	420.610	8.384	0.000

Orta	217	15.419	6.439	G. İçi	17609.405	351	50.169
Yüksek	91	15.099	6.648	Toplam	18450.624	353	0.000

Katılanların ekonomik duru bakımından oyalanma puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(2, 351)}=8,384$; $p=0,000<0.05$). Bu farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların oyalanma puanlarının ($\bar{x}=19,891$), ekonomik durumu orta düzeyde olanların ($\bar{x}=15,419$) ve ekonomik durumu yüksek katılımcıların ($\bar{x}=15,099$) oyalanma puanlarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.6: Instagram Bağımlılık Düzeyi Toplam Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Instagram Bağımlılık Düzeyi Toplam	0-3 Saat Arası	129	26.264	9.195	0.810	-4.150	352	0.000
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	31.733	13.248	0.883			

Araştırmaya katılanların Instagram bağımlılık düzeyi toplam puanı günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-4,150$; $p=0,000<0,05$). Bu farklılık 3 Saat Ve Daha Fazla olanların lehinedir; yani 3 Saat Ve Daha Fazla olanların Instagram bağımlılık düzeyi toplam ölçeği puanları 0-3 saat arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.7: Sosyal Etki Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Sosyal Etki	0-3 Saat	129	12.194	4.370	0.385	-4.011	352	0.000
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	14.756	6.453	0.430			

Araştırmaya katılanların sosyal etki puanı günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-4,011$; $p=0,000<0,05$). Bu farklılık 3 Saat ve Üzeri olanların lehinedir; yani, 3 Saat Ve Daha Fazla olan katılımcıların sosyal etki ölçeğinden aldıkları puan 0-3 saat arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.8: Oyalanma Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Oyalanma	0-3 Saat	129	14.070	5.610	0.494	-3.707	352	0.000

3 Saat Ve Daha Fazla 225 16.978 7.829 0.522

Araştırmaya katılanların oyalanma puanı günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir $t(-3,707; p=0,000<0,05)$. Bu farklılık 3 Saat ve Üzeri olanların lehinedir; yani 3 Saat Ve Daha Fazla olan katılımcıların oyalanma ölçeğinden aldıkları puan 0-3 saat arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.9: Instagram Bağımlılık Düzeyi Toplam Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Instagram Bağımlılık Düzeyi Toplam	Bekar	230	31.683	12.379	0.816	4.172	352	0.000
	Evli	124	26.137	11.051	0.992			

Araştırmaya katılanların Instagram bağımlılık düzeyi toplam puanında medeni durum değişkeni bakımından anlamlı farklılık görülmektedir $(t=4,172; p=0,000<0,05)$. Bu farklılık Bekarların lehinedir; yani Bekar katılımcıların Instagram bağımlılık düzeyi toplam ölçeği puanları evli katılımcıların göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.10: Sosyal Etki Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p

Sosyal Etki	Bekar	230	14.626	5.965	0.393	3.546	352	0.000
	Evli	124	12.331	5.512	0.495			

Araştırmaya katılanların sosyal etki puanında medeni durum değişkeni bakımından anlamlı farklılık görülmektedir ($t=3,546$; $p=0,000<0,05$). Bu farklılık Bekarların lehinedir; yani, Bekar katılımcıların sosyal etki ölçeği puanları evli katılımcıların göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.19: Oyalanma Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Oyalanma	Bekar	230	17.057	7.459	0.492	4.126	352	0.000
	Evli	124	13.807	6.284	0.564			

Araştırmaya katılanların oyalanma puanında medeni durum değişkeni bakımından anlamlı farklılık görülmektedir ($t=4,126$; $p=0,000<0,05$). Bu farklılık Bekarların lehinedir; yani Bekar katılımcıların oyalanma ölçeği puanları evli katılımcıların göre anlamlı derecede yüksektir.

4.1.6. Mükemmeliyetçilik Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.11: Mükemmeliyetçilik Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mükemmel- liyetçilik toplam	Düşük	46	108.696	25.940	G. Arası	6420.062	2	3210.031		
	Orta	217	96.797	22.916	G. İçi	189962.642	351	541.204	5.931	0.003
	Yüksek	91	102.813	22.669	Toplam	196382.703	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre mükemmeliyetçilik toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($F_{(2, 351)}=5,931$; $p=0,003<0.05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların mükemmeliyetçilik toplam puanlarının ($\bar{x}=108,696$), ekonomik durumu orta olan katılımcıların mükemmeliyetçilik toplam puanlarından ($\bar{x}=96,797$) yüksek olmasından ve ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların mükemmeliyetçilik toplam puanlarının ($\bar{x}=102,813$), ekonomik durumu orta olan katılımcıların mükemmeliyetçilik toplam puanlarından ($\bar{x}=96,797$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.12: Hata Yapma Endişesi Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
hata yapma endişesi	Düşük	46	25.109	8.433	G. Arası	434.489	2	217.245		
	Orta	217	22.069	7.738	G. İçi	21974.991	351	62.607	3.470	0.032
	Yüksek	91	23.714	8.056	Toplam	22409.480	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre hata yapma endişesi puanlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($F_{(2, 351)}=3,470$; $p=0,032<0,05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların hata yapma endişesi puanlarının ($\bar{x}=25,109$), ekonomik durumu orta olan katılımcıların hata yapma endişesi puanlarından ($\bar{x}=22,069$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.13: Kişisel Standartlar Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
kişisel standartlar	Düşük	46	22.696	5.501	G. Arası	247.954	2	123.977	4.130	0.017
	Orta	217	20.862	5.317	G. İçi	10536.317	351	30.018		
	Yüksek	91	22.517	5.839	Toplam	10784.271	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre kişisel standartlar puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F_{(2, 351)}=4,130$; $p=0,017<0,05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların kişisel standartlar puanlarının ($\bar{x}=22,696$) ekonomik durumu orta olan katılımcıların kişisel standartlar puanlarından ($\bar{x}=20,862$) yüksek olmasından ve ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların kişisel standartlar puanlarının ($\bar{x}=22,517$), ekonomik durumu orta olan katılımcıların kişisel standartlar puanlarından ($\bar{x}=20,862$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.14: Ailesel Beklentiler Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ailesel beklentiler	Düşük	46	15.391	5.544	G. Arası	410.365	2	205.182	7.838	0.000
	Orta	217	12.664	5.025	G. İçi	9188.124	351	26.177		
	Yüksek	91	14.517	5.111	Toplam	9598.489	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre ailesel beklentiler puanlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($F_{(2, 351)}=7,838$; $p=0,000<0.05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların ailesel beklentiler puanlarının ($\bar{x}=15,391$), ekonomik durumu orta olan katılımcıların ailesel beklentiler puanlarından ($\bar{x}=12,664$) yüksek olmasından ve ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların ailesel beklentiler puanlarının ($\bar{x}=14,517$), ekonomik durumu orta olan katılımcıların ailesel beklentiler puanlarından ($\bar{x}=12,664$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.15: Aileden Eleştiri Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>						
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
aileden eleştiri	Düşük	46	11.239	4.620	G. Arası	248.089	2	124.044		
	Orta	217	8.737	3.905	G. İçi	5700.002	351	16.239	7.639	0.001
	Yüksek	91	8.780	4.008	Toplam	5948.090	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre aileden eleştiri puanlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($F_{(2, 351)}=7,639$; $p=0,001<0,05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük olan katılımcıların aileden eleştiri puanlarının ($\bar{x}=11,239$), ekonomik durumu orta olan katılımcıların ($\bar{x}=8,737$) ve ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların aileden eleştiri puanlarından ($\bar{x}=8,780$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.16: Yaptığından Emin Olamama Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
yaptığından emin olamama	Düşük	46	12.304	4.765	G. Arası	138.178	2	69.089	4.279	0.015
	Orta	217	10.396	3.844	G. İçi	5667.788	351	16.148		
	Yüksek	91	10.725	4.020	Toplam	5805.966	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre yaptığından emin olamama puanlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($F_{(2, 351)}=4,279$; $p=0,015<0.05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük katılımcıların yaptığından emin olamama puanlarının ($\bar{x}=12,304$), ekonomik durumu orta olanların ($\bar{x}=10,396$) ve ekonomik durumu yüksek olanların yaptığından emin olamama puanlarından ($\bar{x}=10,725$) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.17: Düzen Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
düzen	Düşük	46	21.957	6.146	G. Arası	18.136	2	9.068	0.287	0.751
	Orta	217	22.069	5.430	G. İçi	11098.294	351	31.619		
	Yüksek	91	22.560	5.803	Toplam	11116.429	353	0.000		

Katılanların düzen puanlarında ekonomik durum değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.18: Mükemmeliyetçilik Toplam Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

<i>Puan</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Shx</i>	<i>T-Testi</i>		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Mükemmeliyetçilik Toplam	0-3 Saat Arası	129	99.171	23.239	2.046	-0.434	352	0.665
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	100.302	23.825	1.588			

Araştırmaya katılanların mükemmeliyetçilik toplam puanında günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t=-0,434$; $p=0,665>0,05$).

Tablo 4.19: Hata Yapma Endişesi Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Hata Yapma Endişesi	0-3 Saat Arası	129	23.023	8.190	0.721	0.243	352	0.808
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	22.809	7.855	0.524			

Araştırmaya katılanların hata yapma endişesi puanında günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t=0,243$; $p=0,808>0,05$).

Tablo 4.29: Kişisel Standartlar Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Kişisel Standartlar	0-3 Saat Arası	129	21.225	5.113	0.450	-0.774	352	0.425
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	21.698	5.755	0.384			

Araştırmaya katılanların kişisel standartlar puanında günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t=-0,774$; $p=0,425>0,05$).

Tablo 4.20: Ailesel Beklentiler Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Ailesel Beklentiler	0-3 Saat Arası	129	13.008	4.995	0.440	-1.331	352	0.184
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	13.773	5.327	0.355			

Araştırmaya katılanların ailesel beklentiler puanında günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,331$; $p=0,184>0,05$).

Tablo 4.21: Aileden Eleştiri Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Aileden Eleştiri	0-3 Saat Arası	129	8.667	4.061	0.358	-1.414	352	0.158
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	9.307	4.121	0.275			

Araştırmaya katılanların aileden eleştiri puanında günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,414$; $p=0,158>0,05$).

Tablo 4.22: Yaptığından Emin Olamama Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Yaptığından Emin Olamama	0-3 Saat Arası	129	10.349	3.906	0.344	-1.336	352	0.182
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	10.947	4.131	0.275			

Araştırmaya katılanların yaptığından emin olamama puanında günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,336$; $p=0,182>0,05$).

Tablo 4.23: Düzen Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Düzen	0-3 Saat Arası	129	22.899	5.354	0.471	1.830	352	0.068
	3 Saat Ve Daha Fazla	225	21.769	5.725	0.382			

Araştırmaya katılanların düzen puanında günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t=1,830$; $p=0,068>0,05$).

Tablo 4.24: Mükemmeliyetçilik Toplam Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Mükemmeliyetçilik Toplam	Bekar	230	100.870	23.301	1.536	1.065	352	0.288
	Evli	124	98.073	24.097	2.164			

Araştırmaya katılanların mükemmeliyetçilik toplam puanında medeni durum değişkeni bakımından anlamlı derece farklılık bulunmamaktadır ($t=1,065$; $p=0,288>0,05$).

Tablo 4.25: Hata Yapma Endişesi Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Hata Yapma Endişesi	Bekar	230	23.013	8.033	0.530	0.405	352	0.686
	Evli	124	22.653	7.872	0.707			

Araştırmaya katılanların hata yapma endişesi puanı medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($t=0,405$; $p=0,686>0,05$).

Tablo 4.26: Kişisel Standartlar Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Kişisel Standartlar	Bekar	230	21.574	5.512	0.363	0.224	352	0.823
	Evli	124	21.436	5.576	0.501			

Araştırmaya katılanların kişisel standartlar puanı medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($t=0,224$; $p=0,823>0,05$).

Tablo 4.27: Ailesel Beklentiler Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Ailesel Beklentiler	Bekar	230	13.904	5.248	0.346	2.024	352	0.044
	Evli	124	12.734	5.085	0.457			

Araştırmaya katılanların ailesel beklentiler puanı medeni durum değişkenine göre anlamlıdır ($t=2,024$; $p=0,044<0,05$). Bu farklılık Bekarların lehinedir; yani Bekarların ailesel beklentiler ölçeği puanları evlilere göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.28: Aileden Eleştiri Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Aileden Eleştiri	Bekar	230	9.400	4.278	0.282	2.048	352	0.033
	Evli	124	8.468	3.703	0.333			

Araştırmaya katılanların aileden eleştiri puanı medeni durum değişkenine göre anlamlıdır ($t=2,048$; $p=0,033<0,05$). Bu farklılık Bekarların lehinedir; yani Bekarların aileden eleştiri ölçeği puanları evlilere göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.39: Yaptığından Emin Olamama Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
	Bekar	230	10.961	4.062	0.268	1.469	352	0.143

Yaptığından Olamama	Emin Evli	124	10.298	4.024	0.361
------------------------	--------------	-----	--------	-------	-------

Araştırmaya katılanların yaptığından emin olamama puanı medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($t=1,469$; $p=0,143>0,05$).

Tablo 4.29: Düzen Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Düzen	Bekar	230	22.017	5.618	0.370	-0.746	352	0.456
	Evli	124	22.484	5.610	0.504			

Araştırmaya katılanların düzen puanında medeni durum değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık görülmemektedir($t=-0,746$; $p=0,456>0,05$).

4.1.7. Duygusal Zeka Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.30: Duygusal Zeka Toplam Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

f, x ve ss Değerleri	ANOVA Sonuçları
----------------------	-----------------

Puan	Grup	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
duygusal zeka toplam	Düşük	46	88.978	13.015	G. Arası	830.387	2	415.193	3.193	0.042
	Orta	217	84.309	10.342	G. İçi	45637.402	351	130.021		
	Yüksek	91	85.330	12.871	Toplam	46467.788	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre duygusal zeka toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(2, 351)}=3,193$; $p=0,042<0.05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük katılımcıların duygusal zeka toplam puanlarının ($\bar{x}=88,978$), ekonomik durumu orta katılımcıların duygusal zeka toplam puanlarından ($\bar{x}=84,309$) yüksek oluşundan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.31: İyi Oluş Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
iyi oluş	Düşük	46	18.739	4.409	G. Arası	197.275	2	98.638	5.902	0.003
	Orta	217	19.894	4.094	G. İçi	5865.959	351	16.712		
	Yüksek	91	21.165	3.902	Toplam	6063.234	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(2, 351)}=5,902$; $p=0,003<0.05$). Farklılık; ekonomik durumu yüksek katılımcıların iyi oluş puanlarının ($\bar{x}=21,165$), ekonomik durumu düşük katılımcıların ($\bar{x}=18,739$) ve ekonomik durumu orta düzeyde olan katılımcıların ($\bar{x}=19,894$) iyi oluş puanlarından yüksek oluşundan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.32: Öz Kontrol Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>						
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Düşük	46	17.435	3.993	G. Arası	110.673	2	55.337		
öz-	Orta	217	15.816	3.971	G. İçi	5423.316	351	15.451	3.581	0.029
kontrol	Yüksek	91	15.692	3.800	Toplam	5533.989	353	0.000		

Katılanların ekonomik duruma göre öz kontrol puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(2, 351)}=3,581$; $p=0,029<0.05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük katılımcıların öz-kontrol puanlarının ($\bar{x}=17,435$), ekonomik durumu orta katılımcıların ($\bar{x}=15,816$) ve ekonomik durumu yüksek katılımcıların ($\bar{x}=15,692$) öz kontrol puanlarından yüksek oluşundan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.33: Duygusallık Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Puan	Grup	N	x	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
	Düşük	46	16.804	4.689	G. Arası	340.445	2	170.223		
duygusallık	Orta	217	14.244	4.698	G. İçi	8277.976	351	23.584	7.218	0.001
	Yüksek	91	13.528	5.292	Toplam	8618.421	353	0.000		

Katılanların ekonomik durumları bakımından duygusallık puanlarında anlamlı farklılık görülmektedir ($F_{(2, 351)}=7,218$; $p=0,001<0.05$). Farklılık; ekonomik durumu düşük katılımcıların duygusallık puanlarının ($\bar{x}=16,804$), ekonomik durumu orta düzeyde olan katılımcıların ($\bar{x}=14,244$) ve ekonomik durumu yüksek katılımcıların ($\bar{x}=13,528$) duygusallık puanlarından yüksek oluşundan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.34: Sosyallik Puanının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Puan	Grup	N	x	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
	Düşük	46	16.957	3.651	G. Arası	3.710	2	1.855		
sosyallik	Orta	217	16.820	3.014	G. İçi	3494.629	351	9.956	0.186	0.830

Yüksek 91 17.055 3.219 Toplam 3498.339 353 0.000

Katılanların sosyallik puanları ekonomik durum değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.35: Duygusal Zeka Toplam Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Duygusal Zeka Toplam	0-3 Saat	129	83.496	12.186	1.073	-2.098	352	0.037
	3 Saat ve Üzeri	225	86.142	10.956	0.730			

Araştırmaya katılanların duygusal zeka toplam puanı günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır ($t=-2,098$; $p=0,037<0,05$). Söz konusu farklılık 3 Saat Ve Daha Fazla olanların lehinedir; yani, 3 Saat ve Üzeri olanların duygusal zeka toplam ölçüğünden aldıkları puan 0-3 saat arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.36: İyi Oluş Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
İyi Oluş	0-3 Saat	129	20.434	4.261	0.375	1.250	352	0.212
	3 Saat ve Üzeri	225	19.862	4.071	0.271			

Araştırmaya katılanların iyi oluş puanında, günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($t=1,250$; $p=0,212>0,05$).

Tablo 4.37: Öz Kontrol Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Öz Kontrol	0-3 Saat	129	15.132	4.131	0.364	-3.142	352	0.002
	3 Saat ve Üzeri	225	16.489	3.779	0.252			

Araştırmaya katılanların öz kontrol puanı günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlıdır ($t=-3,142$; $p=0,002<0,05$). Bu farklılık 3 Saat ve Üzeri olanların lehinedir; yani, 3 Saat ve Üzeri olanların öz kontrol ölçeğinden aldıkları puan 0-3 saat arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.38: Sosyallik Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Sosyallik	0-3 Saat	129	16.791	3.552	0.313	-0.486	352	0.627
	3 Saat ve Üzeri	225	16.960	2.898	0.193			

Araştırmaya katılanların sosyallik puanında, günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($t=-0,486$; $p=0,627>0,05$).

Tablo 4.39: Duygusallık Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Duygusallık	0-3 Saat	129	13.566	5.043	0.444	-2.400	352	0.017
	3 Saat ve Üzeri	225	14.867	4.829	0.322			

Araştırmaya katılanların duygusallık puanı günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlıdır ($t=-2,400$; $p=0,017<0,05$). Bu farklılık kullanım süresi 3 Saat ve Üzeri olanların lehinedir; yani 3 Saat ve Üzeri olanların duygusallık ölçeğinden aldıkları puan 0-3 saat arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.40: Duygusal Zeka Toplam Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Duygusal Zeka Toplam	Bekar	230	85.217	11.527	0.760	0.088	352	0.930
	Evli	124	85.105	11.419	1.026			

Araştırmaya katılanların duygusal zeka toplam puanı medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($t=0,088$; $p=0,930>0,05$).

Tablo 4.41: İyi Oluş Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
İyi Oluş	Bekar	230	19.374	4.252	0.280	-4.419	352	0.000
	Evli	124	21.363	3.612	0.324			

Araştırmaya katılanların iyi oluş puanı medeni durum değişkenine göre anlamlıdır ($t=-4,419$; $p=0,000<0,05$). Bu farklılık evli katılımcıların lehinedir; yani, evli katılımcıların iyi oluş ölçeği puanları bekar katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.42: Öz Kontrol Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Öz Kontrol	Bekar	230	16.361	3.922	0.259	2.388	352	0.017
	Evli	124	15.315	3.954	0.355			

Araştırmaya katılanların öz kontrol puanı medeni durum değişkenine göre anlamlıdır ($t=2,388$; $p=0,017<0,05$). Bu farklılık bekar katılımcıların lehinedir; yani bekar katılımcıların öz kontrol ölçeği puanları evli katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.43: Duygusallık Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Duygusallık	Bekar	230	15.000	4.765	0.314	3.190	352	0.002
	Evli	124	13.266	5.082	0.456			

Araştırmaya katılanların duygusallık puanı medeni durum değişkenine göre anlamlıdır ($t=3,190$; $p=0,002<0,05$). Bu farklılık bekar katılımcıların lehinedir; yani bekar katılımcıların duygusallık ölçeği puanları evli katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.44: Sosyallik Puanlarının Medeni Durum Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	x	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	p
Sosyallik	Bekar	230	16.626	3.047	0.201	-2.228	352	0.026
	Evli	124	17.403	3.281	0.295			

Araştırmaya katılanların sosyallik puanı medeni durum değişkenine göre anlamlıdır ($t=-2,228$; $p=0,026<0,05$). Bu farklılık, evli katılımcıların lehinedir; yani, evli katılımcıların sosyallik ölçeği puanları bekar katılımcıların göre anlamlı derecede yüksektir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Tartışma

Bu bölümde öncelikle araştırmanın değişkenleri olan mükemmeliyetçilik, Instagram bağımlılık düzeyi ve duygusal zekanın birbirleri ve bazı demografik değişkenler ile ilişkilerini gösteren bulgular tartışılmıştır. Daha sonra mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolüne ait bulgular incelenerek tartışılmıştır.

5.1.1. Mükemmeliyetçilik, Instagram Bağımlılık Düzeyi ve Duygusal Zeka Değişkenlerinin Ekonomik Durum, Günlük İnternet Kullanım Süresi ve Medeni Durum Değişkenleri Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Mükemmeliyetçilik değişkeni ile ilgili bu araştırmanın bulguları incelendiğinde, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin ekonomik duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılık, ekonomik durumu düşük olan katılımcıların ekonomik durumu orta düzeyde olan katılımcılara oranla daha yüksek mükemmeliyetçiliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan Instagram bağımlılık düzeyi ile ilgili araştırmadaki bulgular incelendiğinde bireylerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ekonomik durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Ekonomik durumu düşük olan bireylerin Instagram bağımlılık düzeyleri ekonomik durumu yüksek olan bireylere göre fazla olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen bu bulguların literatürdeki çeşitli benzer araştırmalarla da desteklendiği görülmektedir. Ergenlerde internet kullanımı ile ailelerin ekonomik durumları arasında doğrusal bir ilişkinin bulunduğunu öne süren Bayraktar (2001), Günüç (2009) ve Şahin (2011); araştırmalarında, ailenin maddi durumu ne kadar yüksekse internet bağımlılık düzeylerinin de o kadar yüksek olduğunu saptamışlardır.

Araştırmaya katılan bireylerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın kullanım süresi

3 saat ve üzerinde olanların lehine olduğu görülmüştür. Kullanım süresi 3 saat ve üzerinde olanların Instagram bağımlılık düzeyleri 0-3 saat arası kullanım süresi olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum Instagram ortamında harcanan vakit ne kadar çok ise Instagram bağımlılık düzeyi o kadar artmaktadır şeklinde açıklanabilir. Konu ile ilgili literatürde benzer araştırmalara rastlanmaktadır. Kırcaburun (2017)'un "Üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevme arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışmasındaki bulgular, incelendiğinde günlük internet kullanımı ve Instagram bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin mevcut olduğunu göstermektedir. Bu durum günlük internet kullanım süresindeki artışın, Instagram bağımlılık derecesini de artırdığı şeklinde açıklanmaktadır. Farklı araştırmalar; sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığını (Giota ve Klefaras, 2013; Koç ve Gülyavaş, 2013), internet ortamında geçirilen sürenin internet bağımlılığı (Batıgün ve Kılıç, 2011; Van der Aa ve ark., 2009) ve sosyal medya bağımlılığı düzeyini (Chen ve Kim, 2013) artırdığını ortaya koymuştur. Bunun yanısıra, Kırcaburun (2016b), günlük internet kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında orta derecede pozitif korelasyonun mevcut olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç; öğrencilerin internet geçirdikleri süre arttıkça Instagram hesaplarını sürekli yoklama isteği içinde olduklarını ve Instagram'ın bağımlılığa sebep olabilecek yönlerine daha yoğun biçimde maruz kalmalarına sebep olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kocaman (2020)'in yapmış olduğu çalışma da günlük Instagram kullanım saatlerindeki farklılığa göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyinin anlamlı biçimde farklılaştığı ve günlük Instagram kullanım süresi yüksek öğrencilerin Instagram bağımlılıklarının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir araştırmada Deniz ve Gürültü (2018); günlük internet süresi fazla olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının yüksek düzeyde olduğunu, kız öğrencilerin sosyal medyayla erkeklerden daha yüksek düzeyde ilgilendiğini, sosyal medyayı günlük rutinleri haline getirdiklerini ve kullanım sürelerini azaltmayı deneseler dahi başarılı olamadıklarını tespit etmiştir. Yine benzer bir başka araştırmada Bilgin (2018) sosyal medya kullanım süresinin, sosyal medya bağımlılığını en çok etkileyen faktör olduğunu, günlük sosyal medya kullanımının artmasının bağımlılık düzeyini yükselttiğini saptamıştır. Bilgin'in çalışmasına göre sosyal medya bağımlılığı ile günlük sosyal medya kullanım süresi arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde birçok benzer araştırmanın bulunmasından dolayı, Instagram bağımlılık düzeyinin, günlük internet kullanım süresine göre farklılaştığı görüşünün desteklendiği görülmektedir. Araştırmanın sonucunun beklenmedik bir sonuç olduğu söylenemez. Instagramın sürekli olarak kendini güncelleyici ve akışını yenileyici özelliği insanların uygulamadan ayrılamamasına sebep olmaktadır. Bunun sebebinin insandaki merak duygusu olduğu söylenebilir. Ayrıca gün içindeki yayımlanan gönderilerdeki hiçbir mevzudan habersiz kalmak istememesinin tetikleme sonucu yaşandığı da söylenebilir. Bundan dolayı çoğu birey Instagram ortamında buldukları süreç içerisinde ne kadar vakit harcadıklarının farkına dahi varamamaktadır.

Yine bireylerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bekarların Instagram bağımlılık düzeylerinin evli olanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Instagramın yalnızlığa çare olmadığı aşık fakat tek başlılığı ortadan kaldırdığı söylenebilir. Bekar bireyler duygu ve düşüncelerini paylaşabilecek bir sosyal çevre edindikleri şeklinde motive oldukları için Instagram ortamında bulunma sürelerinin fazlaştığı ve bu ortamdan ayrı kalamadıkları düşünülebilir.

Duygusal zeka değişkeni ile ilgili bulgular incelendiğinde bireylerin ekonomik durumları ile duygusal zekaları arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Ekonomik durumu düşük kişilerin duygusal zekalarının, orta düzeyde ekonomik duruma sahip olanların duygusal zekalarına göre yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir araştırmada 16-19 yaş arası genç bireylerin ekonomik düzeyleri ne kadar yüksekse duygusal zeka puanlarının da o kadar yüksek olduğu saptanmıştır (Harrod ve Scheer, 2005). Ekonomik düzey bireylerin sosyal hayatında önemli bir unsur görülmektedir. Kişilerin hayatlarını sürdürebilmesi ve mesleklerinde verimli olmaları için gerekli görülen bir ihtiyaçtır. Dolayısıyla ekonomik düzeyi yüksek bireylerin duygusal zekalarının da yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin duygusal zekaları ile günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 3 saat ve daha fazla kullanım süresi olan bireylerin duygusal zekalarının 0-3 saat arası kullanım süresi olan bireylere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik ve duygusal zeka değişkenlerinin bireylerin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı ise araştırmanın bir başka bulgusudur. Sancar (2020)'ın çalışmasında öğretmenlerin mükemmeliyetçilik algılarında medeni durum değişkeni bakımından farklılaşma görülmemiştir. Farklı bir sonuç ile karşılaşılan bir çalışmada Uysal (2019), çalışmasında evli öğretmenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin bekar öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Cesur (2017) ise, çalışmasında, yetişkinlerde mükemmeliyetçilik algılarını incelemiş ve evli katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin bekar katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Mükemmeliyetçilik değişkeninin günlük internet kullanım süresi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır.

5.1.2. Mükemmeliyetçilik, Instagram Bağımlılık Düzeyi ve Duygusal Zeka Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışma

Araştırmanın değişkenleri olan mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerin sonuçları, bireylerin mükemmeliyetçilik ve Instagram bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

Araştırmanın değişkenleri olan mükemmeliyetçilik ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerin sonuçları, bireylerin mükemmeliyetçilikleri ve duygusal zeka düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Alanyazın detaylı olarak incelendiğinde birçok benzer bulgulara rastlanmaktadır. Bu araştırmalar mükemmeliyetçilik ile duygusal zeka arasında negatif bir ilişkinin bulunduğunu söylemektedir (Abdollahi ve Talib, 2015; Kaya, 2015; Kaya ve Peker, 2016; Noh, Park ve Im, 2016; Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın, 2016; Smith, Saklofske ve Nordstokke, 2014; Smith, Saklofske ve Yan, 2015). Smith vd. (2014), araştırmasında duygusal zekânın mükemmeliyetçilik endişelerini anlamlı derecede negatif yönde yordadığını tespit etmiştir. Araştırmaya göre; mükemmeliyetçilik endişelerinin artmasının bireylerin duygusal zekâ puanlarını düşürdüğü söylenebilir. Kaya ve Birol (2018)'un yapmış olduğu bir başka çalışmada

öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ile duygusal zekâ puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermiştir. Buradan yola çıkılarak, öğrencilerin artan mükemmeliyetçilik düzeylerinin duygusal zekâ puanlarını düşürdüğü ifade edilmektedir. Yine literatürdeki benzer araştırmaların bulguları incelendiğinde bir araştırmada öğrencilerin duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönde fakat anlamlı bir ilişki saptanmıştır. (Kaya ve Peker, 2015) Ulaşılan sonuca göre öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri arttıkça duygusal zekâlarının azaldığı söylenmektedir.

Araştırmanın değişkenleri olan Instagram bağımlılık düzeyi ile duygusal zeka arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik yapılan analizler sonucunda, bireylerin Instagram bağımlılıkları ve duygusal zeka seviyeleri arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunduğu ortaya çıkmıştır.

Literatürdeki çalışmaların neticesinde beliren kavramsal çerçeve ile elde edilen bulgular sonucunda oluşturulan kavramsal çerçeve birbiriyle uyumludur. Üzerinde çalışılan araştırmaların sonucu literatür ile uyumludur. Varılan bu sonuçların araştırmanın güvenilirliğini güçlendirdiği düşünülmektedir.

5.1.3. Mükemmeliyetçilik Ve Instagram Bağımlılık Düzeyi Değişkenleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma

Mükemmeliyetçilik ve Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan model incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin bağımsız değişken, Instagram bağımlılık düzeyi bağımlı değişken, duygusal zekanın ise aracı değişken olduğu görülmektedir. Aracılık rolüne ilişkin bilgilerin saptanmasına yönelik yapısal model olarak bootstrap yöntemi ile yapılan analizler sonucunda aracı değişken olan duygusal zekanın modele eklendiğinde mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerinde etkisinin azaldığı görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyi üzerine duygusal zekanın kısmi aracı değişken olduğu saptanmıştır.

Modele ilişkin uyum indekslerine bakıldığında modelin iyi ve kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu söylenebilmektedir. Model uyum indekslerine ait bu değerler incelendiğinde modelin doğrulandığı görülmektedir.

Modele ilişkin sonuçlar incelendiğinde; mükemmeliyetçiliğin Instagram bağımlılık düzeyini etkilediği görülmektedir. Araştırmanın sonucuna göre; mükemmeliyetçilik düzeyinin yükseltikçe Instagram bağımlılık düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. Bu durum bize son zamanlarda artış gösteren Instagramda aşırı vakit harcamanın mükemmeliyetçiliğin önüne geçilmesi ile azalabileceği ihtimalini göstermektedir.

Modele göre; duygusal zekanın mükemmeliyetçiliği etkilediği düşünülmektedir. Araştırmanın bulgularına göre duygusal zeka ne kadar yüksekse mükemmeliyetçiliğin o kadar düşük olduğu söylenebilir. Bu sonuca bakıldığında bunun beklenir bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler hatalara karşı aşırı dikkatlidirler. Sürekli olarak davranışlarının mükemmelliğini sorgularlar ve eleştirilmekten korkarlar. Gösterilen davranışlara karşı sürekli şüphe duyarlar. Bu açıdan bakıldığında bu bireylerin başkalarının duygularını anlama, yönetme ve ifade etmede iyi olmadıkları söylenebilir.

Modele ilişkin sonuçlar incelendiğinde duygusal zekanın Instagram bağımlılık düzeyini etkilediği görülmektedir. Araştırmanın bulgularına göre duygusal zekası yüksek olan bireylerin Instagram bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Kant (2018) de yaptığı araştırmasında ergenlerle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ve duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Duygusal zekası yüksek bireyler; insanlarla pozitif ilişkiler kurup iyi geçinen, onları anlayabilen ve yaşamsal faaliyetlerden aktif olarak faydalanabilen kişilerdir. Bu açıdan bakıldığında duygusal zeka ve Instagram bağımlılığının ilişkili olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, bireylerin mükemmeliyetçilik, Instagram bağımlılık düzeyleri ve duygusal zekaları incelenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler saptanmıştır. Duygusal zekanın mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Buna göre bireylerin duygusal zekalarının yüksek olmasının hem mükemmeliyetçilik hem de Instagram bağımlılık düzeyindeki artışların azalması adına önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde,

araştırmadaki mükemmeliyetçilik, Instagram bağımlılık düzeyi ve duygusal zeka değişkenlerini bir arada alan bir başka araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı araştırmanın sonuçlarının yapılacak yeni araştırmalarla desteklenmesinin önemli olacağı düşünölmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın bulguları ve yapılan tartışmadan yola çıkılarak alandaki araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- Bu araştırmada mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolü incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik ile Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide duygusal zekanın kısmi aracı rolü bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve Instagram bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiye aracılık etkisi edebilecek başka değişkenlerin de modele dahil edilip test edilmesi ile bu iki değişken arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi adına literatüre katkı sunulabilir.
- Bu araştırmanın örneklemini 18-45 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Yapılacak araştırmalarda farklı ve daha dar gruplarla çalışılması ile daha kapsamlı ve kıyaslanabilir sonuçlar elde edilebilir.
- Bu araştırmada nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Nitel verilerin de dahil edilebileceği araştırma desenlerinin kullanılması araştırmacılara ve uygulayıcılara daha kapsamlı bilgiler sunabileceği düşünölmektedir.
- Mükemmeliyetçilik, Instagram bağımlılık düzeyi ve duygusal zeka değişkenleri ile ilgili olabileceği düşünölen çeşitli demografik değişkenlere ilerleyen tarihlerdeki çalışmalarda yer verilmesinin araştırma sonuçlarının kapsamını daha da arttırabileceği düşünölmektedir.
- Mükemmeliyetçilik, Instagram bağımlılık düzeyi ve duygusal zekanın ayrı ayrı literatürde çok araştırılmasına rağmen bu üç değişkenin arasındaki ilişki ve etkileri için yeteri kadar araştırma olmadığı gözlemlenmiştir. Bu

değişkenler farklı sosyodemografik bilgiler ile daha farklı örneklerde tekrar çalışılmalıdır.



KAYNAKÇA

- Abdollahi, A. & Talib, M. A. (2015). Emotional intelligence moderates perfectionism and test anxiety among Iranian students. *School Psychology International*, 36(5), 498-512.
- Ablard, K. E., & Parker, W. D. (1997). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 651-667.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Antony M. M. & Swinson R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, dost sandığınız düşman*. (A. Açıköz, Çev.). Kuraldışı Yayınevi: İstanbul.
- Armstrong, W., & Pickard, H. (2013). *What is addiction. Oxford handbook of philosophy of psychiatry*, 851-64.
- Avcı, Ö. (2019). *Duygusal zeka ve iletişim*. 1. bs. İstanbul: Beta Yayınları.
- Awang, Z. (2015). *SEM made simple: a gentle approach to learning Structural Equation Modelling*. Bandar Baru Bangi: MPWS Rich Publication
- Bar-On, R. (2005). "The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence". In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors), *Special Issue on Emotional Intelligence, Psicothema*, 17. (www.eiconsortium.org erişim tarihi: 19.05.2005).
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence (ESI)*.
- Baron, R. M., Kenny, D. A., (1986). "The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No:6,

1173.

Başol, G., & Zabun, E. (2014). Seviye belirleme sınavında başarının yordayıcılarının incelenmesi: dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 63-87.

Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).

Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.

Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, cilt 3, sayı 3, s. 237-247.

Brown, T.A. (2006). Confirmatory Factor Analysis for Applied Research. *The Guilford Press*, New York, USA.

Burns, D. D. (1999). Feeling good: The new mod therapy. by New American Library, *A Division of Penguin Books Usa Inc.*

Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 22, 34-51.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Çakar, U. ve Y. Arbak (2004). "Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka", *D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 3: 23-48.

Can A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Cesur, C. (2017). Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Chen, H. T.,& Kim, Y. (2013). Problematic Use of Social Network Sites: The Interactive Relationship Between Gratifications Sought and Privacy Concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806- 812.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik*. PEGEM Yayınları. Ankara, 265; Bayram, a.g.e., 72.
- Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zekâ*. Çev: Zelal Bedriye Ayman, Banu Sancar, 3.Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cooper, R.K. and Sawaf, A. (1997). *Liderlikte duygusal zeka, yönetim ve organizasyonlarda duygusal zeka*. (Çev. Z.B. Ayman ve B. Sancar) İstanbul: Sistem Yayınları. (Eserin orijinali 1997’de yayımlandı).
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, cilt 26, sayı 2, s. 355-367. doi:10.24106/kefdergi.389780
- Deniz, M. E., Özer, E. Ve Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Deniz, M.E., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25): 17-26.
- Dökmen, Üstün. 2003. *İletişim Çatışmaları ve Empati*. 23. bs. İstanbul: Sistem Yayınevi.
- Edizler, G. (2010). Karizmatik Liderlikte Duygusal Zekâ Boyutuyla Cinsiyet Faktörüne İlişkin Literatürel Bir Çalışma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(2), 137-150.

- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour And Addiction*. Unpublished Master's Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (Ifap) , Swiss Federal Institute Of Technology (Eth), Zurich.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. Ve Lampe, C. (2007). The Benefits Of Facebook "Friends:" Social Capital And College Students' Use Of Online Social Network Sites, *Journal Of Computermediated Communication*, 12(4), 1.
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How To Build Habit-Forming Products*. Penguin Uk.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS (2nd ed.)*. London: Sage Publication.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. & De Rosa, T. (1995). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personalty and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions Of Perfectionism And Irrational Thinking. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
- Flett, G., & Hewitt P. L. (2002). *Perfectionism in children and their parents developmental analysis perfectionism: Theory, researchand treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Flett,G.L. Besser,A., Davis,R.A. & Hewitt , P.L.(2003).Dimensions of perfectionism, unconditional selfacceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Giota, K. G.,& Kleftaras, G. (2015). The Role of Personality and Depression in Problematic Use of Social Networking Sites in Greece. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3).

- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam. *Surveying the Influence of Transformational Leadership on Empowerment*, 509.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zeka*. (Çev. B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodman A. (1990). Addiciton: Definition And İmplicaitons. *British Journal Of Addiction*, 85: 1403-1410.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van*.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Socail Psychology*, 60, 456-470.
- Horney, K. (1950). *Nevrozlar ve insan gelişimi*. (S. Budak, Çev.) Ankara: Öteki Yayınevi.
- Hox, J. J., & Bechger, T. M. (1998). *An Introduction to Structural Equation Modeling*. *Family Science Review*, 11, 354-373
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.

- Kant, R. (2018). Relationship of internet addiction with emotional intelligence among youths. *Education Science And Psychology*, 2(48),39-46.
- Kaya, F., & Peker, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum*.
- Kaya, F. ve Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*,15(4), 1086-1094.
- Kaya, F., & Birol, Z. N. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracılık Rolü The Mediator Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Perfectionism and Loneliness Levels of University Students. *Kastamonu Education Journal*, 26(6).
- Kim, W., Jeong, O. R. & Lee, S. W. (2010). On Social Web Sites. *Information Systems*, 35(2), 215-236.
- Kırcaburun, K. (2016b). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram Addiction And The Big Five Of Personality: The Mediating Role Of Self-Liking. *Journal Of Behavioraladdictions*, 7(1), 158-170.
- Kline, B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Newyork: The Guilford Press.
- Koc, M.,& Gulyagci, S. (2013). Facebook Addiction among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284

- Kocaman, G. (2020). *Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation).
- Konrad, S., Hendl, C. (2003). *Başarılı Ve Mutlu Bir Hayat İçin Duygularla Güçlenmek (EQ)*. (3. bs. çev. Meral Taştan.) İstanbul: Hayat Yayınları.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.
- Ludwig-Mayerhofer Wolfgang (2004), *SPSS Kullanım Klavuzu*, <http://wlm.userweb.mwn.de/SPSS/wlmsfac.htm>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31.
- Mayer, J.D., Salovey, P. and Caruso, D.R. (2000). *Models of emotional intelligence*. In Stenberg, R. (Ed.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp.396-420).
- Noh, G. O., Park, K. S. & Im, Y. S. (2016). A study on the mediating effect of emotional intelligence between perfectionism and burnout in advanced practice nurses (APN). *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 22(2), 109-118.
- Özbağır, T. (2019). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın duygusal zekayla, pozitif öğretmen özellikleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkisi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız teknik üniversitesi, İstanbul*.
- Özdamar, K.(2004). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*, Eskişehir: Kaan Kitabevi, s.36.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* (Doctoral Dissertation).
- Patch, A.R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386390.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional

- intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Reutter, K. K. ve Bigatti, S. M., (2014). Religiosity and Spirituality as Resiliency Resources: Moderation, Mediation, or Moderated Mediation?, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(1):56–72
- Rice, K. G. & Delwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: implications for college adjustment. *Journal Of Counsel Ing & Development*, 80, 188-196.
- Rice, K. G. & Mirzadeh, A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2016). Instagram unfiltered: Exploring associations of body image satisfaction, Instagram# selfie posting, and negative romantic relationship outcomes. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 2-7.
- Şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Salovey, P. and Mayer, J.D., (1990). *Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality*, 9: 185-211.
- Saracaloğlu, A. S., Saygı, C., Yenice, N. ve Altın, M. (2016). Müzik ve sınıf öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 70-89.
- Schumacker RE, Lomax RG. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. New Jersey: Taylor & Francis. p.1-8.
- Simkova, B., & Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 536-539.

- Şimşek ÖF. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks. p.4-22.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study Of A Criterion Group. *Journal Of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 85, 155-158.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2014). The link between neuroticism and perfectionistic concerns: The mediating effect of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 61, 97-100.
- Stoeber, J. (2018). Comparing two short forms of the Hewitt–Flett multidimensional perfectionism scale. *Assessment*, 25(5), 578-588.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Sümer, N. (2000). *Yapısal Eşitlik Modelleri*. Türk Psikoloji Yazıları. No.3, S.6, 49-74.
- Tabachnick, B. G., & Fideli, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (Fourth Edition). Boston: Ally And Bacon.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.

- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Tarhan, N., Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık Sanal veya Gerçek*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Nobel yayınları: Ankara.
- Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya duyguları zekice yönetme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Titrek, O. (2011). *IQ'dan EQ'ya Duyguları Zekice Yönetme*. 3. bs. Ankara: Pegem Yayınları.
- Tutgun-Ünal A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Edu SociSci J.* 3(2):155-81.
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi*, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Uysal, Y. A. Ö. (2019). *Öğretmenlerin Mükemmeliyetçilik ve Öz-Duyarlık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep.
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily And Compulsive İnternet Use and WellBeing in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits. *Journal Of Youth And Adolescence*, 38(6), 765-776.
- Waltz CF, Strickland OL, Lenz ER. (2010). *Measurement in Nursing and Health Research*. New York: Springer Publishing Company. p.176-8.
- Wang J, Wang X. (2012). *Structural Equation Modeling: Applications Using Mplus: methods and applications*. West Sussex: John Wiley & Sons. p.5-9.

- Wang, S. S., Moon, S. I., Kwon, K. H., Evans, C. A., & Stefanone, M. A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 226-234.
- Williams, B., Onsmann, A., & Brown, T. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Australasian journal of paramedicine*, 8(3).
- Yavuz, Kudret. 2003. *0-12 Yaş Dönemi Çocuklarda Duygusal Zeka Gelişimi: Anne Baba ve Öğretmenler İçin Duygusal Zeka Rehberi*. 2. bs. Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları.
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği: " diyalog ve duyguları yönetmek"*. Hayat Yayıncılık.
- Yellowlees, P. & Marks, S. (2007). Problematic Internet Use Or Internet Addiction?. *Computers In Human Behaviour*, 23.
- Yeniçifti, N. T. (2016). Hakla İlişkiler Aracı Olarak Instagram: Sosyal Medya Kullanan 50 Şirket Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 92-115.
- Young, K. S. (1996). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder*. Paper Presented At The 104th Annual Meeting Of The American Psychological Association, Toronto, Canada.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans kapsamında tez araştırması için veri toplamayı amaçlamakta olup, Prof. Dr. Halil EKŞİ danışmanlığı ile Nurefşan EĞRETLİ tarafından yürütülmektedir. Araştırmada sizden kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Anketleri cevaplandırırken lütfen, maddeleri dikkatlice okuyup size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz ve belirtildiği şekilde değerlendiriniz. Cevaplarınız tamamen gizli kalacak olup yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirilerek elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar kapsamında kullanılacaktır.

Araştırmaya gönüllü katılımınız ve samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.

Nurefşan EĞRETLİ

1. **Cinsiyet:** Kız () Erkek ()
2. **Yaş:**
3. **Bölüm:** (Eğer hala öğrenciyseniz)
4. **Sınıf:** 1 () 2 () 3 () 4 () (Eğer hala öğrenciyseniz)
5. **Fakülte:** (Eğer hala öğrenciyseniz)
6. **Eğitim Durumu:** Okuryazar Değil () Okuryazar () İlkokul Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans/Doktora ()
7. **Medeni Durum:** Evli () Bekar ()
8. **Ekonomik Durum:** Düşük () Ortanın altı () Orta () Ortanın üstü () Yüksek ()

9. Anne ve Babanızın Eğitim Durumu:

	Anne	Baba
Okuryazar Değil	()	()
Okuryazar	()	()
İlkokul	()	()
Ortaokul	()	()
Lise	()	()
Önlisans	()	()
Lisans	()	()
Yüksek Lisans/Doktora	()	()

10. Kardeş Sayısı(Siz Dahil): 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

11. Ailenizin Kaçınıcı Çocuğusunuz?): 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

12. Şahsi Bilgisayara Sahip Misiniz: Evet () Hayır ()

13. Cep Telefonunuzdan İnternete Bağlanır Mısınız: Evet () Hayır ()

14. Günlük İnternet Kullanım Süreniz: 1 Saat ve Daha Az () 1-3 Saat Arası ()
3 Saat ve Daha Fazla ()

15. Nerede ve kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? Aile ile () Evde, tek başıma ()
Evde, arkadaş ile () Yurtta, tek başıma () Yurtta, arkadaşlarımla ()
Diğer ()

Ek-2: Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (F-Çbmö)

Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Ne katılıyorum	Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti.	1	2	3		4	5
2. Plan yapmak benim için çok önemlidir.	1	2	3		4	5
3. Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım.	1	2	3		4	5
4. Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum.	1	2	3		4	5
5. Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar.	1	2	3		4	5
6. Yaptığım her şeye tam anlamıyla hakim olmak benim için önemlidir.	1	2	3		4	5
7. Düzenli / tertipli biriyim.	1	2	3		4	5
8. Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm.	1	2	3		4	5
9. Eğer yaptığım işte başarısız olursam, kişi olarak başarısızımdır.	1	2	3		4	5
10. Eğer bir hata yaparsam üzgün olmam gerekir.	1	2	3		4	5
11. Anne-babam benim her şeyde en iyi olmamı	1	2	3		4	5

istediler.					
12. Birçok insana göre, daha yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
13. Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim.	1	2	3	4	5
14. Kısmen başarısız olmam; tamamen başarısız olmam kadar kötü bir şeydir.	1	2	3	4	5
15. Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu.	1	2	3	4	5
16. Çabalarımı bir amaca(hedefe) doğru yöneltmede çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5
17. Bir işi çok dikkatli yapsam bile, sık sık, o işi çok doğru yapmadığımı hissederim.	1	2	3	4	5
18. Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20. Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi.	1	2	3	4	5
21. Eğer bir şeyde hata yaparsam insanlar, beni olduğumdan daha beceriksiz düşüneceklerdir.	1	2	3	4	5
22. Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.	1	2	3	4	5
23. Eğer bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapmazsam, bu benim işe yaramaz bir insan olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5

24. Kendimle karşılaştırdığımda, diğer insanlar daha düşük yaşam koşullarından memnun gibiler.	1	2	3	4	5
25. Yaptığım işte her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar.	1	2	3	4	5
26. Anne babamın, geleceğim hakkındaki beklentileri daima benimkilerden yüksekti.	1	2	3	4	5
27. Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
28. Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım.	1	2	3	4	5
29. Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
30. Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim.	1	2	3	4	5
31. Planlı biriyim.	1	2	3	4	5
32. Yaptığım işte genellikle geri kalırım çünkü tekrar tekrar yaptığıma geri dönerim.	1	2	3	4	5
33. Bir şeyi “tam” yapmak çok zamanımı alır.	1	2	3	4	5
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanacaklardır.	1	2	3	4	5
35. Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.	1	2	3	4	5

Ek-3: Instagram Bağımliliği Ölçeği (İbö)

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

	Hicir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine Instagram'ı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5	6
2. Ne sıklıkla Instagram kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	1	2	3	4	5	6
3. Herhangi biri Instagram'da ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	1	2	3	4	5	6
4. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz Instagram'da kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	1	2	3	4	5	6
5. Biri sizi Instagram'dayken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	1	2	3	4	5	6
6. Instagram'da kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5	6
7. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine Instagram'da daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	1	2	3	4	5	6
8. Ne sıklıkla Instagram'da olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, Instagram'a girince rahatlarsınız?	1	2	3	4	5	6

9. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre Instagram'da kalıyorsunuz?	1	2	3	4	5	6
10. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce Instagram'ınızı denetlersiniz?	1	2	3	4	5	6
11. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla Instagram'a girersiniz?	1	2	3	4	5	6
12. Ne sıklıkla Instagram'a girmek için sabırsızlanırsınız?	1	2	3	4	5	6
13. Ne sıklıkla Instagram'sız hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	1	2	3	4	5	6
14. Gece geç saatlerde Instagram kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçır?	1	2	3	4	5	6
15. Kendinizi ne sıklıkla Instagram'dayken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	1	2	3	4	5	6

Ek-4: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kisa Formu (Dzöo-Kf)

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.							
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-8023
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Nurefşan EĞRETLİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Instagram Bağımlılığı ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı araştırmanız kurulumuzun 28.05.2021 tarihli ve 2021/05 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:11-Nurefşan Eğretli Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 15.06.2021 18:01

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSCH0F5B5* Pin Kodu :73381

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/0N3>

Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29
e-Posta:bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr
Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeyneb Funda TEZ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: 2126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	28.05.2021
Sayı	2021/05
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	İnstagram Bağımlılığı ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Rolünün İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Nurefşan EĞRETLİ
Diğer Araştırmacılar/Danışman Adı Soyadı	Prof. Dr. Halil EKŞİ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

Prof. Dr. Nasuh USLU
Başkan

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
Başkan V.

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye



Prof. Dr. Yahya Kemal YOGURTÇU
Üye

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ


EK-5: Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uygulama İzni

-  **Nurefşan Eğretli** <[redacted]> 15 Mayıs Cmt 18:30 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: [redacted] ▾
Merhabalar,
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR YL öğrencisi Nurefşan EĞRETLİ. Prof. Dr. Halil EKŞİ ile yaptığım tez çalışmamda izniniz olursa Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe Formunu kullanmak istiyorum. Olumlu dönüşlerinizi beklemekteyim. İyi günler dilerim..
-  **Mucahit Kagan** <[redacted]> 17 Mayıs Pzt 11:09 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: ben ▾
Merhaba Nurefşan Eğretli,
Türk kültürüne uyarlamasını yaptığım Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Prof. Dr. Mucahit Kağan
Gönderen: Nurefşan Eğretli <[redacted]>




EK 6: Instagram Bağımlılık Ölçeği Uygulama İzni

Ölçek izni Gelen Kutusu x x 🖨 🔗

 **Nureşan Gönder** 24 May 2019 Cum 14:37 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: [Redacted]
Merhabalar,

Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR YL öğrencisi Nureşan Gönder. Prof. Dr. Halil EKŞİ ile yaptığım tez çalışmamda izniniz olursa instagram bağımlılığı ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Olumlu dönüşlerinizi beklemekteyim. İyi günler diliyorum...

 **kağan kırcaburun** 24 May 2019 Cum 14:43 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▼
Merhaba,

Ölçeği kullanmanızda herhangi bir sakınca bulunmamaktadır. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Ölçek için kullanılacak referans:
Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170.

...

EK 7: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu Uygulama İzni

Ölçek kullanımı izni Gelen Kutusu x



Nureşan Gönder <[redacted]>
Alıcı: [redacted]

30 Mar 2019 Cmt 12:38 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar Engin Hocam, Ben Sabahattin Zaim'den yüksek lisans öğrenciniz Nureşan Gönder. Tezim için düşündüğüm, sizinde çevirisini yapmış olduğunuz duygusal zeka özelliği ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum.

İyi günler diliyorum...



[redacted]
Alıcı: ben

30 Mar 2019 Cmt 22:06 ☆ ↶ ⋮

Ölçek ekte başarılar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Yıldız Technical University
Faculty of Education
Department of Guidance and Psychological Counseling
Davutpaşa/Istanbul

ÖZGEÇMİŞ

Lise – Anadolu Öğretmen Lisesi, **Mezuniyet 2014**

Üniversite – İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, **Mezuniyet 2018**

Yüksek Lisans – İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, **Yüksek Lisans Programına Giriş 2018**

