



**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE AKILLI TELEFONDAN YOKSUN KALMA
KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE SOSYODEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, SÜREKLİ
KAYGI VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Oğuzhan YILDIRIM

Malatya-2019

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE AKILLI TELEFONDAN YOKSUN KALMA
KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE SOSYODEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, SÜREKLİ
KAYGI VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Oğuzhan YILDIRIM

Danışman: Doç. Dr. Özcan SEZER

Malatya-2019

T.C.
İnönü Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

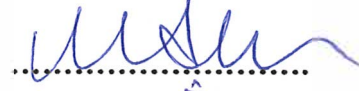
Oğuzhan YILDIRIM tarafından hazırlanan **Ergenlerde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyodemografik Değişkenler, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** başlıklı bu çalışma, 20.05.2019 tarihinde yapılan sınav sonucunda **[Oybirliği]** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Özcan SEZER



Üye : Prof. Dr. Meral ATICI



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ÖZTÜRK



O N A Y

...../...../2019

Doç. Dr. Niyazi ÖZER
Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Doç. Dr. Özcan SEZER'in danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım **Ergenlerde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyodemografik Değişkenler, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı bir yola başvurmadan kendi tarafımdan yazıldığını, faydalandığım tüm eserlerin kaynakçada ve metin içinde uygun bir şekilde gösterildiğini ifade eder ve bunu onurumla doğrularım.

Oğuzhan YILDIRIM



ÖNSÖZ

Tez yazma sürecimin başından sonuna kadar her zaman yanımda olan, yardımını esirgemeyen, bilgisiyle ve tecrübesiyle her zaman bana yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Dr. Özcan SEZER'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunma jürisinde bulunan, verdikleri dönütlerle tezimi zenginleştiren ve daha iyi olması için katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Meral ATICI, Doç. Dr. Özcan SEZER ve Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ÖZTÜRK'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim ve desteklerini her zaman hissettiğim İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nın değerli öğretim üyeleri Prof. Dr. Mustafa KUTLU'ya, Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM'a, Doç. Dr. Emine DURMUŞ'a, Doç. Dr. Abdullah ATLI'ya ve Dr. Öğretim Üyesi Yüksel ÇIRAK'a çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimim süresince psikolojik danışmanlık mesleğimdeki temelimi inşa eden, akademik ve kişisel açıdan bana birçok katkı sağlayan Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nın değerli öğretim üyelerine de çok teşekkür ederim.

Tez yazma sürecimde bana birçok konuda yardımcı olan Arş. Gör. Ezgi SUMBAS'a, yüksek lisans ders dönemimde bana gerekli kolaylığı sağlayan okul müdürüm Sayın Hacı Mehmet KARATAŞ'a, beni bu günlere getiren kıymetli anne ve babama, sabırla ve sevgiyle bana her zaman destek olan kıymetli eşim Tuğba YILDIRIM'a da teşekkürlerimi sunarım.

Oğuzhan YILDIRIM

**ERGENLERDE AKILLI TELEFONDAN YOKSUN KALMA KORKUSU
(NOMOFOBİ) İLE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER, TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, SÜREKLİ KAYGI VE MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YILDIRIM, Oğuzhan

İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Reherblik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özcan SEZER

Mayıs-2019, xiii+117 sayfa

ÖZET

Bu araştırmacının amacı; ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeylerini; cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne-baba eğitim düzeyi, aile ekonomik düzeyi, günlük akıllı telefon kullanma süreleri, kullanım amaçları, hangi durumlarda kullandıkları, temel psikolojik ihtiyaçları, sürekli kaygıları ve mutluluk düzeyleri açısından incelemektir.

Araştırmanın çalışma evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında Tokat ili Niksar ilçesinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemek için tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunu; Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İmam Hatip Anadolu Lisesi ve Özel Lisede öğrenim gören 349'u kız 212'si erkek olmak üzere toplamda 561 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilere Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Uygulanan bu ölçeklerden elde edilen verilere bağlı olarak betimsel analiz için ortalama ve Pearson korelasyon katsayısı; çoklu doğrusal regresyon analizi, iki grubun karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre; Ergenlerde nomofobinin cinsiyet, günlük akıllı telefon kullanma süresi, kullanma amaçları ve hangi durumlarda kullandıkları değişkenlerine göre farklılaştığı görülürken; yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne-baba eğitim düzeyi ve ailenin ekonomik düzeyi değişkenlerine göre

farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Nomofobi ve alt boyutları (iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe, rahat hissedememe) ile temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu bağımsız değişkenlerin ergenlerde nomofobinin yaklaşık olarak %10'unu yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda yorumlanmış ve psikolojik danışmanlara, ebeveynlere, araştırmacılara ve okul yöneticilerine yönelik öneriler oluşturulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergen, akıllı telefon, nomofobi, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı, mutluluk



**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NO MOBILE PHONE
PHOBIA (NOMOPHOBIA) AND SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES, BASIC
PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION, TRIAL ANXIETY, HAPPINESS
IN ADOLESCENTS**

YILDIRIM, Oğuzhan

İnönü University, Institute of Educational Sciences

Psychological Counseling and Guidance Program

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Özcan SEZER

May-2019, xiii+117 pages

ABSTRACT

The purpose of the research was to explain nomophobia levels regard to gender, age, high school type, grade level, the number of siblings, academic success, parental education status, financial status of the family, daily time of smartphone usage, intended use, situations used, basic psychological needs satisfaction, trial anxiety, happiness levels.

The study population was comprised of high school students in 2018-2019 academic year in Niksar, Tokat. Stratified Random Sampling Method was used to determine the research sample. The research sample contain 561 high school students (349 female, 212 male) in Science high school, Anatolian high school, Vocational high school, İmam Hatip high school, and private high school at Niksar. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), Basic Psychological Needs Satisfaction Scale, Trait Anxiety Inventory, Oxfor Happiness Questionnaire Short-Form, and Personal Information Form were used in the research.

Depending on data acquired from these scales, average and Pearson Correlation Coefficient for descriptive analysis, Multiple Linear Regression Analysis, T-Test for comparing two groups and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) for comparing more groups were used.

The research results indicated that there was significant relation between nomophobia and its sub-dimensions (not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, giving up convenience) and basic psychological needs satisfaction, trial anxiety, happiness and these independent

variables predict approximate 10 per cent of nomophobia of adolescents. It was found that nomophobia of adolescents differed in terms of gender, daily time of smartphone usage, intended use, situations used variables but it didn't differ in terms age, high school type, grade level, the number of siblings, academic success, parental education status and financial status of the family variables. Research results were discussed in the direction of literature and psychological counselors, parents, researchers and school administrators were offered.

Key words: Adolescent, smart phone, nomophobia, basic psychological needs, trial anxiety, happiness



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	i
ONUR SÖZÜ.....	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii

1.GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.Problem Cümlesi.....	3
1.3.1.Araştırma Soruları.....	3
1.4.Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Sayıtlılar.....	5
1.7. Tanımlar.....	5

2.KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1.1. Nomofobi	7
2.1.2.Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	15
2.1.2.1.Öz Belirleme Kuramı	15
2.1.2.2.Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	18
2.1.2.3.Erich Fromm'a Göre İhtiyaç	21
2.1.2.4.Henry Murray'a Göre İhtiyaç	22
2.1.2.5.Alderfer'in ERG Kuramı	24
2.1.2.6.David McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramı.....	25
2.1.2.7.Güdülenme Kuramları	25
2.1.3.Kaygı.....	26
2.1.3.1.Kaygının Nedenleri.....	27

2.1.3.2.Kaygının Belirtileri	28
2.1.3.3.Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar	29
2.1.3.3.1.Sigmund Freud'a Göre Kaygı	29
2.1.3.4.2.Karen Horney'e Göre Kaygı	30
2.1.3.5.3.Gabbard'a Göre Kaygı	30
2.1.3.6.4.Erich Fromm'a Göre Kaygı	31
2.1.3.7.5.Spielberger'e Göre Kaygı	31
2.1.4.Pozitif Psikoloji.....	32
2.1.4.1.Mutluluk.....	34
2.1.4.2.Mutluluğun Kökeni.....	36
2.1.4.3.Mutluluk Kuramları	38
2.1.4.3.1.Uyum Kuramı	38
2.1.4.3.2.Yargı Kuramı	38
2.1.4.3.3.Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları	38
2.1.4.3.4.Sabit Nokta Kuramı	38
2.1.4.3.5.Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı	38
2.1.4.3.6.Etkinlik Kuramı	39
2.1.4.3.7.Erek Kuramı.....	39
2.2.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	39
2.2.1.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	39
2.2.1.1.Nomofobi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	39
2.2.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	41
2.2.1.3.Sürekli Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	43
2.2.1.4.Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	44
2.2.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	46
2.2.2.1.Nomofobi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	46
2.2.2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	47
2.2.2.3.Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	49
2.2.2.4.Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	50
3.YÖNTEM	52
3.1.Araştırmanın Modeli.....	52
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	52
3.3.Veri Toplama Araçları	54

3.3.1.Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NMP-Q).....	54
3.3.2.Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ)	55
3.3.3.Sürekli Kaygı Ölçeği	56
3.3.4.Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	57
3.3.5.Kişisel Bilgi Formu.....	57
3.4.Verilerin Toplanması ve Analizi.....	57
4.BULGULAR ve YORUM	59
4.1. Nomofobi ve Betimsel Değişkenlere İlişkin Bulgular ve Yorum.....	59
4.1.1.Cinsiyet Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	59
4.1.2.Yaş Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	60
4.1.3.Okul Türü Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	61
4.1.4.Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	62
4.1.5.Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	63
4.1.6.Okul Başarısı Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	64
4.1.7. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	65
4.1.8. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	66
4.1.9. Ailenin Ekonomik Düzeyi Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	67
4.2.Nomofobi ve Akıllı Telefon Kullanma Şekline İlişkin Bulgular ve Yorum	68
4.2.1. Akıllı Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	68
4.2.2. Akıllı Telefon Kullanma Amaçları Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	69
4.2.3. Akıllı Telefon Kullanma Durumları Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	72
4.3. Nomofobi ve Nomofobinin Alt Boyutları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt Boyutları, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	74
4.4. Nomofobinin Yordanmasında Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluğun Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum.....	78

5.SONUÇ ve ÖNERİLER	81
5.1.Sonuç	81
5.2.Öneriler	83
5.2.1.Okul Psikolojik Danışmanları İçin Öneriler	83
5.2.2.Ebeveynler İçin Öneriler.....	84
5.2.3.Araştırmacılar İçin Öneriler.....	84
5.2.4.Okul Yöneticileri İçin Öneriler.....	85
6.KAYNAKÇA.....	86
7.EKLER	105
7.1.Niksar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı	105
7.2.İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Enstitü Yönetim Kurulu Kararı.....	106
7.3.Kişisel Bilgi Formu.....	108
7.4.Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği	110
7.5.Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	112
7.6.Sürekli Kaygı Ölçeği	113
7.7.Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	114
7.8.Ölçeklerin Kullanım İzinleri	115
7.9.Özgeçmiş	117

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Kişisel ve Demografik Özellikler	52
Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	59
Tablo 3. Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	60
Tablo 4. Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	61
Tablo 5. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	62
Tablo 6. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	63
Tablo 7. Okul Başarısı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	64
Tablo 8. Anne Eğitim Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	65
Tablo 9. Baba Eğitim Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	66
Tablo 10. Ailenin Ekonomik Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	67
Tablo 11. Akıllı Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	68
Tablo 12. Akıllı Telefon Kullanma Amaçları Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	69
Tablo 13. Akıllı Telefon Kullanma Durumları Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanları Arasındaki Farklar	72
Tablo 14. Nomofobi ve Nomofobi Alt Boyutları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt Boyutları, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerine İlişkin Korelasyonlar ve Betimsel İstatistiklikler	74
Tablo 15. Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerinin Ergenlerde Nomofobi Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Çocuk ve Gençlerde Görülen Nomofobi Yaygınlığı..... 12
- Şekil 2.** Abraham Maslow'un Hiyerarşik İhtiyaçlar Piramidi 19



BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırma soruları, araştırmanın önemi, sınırlılıklar, sayıtlar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1.Problem Durumu

Genç nesiller kimliklerini şekillendirirken anne babalarının ve diğer yetişkinlerin görüş ve isteklerini dikkate almama eğiliminde olmuşlardır. Anne babaların uyarılarına rağmen yastığın altına gizlediği radyodan müzik dinleme, sıra dışı, farklı figürlerle dans etme, saatlerce telefonda konuşma ve madde kullanımı gibi davranışlarda bulunmuşlardır. Son zamanlarda anne babalar ile çocuklar arasında geçen çatışma konularının başında akıllı telefon kullanımının geldiği görülmektedir. Gençlerin amacı, ailesinden ayrı bir varoluşu hayal ederek arkadaşlarıyla yoğun bir iletişim halinde olmaktır. Ancak akıllı telefonlar aracılığıyla gençlerin beğenilme arzularının artması, sanal zorbalığa maruz kalmaları ve tepki çeken çeşitli görüntülerini internetten paylaşmaları gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Orbach, 2018, s.75).

Günümüzde akıllı telefon kullanımı hızla yaygınlaşmaktadır. Bu telefonlar; iletişimi yaşamın her alanına her an taşıyabilme, bilgiye kolay ve hızlı erişebilme, fotoğraf veya video çekme, yön bulma, görüntülü konuşma, egzersiz sırasında kalp atışını sayma ve yürüyüş mesafesini hesaplama gibi birçok faydalı özelliğe sahiptir (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Ancak bu cihazlar sağladığı birçok kolaylığın yanında yeni problemler oluşturmaya da başlamıştır. Bu cihazların teknoloji bağımlılığı başta olmak üzere birçok soruna yol açtığı görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016; Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara ve Gandur, 2017).

Akıllı telefonların neden olduğu sorunlar özellikle gençler arasında yaygın olarak görülmekte ve akıllı telefondan yoksun kalma korkusu anlamına gelen nomofobinin yeni nesiller için büyük bir risk oluşturacağı düşünülmektedir (Bivin, Mathew, Thulasi ve Philip, 2013; Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım, 2016; Burucuoğlu, 2017; Türen, Erdem ve Kalkın, 2017; Gezgin, 2017; Sırakaya, 2018; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Örneğin; Dongre, Inamdar ve Gattani (2017) akıllı telefon kullanımının 21. yüzyılın en büyük bağımlılıklardan biri haline geldiğini ifade etmektedir.

Nomofobinin incelendiği araştırmalarda ergen ve gençlerin yoğun bir şekilde nomofobi belirtilerine sahip oldukları görülmüştür. Yakın gelecekte nomofobi yaygınlığının artacağı düşünölmektedir (Gezgin, akır ve Yıldırım, 2018; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas, 2018).

Öğrencilerin çoğunlukla ortaöğretim dönemine denk gelen 14-18 yaşları arasında akıllı telefon kullanmaya başladıkları görölmektedir (Sethia vd., 2018). Nomofobi ise en fazla ortaöğretim ve üniversite öğrencileri arasında görölmektedir (Elmore, 2014).

Süler'e (2016) göre akıllı telefon kullanma yaşı ilkokul çocukları seviyesine kadar düşmüş bulunmaktadır. Çocukların mobil internet kullanmaya başlama yaşı küçöldükçe nomofobi riskinin artacağı gerçeği (Gezgin, akır ve Yıldırım, 2018) düşünöldüğünde yakın gelecekte gençler arasında nomofobi riskinin artacağı beklenmektedir. Son yıllarda büyük bir hızla yaygınlaşan ve gelecekte daha büyük sorunlara yol açacağı düşünölen nomofobi, üzerinde çalışılması gereken önemli bir konudur.

Polat'a (2017) göre akıllı telefon kullanımında sosyal medya oldukça önemli bir yere sahiptir. Kişiler sosyal medyada beğenilmeyi ve takdir edilmeyi arzularlar. Bu ilgi sayesinde kişiler mutlu olmakta ve doyum sağlamaktadırlar. Bu beğenilme ve takdir görme arzusunun temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik alt boyutuyla yakından ilgili olduğu düşünölmekte ve psikolojik ihtiyaçlar ile akıllı telefon kullanımının incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

İnsan yaşamındaki en büyük amaç mutluluğa ulaşmaktır (Küsgölü, 2014). Mutlu olmak için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiğine dikkat çekilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Ergenler mutlu olmayı istemelerine rağmen kendilerini genellikle çok mutsuz olarak algırlar (González-Carrasco, Casas, Malo, Viñas ve Dinisman, 2017). Ergenlik dönemindeki en büyük problemlerden biri de kaygılı duygu durumlarıdır. Bu ergenlerde görölen kaygılar fiziksel, zihinsel ve davranışsal sorunlar olarak ortaya çıkmaktadır (Austin ve Sciarra, 2017, s.120). Ergenlerde akıllı telefon kullanımının incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir (Söner ve Yılmaz, 2018). Alanyazın incelendiğinde ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu ile ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları, sürekli kaygı durumları ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen çalışmalara rastlanamamıştır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca ergenlerin nomofobi düzeyleri ile bazı demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemektir.

1.3.Problem Cümlesi

Ergenlerin akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) bazı demografik değişkenler (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, anne-babanın birliktelik durumu, ailenin ekonomik düzeyi ve kardeş sayısı), akıllı telefon kullanma süresi, kullanma durumları ve kullanma amaçlarına göre farklılaşmakta mıdır? Ayrıca ergenlerin akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile temel psikolojik ihtiyaçları, sürekli kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.1.Araştırma Soruları

Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerde nomofobi; cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne-baba eğitim düzeyi ve ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Ergenlerde nomofobi; telefonu kullanma süresi, kullanma durumları ve kullanma amaçlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları, sürekli kaygı ve mutluluk düzeyleri ile nomofobi ve altboyutları (iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe, rahat hissedememe) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk nomofobiyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.4.Araştırmanın Önemi

Zihinsel ve fiziksel gelişimin yoğun olarak yaşandığı bir dönem olan ergenlik dönemi fırtınalı bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe doğru adım atan ergen kendisiyle ve çevresiyle çatışma ve anlaşmazlıklar yaşayabilir. Duyguları ani iniş çıkışlar gösterir ve bu durum kendisini yıpratır. Derslere olan ilgisi

azalır, ders çalışma düzeni bozulur (Yörükoğlu, 1990, s.38). Araştırmada yer alan çalışma grubu ortaöğretim öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu öğrenciler değişen fiziksel, psikolojik ve duygusal değişimlere uyum sağlamaya çalışmanın yanı sıra akademik başarı, üniversite sınavına hazırlanma ve gelecekleri konusunda karar verme gibi konularda bir hayli çaba göstermektedirler.

Yeni teknolojiler, özellikle de akıllı telefonlar, genç kullanıcıların alışkanlıklarını, davranışlarını ve duygularını etkilemektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Akıllı telefonda yoksun kalma korkusu anlamına gelen nomofobi kavramı özellikle ergenler arasında hızlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır. Ergenlerin nomofobi yüzünden yaşadıkları sorunlar hem yaşantılarını hem de akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir (Spitzer, 2015). Nomofobi belirtilerine sahip olan gençler başarıya yoğunlaşmamakta ve kaygıları yüzünden herhangi bir konuda dikkatlerini toplayamamaktadırlar. Nomofobinin ve akıllı telefon bağımlılığının hızla arttığı görülmekte ve gelecekte bu durumun daha büyük bir problem haline geleceği düşünülmektedir. Bu cihazları kullanma yaşının zamanla düşmesi hatta ilkökul seviyelerine kadar inmesi (Süler, 2016) sağlıklı nesillerin gelişmesini tehdit eden tehlikeli bir faktördür.

Akıllı telefon bağımlılığının ergenlerde mutsuzluk yarattığı görülmektedir (Özer, 2013). Ergenlik döneminde mutluluğu azaltan faktörlerden biri de ergenlerin kaygılı duygu durumlarıdır (Matthews, Kilgour, Christian, Mori ve Hill, 2015). Ergenlerde görülen kaygılar; fiziksel, zihinsel ve davranışsal sorunlar olarak ortaya çıkmaktadır.

Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu fiziksel, ruhsal ve duygusal gelişimleri için oldukça önemlidir. Aşık (2018) doyurulmayan ihtiyaçların nomofobiyi arttırdığı sonucunu ortaya koymuştur. İlişki, yeterlik ve özerklik ihtiyaçları sağlıklı şekilde doyurulmayan ergenlerin akıllı telefonlarına daha fazla bağlandıkları ve akıllı telefonda yoksun kaldıkları durumlarda daha fazla kaygı ve korku yaşadıkları görülmektedir.

Bu sonuçlar göz önüne alındığında, ergenlerin nomofobi düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları, sürekli kaygıları ve mutluluk düzeylerinin birlikte incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazında nomofobi (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017) ve akıllı telefon kullanımıyla ilgili çalışmaların az sayıda yapıldığı (Gümüş, 2018) görülmektedir.

Nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk düzeyi konularının bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmaması bu çalışmayı yapmaya teşvik edici olmuştur. Daha erken yaşlardan başlanarak nomofobi oluşmadan ve yaygınlaşmadan önleyici çalışmaların yapılmasının ergenlerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik gelişimlerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu konuda okul psikolojik danışmanlarına, ailelere, öğretmenlere ve okul yöneticilerine uygulamaya dönük bazı önerilerde bulunulabilir. Ayrıca konuyla ilgili alanyazındaki araştırmaların sınırlılığı dşnldğnde bu çalışmanın alana da katkı sağlayacağı beklenmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın katılımcıları 2018-2019 eğitim ğretim yılında Tokat ili Niksar ilçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ve araştırmaya katılan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler öğrencilerin uygulanan Nomofobi Yaygınlığı leği, Sürekli Kaygı leği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar leği, Oxford Mutluluk leği Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Sayılılar

1. Araştırmaya katılan ergenlerin ölçeklere doğru ve içtenlikle yanıtlar verdiği ve
2. Çalışma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Ergenlik: 10'lu yaşlarda başlayıp 20'li yaşlara kadar süren biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik bir geçiş dönemidir (Steinberg, 2007).

Akıllı Telefon: Mobil telefonun sahip olduğu özelliklerin yanında kişiselleştirmeye uygun bilgisayar özelliklerinin de olduğu donanımlı ve gelişmiş bir iletişim cihazının adıdır (Süler, 2016).

Nomofobi: Kişinin akıllı telefonuna ulaşamadığı durumlarda yaşadığı akıl dışı korkudur (Yıldırım ve Correia, 2015).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: İnsanların temelde sahip olduğu özerklik, yeterlik ve ilişki gibi unsurları içeren ihtiyaçlarıdır (Deci ve Ryan, 2000).

Sürekli Kaygı: Normal durumların kişiler için tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanması sonucu ortaya çıkan mutsuzluk duygusudur (Öner, 1985).

Mutluluk: Sahip olunan olumlu duyguların çokluğu ve yaşam doyumunun yüksek olmasıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014).



BÖLÜM II

KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu), mutluluk, temel psikolojik ihtiyaçlar ve kaygı kavramlarının gelişim süreci ile kuramsal temellerine yer verilmiştir.

2.1.1. Nomofobi

Fobi; gerçek bir tehlikenin olmadığı durumlarda ortaya çıkan ve nedeninin tam olarak bilinmediği korkulardır (Yörükoğlu, 1990, s.236). Mantık dışı ve abartılı korkulara neden olan fobilere sahip kişilerin geçmişte korkutucu veya travmatik olaylar yaşadığı düşünülmektedir (Morgan, 2015, s.313). Fobiler genellikle basit ve karmaşık olarak iki şekilde sınıflandırılır. Belli bir nesne veya duruma karşı duyulan korkular basit fobilerdir. Ancak karmaşık fobiler çok farklı boyutlarda görülmekte ve nedeni tam olarak bilinmemektedir. Bu tür fobilerin tedavisi de basit fobilere göre daha zor olmaktadır (Tuna, 2013, s.121).

Fobiler kaygının bir türü olarak da görülebilir. Fobi kelimesi Yunanca'da kaçma, panikleme, korkma ve dehşet anlamlarına gelen phobos kelimesinden türemiştir. Fobiler ilk kez 1700 yılında Locke tarafından tanımlanmıştır (Gençtan, 2015, s.175). Tarih boyunca ünlü kişilerin fobileriyle ilgili birçok tasvir yapılmıştır. Romalı bilgin ve devlet adamı olan Tully (Cicero) ve Atinalı ünlü bir politikacı olan Demosthenes'in sahne fobisi, Roma İmparatorluğunun ilk imparatoru olan Caesar Augustus'un karanlık fobisi, ünlü matematikçi Pascal'ın açık alanda olma korkusu (agorafobi) olduğu bilinmektedir. Shakespeare Venedik Taciri adlı kitabında kedi fobisi olan birini tasvir etmiştir. Günümüzde ise toplamda 107 farklı fobinin varlığından söz edilmektedir (Beck ve Emery, 2006, s.49). Literatürde yer alan başlıca fobiler şunlardır:

- Akrofobi: Yüksek yer korkusu
- Hidrofobi: Su korkusu
- Agorafobi: Açık alan korkusu
- Ailorofobi: Kedi korkusu
- Amaksofobi: Araba sürme korkusu

- Anthofobi: Çiçek korkusu
- Niktofobi: Karanlık korkusu
- Brontofobi: Gök gürültüsü korkusu
- Fonofobi: Çok sesli konuşma korkusu
- Klostrofobi: Kapalı alan korkusu
- Thanatafobi: Ölüm korkusu (Tuna, 2013, s.122).

- Astrofobi: Şimşek ve gök gürültüsü korkusu
- Eritnofobi: Başkalarının karşısında utanma ve yüz kızarma korkusu
- Monofobi: Yalnız kalma korkusu
- Patofobi: Hastalık korkusu (Gençtan, 1988, s.206).

- Apifobi: Arı korkusu
- Araknafobi: Örümcek korkusu
- Emetofobi: Kusma korkusu
- Hematofobi: Kan korkusu
- Ofidiyofobi: Yılan korkusu
- Ornitofobi: Kuş korkusu
- Zoofobi: Hayvan korkusu (Kennerley, 2017, s.92).

Nomofobi kelimesi İngiltere’de Post Office’in 2008 yılında yaptığı bir çalışmada “No Mobile Phone Phobia” kelimelerinin kısaltılmasıyla ortaya çıkmıştır. Akıllı telefonda uzak kalma durumunda yaşanan korku, kaygı ve fobi anlamına gelir. Bu çalışmada 2163 kişi incelenmiştir ve cep telefonu kullanıcılarının %53’ünün cep telefonundan uzak kaldığında korku ve endişe yaşadığı görülmüştür. Cep telefonuna bağlanmanın en büyük nedeni ise aile ve arkadaşlarla iletişim halinde olmak ve bu iletişimi kaybetmekten korkmaktır (Daily Mail, 2008). İngiltere’de SecurEnvoy adlı araştırma şirketi tarafından 2012 yılında 1000 kişi ile yapılan çalışmada ise katılımcıların %66’sının nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Modern çağın fobisi olarak adlandırılan nomofobi insanlar arasında etkileşimi sağlama ve mobil bilgiye erişme ile hayatımıza girmiştir. İletişim teknolojisindeki gelişmeler özellikle de akıllı telefon kullanımı bu süreci etkilemiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). Mobil telefon kullanmanın ve erişebilirliğin kolay olması ergenlerde

problemlı alışkanlıkların oluşmasına neden olmaktadır. Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte nomofobi yaygınlığı artış göstermiştir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas, 2018). Nomofobiye yatkın bireyler sıklıkla cep telefonunu kontrol etme, şarj cihazlarını yanlarından ayırmama, sabahları uyandıığında ve gece yatarken telefon ile zaman geçirme gibi davranışlar sergilemektedirler (Akıllı ve Gezgin, 2016; Polat, 2017; Sırakaya, 2018; Yoğurtçu, 2018).

Son dönemde akıllı telefon özelliklerine sahip olan cep telefonları kısa mesaj ve konuşma işlevinin yanında çok çeşitli olanaklar da barındırmaktadır. Bu cihazlar günlük yaşamda birçok alanda kolaylık sağlayarak çok yönlü iletişimi ve eğlenceli uygulamaları beraberinde getirse de başta rahatsızlık ve bağımlılık olmak üzere birçok soruna da yol açmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016; Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara ve Gandur, 2017).

Yıldırım (2014) nomofobinin 4 boyutundan bahsetmiştir. Bunlar:

İletişime Geçememe: Bu boyut aileyle, arkadaşlarla ve diğerleriyle anında iletişim kuramama durumunu ve bu durumda hissedilen duyguları içermektedir.

Bağlantıyı Kaybetme: Akıllı telefon aracılığıyla kurulan bağlantının kesilmesi ve başta sosyal medya olmak üzere çevrimiçi kimliğinden kopma korkusuyla ilgilidir.

Bilgiye Erişememe: Akıllı telefon kullanarak öğrenilmek istenen herhangi bir bilgiye erişememe karşısında görülen rahatsızlık boyutudur.

Rahat Hissedememe: Bu boyut akıllı telefona sahip olmanın verdiği rahatlığa ulaşmayı istemekle ilişkilidir.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelendiği araştırmada; akıllı telefonunda internet bağlantısından yoksun kalan katılımcıların %35.9'u kendini eksik hissedip mutsuz olacağını, %25.9'u gerginlik yaşayıp internet bağlantısı olan herhangi bir yer arayacağını, %6.8'i ise kaygılı ve çaresiz hissedip ağlayabileceğini ifade etmiştir (Kurt, 2018). Tıp öğrencilerinin incelendiği araştırmada katılımcıların %83'ünün cep telefonlarından yoksun kaldıklarında panik atak, baş ağrısı ve uyuşukluk belirtilerine sahip oldukları görülmüştür (Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015). Almanya'da yapılan araştırmada ise gençlerin %40'ı telefonu çekmediğinde, %65'i istediği zaman telefonuna ulaşamadığında, %53'ü ise telefonunu kullanamadığında kendisinde rahatsızlık hissetmektedir (Davie ve Hilber, 2017).

Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva (2015) tarafından yapılan araştırmada gençlerin %93'ü uyumak için yatağa gittiklerinde dahi akıllı telefonlarını yanlarından ayırmadıklarını belirtmiştir. Gençlerin %26'sı cep telefonu kullanımını azaltmayı denediğini ancak başarılı olamadığını söylerken %76'sı cep telefonları olmadan hayatın rahat bir yer olmayacağı düşüncesini paylaşmıştır.

Bragazzi ve Puente (2014) nomofobinin DSM V'e dâhil olması için öneride bulunulduğunu ifade etmiştir. Özellikle gençleri etkileyen ve zamanla daha da yaygınlaşan nomofobi belirtilerini ise şu şekilde sıralamışlardır:

- Cep telefonunu düzenli olarak kullanmak, onunla fazla zaman harcamak ve yanında hep şarj cihazı taşımak,
- Cep telefonunu kaybettiğinde, yanında olmadığında veya farklı nedenlerden dolayı kullanamadığında kaygılı ve sinirli hissetmek,
- Cep telefonu kullanmanın yasak olduğu yerlerde dahi kullanmak (tiyatro, havaalanı gibi),
- Gelen çağrıları ve mesajları sık sık kontrol etmek,
- Telefonu günde 24 saat açık tutmak ve yatakta telefon ile uyumak,
- İnsanlarla yüz yüze iletişime geçmek yerine teknolojik cihazları kullanmayı tercih etmek,
- Cep telefonu almak için borca girmek veya çok para harcamak (Bragazzi ve Puente, 2014).

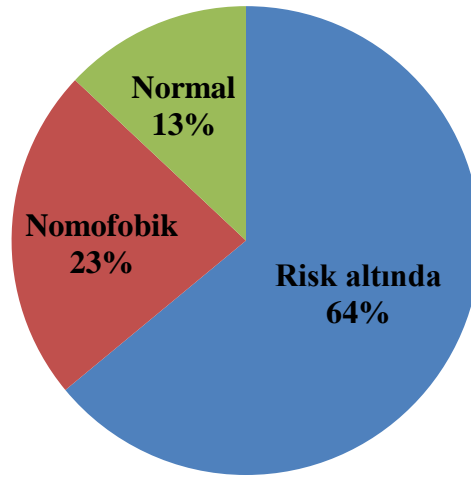
Tran (2016) nomofobik ve akıllı telefon bağımlısı olma kriterlerini şu şekilde ifade etmiştir:

- Daima akıllı telefona sahip olmak,
- Telefon çalmasa veya titremese bile mesajları ve bildirimleri sürekli kontrol etme kaygısı yaşamak,
- Akıllı telefondan yoksun kalındığı zaman (kaybolması veya şarjın bitmesi gibi) yoğun korku, kaygı, depresyon, titreme, terleme, kalp çarpıntısı, artan kan basıncı, yalnızlık hissi ve panik atak gibi krizler yaşamak. Telefona ulaştığında ise bu belirtilerden kurtulmak,
- Günde 7 saatten fazla akıllı telefon kullanmak,
- İnsanlardan uzaklaşarak asosyal olmak ve akıllı telefonu kullanmayı tercih etmek,

- Akıllı telefonun şarjının bitmesi endişesiyle yedek bataryalar veya taşınabilir şarj cihazları taşımak ve sınıf, aile ortamı ve sosyal buluşmalar gibi uygunsuz yerlerde telefon şarj etmek,
- Rahatsız edici durumlarda (stres, suçluluk, kaygı) rahatlamak amacıyla akıllı telefon kullanmak,
- Uygun olmayan yerlerde (sınıf, banyo, uyumadan önce ve araç kullanırken) akıllı telefon kullanmak,
- Sosyal medya veya mesajlaşma yoluyla beğenilmeye ihtiyaç duymak.

İletişim teknolojisinin hızla gelişmeye devam etmesinin akıllı telefonlardaki teknolojik gelişmeleri de beraberinde getirdiği görülmektedir. Özellikle gençler arasında yaygın olarak görülen nomofobinin yeni nesiller için de problem olacağı öngörülmektedir (Bivin, Mathew, Thulasi ve Philip, 2013; Burucuoğlu, 2017; Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım, 2016; Gezgin, 2017; Türen, Erdem ve Kalkın, 2017; Sırakaya, 2018; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Akıllı telefon kullanımını kontrol edemeyen bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Tams, Legoux ve Leger, 2018).

Fadzil, Abdullah ve Salleh (2016) nomofobi kavramını ebeveynlerin neden olduğu ve çocukların kurban haline geldikleri bir fobi türü olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmaya göre anne babaların %18'i çocuğunu 1-3 yaş arasında, %61'i çocuğunu 6 yaşında, %21'i ise çocuğunu 6 yaşını geçtiğinde cep telefonuna maruz bırakmaktadır. Çocuk ve gençlerin %23'ü nomofobik, %64'ü risk altında, %13'ü ise normal olarak çıkmıştır (Şekil 1). Bu sonuçlar nomofobinin ciddiyetini ortaya koymaktadır (Fadzil, Abdullah ve Salleh, 2016).



Şekil 1. Çocuk ve Gençlerde Görülen Nomofobi Yaygınlığı (Fadzil, Abdullah ve Salleh, 2016)

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması raporunun 2018 verilerine göre her 10 hanenin 8'inde internet erişim imkanı, 2016 verilerine göre hanelerin %96.9'unda cep telefonu bulunmaktadır. TÜİK 6-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya 2013 verilerine göre ise cep telefonu kullanmaya başlama yaşı ortalama 10'dur. Bülbül ve Tunç'un (2018) telefona sahip olma yaşı düştükçe akıllı telefon bağımlılığının arttığı yönündeki araştırma sonucu TÜİK verileri ile düşünüldüğünde, günümüzde büyük bir sorun olan nomofobinin yakın gelecekte daha da yaygın hale geleceği düşünülmektedir.

Akıllı telefonundan internete bağlananların internet bağımlılık düzeyleri daha yüksektir (Derin ve Bilge, 2016). İnternet bağımlılığı ile nomofobi arasında (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018), akıllı telefon bağımlılığı arasında (Yayan, Düken, Dağ ve Ulutaş, 2018) ve günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığı arasında anlamlı ilişkiler vardır (Karaca, 2017). Bu sonuçlar akıllı telefon ile internet bağımlılığı arasındaki önemli bir bağlantıyı ortaya koymaktadır. Ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanma amaçlarının başında facebook, twitter ve whatsapp gibi sosyal medya uygulamalarını kullanma gelmektedir (Deniz, 2014; Gezgin, Hamutoğlu, Samur ve Yıldırım, 2018; Işık ve Kaptangil, 2018; Jesse, 2015; Minaz ve Bozkurt, 2017; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015).

Yeşilay'ın ortaöğretim öğrencileri için hazırlamış olduğu Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'na (TBM) göre internet bağımlısı olan bireylerin %50'sinde

başka psikiyatrik bozukluklar da görünmektedir. Bunlar; anksiyete bozukluğu (%10), psikotik bozukluk (%14), depresyon veya distimik bozukluk (%25), duygudurum bozukluğu (%33) ve madde kullanımınıdır (%38). Çoğunlukla akıllı telefon bağımlılığını içeren teknoloji bağımlılığı süreci aşağıdaki aşamaları içermektedir:

Tolerans geliştirme: Kişinin teknolojik aracı kullanma süresi her geçen gün artar. Zamanla temel ihtiyaçlarını bile ihmal edecek düzeye gelebilir.

Yoksunluk sendromu yaşama: Kişi bağımlı olduğu teknolojik cihaza ulaşamadığında kendisini kaygılı, öfkeli, çaresiz ve zayıf hisseder. Nomofobi de akıllı telefondan yoksun kalma korkusuyla ortaya çıkan sendromlar olarak tanımlanmaktadır.

Kontrol altına almada başarısızlık: Bağımlı olan kişi teknolojik aracı kullanma süresini ayarlama konusunda kendisine verdiği sözleri tutamaz ve öz denetimini kaybeder.

Fazla vakit harcama: Kullanılan teknolojik araç bağımlının hayatının merkezine oturur ve kişi tüm sorumluluklarını ona göre şekillendirir.

Gitgide yaşamın fakirleşmesi: Kişinin sosyal yaşamı oldukça zarar görür ve eskiden keyif aldığı aktivitelerden kendisini soyutlamaya başlar.

Bedenin zarar görmesi: Bağımlı olan gençlerde iskelet ve kas sisteminde sorunlar oluşarak duruş bozuklukları meydana gelebilir. Görme sorunlarına, yaratıcı ve zihinsel gelişim problemlerine ve konuşma becerisinde gerilemeye neden olabilir.

Psikolojik gelişimi yaralama: Kullanılan teknolojik araçlar aracılığıyla internet ortamında gelişime ve kişiliğe uygun olmayan içeriklerle karşılaşma riskini ortaya çıkarır.

Çatışmalar yaşama: Gençler yakınlarıyla özellikle de ailesiyle teknolojik araçları kullanma konusunda çatışmalar yaşar ve bu konuda kimseden yardım istemez.

İşlevselliğin bozulması: Kişi sorumluluklarını yerine getirmemeye başlar ve böylece akademik başarısı düşer.

Zihnin kitlemesi: Kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı olmadığı zamanlarda ne yapacağını bilemez ve hayatın dışında kalır.

Yalan söyleme: Bağımlı kişi teknolojik cihazı kullandığı süre konusunda ailesine ve çevresine yalan söylemeye başlar. Bu yalanın ortaya çıkma ihtimali de kişide kaygı ve strese neden olur.

Duygudurumun bozulması: Kişiler bağımlılığın olumsuz sonuçlarını gördükçe pişmanlık yaşarlar ve psikolojik olarak rahatsızlık duymaya başlarlar.

Uyku problemleri: Bağımlısı olunan teknolojik cihazı daha fazla kullanma isteği ve onunla geç saatlere kadar meşgul olma alışkanlığı uyku düzenini bozar. Böylece gençlerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları tehlikeye girer.

Yeme bozuklukları: Teknolojik cihazla daha fazla zaman geçirme isteği sonucunda sağlıklı ve düzenli beslenmenin yerini fast-food tarzı yiyecekler ve dengesiz beslenme alır (TBM, 2015).

Bu bağımlılıktan kurtulmak için TBM tarafından verilen öneriler şunlardır:

Teknolojik cihaz kullanımını ters saatlere koymak: Kullanılan bu cihazların hep aynı zaman ve mekânda kullanılması bağımlılığı tetikleyen bir durumdur. Bu sebeple teknolojik cihazın kullanıldığı zamanı veya mekânı değiştirmek bağımlılıktan kurtulmak için önemli bir adımdır.

Dış durdurucular kullanmak: Yapılması gereken zorunlu işlerin ve sorumlulukların planlamasının yapılmasıyla teknolojik cihazların fazla kullanılması engellenebilir.

Kullanma konusunda hedefler belirlemek: Süre sınırlaması getirilerek belli bir limiti aşmamaya özen gösterilmelidir.

Sık kullanılan belirli işlevlerden uzaklaşmak: En çok kullanılan uygulamaların ve yapılan işlemlerin neler olduğu tespit edilir ve bunlara bir süre sınırlaması getirilir.

Hatırlatıcı kartlar kullanmak: Bağımlılığın neler kaybettiği ile ilgili hatırlatıcı notlar ve kartlar evde görünür yerlere asılabilir.

Kişisel defter hazırlamak: Kişinin bugüne kadar yapmak isteyip de yapmaya uygun zaman bulamadığı etkinlikleri yazarak sırayla yapmaya başlaması sürdürülebilir bir yöntem olabilir.

Spor yapmak: Vücuttaki enerjinin sağlıklı bir şekilde boşalması için hareketli bir yaşam tarzı seçmek ve spor yapmak oldukça önemlidir. Düzenli spor yapmak bağımlılığın tedavisinde ve önlenmesinde önemli bir yere sahiptir.

Destek almak: Yaşanan sorunun varlığını kabul ederek aile üyelerinden yardım istemek ve profesyonel destek almak önemli bir hamledir.

Düşünceleri kontrol altına almak: Bağımlılığa neden olan veya bağımlılığı arttıran olumsuz düşüncelerin ortaya çıkarılarak değerlendirilmesi ve değiştirilmesi gerekir.

Farklı sosyal beceriler kazanmak: Gençlerde sosyal beceri eksikliği teknolojik bağımlılığının nedeni veya sonucu olabilir. Bağımlılığın tedavisinde ve önlenmesinde sosyal becerilerin kazandırılması oldukça faydalıdır (TBM, 2015).

2.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İnsanların yaşam boyu sahip oldukları psikolojik ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar, birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve birçok kuramda yer almıştır. Psikolojik ihtiyaçların yer aldığı kuramların bir kısmına aşağıda yer verilmiştir:

2.1.2.1. Öz Belirleme Kuramı

Öz Belirleme Kuramı insanları gelişen, değişen ve aktif canlılar olarak görmektedir. Kuram; insanların, karşılanması gereken üç temel psikolojik ihtiyacın bulunduğunu ifade eder. Bu temel psikolojik ihtiyaçlar; özerklik, ilişkili olma ve yeterlik olarak tanımlanmıştır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda insanlar rahatsızlık yaşamakta, ruhsal sağlıkları bozulmakta ve iyi oluşları düşmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005; Ryan, 1995). Öz belirleme kuramı kişiliğin gelişmesi ve büyümesiyle de ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2002).

Öz Belirleme Kuramına göre davranışı belirleyen ögeler ve beceriler şunlardır: Seçim yapma, karar verme, problem çözme, hedef belirleme ve kazanma, kendine dönük gözlem yapma, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, kendini eğitime, özveri ve liderlik, iç kontrol odağı, etki ve sonuç beklentisinin olumlu özellikleri, öz farkındalık ve kendini tanımadır. Bu becerilere sahip kişilerin kendi davranışlarını yönlendirebilen ve ihtiyaçlarını karşılayabilen bireyler olduğu görülmektedir (Wehmeyer, 1999).

Karmaşık yapısıyla çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan insan davranışlarının altında mutlaka bir neden vardır. Hiçbir davranış kendiliğinden rastgele ortaya çıkmaz. Davranışların oluşmasını etkileyen etmenlerin başında temel ihtiyaçlar gelmektedir (Baymur, 1994). Bu ihtiyaçlar; kişiyi bir amaç doğrultusunda harekete geçiren istek, arzu ve dürtülerden oluşur (Tuna, 2013). İhtiyaçlar fizyolojik (birincil) ve psikolojik (ikincil) ihtiyaçlar olarak iki ana başlıkta ele alınır. Hava, açlık ve susuzluk gibi yaşamın devam etmesi için gerekli olan ve bebeklik döneminden başlayan ihtiyaçlar birincil ihtiyaçları oluşturur. Genellikle yaşantılar sonucunda gelişen

sosyalleşme, iletişim kurma, sevme ve beğenilme ihtiyaçları ise ikincil ihtiyaçları oluşturur (Köknel, 1982).

İhtiyaçlar; yaşamın devamı, gelişimin tamamlanması ve mutluluğun ortaya çıkması amacıyla doyurulmayı bekleyen arzu ve isteklerden oluşmaktadır. Bu ihtiyaçlar üçe ayrılır (Zhang, 2008);

Fizyolojik ihtiyaçlar: Doğuştan gelen ve yaşamın sürdürülebilmesi için karşılanması gereken temel ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların doyurulmadığı durumlarda fiziksel rahatsızlıklar ve patolojik sorunlar meydana gelebilmektedir.

Psikolojik ihtiyaçlar: İçsel faktörlerden oluşan ve gelişimin sağlıklı şekilde tamamlanmasını sağlayan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar temelde iyi oluş için gerekli gelişim dönemi ihtiyaçlarıdır.

Sosyal ihtiyaçlar: Sosyal bir canlı olan insanın başkalarıyla kurduğu ilişki sonucu ortaya çıkan duygusal ihtiyaçlarıdır. Sonradan öğrenilmiş olan bu ihtiyaçlar ilişki, güç, yakınlık ve başarılı olma gibi ihtiyaçlardan oluşmaktadır (Zhang, 2008).

Temel psikolojik ihtiyaçlar insanların fizyolojik ve psikolojik sağlığı ve gelişimi için karşılanması gereken ihtiyaçların bütünüdür. Bu ihtiyaçlar evrensel ve üç ana başlıkta toplanmıştır. Bunlar; özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçların karşılanması kişiyi mutlu kılarken kaygı ve depresyonun ortaya çıkmasını da engellemektedir. Bu üç temel ihtiyaç birbiriyle çelişmez ve birbirini tamamlayıcı niteliktedir. Çocuklar, ergenler, gençler ve yetişkinlerin yaşamında oldukça önemli bir yer tutan bu ihtiyaçlar, yaşam dönemlerinin değişmesiyle de farklı şekillerde kendini gösterebilir. Böylece insanlar psikolojik ihtiyaçlarını doymak için farklı dönemlerde farklı alanlara yönelebilirler. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda ise uzun vadede problemler ortaya çıkabilir (Ryan ve Deci, 2000).

Özerklik: Özerklik temel psikolojik ihtiyaçlar içinde en çok tartışılan ihtiyaç türüdür. Bazı kuramcılar özerkliğin bir ihtiyaç olmadığını batı ideolojisinin bir ürünü olduğunu savunmaktadır. Özerklik insan davranışının sosyal çevreden tamamen bağımsız olması anlamına gelmez, kendini belirleme ve kendi kararlarını verebilme anlamına gelir. Özerklik ayrıca bireyin davranışlarındaki özgür olma iradesi ve kendini yönlendirebilme kapasitesidir. Güçlü olmak veya bencilce davranmak anlamına gelmez (Ryan ve Deci, 2000). Özerklik bağımsızlık kavramıyla karıştırılsa da birbirinden farklı şeylerdir. Bu

ihtiyacın karşılanmadığı durumlarda birey başkalarının düşüncelerine göre davranış sergilemektedir (Deci ve Ryan, 2002).

İki tip özerklik bulunmaktadır. Bunlar; fikri özerklik ve duygusal özerkliktir. Fikri özerklik kişinin kendi düşüncelerinin ve yaratıcı yönlerinin varlığı anlamına gelir. Duygusal özerklik ise bireylerin duygularını kimseye bağlı kalmadan özgürce yaşayabilmesi ve bu doğrultuda zevk ve heyecan duyabilmesi demektir (Schwarz, 1999).

Özerklik bireyin dışsal müdahalelerden uzak bir şekilde kendi iradesiyle yaşamını düzenlemesi demektir. Aynı zamanda baskılara ve kontrole karşı koyma eğilimidir. Yaşama uyum sağlamak amacıyla kendi ihtiyaçları doğrultusunda özgür davranışlar sergileme anlamına da gelir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Davranışlarını sergilerken çevresiyle etkileşim halinde olan özerk bireyler karar alma noktasında bağımsız davranırlar (Chirkov, Kim, Ryan ve Kaplan, 2003).

Ryan ve Lynch (1989) özerklik kavramını davranışsal, değer ve duygusal olmak üzere üç başlıkta ele almıştır. Davranışsal özerklik; kişilerin kendi tercih ve becerilerine göre çevreden bağımsız olarak sergilediği davranışları içermektedir (Wehmeyer, 1999). Değerlerde özerklik; zorlama olmaksızın kişinin çevresindeki inanç ve değerleri kendi değerleriyle bütünleştirmesi demektir (Ryan ve Lynch, 1989). Duygusal özerklik ise; kişinin çevresindeki bireylerden bağımsız şekilde istediği duyguları özgürce hissedebilmesidir (Ryan ve Lynch, 1989).

İlişkili olma: İnsan sosyal bir canlıdır ve diğerleriyle ilişki içinde olma eğilimindedir. İlişki kurma ihtiyacı insanın içsel motivasyonu için gereklidir ve kişinin eş, arkadaş veya bir grup üyesi olma amacıyla diğerleriyle birlikte olma isteğidir (Deci ve Ryan, 2002). Dâhil olduğu grubun üyelerine ilgi gösterme ve grup üyeleriyle bağlantılı olma isteği anlamına da gelir. Bu ihtiyaç özerklik ile çatışmalı görünmektedir fakat ikisi de birbirini tamamlayıcı roldedir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

İlişki ihtiyacı; insanların ait olma ve onaylanma isteğiyle bağlantılıdır. İnsanlar yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde doyuramadıklarında ilişki ihtiyaçlarını da doyuramazlar. İlişki ihtiyacı insanın iyi hissetmesi ve mutlu olması için oldukça önemlidir (Ryan ve Deci, 2000).

Andersen, Chen ve Carter (2000) insanlarda ilişki ihtiyacının, bebeklik döneminde bakımından ilgilenen kişiyle başladığını ifade etmektedir. Erikson'a (1984)

göre bireylerdeki kendine ve başkalarına olan güven duygusu bebeklik döneminde anneye kurulan ilişkiye bağlıdır. Çocukların özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının doyumu problem çözme becerilerine, kişisel uyumlarına ve sorumluluk bilinci kazanmalarına katkı sağlamaktadır (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991).

Yeterlik: Kişinin bir konuda ilerlemesi ve hedefine ulaşması için gereken yetenek ve beceriye sahip olma ihtiyacıdır. İnsanın bütünlüğü, gelişmesi ve iyi oluşu için yeterlik ihtiyacının karşılanması önemlidir (Ryan ve Deci, 2000). Yeterlik ihtiyacı insanları kapasiteleri doğrultusunda zorluklarla baş etmeye ve amaçları için harekete geçmeye yönlendirir. Aynı zamanda yeterlik ihtiyacının doyurulması ruhsal sağlığının korunması için oldukça önemlidir (Deci ve Ryan, 2002).

Yeterlik, ustalaşmaya ve öğrenmeye yönelik deneyimlere açık olma ve yeni beceriler edinmede ilerleme anlamına gelmektedir. Aynı zamanda çevreyi etkileme ve istenen hedef ve sonuçlara ulaşma isteğidir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Ergenlerde ilişki ihtiyacı ile özerklik ihtiyacının doyumu birbiriyle ilişkilidir. Bu iki ihtiyaçtan birinin tam olarak karşılanmaması diğer ihtiyacın sağlıklı şekilde doyurulmasını güçleştirmektedir (Hamurcu, 2011). Özerklik ihtiyacı sağlıklı şekilde doyurulan ergenlerin ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumu olumlu yönde etkilenmektedir. Ayrıca ilişki ihtiyacının doyumu yeterlik ihtiyacının doyumuyla da ilişkilidir (Can, 2018).

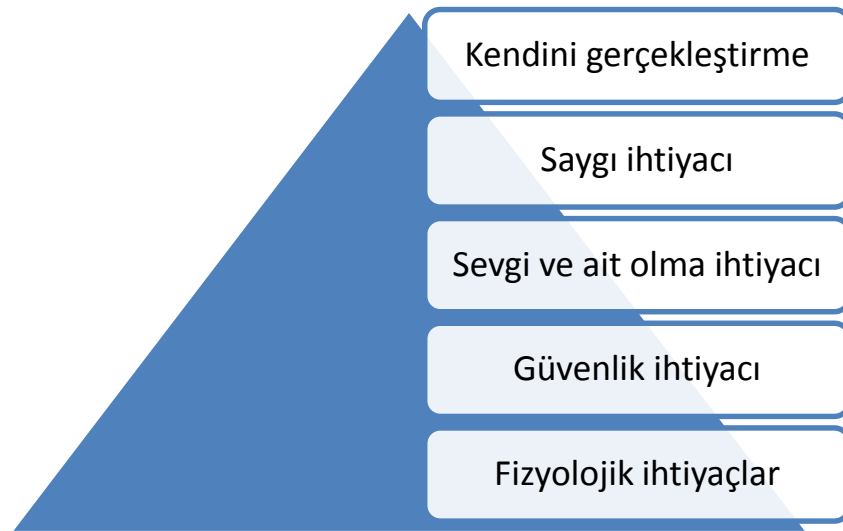
Sheldon, Elliot, Kim ve Kasser (2001) tarafından insanların temel psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, Deci ve Ryan (1985) Öz Belirleme Kuramıyla tutarlı sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada özsaygı, ilişki, özerklik, yeterlik, eğlence, fiziksel gelişim, kendini gerçekleştirme, güvenlik, popülerlik ve paralıks olmak üzere 10 ihtiyaç analiz edilmiştir. Araştırma sonucuna göre her insanda dört temel psikolojik ihtiyaç bulunduğu görülmüştür. Bunlar; özerklik, yeterlik, ilişki ve özsaygıdır. Bu ihtiyaçlar evrenseldir ve farklı kültürlerde de geçerlidir.

2.1.2.2. Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow (1943) insanların temel ihtiyaçlarını beş grupta ele almıştır. Bunlar; fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirmedir. Bu ihtiyaçlar birbiriyle ilişkilidir ve hiyerarşik bir sıralamaya sahiptir. İhtiyaçlar karşılandıkça sırasıyla diğer gruptaki ihtiyaçların karşılanma arzusu ortaya çıkmaktadır.

Temel psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlardan yoksun kalan kişiler devamlı olarak ihtiyaçlarını doymak için çabalarlar. Bu ihtiyaçları karşılayamayan ve yoksunluk yaşayan kişiler birçok yönden zayıf olurken ihtiyaçlarını karşılayarak doyum sağlayan kişiler eksikliklerini gidererek kendilerini sağlıklı hissederler. Giderilen her ihtiyaçtan sonra sıradaki ihtiyaç daha güçlü bir istekle giderilmeyi bekler. Bu durum ihtiyaçlar hiyerarşisinde basamakları tırmandıkça devam eder. Açlık dürtüsü ve beslenme ihtiyacı güvenlik ve sevgi ihtiyacından daha yaşamsal ve daha güçlüdür. Sevgi ihtiyacı duyan bir kişi bunu vazgeçilmez olarak görür ve sevgi ihtiyacı karşılandığında sonsuza dek mutlu kalacağını düşünür. Ancak bundan sonra ihtiyaçların ve arayışın devam edeceğinin farkına sonradan varır. Tüm bu ihtiyaçların karşılanması kendini gerçekleştirme amacına hizmet eder ve birey en son kendini gerçekleştirme ihtiyacı hissetmeye başlar (Maslow, 2011, s.162).

Maslow piramidin alt kısmında yer alan ihtiyaçlar karşılanmadan üstteki ihtiyaçların ortaya çıkmayacağını ifade eder. Örneğin açlık hisseden bir insan sevgi ihtiyacı veya kendini gerçekleştirme kaygısı yaşamaz. İhtiyaçların yer aldığı piramitte bir basamakta sorun yaşayan kişi bir önceki basamağa dönebilir. Örneğin sevgilisinden ayrılıp sevgi basamağında problem yaşayan bir kişi ilk basamağa dönerek aşırı şekilde yemek yemeye başlayabilir (Tuna, 2013, s.11).



Şekil 2. Abraham Maslow'un Hiyerarşik İhtiyaçlar Piramidi (Tuna, 2013).

Fizyolojik ihtiyaç: Kişinin açlık, cinsellik gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarıdır. Bunlar en temel ihtiyaçlardır ve karşılanmadığı takdirde diğer her şey önemini kaybeder. Çok acıkmış bir insan için dünyadaki en değerli varlık bir parça ekmektir. Hayal dünyasını bile yiyecekler oluşturur. Fizyolojik bir ihtiyacı karşılanmayan bir bireyin diğer tüm ihtiyaçları arka plana itilir. Birey yalnızca ihtiyaç duyduğu şeye odaklanır. Onun için özerlik, ilişki, sevgi, saygı ve felsefe gibi konuların hiçbir önemi kalmaz (Maslow, 1943). Bu ihtiyaçların karşılanmaması yaşamsal bir tehlike oluşturacağı için en temel ihtiyaçlar olarak görülmektedir (Burger, 2006).

Güvenlik ihtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandığında ortaya güvenlik ihtiyacı çıkar. Burada kaygı ve korkudan korunma ve emniyette olma ihtiyacı görülür (Burger, 2006). Güvenlik ihtiyacının karşılanması için insanlar çoğunlukla tanıyıp bildikleri yaşantıları tercih ederler ve bilinmeyen şeylerden uzak dururlar. Bu ihtiyaç yetişkinlerde olduğu kadar bebeklerde, çocuklarda ve ergenlerde de oldukça önemlidir. Örneğin bebekler yüksek seslerden, yanıp sönen ışıklardan, kabaca kucağa alınmaktan ve annenin yetersiz ilgisinden dolayı güvenlik ihtiyacının doyurulmadığını hissedebilir. Güvenlik ihtiyacının karşılanması için çocuklar bir düzen ve ilgi istemektedir. Karşılaştıkları ilgisiz tutumlar çocukları kaygılı hissettirir ve güvenlik ihtiyacı karşılanmamış çocuklar gelecekte nevrotik birer yetişkine dönüşebilir (Maslow, 1943).

Sevgi ve ait olma ihtiyacı: Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçların karşılanmasıyla sevgi, şefkat ve ait olma gibi ihtiyaçlar ortaya çıkar. Sevgi ihtiyacında; arkadaşlık kurma, eş bulma ve çocuk sahibi olma ihtiyacı da hissedilir. Kişi karşı cinsle olan ilişkisinde cinselliğe değil sevme duygusuna odaklanır ve sevmenin yanında seilmeyi de arzular (Maslow, 1943). Değer görmek ve kabul edilmek isteyen kişi sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılayamazsa kendisini yetersiz ve güvensiz hissetmeye başlayabilir (Burger, 2006).

Saygı ihtiyacı: Patolojik durumlar hariç her insan özsaygı ihtiyacı duyar ve başkalarına saygı gösterme eğilimindedir. Saygı ihtiyacı; güç, başarı, yeterlilik, özgürlük ve bağımsızlık arzularını da kapsar. Saygı ihtiyacının karşılanmasıyla kişilerin özsaygısı, değerleri, gücü, yeteneği ve öz yeterliliği artar. Ancak bu ihtiyacın karşılanmadığı durumlarda aşağılık, zayıflık ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar (Maslow, 1943).

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: İnsan yaşamında tüm ihtiyaçlar karşılanırsa da kimi zaman hoşnutsuzluk ve huzursuzluk görülebilir. Kişinin potansiyel olarak sahip olduğu yetenek ve ilgiyi takip ederek kendini geliştirme arzusu kendini gerçekleştirme

kavramıyla açıklanır. Bir müzisyenin müzik ile uğraşması, bir ressamın resim yapması veya bir şairin şiir yazması sonucu mutlu olması bu kendini gerçekleştirme ihtiyacı kavramıyla ilişkilidir. İyi bir anne olma veya başarılı bir sporcu olma arzusuyla harekete geçen bir insan kendini gerçekleştirme amacındadır. Bu ihtiyacın ortaya çıkabilmesi için fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı ihtiyaçlarının önceden karşılanması gerekir (Maslow, 1943).

Maslow'un bu beş basamaktan oluşan modeline daha sonra estetik ve bilişsel ihtiyaçları da eklenmiştir.

Bilişsel ihtiyaç: Saygı ihtiyacını karşılayan bireylerin öğrenme ve keşfetme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bilişsel ihtiyaç bireyin kendisi ve çevresi hakkında birçok şeyi öğrenme isteği anlamına gelir (Karaburç, 2017).

Estetik ihtiyaç: Kendini gerçekleştirme ihtiyacından önce doyurulmayı bekleyen son ihtiyaç estetik ihtiyacıdır. İnsanlar güzel, düzenli ve simetrik şeyleri sevmeye ve beğenmeye eğilimindedir (Ulusoy, 2004). Bilişsel ihtiyacını da karşılayan birey yaşamında artık estetik kaygısı duymaya başlar ve bu ihtiyacını karşılamayı arzular.

İhtiyaçları karşılanmış, sağlıklı ve ideal insanların karakteristik özellikleri şunlardır;

- Gerçekliği daha net ve etkili algılama,
- Deneyimlere açık olma,
- Daha yüksek bir bütünlük, tamlık ve birlik içinde olma,
- Spontan olma, potansiyelini tam olarak kullanabilme ve hayat dolu olma,
- Sağlam ve gerçek bir benlik ve kimlik, özerklik ve özgünlük sahibi olma,
- Objektif, bağımsız olma ve yüksek benlik aşkınlığına sahip olma,
- Yenilenen yaratıcılık,
- Somut ve soyut düşünme kapasitesine sahip olma,
- Demokratik bir karaktere sahip olma,
- Sevme becerisine sahip olma (Maslow, 2011, s.167).

2.1.2.3.Erich Fromm'a Göre İhtiyaç

Fromm'a göre iki tür ihtiyaç vardır. İlki hayvansı ihtiyaçlar diye nitelendirilen fizyolojik ihtiyaçlar, diğeri ise Fromm'un kuramında önem verdiği varoluşsal ihtiyaçlardır. İnsanların açlık, cinsellik ve güvenlik gibi fizyolojik ihtiyaçları bulunmaktadır. Bunun yanında kişi güvenliğini sağlamak için savaşma, kaçma ve

saldırganca davranma gibi dürtülere de sahiptir. Bu ihtiyaçların giderilmesi insan için oldukça önemlidir ancak yeterli değildir. Bunlar insanların sahip oldukları hayvansı ihtiyaçlarıdır ancak varoluşsal ihtiyaçların giderilmesi üzerinde durulması gereken daha önemli konudur. Varoluşsal ihtiyaçlar içgüdüsel olmadığından karşılanması oldukça güçtür. İnsanı diğer canlılardan ayıran varoluşsal ihtiyaçlar şunlardır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.114):

İlişki ihtiyacı: İnsanlar daima başkalarıyla birlikte olma isteği duyarlar. Fromm'a göre ilişki kurarken kullanılan üç temel yol vardır. Bunlar; teslim olma, güç ve sevgidir. Teslim olma isteğinde olan kişi kendisinden daha güçlü biriyle veya grupta bir arada olmayı arzular. Güç arayışındaki bir kişi daha pasif ve boyun eğici kişilerle bir arada olmak ister. Burada kişi baskın olmayı amaçlamaktadır. İlişkide her iki tarafın da memnun olduğu ve birbirlerini çektiği ilişki türü ise sevgidir.

Köklülük: İnsanlar yaşadığı dünyanın vazgeçilmez bir parçası olma ve köklerine sahip çıkma ihtiyacı hissederler. Doğumuyla beraber annesiyle arasındaki bağlardan, çocukluk döneminin bitmesiyle anne babasından gördüğü güvenlikten, ölümüyle ise dünya hayatından kopma deneyimi yaşayan insan, yaşamı boyunca kalıcı olma duygusuyla köklerine bağlı olma ihtiyacı duyar.

Aşmak: İnsan diğer tüm canlılardan farklıdır. Pasif ve rastgele bir varoluş ile yetinmeyen insan, kendini aşmak amacıyla davranışlarda bulunma ihtiyacı hisseder. Bireyler aşma ihtiyacını doyumak amacıyla sanatsal çalışmalar, fikir ve düşünce yapıları, inanç ve değer yargıları üretmektedir.

Kimlik duygusu: İnsanın kendi potansiyelinin farkında olma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç, insanı özgün ve farklı bir birey olma yönünde desteklemektedir. Bağımsız bir birey olmak kolay bir şey değildir ve tehdit edici unsurlar içeren özgürlükten kaçış isteğiyle çelişmektedir.

Oryantasyon çerçeveleri: Evrendeki yerini ve nasıl davranması gerektiğini anlamaya çalışan insan bu konuda düşünme ihtiyacı duyar. Yaşamının bir amacı ve anlamı olması gerektiğini düşünerek varoluşsal ihtiyaçları karşılamaya çalışır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011).

2.1.2.4. Henry Murray'a Göre İhtiyaç

Murray temel psikolojik ihtiyaçları ayrıntılı bir şekilde analiz etmiş ve kişilik gelişimindeki önemini vurgulamıştır. İhtiyaçların oluşması ve doyurulmasında çevrenin

etkili rol oynadığını ifade eden Murray, temel psikolojik ihtiyaçların etkileşim halinde olduğunu ve hiyerarşik bir düzende doyurulduğunu ileri sürmüştür (Can, 2018).

Murray ihtiyaçları biyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayırmıştır. Yeme, içme, cinsellik ve oksijen gibi doğuştan gelen ihtiyaçları biyolojik; özerklik, ait olma ve başarılı olma gibi sonradan öğrenilen ihtiyaçları da psikolojik ihtiyaçlar olarak kategorileştirmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

Murray araştırmaları sonucunda 20 psikolojik ihtiyaç olduğunu belirlemiştir. Bunlar; özerklik, başarma, baskın olma, bağlanma, kendini suçlama, saldırganlık, karşı gelme, savunma, uyma, gösteriş, zarardan kaçma, kaçınma, şefkat, düzen, oyun, reddetme, duygulu olma, cinsellik, ilgi görme ve anlamadır. Ancak Murray'ın kuramında genellikle dört temel ihtiyaç üzerinde durulmuştur. Bunlar; özerklik, başarma, baskın olma ve bağlanma ihtiyacıdır (Burger, 2006).

Özerklik ihtiyacı: Özgür olma, bağımsız hareket etme ve baskıya karşı koyma ihtiyacı olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar kimse tarafından kontrol edilmeyecekleri ve tek başına yapabilecekleri eylemlerde bulunmak isterler.

Başarma ihtiyacı: Zorluklarla mücadele etme, engelleri aşma ve bir işi çözme becerisine sahip olma ihtiyacıdır. Başarı ihtiyacını doyumak için kişiler bireysel sorumlulukların altına girerek zor bir işi başarmayı ve yüksek standartlara ulaşmayı arzular.

Baskın olma ihtiyacı: Başkalarını ikna etme, etkileme, yönlendirme ve olaylar üzerinde kontrol sahibi olma ihtiyacı olarak tanımlanmıştır. Baskın olma ihtiyacı hisseden kişiler genellikle baskıcı, kararlı, düzenli ve iddialı kişilik özellikleriyle tanınır. Kendi fikirlerini başkalarına empoze etme çabaları gösterebilir ve her şeyi başarabileceklerine dair mantık dışı düşüncelere sahip olabilirler.

Bağlanma ihtiyacı: Bağlanma ihtiyacı; başkalarıyla bir arada yaşama, bir gruba dâhil olma, iletişim ve işbirliği kurma ihtiyacı olarak ifade edilmiştir. Bu ihtiyaca sahip olan kişiler aile ve arkadaşlarıyla beraber vakit geçirmeyi isterler. Ayrıca sevip sevilmeyi bekler ve ilişkilerini koruyup sürdürme konusunda çaba gösterirler (Burger, 2006).

Diğer ihtiyaçlar ise şunlardır (McClelland, 1987):

Kendini suçlama: Başarısız olunan durumlarda kişinin hatasını, alacağı cezayı, eleştiriyi ve yenilgiyi kabul etmesidir.

Saldırganlık: Şiddet, saldırı, kavga ve intikam yoluyla sorunları çözmeye çalışmaktır.

Karşı gelme: Başarısızlığı telafi etmek ve engellerin üstesinden gelmek amacıyla davranışta bulunmaktır.

Savunma: Saldırı ve tehlikelere karşı kişinin benliğini korumasıdır.

Uyma: Kişinin kendinden daha üstün özelliklere sahip olarak gördüğü birinin etkisi altına girmesi, onu desteklemesi veya hayranlık duymasısıdır.

Gösteriş: Başkalarının dikkatini çekmek, başkalarını etkilemek ve şaşırtmak amacıyla kişinin kendisini gösterme isteğidir.

Zarardan kaçma: Fiziksel veya psikolojik rahatsızlıklardan, acıdan ve ölümden korunmak amacıyla tedbirler almaktır.

Kaçınma: Kişinin üzüleceği, topluluk önünde küçük düşeceği ve hata yapacağı korkusuyla herhangi bir davranışta bulunmamasıdır.

Şefkat: Fiziksel veya psikolojik açıdan zor durumda olan ve rahatsızlık yaşayan kişilere duyulan yardım etme isteğidir.

Düzen: Yapılan bir işi tertipli, temiz ve düzenli olarak yerine getirmektir.

Oyun: Eğlenmek ve gülmek amacıyla davranışlarda bulunmaktır. Bunun dışında herhangi başka bir amaç bulunmamaktadır.

Reddetme: Olumsuz olarak değerlendirilen olay ve durumlardan uzak durma ve bağlantıyı koparma durumudur.

Duygulu olma: Duygu içeren düşünceleri aramaktan keyif alma durumudur.

Cinsellik: Karşı cinsten biriyle beraber olma ve âşık olmayı deneyimleme isteğidir.

İlgi görme: Başkalarından ilgi görmeyi, sevilmeyi ve desteklenmeyi istemektir. Buradaki en büyük amaçlardan biri başkalarının yardımıyla ihtiyaçların doyurulmasını sağlamaktır.

Anlama: Olay ve durumları anlama, kavrama ve genelleme yapma isteğidir (McClelland, 1987).

2.1.2.5.Alderfer'in ERG Kuramı

Alderfer'in ERG (Existence, Relatedness, Growth) Kuramının temelinde Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı yer almaktadır. Alderfer, Maslow'un

kuramındaki beş temel ihtiyacı tekrar değerlendirmiş ve temel ihtiyaçları üç grupta ele almıştır. Bunlar:

Var olma ihtiyacı: Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyacındaki durumlar söz konusudur. İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için karşılaması gereken temel ihtiyaçlarıdır.

İlişki ihtiyacı: İnsanın başkalarıyla ilişki ve etkileşim içinde olma, sevgi, saygı ve ait olma ihtiyaçlarını kapsar.

Büyüme ihtiyacı: İnsanın yetenek ve potansiyeli doğrultusunda çaba sarf ederek kendini gerçekleştirme ihtiyacını ifade eder (Alferder, 1969; Akt: Arnolds ve Boshoff, 2002).

2.1.2.6. David McClelland'ın Başarı İhtiyacı Kuramı

McClelland insanların başarıma, güç ve bağlanma ihtiyaçlarına sahip olduklarını ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar içinde en fazla başarı ihtiyacına odaklanan McClelland bazı kişilerin hayattaki tek amacının başarmak ve kendini geliştirmek olduğunu ileri sürmüştür. Bu kişiler başarılı olmak için kendilerine hedefler koymakta ve ona ulaşmak için çaba göstererek zevk almaktadır (Kesici, 2008).

2.1.2.7. Güdülenme Kuramları

İnsanların ihtiyaçları doğrultusunda harekete geçip davranışta bulunma sürecini içeren güdülenme kuramları şunlardır (Tuna, 2013, s.4):

Dürtü kuramı: İnsanların açlık, susuzluk ve cinsellik gibi içsel temel ihtiyaçları vardır. Başarılı olma, sevme ve statü sahibi olma gibi ihtiyaçlar ise dışsal ve karmaşık güdülerdir. Tüm bunlar insanı bir amaç doğrultusunda harekete geçirir ve bu ihtiyaçların karşılanması beklenir. Örneğin; açlık hisseden biri yemek yeme davranışı sergileyerek açlık dürtüsünü ortadan kaldırır.

Özendirici uyarıcı kuram: Bu kuram insan davranışının altında biyolojik nedenlerin olmadığını ifade eder. Çevresel ve dışsal faktörler davranışın oluşmasını sağlayan uyarıcılardır. Örneğin; karnı tok olan bir insan çok güzel kokan bir keki yemeyi arzulayıp yiyebilir ve bunun için aç olmasına gerek yoktur.

En uygun (optimal) düzeyde uyarılma kuramı: İnsan belirli bir uyarılma düzeyinde olmak ister. Bu uyarılma düzeyinin altına düşen birey çevresinde uyarıcı arar. Örneğin;

yamaç paraşütü ile atlayan kişilerin yüksek bir yerden atlama ihtiyacı, yüksek sesli müziğin olduğu eğlence yerinde eğlenme ihtiyacı bir temel ihtiyaç olarak görülmeyebilir. Ancak bu aktivitelere katılan insanlar hayatlarında yeterli düzeyde uyarılma olmadığını düşünerek bu davranışlarda bulunmaktadır.

İçgüdü kuramı: Bir canlı türünün karakteristik özellikleri sonucu ortaya çıkan ihtiyaçlar ve davranışlardır. Örneğin; insanların aşk, sevgi, merak ve nefret gibi güdülleri vardır ve bunların doyurulması amacıyla kişi davranışta bulunabilir.

Bilinçdışı güdüler: İnsan davranışının nedenlerinin bilinmediği durumlar olabilmektedir. Rahatsızlık yarattığı için bilinçaltına itilen istek ve güdüler insan davranışını yönlendirerek şekillendirebilir.

Biyolojik denge (homeostatis) kuramı: İnsan, yaşamını sürdürebilmek için su, hava ve temel beslenme maddelerine ihtiyaç duymaktadır. Bu temel ihtiyaçların karşılanmasıyla vücut için gereken denge sağlanmış ve korunmuş olur (Tuna, 2013).

2.1.3.Kaygı

Kişide endişe, korku, üzüntü, telaş ve kuruntu gibi gerilim ve baskı oluşturan duygu durumuna kaygı (anksiyete) denir. Kişiliğin ve davranışların oluşmasında kaygının önemli bir rolü olduğu bilindiğinden insan davranışını ve kişiliği inceleyen tüm fizyolojik ve biyolojik kuramlar ile ruhbilim çalışmaları kaygı konusuna daima değinmiştir. (Köknel, 1982, s.159). Kaygı; üzüntü, sıkıntı, başaramama korkusu, acizlik, belirsizlik ve yargılanma gibi duygu ve düşünceleri içermektedir. Kaygıyı oluşturan belirli bir kaynak olmayabilir. Ne zaman başlayıp ne zaman biteceği ve ne kadar süreceği önceden bilinmeyebilir (Cüceloğlu, 2010, s.276).

Kaygı (anksiyete) kavramı Latince bir kelime olan ‘anxious’tan gelmiştir. ‘Anxious’ kelimesi boğulmak ve nefesi kesilmek anlamına gelen ‘anx’ ve ‘angere’ köklerinden oluşmuştur. 1525 yılından beri kullanılan anksiyete kavramı kaygı ve üzüntü hali olarak tanımlanmıştır (Beck ve Emery, 2006, s.48).

Kaygı, korku ve endişeler fiziksel ve zihinsel olarak insana zarar vermez. Ayrıca bunlar hayatta kalmak için oldukça önemli ve gerekli duygulardır. Gerçek bir tehlikeyle karşılaşıldığında kaygı insan davranışını yönlendirir ve mücadeleye hazır hale getirir. Ancak kaygı; gerçek bir tehdit olmadığı durumlarda hissedildiğinde veya abartıldığında sorun haline dönüşmektedir (Kennerley, 2017, s.23).

Kaygı her insanda farklı sıklıkta ve şiddette görülebilir. Kaygı bozukluğuna sahip olan kişiler kaygılarının nedenlerini ve kaynağını bilemeyebilir. Kaygılar çok rahatsız edici şiddette ve uzun süren krizler şeklinde ortaya çıkabilir (Tuna, 2013, s.121). Kaygının yaşanma süresi birkaç saatten birkaç güne kadar değişiklik gösterebilir (Morgan, 2015, s.312).

İnsan vücudu herhangi bir tehlike veya tehditle karşılaştığı zaman stres hormonu salgılar. Bu durum kan şekerini, kalp ritmini, kan basıncını ve nabzı yükseltir, sindirim yavaşlar ve göz bebekleri büyür. Kimileri daha yoğun ve sık kaygı yaşarken kimileri daha nadir kaygılanmaktadır. Kaygının şiddet ve sıklığının farklı olması aşağıdaki faktörlere bağlıdır (Schab, 2016, s.1):

- Genetik faktörler: Kişinin anne babasının ve akrabalarının kaygı yaşama biçimleri,
- Beyin kimyası: Beynin içinde yer alan kimyasalların özellikleri ve etkileri,
- Yaşam olayları: Kişinin yaşamında karşılaştığı durum ve olaylar,
- Kişilik: Kişinin başına gelen olayları nasıl değerlendirdiği ve nasıl baktığı.

Kaygılı bireyler kaygılarının mantıklı olmadığını bilirler. Olay ve durumları izlerken karamsar bir bakış açısına sahiptirler. Yaşadıkları gündelik sorunlarda dahi felaket senaryoları üreterek kendilerini bunaltırlar. Kaygılandıkları anlarda çaresizlik, panik nöbetleri ve ölecekmiş korkusu yaşarlar. Kaygı yoğunluğu arttıkça davranışların aksaması, algı ve dikkatin bozulması gibi belirtiler meydana gelebilir. Tüm bunlara rağmen insanların birçoğu sahip oldukları kaygıların farkında değildir. Bazı kişilerde kaygı artık bir kişilik özelliği gibi görüldüğünden kişi bunu normal bir durum olarak algılar. Bu insanların kaygılarını fark etmesi, kabul etmesi ve bunları ideal düzeye indirmesi oldukça zordur (Gençtan, 2004, s.84).

2.1.3.1.Kaygının Nedenleri

Genellikle huzursuz ve güvensizlik içeren ortam ve durumlarda ortaya çıkan kaygının nedenleri şunlardır:

1.Desteğin çekilmesi: Kişi çevresinde görmeye ve bir arada yaşamaya alıştığı kişilerden uzaklaştığında kaygılanmaya başlar.

2.Olumsuz bir sonucu beklemek: Çalışmadan sınava girmek, cezanın belirleneceği mahkemede duruşmayı beklemek gibi olumsuz sonuçların oluşacağı durumlarda kaygı ortaya çıkar.

3.İç çelişki: Kişinin inandığı ve önemsedığı herhangi bir düşüncesiyle davranışı arasında tutarsızlık olduğunda gerginliğe benzer bir kaygı yaşanır. Yaşanan bu durum ortadan kalkana kadar kaygı devam eder.

4.Belirsizlik: Kişinin gelecekte neler yaşayacağını ve nelerle karşılaşacağını bilmemesi kaygı yaşamayı için yeterli bir neden olabilir. Gelecekte olumsuz bir durumu yaşayacağını bilen insan gelecekte ne olacağını hiç bilmeyen bir insana göre daha az kaygılanır (Cüceloğlu, 2010, s.277).

Kennerley (2017) kaygıyı ortaya çıkaran ve onları besleyen düşünce biçimleri olduğunu ileri sürmüştür. Bu düşünce biçimleri; karşılaşılan olay ve durumları felaketleştirme eğilimi, ya hep ya hiç tarzındaki düşünceler, gerçek dışı düşünceler, aşırı genelleme, olayların olumlu tarafını göz ardı etme, daima kendini suçlama, kendini eleştirme ve durumları kişiselleştirmedir. Özer (2017) kaygının temelinde; kişinin performansının ve davranışlarının kendi kişiliğini ve benliğini yansıttığı düşüncesinin yer aldığını ifade etmiştir. Bu nedenle hata yaptığında veya herhangi bir olumsuz deneyim yaşadığında yalnızca kendini suçlayan kişiler daha fazla kaygılanmaktadır.

2.1.3.2.Kaygının Belirtileri

Kaygının belirtileri fizyolojik ve psikolojik olarak ortaya çıkabilir. Fizyolojik belirtiler; nefes darlığı, düzensiz nefes alıp verme, mide ağrısı, el ayak parmaklarının soğuk olması, sürekli baş ağrısı, terleme, kalp çarpıntısı, titreme, sürekli yorgunluk ve kasların gergin olması gibi belirtilerdir. Bu belirtilerin hepsi birden kaygılanan kişide görülmeyebilir hatta bu belirtiler herhangi bir fizyolojik rahatsızlığın habercisi de olabilir. Ancak kaygılanan kişilerde bu belirtilerden bazıları mutlaka görülmektedir (Cüceloğlu, 2010, s.293).

Kaygının psikolojik belirtileri ise normal ve günlük davranışların bozulması şeklinde görülür. Örneğin kişi her zaman üzülerek kendisi ve başkalarının başına kötü şeyler geleceğini düşünür. Mantıksız ve anlamsız davranışlarda bulunur. Ancak bu kişiler gerçek yaşamla ilişkilerini kesmez ve hayal dünyalarında yaşamazlar (Tuna, 2013). Raymond Cattell kaygısı yüksek kişilerin evhamlı, problemlili ve kendini suçlayıcı; kaygısı düşük kişilerin ise kendine güvenen, kendinden hoşnut ve kendinden

emin olduğunu ifade etmiştir. (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.267). Kaygı durumu ortadan kalktığına ise görülen fizyolojik ve psikolojik belirtiler etkisini kaybetmektedir (Kennerley, 2017).

2.1.3.3.Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.3.3.1.Sigmund Freud'a Göre Kaygı

Psikanaliz Kuramına göre kaygı insanı harekete geçiren ve bir işi yapma konusunda tetikleyen bir gerilim duygusudur. Fiziksel ve sosyal çevreden gelen tehditlere karşı insanı uyarma ve yaşamı sürdürme görevi görmektedir. Herkes belli bir düzeye kadar kaygı hisseder. Freud kaygı kavramını üç ana başlıkta değerlendirmiştir (Gençtan, 1988, s.159; Gençtan, 2015).

Gerçeklik kaygısı: Dış dünyadan gelecek tehditlere karşı duyulan korkudur. Freud gerçeklik kaygısında yer alan korkunun hem doğuştan geldiğini hem de yaşantıyla birlikte öğrenildiği ifade etmektedir. Bu kaygı temelde korku duygusu olarak ortaya çıkar ve kişinin tehlikelerden korunması için önlem almasını sağlar (Corey, 2008, s.71; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.24).

Ahlaki kaygı: Kişinin kendi vicdanına karşı duyduğu korkudur (Corey, 2008, s.71). Süperegonun onay vermediği durumlarda kendini suçlama ve utanma duygusu olarak ortaya çıkar. Ahlaki kaygının temelinde cezalandırıcı anne baba ile ilişkilendirilmiş olan korku yer alır ve bu durumdan kaçabilme olanağı bulunmamaktadır (Gençtan, 1988; Gençtan, 2015).

Nevrotik kaygı: Ego kendini içgüdüsel tehditlerden korumak amacıyla bireyin uyumunu bozabilecek önlemler alabilir. Bunun sonucunda ise nevroitik kaygılar ortaya çıkar. Nevrotik kaygı nedeni tam olarak bilinmeyen, içgüdüler ile ilişkili olan ve kökeni bebeklik dönemine kadar uzanan korkulardır. Freud fobik kaygı kavramına nevroitik kaygı içerisinde yer vermiştir. Ona göre fobik kaygı belli bir durum veya nesneye karşı hissedilen yoğun korkunun adıdır. Bu fobiler yetişkinlik çağında başlayabildiği gibi başlangıcı çocukluk dönemine de uzanabilir (Gençtan, 1988; Gençtan, 2015). Freud'a göre ego; kaygıyı uygun yöntemlerle kontrol edemediğinde savunma mekanizmaları olarak adlandırılan dolaylı kontrol yöntemlerine yönelir (Corey, 2008, s.71).

2.1.3.4.2.Karen Horney'e Göre Kaygı

Çocuklar doğduğu andan itibaren yabancı ve tehdit dolu olarak algıladığı dünyada yalnız ve çaresiz hissederek kaygılanmaya başlar. Horney buna temel kaygı adını vermektedir. Temel kaygı yaşam boyu süren ve çocukluk döneminden itibaren etkisini gösteren bir durumdur (Köknel, 1982, s.148).

Başkalarıyla bir arada olan sosyal kişilerde temel kaygı daha az görülür. Ebeveyni zorlayıcı, kayıtsız ve ilgisiz davranan ve temel ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar ile sevgi ve ilgi eksikliğine ve yıkıcı eleştirilere maruz kalan çocuklar ciddi bir güvensizlik yaşarlar. Bunun sonucunda ise kaygılı olma hali ortaya çıkar. Böylece çocuk yabancı ve düşmanca algıladığı bu dünyada kendini yalnız hisseder. Bu çocuklarda duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkar (Horney, 2011, s.26).

Horney kaygı ile korku kavramını birbirinin yerine kullanmıştır. Her ikisi de korkuya karşı verilen duygusal tepkiler olarak görülmektedir ve terleme, titreme ve ölüm korkusu gibi belirtiler içermektedir. Aralarındaki fark şu şekilde ifade edilir; korku, kişinin karşılaştığı tehditle orantılı bir duygu iken kaygı, tehdit ile orantısız olarak görülen mantık dışı duygudur. Korkuyu ortaya çıkaran tehdit net ve nesnel iken kaygıyı meydana getiren tehdit öznel ve gizlidir. Horney, Freud'un aksine kaygının temelinde cinsellik içgüdüsünün çok önemli bir rolü olmadığını ifade etmiştir. Ona göre hissedilen öfke, kızgınlık, kıskançlık gibi düşmanca dürtüler kaygıyı meydana getiren başlıca nedenlerdir (Gençtan, 1988, s.163; Gençtan, 2015).

2.1.3.5.3.Gabbard'a Göre Kaygı

Gabbard, kaygıyı bir bozukluk ve hastalık olarak değerlendirmektedir. Ona göre kaygı bozuklukları beş ana başlıkta incelenmektedir. Bunlar; panik bozukluğu, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk, post-travmatik stres bozukluğu ve yaygın kaygı bozukluğudur. Gabbard kaygı tedavisinde beyin biyolojisinin de incelenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Gabbard kaygı türlerini gelişimsel hiyerarşiye göre şöyle sıralamıştır (Gençtan, 2015).

Süperego kaygısı: Kaygı en yukarda süperegodan kaynaklanmaktadır. Kişinin kendi ahlak ve vicdan yapısına uygun davranmaması sonucunda yaşadığı suçluluk duygusuyla ortaya çıkar.

Kastrasyon kaygısı: Çözümlememiş öidipal çatışmalar sonucu ortaya çıkan kastrasyon kaygısının belirtileri fiziksel zarar görme ve bir beden bölgesini kaybetme korkusu olarak görülür.

Sevgiyi yitirme kaygısı: Kişinin kendisi için önemli olan birinin onayını ve sevgisini kaybetmekten korkmasıdır.

Obje yitirme kaygısı (Ayrılık kaygısı): Bağlanılan kişinin veya nesnenin yalnızca sevgisini değil kendisini de kaybetme korkusunun yaşanmasıdır.

Kovuşturulma kaygısı: Dağılma kaygısıyla birlikte kaygının en ilkel türü olarak görülür. Kişi kendisini yargılayanların işgaline uğramaktan ve kendi içinde yok olmaktan dolayı kaygılanır.

Dağılma kaygısı: İhtiyaçlarının karşılanmaması durumunda kişinin bütünlüğünü yitirip dağılma korkusu yaşamasıdır. Ayrıca kişi benlik sınırlarını koruyamama konusunda da kaygılanır (Gençtan, 2015).

2.1.3.6.4.Erich Fromm'a Göre Kaygı

Erich Fromm kişiliğin gelişmesinde ve davranışların oluşmasında çevrenin ve kültürün önemli olduğunu düşünmektedir. İnsanların sosyalleşmesi ve toplum haline gelmesi sürecine odaklanan Fromm, kaygının yalnız kalma korkusu neticesinde oluştuğunu ileri sürmüştür. İnsanlar kaygıdan kurtulmak için sevgi, hâkimiyet kurma, yok etme ve boyun eğme gibi davranışlarda bulunmaktadır (Köknel, 1982, s.148).

2.1.3.7.5.Spielberger'e Göre Kaygı

Kaygı, özelliklerine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

Durumluk Kaygı

Kişi, karşılaştığı herhangi bir durumu tehdit edici olarak algıladığında durumluk kaygı ortaya çıkar. Tehlike ortadan kalktığında ise kaygı son bulur. Durumluk kaygı geçicidir, herkeste görülebilir ve normal olarak kabul edilir (Öner ve Le Compte, 1985).

Spielberger durumluk kaygının özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Kişinin içinde bulunduğu durumu tehdit eden ve tehlike yaratan biçimde algılamasıyla oluşur.
- Bu durum elem verici bir duygu durumunu ortaya çıkarır.

- Bu duygu durumu algılanır, anlaşılır ve duyumsanır.
- Bilinç bu süreç içinde haberdar ve uyanıktır.
- Sınır sistemi işlevinde değişmelerin olduğunu gösteren belirtiler görülür (Akt:Köknel, 1989).

Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı; çevresel faktörlerden bağımsız olarak üzüntü, stres, huzursuzluk ve karamsarlık gibi duyguların yaşanmasıdır. Normal olarak kabul edilen durumluk kaygının aksine sürekli kaygı daha uzun sürelidir ve kişiliğin bir parçası olarak kabul edilir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler genellikle olumsuz düşüncelere sahiptir ve kolay incinen hassas kişilerdir. Sürekli kaygı; tehlikeli durumlarda ortaya çıkan durumluk kaygının şiddetini ve düzeyini belirler (Öner ve Le Compte, 1985).

Sürekli kaygı, kişilerarası farklılıklar gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler stresli durumları daha tehdit edici ve tehlikeli olarak değerlendirirler ve daha büyük tepkiler gösterme eğilimindedirler (Özgüven, 2007).

Spielberger sürekli kaygının özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Sürekli kaygı, durumluk kaygıya göre daha sürekli ve durağandır.
- Sürekli kaygının şiddeti ve devam etme süresi kişilik yapısına göre değişiklik göstermektedir.
- Kaygıya yatkın olan kişilik yapısı sürekli kaygı düzeyini etkilemektedir.
- Sürekli kaygının kişiden kişiye değişiklik göstermesi, tehdit edici olan tehlikeli durumun algılanmasını ve yorumlanmasını değiştirir (Köknel, 1989).

2.1.4.Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji; psikolojik anlamda iyi oluşu ve ideal insan işleyişini konu alan gitgide gelişip büyüyen bir alandır. Pozitif psikoloji; ruh sağlığı, eğitim, iş, gazetecilik, teknoloji ve spor alanlarına yeni imkânlar sağlar. Olumlu insan ilişkilerine ve kazanılan başarılarla odaklanarak mutlu ve anlamlı bir yaşama sahip olmaları için insanların becerilerini geliştirir. Pozitif psikoloji; iyimserlik, iyi oluş, psikolojik sağlamlık, umutlu olma, şükran duyma, cesur olma ve olumlu duygulara sahip olma gibi birçok konuyu içine alır. Yeni bir alan olan pozitif psikoloji insanların mutluluk düzeylerini arttırmakta ve ideal insan işleyişini ortaya koymaktadır (Bannik, 2017, s.3).

Pozitif psikoloji hareketinin kurucusu Martin E.P. Seligman olarak kabul edilir. Seligman öncülüğündeki Pozitif psikoloji olumsuz duyguların önemini ve varlığını kabul eder, onları inkâr etmez. Ancak mutluluk kavramına odaklanır. İnsanlar yıllarca mutluluk kavramını belirlemek için uğraşmış ve mücadele etmişlerdir. Mutluluk; kendini gerçekleştirme, memnuniyet, uyum, ekonomik refah, yaşam kalitesi ve iyilik hali gibi pek çok kavramla açıklanmaya çalışılmıştır. Mutluluk; yaşam doyumu ile olumlu duyguların çok olması, olumsuz duyguların ise az hissedilmesidir. Hedefler doğrultusunda çalışmak ve hedefe ulaşıldığında ortaya çıkan doyum mutluluk olarak ifade edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji ruhsal sorunlara, hastalıklara ve eksikliklere odaklanmaz. İnsanların güçlü yanlarıyla ve erdemleriyle daha fazla ilgilenir. Pozitif psikolojide Seligman'ın iyi oluş teorisinde beş temel öge üzerinde durmaktadır. Bunlar; olumlu duygular, yaşama bağlılık, ilişkiler, hayatın anlamı ve başarıdır. Bu beş öge yaşamdan doyum alması, mutlu olması ve anlamlı bir yaşama ulaşması noktasında insanlara yardımcı olmaktadır (Bannik, 2017, s.8).

Bu beş öge şunlardır:

Olumlu duygular: Geçmişe, bugüne ve yarına iyimser bir bakış açısıyla bakabilme becerisidir. Bu beceri insanların mutlu ve yaratıcı olmasına yardımcı olurken risk alma konusunda da cesaret verir.

Yaşama bağlılık: İnsanı yaşama bağlayacak ve mutlu olmasını sağlayacak faaliyetleri bulmak önemlidir. Yaşama bağlılığı yüksek olan kişinin yaşam doyumu yüksektir. Yaşama bağlı olmayan kişinin mutluluğu yakalayabilmesi düşünülemez.

İlişkiler: İnsan ilişkilerine sahip olmak yaşamda en önemli konulardan biridir. İnsan diğerleriyle ilişki içinde olmak, bağ oluşturmak, sevmek, duygusal ve fiziksel bir yakınlık duymak isteyen sosyal bir canlıdır. Güçlü ilişkilere sahip olan insanlar sıkıntı yaşadıklarında sorunların üstesinden daha çabuk gelirler.

Hayatın anlamı: Mutlu olmanın ve yaşamdan doyum elde etmenin yolu bir anlam ve amaç bulmaktır. Buradaki amaç zengin olmak, zevk peşinde koşmak değil gerçek bir anlam bulmaya çalışmaktır.

Başarı: İnsanın gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemesi ve bu doğrultuda çaba göstermesi tatmin olma hissi ve mutluluk için oldukça önemlidir. İnsan belirlediği hedefine ulaştığında kendisiyle gurur ve memnuniyet duymaktadır (Bannik, 2017, s.12).

Psikoloji alanında son 20 yıldır popüler bir akım olan Pozitif psikolojinin öncüsü Seligman olsa da Diener mutluluk kavramını ilk ele alanlardandır. Araştırmalar uzun yıllardır “mutlu birey kimdir” sorusuna odaklanmıştır. Mutluluk; amaç ve psikolojik ihtiyaçları doyurmanın sonucunda elde edilen ve tüm davranışların hedefi olarak algılanan son nokta olarak kabul edilmektedir. Bireyin mutlu olması onun kişiliğiyle de yakından ilgilidir (Akın, 2013).

Gençlerin mutlu olma durumlarını inceleyen Diener ve Seligman kendi başına fazla vakit geçirmeyen ve pozitif insan ilişkilerine sahip olan gençlerin daha mutlu olduğunu görmüştür. Mutlu gençler nadiren de olsa kendilerini rahatsız eden duygulara sahiptir. Nadiren yaşanan bu olumsuz duygular mutluluk için önemli ve vazgeçilmez bir rol oynamaktadır (Diener ve Seligman, 2002).

Günümüz insanları küresel ısınma, doğal afetler, ekonomik durgunluk, benzeri görülmemiş evsizlik, terör ve savaşların bunaltıcı şekilde sürmesi şeklinde son derece önemli sorunlarla karşı karşıyadır. Bu sorunlar pozitif psikolojiyi daha önemli bir yere getirmiştir. Pozitif psikoloji iyi oluş, mutluluk, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık ve hayal gücüne odaklanır. Ayrıca grup düzeyinde mutluluğun gelişmesine yoğunlaşır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

2.1.4.1.Mutluluk

İnsanlar depresyon, mutluluk, kaygı, öfke gibi duyguları fark ederek bunları zihninde iyi ve kötü olarak değerlendirir. Olumsuz durumlardan kurtulmak, hayatta kalmak ve daha iyiye kavuşmak için çabalar. Bunun yanında insanlar en az makul bir düzeyde mutlu olmayı arzular (Ellis, 2007). Mutlu bireyler olumsuz olayları çok düşünmemeye ve daha çabuk unutma eğilimindeyken mutlu olayları daha fazla anımsarlar. Başarılı oldukları durumlara odaklanarak buna kendilerinin ulaştıklarına inanırlar ve yaşadıkları zorluklara ve acılara karşı kendilerini daha güçlü hissederler (Seligman, 2007, s.41).

İnsanların yaşamdaki en büyük gayelerinden biri de mutlu olmaktır. Yapılan uzun süreli araştırmalar yüksek ekonomik düzeyin mutluluk ile bir ilişkisinin olmadığını göstermektedir. Ailesiyle ve arkadaşlarıyla sağlam sosyal ilişkileri olan bireylerin daha mutlu olduğu görülmektedir (Öztekin, 2014, s.217). Cüceloğlu (1998, s.135) insanların mutluluklarını konuşarak, yazarak, kahkaha atarak, şarkı söyleyerek, dans ederek, hediye alarak, sarılarak ve benzeri birçok biçimde ifade edebileceğini

belirtmiştir. Ayrıca mutluluğu sağlayan niteliklerin insanların sahip oldukları ilke, prensip ve değer yargıları olduğunu ifade etmiştir.

Lyubomirsky (2008)'e göre mutlu insanların ortak özellikleri şunlardır:

- Vakitlerinin büyük bir bölümünü aile ve arkadaşlarına ayırıp sosyal ilişkilerini güçlendirirler.
- Sahip oldukları şeyler için minnettarlıklarını dile getirmekten çekinmezler.
- Çevresinde sorun yaşayan kişilere yardım etmede gönüllü ve hevesli olurlar.
- Geleceği iyimser bakış açısıyla düşünürler.
- Yaşamın getirdiği keyiflerin tadını çıkarırlar ve anı yaşarlar.
- Düzenli olarak fiziksel egzersiz yaparlar.
- Belirli amaçları vardır ve bunlara ulaşmak amacıyla çaba sarf ederler.
- Stres, kriz ve trajedi yaşasalar da bu sorunlar karşısında güçlü ve dengeli olmaya çalışırlar.

Sheldon, Jose, Kashdan ve Jarden (2015) insanların hedeflerine ulaşmak ve mutlu olmak için sahip olması gereken on temel özellikten bahsetmiştir. İnsanlar bu on temel özellikten ne kadar fazlasına sahipse mutluluğa o kadar yakındır. Bu özellikler şu şekilde sıralanır:

- Meraklı olmak,
- Olaylar üzerinde kontrol sahibi olmak,
- Hayata dair anlam bulmak,
- Sabretmek,
- Şükranlık duymak,
- Sahip olunan güçlü yanların farkında olmak ve bu özellikleri kullanmak,
- Mutlu olmaya yönelmek: keyif almak,
- Mutlu olmaya yönelmek: hayata bağlı olmak,
- Mutlu olmaya yönelmek: hayatın anlamını bulmak,
- Yaşamdan zevk almak.

Maslow kendini gerçekleştirmeyi başaranların; yaşamdaki güzellikleri gören, bu güzelliklere şükranlık duyan, günlük yaşamda bile mutlu olmak için nedenler bulabilen kişiler olduğunu ifade etmiştir (Bannik, 2017).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun Yaşam Memnuniyeti araştırma sonuçlarına göre ülkemizde mutlu olduğunu söyleyen bireyler %58'dir. Ortalamalara bakıldığında kadınların (%62,4) erkeklere göre (%53,6) göre daha mutlu olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıları en mutlu eden şeyin sağlık olduğu ve bunu sırasıyla sevgi, başarı, para ve iş hayatının takip ettiği görülmüştür (TÜİK, 2017).

Alanyazında iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramların yer aldığı birçok araştırma görülmektedir. Bu kavramların anlamları birbirleriyle tamamen aynı olmamakla birlikte büyük oranda ilişkili ve benzerdir. Çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu duyguları, işlevselliği ve mutluluğunu sağlayan koşullarla ilgilidir (Tuzgöl-Dost, 2005).

2.1.4.2.Mutluluğun Kökeni

Mutlu olmanın mümkün olup olmadığı, mutluluğa ulaşıp ulaşılamayacağı ve nasıl mutlu olunacağı gibi sorulara felsefe ve psikoloji alanlarında yıllarca cevap aranmıştır. Geçmişten bugüne birçok filozof ve bilim adamı mutluluğun tanımını yapmaya çalışmış ve birbirinden farklı tanımlar ortaya koymuşlardır. Ancak tarih boyunca mutluluk üzerine ilk sistemli düşüncüyü oluşturan kişi Aristoteles olmuştur (Omay, 2004).

Tarih boyunca devamlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkan ve insan davranışının en büyük gayesinin mutluluk olduğunu söyleyen anlayışa *eudaimonism* adı verilmiştir. Bu anlayışta yaşam amacı ve değeri insan ruhunda bulunurken mutluluk içsel kaynaklarda saklıdır. Diğer bir anlayış olan ve hayatın amacının en büyük haza erişmek olduğu düşüncesini içeren *hazcılık (hedonism)* ise mutluluğun sürekliliğine vurgu yapmaz. Burada hazzın şiddeti, ne kadar sürdüğünden daha önemlidir. Bu iki kavram bu noktada ayrılır. Stoa felsefesinde ise mutluluk hazzdan ziyade erdem ve ahlak anlamına gelmektedir (Akarsu, 1998, s.23).

Herakleitos'a göre mutlu olmak en yüksek yaşam amacıdır ve mutlu olmak insanın kendi elindedir. Dünya düzeni sabit olduğundan insan mutluluğu dışardan değil kendi iç dünyasında bulabilir. Erdem kavramını ilk kez kullanan Sofistlere göre ise her haz iyi değildir ve her acı da kötü olmayabilir. Ancak güzel bir şeye duyulan haz iyi olarak değerlendirilir. Demokritos mutluluğu; ruhun iyi durumda olması (*euthymia*), ruhun dinginlik hali ve sarsılmazlığı (*ataraksia*) olarak tanımlamıştır. Ruh dinginliğine

ulaşmak için doğru düşünme, doğru konuşma ve doğru davranma becerileri sergilemek gerekir. Mutlu olmak isteyen insan elinden geldiğince hayatına sevinç katmaya ve olabildiğince az acı çekmeye çalışmalıdır. Elindekilerle yetinmeyi bilmeli ihtiyacı olduğundan fazlasını istememelidir. Mutluluğun temelinde düzen ve uyum vardır. Başkalarıyla uyum içinde olan ve bunun için aklını kullanan insan mutluluğa ulaşır (Akarsu, 1998, s.29).

Sokrates; iyi ve kötü şeyleri ayırt edebilen insanların erdemli ve bilge olduğunu söylemiştir. Bilge kişi kendisini tanır, neyi bilip bilmediğini anlar. Erdemli olmak ise insanın mutlu olmasını sağlar ve ruha huzur verir. Sokrates mutluluğa ulaşmanın yolunun erdemden geçtiğini vurgulamış ve ruh sağlığı için önemli olduğunu da ileri sürmüştür (Akarsu, 1998, s.38). Sokrates; mutluluğun insanın en büyük amaçlarından biri olduğunu, mutluluğa ulaşmanın yolunun bilgelikten geçtiğini, ancak bilgelige ulaşırsa ve iyi ile kötünün ne anlama geldiği anlaşılırsa mutluluğa erişilebileceğini ifade etmiştir (Omay, 2004).

Sokrates'in öğrencisi olan ve Kynikler okulunun kurucusu Antisthenes de insanın en büyük amacının mutluluğa ulaşmak olduğunu ve erdem ile mutluluğun bir arada bulunduğunu dile getirmiştir. Antisthenes'e göre mutluluk, gereksiz kuruntulardan uzaklaşarak kazanılan neşeli bir ruh dinginliğidir. Ayrıca mutluluğa ve ahlaksal amaçlara hizmet etmeyen ve işlevsel olmayan her bilgi gereksiz ve zarar vericidir. Kyrene Okulunun ve Hedonizm'in (*Hazcılık*) kurucusu olan Aristoppos'a göre insan iradesinin en büyük amacı haz duymaktır. Aristoppos nereden geldiğine bakmaksızın haz veren her şeyi iyi, acı veren her şeyi ise kötü olarak kabul etmiştir. Geriye kalan şeylerle ilgilenmeyi ise gereksiz bulmuştur (Akarsu, 1998, s.45).

Platon temelde erdem ve iyi kavramlarına odaklanmış ve insanlara mutluluğun yollarını öğretmeye çalışmıştır. İnsanı mutluluğa götüren her şeyi iyi olarak tanımlamıştır. Mutluluk iyiye sahip olmaktır ve herkesin arzuladığı bir gayedir (Akarsu, 1998, s.103). Platon mutluluğa doğrulukla ulaşılabilirliğini ve ancak doğru insanların mutlu olabileceğini ortaya koyarken doğru olan insanın aynı zamanda bilge, ölçülü ve cesaretli olacağını da vurgulamıştır (Omay, 2004).

Aristoteles de yaşamda amacın mutluluk olduğunu belirtmiştir. Hedeonist (*Hazcı*) olmayan Aristoteles mutluluğun derin bir anlamı olduğunu ileri sürerken, mutluluğun süreklilik ve eylemlilik haline dikkat çekmiştir (Akarsu, 1998, s.120).

Aristoteles kendi kendine yeten, kendini amaç olarak gören ve dışsal koşullardan zevk almayı bilen insanların mutluluğu yakalayabileceğini söylemiştir (Omay, 2004).

2.1.4.3.Mutluluk Kuramları

2.1.4.3.1.Uyum Kuramı

Bireyin mutluluk düzeyi karşılaştığı olumlu bir durum veya olay sonrası artarken olumsuz bir yaşantı sonrası azalmaktadır. Uyum kuramına göre bu mutluluk düzeyi zamanla önceki seviyelere geri dönmekte ve birey yeni duruma uyum sağlamaktadır. Bu kuram insanların sürekli olarak çok mutlu veya çok mutsuz olamayacağını savunmaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003).

2.1.4.3.2.Yargı Kuramı

Kişinin standartları ile gerçek koşulları arasında yapılan karşılaştırma sonucu ortaya çıkan mutluluk kuramıdır. Bu standartların gerçek koşullardan üstün olduğu durumlarda mutluluk düzeyi artmaktadır. Bu kurama göre kişiler, kendilerinden daha iyi ve daha kötü özelliklere sahip bireylerle kendilerini kıyaslamaktadır. Bu durum da mutluluk düzeylerini olumlu ve olumsuz yönde etkilemektedir (Eryılmaz, 2009).

2.1.4.3.3.Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuramına göre kişinin sahip olduğu mutluluk düzeyini; cinsiyet, yaş, maddi gelir, eğitim düzeyi gibi özellikleri belirlemektedir. Sosyal yaşamından ve iş hayatından memnun olan kişilerin mutluluk düzeyleri yüksek olmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Yukarıdan aşağıya kuramında ise mutluluk dışsal faktörlerden çok içsel faktörlere dayanmaktadır. Kişinin mutluluğu; kişilik yapısı, olay ve durumlara bakış açısı ve genetik yapısıyla ilişkilidir (Diener, 1984).

2.1.4.3.4.Sabit Nokta Kuramı

Bireylerin mutluluk düzeyleri genetik faktörlerle yakından ilişkilidir. Sahip olunan mutluluk düzeyi çok fazla değişiklik göstermez ve sabit bir düzeyde görülmektedir (Eryılmaz, 2014).

2.1.4.3.5.Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Başlarda insanların mutlu olma nedenleri yalnızca eğitim, sosyal sınıf, yaş, etnik yapı ve medeni durum gibi değişkenler ile açıklanmaktaydı. Ancak mutluluğun

kuramsal olarak ele alınması ile mutluluğun altı boyutu olduğu görülmüştür. Bu boyutlar; kendini kabul etme, diğerleriyle pozitif ilişki kurma, özerk olma, yaşam amacı belirleme, çevre hâkimiyeti ve kişisel gelişimdir. Yaşam amacı psikolojik iyi oluşun öncüsüdür. Yaşın artmasıyla beraber bireylerde yaşam amacı ve kendini gerçekleştirme çabalarının azaldığı görülmektedir. Kadınlar diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ve kişisel gelişim noktasında erkeklere göre daha yüksek puanlar almıştır ve dolayısıyla daha mutludurlar (Ryff, 1989).

2.1.4.3.6.Etkinlik Kuramı

Kişiyi ulaştığı hedef sonucu elde ettiklerinden ziyade bu süreçte geçirdiği deneyimler mutlu etmektedir. Kişi hedefine ulaşmak için gerçekleştirdiği etkinliklerden ve süreçten keyif alır (Tuzgöl-Dost, 2005).

2.1.4.3.7.Erek Kuramı

İnsanlar amaçlarına ulaştıkça ve ihtiyaçları karşılandıkça kendilerini daha mutlu hissederler (Eryılmaz, 2014). Diener'e (1984) göre yaşamında kendisine hedefler belirleyen ve o doğrultuda çabalayan insanların problem çözme becerileri gelişmekte ve mutluluk düzeyleri artmaktadır.

2.2.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

İlgili araştırmalar bölümünde nomofobi, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.2.1.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.2.1.1.Nomofobi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sırakaya (2018) gençlerin nomofobi düzeylerini akıllı telefon kullanma durumlarına göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 439 ön lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre her sabah akıllı telefonunu kontrol eden, yanında şarj aleti taşıyan, gece yatmadan önce akıllı telefonuyla vakit geçiren ve gece akıllı telefonunu kapatmayan gençlerin nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Akıllı telefon kullanma durumu ile nomofobinin incelendiği bir diğer araştırma da Taşlıyan, Güler ve Kılıç (2018) tarafından yapılmıştır. 431 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan

bu araştırma sonucuna göre günde en az 9 saat akıllı telefon kullanan gençlerin nomofobi düzeyleri daha yüksektir.

Sosyal medya kullanımı ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği birçok araştırma mevcuttur. Kurt (2018) öğrencilerin % 96.8'inin en az bir sosyal medya hesabı olduğunu, sosyal medya kullanımının oldukça yaygınlaştığını ortaya koymuştur. Akıllı telefonları aracılığıyla sosyal ağ sitelerinde fazla vakit geçiren öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Gezgin ve Parlak, 2018; Yoğurtçu, 2018). Benzer bir sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve cep telefonu bağımlılığının nomofobiyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017).

Ergenlerde yalnızlığın nomofobiyi arttırdığı sonucuna ulaşan Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas'a (2018) göre yeni hobiler bulmak, sporla veya müzikle uğraşmak, okuma alışkanlığı kazanmak, kültürel etkinliklere katılmak ve tiyatroya gitmek için ergenleri teşvik etmek onların hem sosyalleşmesini ve hem de nomofobiden korunmalarına yardımcı olmaktadır. Benzer olarak Yayan, Düken, Dağ ve Ulutaş (2018) öğrencilerde düzenli spor yapmanın ve kitap okuma alışkanlığının akıllı telefon ve internet bağımlılığını engellediğini ortaya koymuştur.

Nomofobi konusunda farkındalık sahibi olmanın önemini ortaya koyan birçok araştırma vardır (Arpacı, Baloğlu ve Kesici, 2017; Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara ve Gandur, 2017). Bu araştırma sonuçlarına göre nomofobi konusunda düşük farkındalık sahibi olan gençler akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında daha çok kaygı duymaktadırlar.

Durak (2017) 786 ergenin nomofobi düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre sosyal medyayı oldukça aktif olarak kullanan ergenlerin akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında daha yüksek düzeyde kaygı duydukları görülmüştür. Benzer bir sonuç olarak Sanal ve Özer (2017) de sosyal medya kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Gezgin ve Çakır (2016) çeşitli sosyoekonomik bölgelerde ve 6 farklı lise türünde öğrenim gören 475 ergenin nomofobi düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre nomofobinin artmasıyla ergenlerde uyku bozukluğu, kaygı ve stresin yükseldiği, derslere yönelik ilginin ise azaldığı görülmüştür. Ergenlerde yalnızlık ile nomofobiyi

inceleyen birçok araştırma vardır. Bu araştırma sonuçlarına göre nomofobi ile yalnızlık arasında (Durak, 2018; Taşlıyan, Güler ve Kılıç, 2018; Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016) ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında (Çakır ve Oğuz, 2017) anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan birçok araştırma sonucuna göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile akademik başarıları arasında negatif bir ilişki vardır. Gençlerin %55'inin nomofobik olduğu sonucuna ulaşan Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016) nomofobi düzeyi yüksek olan gençlerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan sorun yaşadığını ve akademik başarılarının da olumsuz yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara ve Gandur (2017) tarafından 286 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada nomofobi ile akademik başarı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. 630 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre ise akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan ergenlerin akademik başarılarının daha düşük olduğu görülmüştür (Meral, 2017).

Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım (2016) tarafından gençlerin incelendiği bir araştırmada, beş yıldan fazla süredir akıllı telefon kullananların en fazla bir yıldır akıllı telefon kullananlara göre daha nomofobik olduğu görülmüştür. Bu sonuç akıllı telefon kullanma süresinin nomofobi seviyesini tetiklediğini göstermiştir.

Gümüş (2018) ve Kalecik (2016) tarafından yapılan benzer iki araştırma sonucuna göre problemlili akıllı telefon kullanımı ile kaygı bozuklukları ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.2.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Can (2018) araştırmasında ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile internet bağımlılık düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarını incelemiştir. 493 kız ve 421 erkek olmak üzere toplamda 914 ortaöğretim öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda; ergenlerin akademik erteleme davranışları ile temel psikolojik ihtiyaçları alt boyutlarından özerklik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca ergenlerde internet bağımlılığı temel psikolojik ihtiyaçları doğrudan ve negatif yönde anlamlı şekilde açıklamaktadır.

Demirci (2018) tarafından ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları hakkındaki irrasyonel inanışların mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasında ilişki olup olmadığı

incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 13-18 arasında değişen 206 ergen oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre temel psikolojik ihtiyaçlar ile sınav kaygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin irrasyonel inanışların mükemmeliyetçiliğe olan etkisi incelendiğinde; yeterlik ihtiyacı irrasyonel inanışların mükemmeliyetçiliğin tertip / düzen faktörü dışındaki 5 faktörü etkilediği görülmüştür.

Hücran (2018) ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarına göre incelemiştir. 151 kız ve 119 erkek toplamda 270 ortaöğretim öğrencisinin incelendiği çalışmada; ergenlerin babalarının sosyal fobi üzerindeki dolaylı etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı bir rolü olduğu görülmüştür.

Gök (2017) ortaöğretim öğrencilerinin akran zorbalığına maruz kalmalarının yordayıcıları olarak anne babalarına duygusal olarak erişebilirliklerini ve temel psikolojik ihtiyaçlarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 610'u erkek 588'i kız olmak üzere toplamda 1198 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda ergenlerin mağduriyet puanları ile özerklik, ilişki ve yeterlik ihtiyaçları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Akran zorbalığının yordayıcıları incelendiğinde ise yalnızca özerklik ihtiyacının akran zorbalığını yordadığı görülmüştür. Buna göre özerklik ihtiyacındaki puanın artmasıyla akran zorbalığı olma riski azalmaktadır.

Çelik ve Tezcan (2017) ergenlerde öz belirleyicilik ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü yapısal eşitlik modeliyle test etmiştir. Araştırma sonucuna göre yaşamda anlam arayışı ile öz belirleme arasındaki ilişkinin sağlanması temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna bağlıdır.

Tatarlı (2015) tarafından yapılan çalışmada yaşları 14 ile 18 arasında değişen 1155 ortaöğretim öğrencisinin aile ve arkadaşlarından algıladığı sosyal destek algıları ile temel psikolojik ihtiyaçları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; kız ergenlerin ilişki ihtiyacının erkeklere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Aile ve arkadaşlarından yüksek düzeyde sosyal destek algılayan ergenlerin özerklik ve yeterlik ihtiyacının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kardeş sayısı değişkeni incelendiğinde ise kardeş sayısı çok olan ergenlerin yeterlik ihtiyaçları kardeşi olmayan ergenlere göre daha yüksektir.

Doğan ve Kesici (2015) tarafından üstün yetenekli ortaöğretim öğrencilerinin incelendiği araştırmada 230 kız ve 132 erkek toplamda 362 ergen yer almıştır. Anne ve babasından kişisel gelişim desteği algılayan üstün yetenekli ergenlerin ilişki ihtiyacı öğretmeninden kişisel gelişim desteği algılayan ergenlerin ilişki ihtiyacından daha yüksek çıkmıştır.

Canogulları (2014) 9, 10 ve 11.sınıfta öğrenim gören 344 kız ve 300 erkek olmak üzere toplamda 644 ortaöğretim öğrencisini incelemiştir. Araştırmada ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, algılanan anne baba tutumları, sosyal kaygıları ve internet bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre internet bağımlılık düzeyi düşük olan ergenlerin daha fazla ilişki, özerklik ve yeterlik ihtiyacına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

2.2.1.3.Sürekli Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çetin ve Ceyhan (2018) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin akademik erteleme davranışları ile sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 904'ü kız 814'ü erkek olmak üzere toplamda 1718 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre sürekli kaygının akademik erteleme davranışını istatistiksel açıdan yordamadığı görülmüştür.

Demirsu (2018) tarafından yapılan araştırmada algılanan anne baba tutumları ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ile kaygı duyarlılığının aracı rolleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 175'i kadın 210'u erkek toplamda 385 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucuna göre olumsuz anne baba tutumları gençlerin sürekli kaygı düzeylerini arttırmakta ve belirli psikopatolojilerin gelişmesine neden olmaktadır.

Ergin, Uzun ve Topaloğlu (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve mesleki kaygı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 49'u kız, 52'si erkek olmak üzere toplamda 101 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; kızların erkeklere göre daha fazla mesleki kaygı duyduğu görülürken sürekli kaygı düzeyi ile mesleki kaygı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Özkan-Deniz (2015) yaptığı araştırmada ergenlerde duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygının ilişkisini incelemiştir. Araştırmada 167'si kız 133'ü erkek olmak üzere toplamda 300 ortaöğretim öğrencisi yer almıştır. Araştırmanın sonunda sürekli kaygı ile

duygusal öz-yeterlik arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ergenlerin cinsiyet, algılanan anne baba tutumu, çabuk endişelenme ve üzgün olduklarında bu durumu ifade etme gibi özellikleri ile sürekli kaygı düzeyleri farklılaşmaktadır.

Pektaş (2015) yaptığı çalışmada gençlerin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 352 katılımcının yer aldığı çalışmada algılanan ebeveyn reddi ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kılınç (2012) yaptığı çalışmada ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile sürekli kaygı durumlarını incelemiştir. Çalışmaya 6 genel liseden toplam 479 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre ergenlerin saldırganlık düzeyi ile sürekli kaygıları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır.

Palti (2012) ortaöğretim son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk-sürekli kaygısını incelemiştir. Çalışma sonucuna göre sürekli kaygısı yüksek olan ergenlerin sınav kaygısı da yüksek olmaktadır. Benlik saygısı ile durumluk-sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

2.2.1.4.Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bayram (2018) ergenlerin kişilerarası ilişki tarzları ile mutluluk düzeylerini incelediği çalışmasında 602 ortaöğretim öğrencisini incelemiştir. Çalışma sonucuna göre ise ergenlerin olumsuz kişilerarası ilişki tarzları ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Alim (2018) ergenlerde mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 350 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre öznel iyi oluş ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Ezer (2017) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin kullandıkları savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlımlıkları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 5 lisede öğrenim gören yaşları 15-18 arasında değişen 190'u kız 202'si erkek olmak üzere toplamda 392 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın sonucuna göre ergenlerin mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Mutluluk ile savunma mekanizmaları ilişkisi incelendiğinde ise ergenlerin mutluluk düzeyleri ile olgun savunma biçimleri arasında zayıf düzeyde pozitif, nevrotik savunma biçimleri arasında

zayıf düzeyde negatif ve immatür savunma biçimleri arasında orta düzeyde negatif korelasyon tespit edilmiştir.

Akdoğan (2017) araştırmasında ergenlerin psikolojik dayanıklılığının ve çatışma çözme becerilerinin mutluluk düzeylerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 313'ü kız 235'i erkek toplamda 548 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre ergenlerin mutluluk düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönde, problem çözme ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Ayrıca ergenlerde problem çözme becerileri ve saldırganlık düzeylerinin mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Aydoğdu (2017) araştırmasında ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 575 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre ergenlerin akılcı olmayan inançları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Zeytin (2015) üniversite sınavlarına hazırlanan ortaöğretim son sınıf öğrencilerinin akademik beklentilerine ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. 353 son sınıf öğrencinin katıldığı araştırmada ergenlerin akademik beklentilerine ilişkin stres düzeyi ile öznel iyi oluşları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Küçükköse (2015) araştırmasında ergenlerin mutluluk düzeylerini sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeylerine göre incelemiştir. Araştırmada 446 ortaöğretim öğrencisi yer almıştır. Araştırmanın sonucuna göre ergenlerin sürekli öfkeleri, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri mutluluklarını yordamaktadır ve aralarında negatif yönde bir ilişki vardır.

Toprak (2014) yaptığı araştırmada ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcıları olarak psikolojik ihtiyaç doyumunu ve psikolojik sağlamlığı incelemiştir. Araştırmaya 477 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluğu yordadığı görülmüştür. Ayrıca aile sosyo-ekonomik düzeyinin yüksek olması ve annenin hayatta olmasının ergenlerde mutluluğu arttırdığı tespit edilmiştir.

2.2.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.2.2.1.Nomofobi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet (2017) ortaöğretim ve üniversite düzeyindeki İspanyol öğrencilerin nomofobi yaygınlığını incelemiştir. Bu araştırmada nomofobi ile özgüven, duygusal denge, vicdan sahibi olma, şeffaf olma ve hoşnutluk arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Gençlerin nomofobi düzeyleri arttıkça özgüvenleri düşmektedir. Bu gençler duygusal anlamda sorunlar yaşarken vicdani yönleri de zarar görmektedir. Gizli olmayı ve çok bilinmemeyi tercih eden ve hoşnutsuz kişiliğiyle tanınan gençlerin nomofobi düzeyleri daha yüksektir.

Nomofobi; panik bozukluğu olan kişilerde daha fazla kaygı, titreme, terleme, panik, korku, soluk almada değişiklik ve depresyona neden olmaktadır. Aynı zamanda agorafobiye sahip kişiler de telefonlarını kullanamadıklarında şiddetli fiziksel ve psikolojik belirtilere sahip olmakta ve duygusal değişiklikler yaşamaktadırlar (King vd., 2014).

Genel kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, depresyon, sosyal fobi, takıntı, travma sonrası stres bozukluğu ve anoreksiyanın dahil olduğu psikiyatrik bozukluklar ile nomofobinin incelendiği araştırmada ise psikiyatrik bozukluğu olan bireylerin teknolojiden mahrum kaldıklarında kaygı, endişe öfke gibi duyguları daha fazla yaşadıkları görülmüştür (King, Neto, Guimaraes ve Nardi, 2017).

Akademik başarı ile nomofobinin incelendiği araştırmada üniversite öğrencilerinin %39.5'i akademik başarılarının düşmesini cep telefonu ile fazla zaman geçirmelerine bağlamıştır (Prasad vd., 2017).

Mendoza, Pody, Lee, Kim ve McDonough (2018) tarafından yapılan deneysel araştırmada ders esnasında cep telefonu kullanımının ders başarısını düşürdüğü görülmüştür. Öğrencilerin sınav puanları ile nomofobi düzeylerinin de ilişkili olduğu ve nomofobinin akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

Davie ve Hilber (2017) tarafından yapılan araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %99'u akıllı telefonlarını düzenli olarak yanlarında bulundurduğunu ve ders esnasında da açık tuttuğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin %86'sı telefonunu sessize aldığını söylerken %12'si ders akışını bozacak olsa bile zil sesini açık bıraktığını söylemiştir. Öğrencilere ders esnasında ders dışı amaçlar için telefon kullanıp

kullanmadıkları sorulduğunda ise öğrencilerin %59'u bazen %36'sı ise sık sık kullandığını belirtmişlerdir.

Abraham, Mathias ve Williams (2014) nomofobi ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre günde 20 kereden fazla telefonunu kontrol eden gençlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Nomofobi kavramı hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak nomofobinin etkisini arttırmaktadır. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (% 89.5) nomofobi hakkında çok az bilgi sahibi olduğu görülmüştür (Abraham, Mathias ve Williams, 2014).

Benzer şekilde nomofobi konusuyla ilgili farkındalığın önemini inceleyen deneysel bir araştırma yapılmıştır. 100 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada başlangıçta kontrol ve deney grubunun çoğu nomofobi konusunda oldukça düşük bilgiye sahiptir. Kontrol grubunun %68'i deney grubunun ise %72'si akıllı telefonda yoksun kalma korkusu hakkında herhangi bir farkındalığa sahip değildir. Görsel ve işitsel materyallerle desteklenerek ders ve tartışma yöntemini içeren yapılandırılmış eğitim programı deney grubundaki öğrencilere uygulanmıştır. Eğitim sonunda deney grubundaki öğrencilerin nomofobi konusundaki bilgi birikimi ve farkındalığı anlamlı biçimde artmış ve nomofobik davranışlarında azalma görülmüştür (Thakur ve Olive, 2016).

Güney Kore'de ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre; problemlili akıllı telefon kullanımı öğrencilerin sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilerken depresyon düzeyini de arttırmaktadır (Seo, Park, Kim ve Park, 2016).

Sebastian ve Jinesh (2018) akıllı telefon bağımlılığının fiziksel sağlığı olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Yaşanan bu fiziksel sorunlar genellikle kas-iskelet sistemindeki bozukluklar ve baş ile boyun ağrıları olarak görülmektedir. Aşırı akıllı telefon kullanımı ise stres, uyku sorunları ve depresyon belirtilerini ortaya çıkarmaktadır (Thomé, Härenstam ve Hagberg, 2017).

2.2.2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Navarro-Paton, Lago-Ballesteros, Basanta-Camino ve Giraldez (2018) tarafından yapılan araştırmada 311'i ilkökul 432'si ortaokul ve 333'ü erkek 410'u kız

toplamda 743 öğrenci katılımcı olarak yer almıştır. Araştırmanın sonucuna göre bu yaş grubundaki erkekler kızlara göre daha fazla temel psikolojik ihtiyaçlara sahiptir. Ortaokul öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ise ilkokul öğrencilerine göre daha yüksektir.

Orkibi ve Ronen (2017) tarafından yapılan çalışmada yaş ortalaması 16 olan 851'i kız ve 725'i erkek toplamda 1576 İsraili ergen katılımcı olarak yer almıştır. Araştırmada öz kontrol becerileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre öz kontrol becerisi yüksek olan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları daha yüksektir ve bu ergenler daha mutludur.

Ergenlerin iyi oluşları ile temel psikolojik ihtiyaçlarının incelendiği çalışmada 371 ortaöğretim öğrencisi yer almıştır (Cordeiro vd., 2016). Bu çalışma sonucuna göre ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasıyla ergenlerin iyi oluşları artmakta kaygı düzeyleri ise düşmektedir. Benzer bir çalışma DeHaan, Hirai ve Ryan (2016) tarafından yapılmıştır. 185 katılımcının yer aldığı bu çalışma sonucunda da temel psikolojik ihtiyaçların doyumuyla mutluluk düzeyinin arttığı görülmüştür.

Chang, Huang ve Lin (2015) tarafından yapılan çalışmada gençlerin temel psikolojik ihtiyaçları, farkındalık durumları ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. 194 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışma sonucuna göre gençlerin mutlu olmaları temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır.

Hollifield ve Conger (2015) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde kardeş desteği ile temel psikolojik ihtiyaçlar incelenmiştir. 337 katılımcının yer aldığı çalışmada özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanmasında kardeş desteğinin oldukça önemli bir yer tuttuğu görülmüştür.

Greitemeyer, Mügge ve Bollermann (2014) tarafından yapılan çalışmada Facebook'taki arkadaşların psikolojik ihtiyaçların doyumuna olan etkisi incelenmiştir. 458 üniversite öğrencisinin incelendiği çalışmanın sonucuna göre Facebook'ta az sayıda arkadaşına sahip olmak ve bu sanal arkadaşlardan olumsuz yanıtlar almak temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca Facebook'taki arkadaşların gerçek dünyadaki arkadaşlar kadar ilişki ihtiyacını karşılamadığı görülmüştür.

Ergenlik döneminde okula uyum, iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçların incelendiği araştırmada yaşları 11 ile 18 arasında değişen 720 ergen katılımcı olarak yer almıştır (Milyavskaya vd., 2009). Araştırmanın sonucuna göre temel psikolojik ihtiyaçları sağlıklı şekilde karşılanan ergenlerin okula uyumları ve iyi oluşları yüksektir.

2.2.2.3. Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

McDowell, MacDonncha ve Herring (2017) araştırmasında ergenlerde fiziksel aktivite ile depresyon belirtilerini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 281 erkek ve 200 kız olmak üzere toplamda 481 ergen oluşturmuştur ve bu ergenlerin yaş ortalaması 15'tir. Araştırma sonucunda ergenlerin yaklaşık %21'inin yüksek düzeyde kaygılı, %37'sinin ise depresyon belirtilerine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca fiziksel aktivitede bulunan ergenlerin kaygı ve depresyon belirtilerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Vignoli (2015) araştırmasında ergenlerde gelecek kariyer kararsızlığı ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 242 Fransız ergenin örneklem grubunu oluşturduğu araştırmada sürekli kaygısı yüksek olan ergenlerin kariyer kaygısı da yüksek çıkmıştır.

Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile sürekli kaygılarının incelendiği araştırmaya yaşları 12-15 arasında değişen 88'i kız 48'i erkek olmak üzere toplamda 136 ergen katılmıştır. (Azevedo vd., 2013). Araştırmanın sonucuna göre ergenlerde baba reddiyle kaygı düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan ergenlerin akademik başarılarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ergen ve genç yetişkinlerin sürekli kaygı düzeylerini etkileyen genetik ve çevresel özelliklerin incelendiği boylamsal bir araştırma yapılmıştır (Garcia vd., 2013). Bu araştırmada 14, 18 ve 21 yaşlarındaki ikizler üç grup olarak gruplandırılmış ve sürekli kaygılarının değişimi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre sürekli kaygı ile genetik faktörlerin ilişkili olduğu görülmüştür.

Lee ve Knight (2009) araştırmasında sosyo-duygusal seçicilik teorisini sınamak amacıyla genç ve yetişkinlerin kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırmada 44'ü yetişkin 103'ü genç olmak üzere toplamda 147 katılımcı yer almıştır. Araştırma sonucuna göre olumsuz sözler karşısında gençler kızgın yüz ifadesi takınırken yetişkinler üzgün yüz ifadesi takınmıştır. Ayrıca yetişkinler kızgın yüz ifadesine karşı daha kaçınmacı tepki verirken gençlerin böyle bir tepkide bulunmadıkları görülmüştür.

Gallagher (2008) araştırmasında algılanan anne baba tutumları ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelemiştir. Örneklem grubunu 16-18 yaş arasındaki ergenlerin oluşturduğu araştırma sonucunda anne baba tutumunu aşırı koruyucu olarak algılayan ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ve sürekli kaygıları daha yüksek bulunmuştur.

Reteguiz (2006) öğrencilerin girdikleri sınav türüyle yaşadıkları kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre çoktan seçmeli soruların yer aldığı sınavlar ile klasik sınavlar arasında öğrencilerin kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca kızların erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaygıya sahip olduğu görülmüştür.

Coles, Greene ve Braithwaite (2002) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin kişilik özelliklerine ve aile faktörüne göre şiddet ve saldırganlık içeren davranışları incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre saldırganca davranışlar sergileyen erkek ergenlerin kaygılarının yüksek olduğu görülmüştür.

2.2.2.4. Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ergenlerin duygularının ve iyi oluşlarının incelendiği araştırmada 1645 ergen örneklem grubunu oluşturmuştur (Smith vd., 2018). Bu araştırmanın sonucuna göre olumlu duygulara sahip ergenlerin okuldaki mutluluk düzeyleri yüksektir. Duygusal açıdan daha esnek olan ergenlerin özellikle okul ortamında daha mutlu ve uyumlu olduğu ortaya çıkmıştır.

Ergenlerin mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelendiği araştırmada yaşları 10-15 arasında değişen 940 ergen katılımcı olarak yer almıştır (Gonzalez-Carrasco vd., 2017). Araştırma sonucunda yaş değişkenine göre ergenlerin yaşları arttıkça mutluluk düzeyleri artmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre ise kızların erkeklerden daha az mutlu olduğu tespit edilmiştir. Benzer olarak Rigby (2000) 845 ergeni incelemiş ve kızların erkeklerden daha az mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Avrupalı ergenlerin mutluluk düzeylerinin incelendiği araştırmada Avrupa'nın çeşitli ülkelerinden 11110 ergen incelenmiştir (McMahon vd., 2017). Araştırma sonucuna göre ergenlerin mutluluk düzeyleri ile kaygı ve depresif belirtileri arasında negatif bir ilişki vardır. Spor yapan ergenlerin mutluluk düzeylerinin yüksek; kaygı ve depresif belirtilerinin ise az olduğu ortaya çıkmıştır. Mutluluğu artırıp kaygıyı azaltmak

için okullarda etkinliklerin ve spor faaliyetlerinin düzenlenmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır.

Rikkers, Lawrence, Hafekost ve Zubrick (2016) çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal problemleri, internet kullanımını, elektronik oyun oynamayı ve iyi oluşu incelemiştir. Araştırma kapsamında yaşları 4-17 arasında değişen çocuk ve ergenler ile anne babalar incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre problemlili internet kullanımı ve oynanan elektronik oyunlar mutluluk için bir sorun teşkil etmektedir. Anne babalar çocuklarının internet bağımlısı olmamaları için dikkatli olmalı ve bu konuda bilgi sahibi olmalıdırlar.

Viejo, Ortega-Ruiz ve Sanchez (2015) tarafından yapılan araştırmada 3258 ergen incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre kaliteli arkadaş ilişkisine ve duygusal ilişkiye sahip olmanın mutluluğu arttırdığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu kişilerin psikolojik uyumları da daha yüksek düzeydedir. Benzer bir araştırma sonucuna ulaşan Traylor, Williams, Kenney ve Hopson (2016) arkadaş ilişkilerinin ergenlerde mutluluk için oldukça önemli olduğunu belirtmiştir.

Moore ve Ramirez (2015) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yaşadıkları olumsuz çocukluk yaşantıları ile iyi oluşları incelenmiştir. 12-17 yaşları arasındaki ergenlerin incelendiği araştırmada çocukluk dönemindeki travmaların ergenlik dönemindeki iyi oluşu etkilediği görülmüştür. Psikolojik veya fiziksel şiddet gören, cinsel istismara maruz kalan, akıl sağlığı yerinde olmayan, madde bağımlısı veya intihar eden biriyle yaşamak zorunda kalan ergenlerin daha az mutlu olduğu tespit edilmiştir.

Zessin, Dickhauser ve Garbade (2015) tarafından yapılan araştırmada öz şefkat ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre kendisini başarısız ve eksik olarak algıladığı durumlarda kendisine karşı olumlu duygulara sahip olan kişilerin öz şefkatleri yüksek bulunmuştur. Öz şefkati yüksek olan kişilerin daha mutlu oldukları görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve analizi sırasında kullanılan istatistik tekniklerle ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden, değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişki tarama modeli ile var olan bir durumu inceleyen betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Kullanılan tarama modelinde çok sayıda kişiden oluşan örneklemden veri ve bilgi elde edilebilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011).

Bu araştırmada bağımlı değişken katılımcıların nomofobi düzeyleri iken bağımsız değişkenler temel psikolojik ihtiyaç, sürekli kaygı ve mutluluk düzeyleridir. Araştırmadaki diğer bağımsız değişkenler ise katılımcıların; cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne ve babanın eğitim düzeyi, ailenin ekonomik düzeyi, günlük akıllı telefon kullanma süreleri, akıllı telefon kullanma amaçları ve hangi durumlarda akıllı telefon kullandıkları ile ilgili bilgilerdir. İlişkisel tarama araştırmalarında birden fazla özelliğe ilişkin veriler toplanır ve bunlar arasındaki ilişkiler incelenir (Can, 2017, s.9). Araştırmada katılımcıların nomofobi düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları, sürekli kaygıları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amacıyla ilişki tarama modeli kullanılmıştır.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Tokat ili Niksar ilçesinde ortaöğretim düzeyinde dokuz farklı lisede öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Niksar ilçesinde Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Özel Lisede öğrenim gören 349'u kız 212'si erkek olmak üzere toplamda 561 öğrenci oluşturmaktadır.

Katılımcılar her okul türünden ve her sınıf düzeyinden olmak üzere tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Tabakalı örnekleme; evrenin tabakalı olarak gruplara ayrıldığı ve ardından her bir gruptan basit rastgele yöntemle örneklemin seçildiği bir tekniktir (Johnson ve Christensen, 2014, s.225). Evrenin tabaka olarak

bölündüğü değişken okul türü olarak belirlenmiş ve tüm okul türündeki öğrenciler basit rastgele örnekleme yoluyla seçilmiştir. Örnekleme oluşturan katılımcıların kişisel ve demografik özellikleri Tablo 1.'de yer almaktadır.

Tablo 1.
Katılımcılara ait kişisel ve demografik özellikler

	Gruplar	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	349	62.2
	Erkek	212	37.8
Yaş	14	85	15.2
	15	127	22.6
	16	127	22.6
	17	152	27.1
	18	70	12.5
Sınıf Düzeyi	9	132	23.5
	10	144	25.7
	11	118	21.0
	12	167	29.8
Okul Türü	Anadolu Lisesi	103	18.4
	Fen Lisesi	112	20.0
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	153	27.3
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	112	20.0
	Özel Lise	81	14.4
Ailenin Ekonomik Düzeyi	Düşük (Asgari ücret)	214	38.1
	Orta (Yoksulluk sınırı)	282	50.3
	Yüksek	65	11.6
Okul Başarı Durumu	Takdirname belgesi	308	54.9
	Teşekkür belgesi	174	31.0
	Zayıfsız geçen	31	5.5
	Zayıf dersi olan	48	8.6
Anne Eğitim Durumu	En fazla ilkokul	313	55.8
	Ortaokul	104	18.5
	Lise	90	16.0
	Üniversite ve üstü	54	9.6
Baba Eğitim Durumu	En fazla ilkokul	196	34.9
	Ortaokul	133	23.7
	Lise	120	21.4
	Üniversite ve üstü	112	20.0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla katılımcılara; Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

3.3.1. Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NMP-Q)

Ölçek Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım tarafından 2016 yılında Türk kültürüne uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşan Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NMP-Q) 7'li likert tipi bir ölçektir. Maddelerin dereceleri; (1) “Kesinlikle Katılmıyorum”, (7) “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindeyken aradaki rakamlar dereceye göre işaretlenmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 20-140 arasında değişmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde yer almamaktadır.

Ölçekten 20 puan alan bir katılımcının nomofobi belirtilerine sahip olmadığı kabul edilirken, 21 ile 60 arasında puan alanların düşük, 61 ile 100 arasında puan alanların orta, 101 ile 140 arasında puan alanların ise yüksek düzeyde nomofobi belirtilerine sahip oldukları kabul edilmektedir (Büyükçolpan, 2019, s.37).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış halinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .92 iken orijinal halinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin “Bilgiye Erişememe” alt boyutunda 4 madde, “Bağlantıyı Kaybetme” alt boyutunda 5 madde, “İletişime Geçememe” alt boyutunda 6 madde ve “Rahat Hissedememe” alt boyutunda 5 madde bulunmaktadır. Orijinal ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayıları sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış halinin alt boyutları için hesaplanan güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 olduğu görülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliğini sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizine başvurulmuş ve uyum indekslerinin ölçeğin dört faktörlü modelini doğruladığı görülmüştür (Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

Bilgiye erişememe: Bu alt boyutu ölçen madde numaraları 1, 2, 3, 4.'tür. Örnek Madde: “Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim”.

Bağlantıyı kaybetme: Bu alt boyutun ölçen madde numaraları 5, 6, 7, 8, 9'dur. Örnek Madde: “Akıllı telefonumu kullanamadığımda bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım”.

İletişime geçememe: Bu alt boyutun madde numaraları 10, 11, 12, 13, 14, 15'tir. Örnek Madde: "Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim".

Rahat hissedememe: Bu alt boyutun madde numaraları 16, 17, 18, 19, 20'dir. Örnek Madde: "Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım".

Bu araştırma kapsamında ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayıları ise bilgiye erişememe alt boyutu için .71, bağlantıyı kaybetme alt boyutu için .74, iletişime geçememe alt boyutu için .86 ve rahat hissedememe alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin bu araştırmadaki çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ)

Ölçek Deci ve Ryan tarafından 2000 yılında geliştirilmiştir. Ölçek üzerinde Gagne (2003) tarafından küçük değişiklikler yapılmıştır. TPIÖ Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül tarafından 2002 yılında Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal hali 7'li likert tipine göre maddelenmiştir ancak Türkçe'ye çevrilirken 5'li dereceleme tipi tercih edilmiştir. Maddelerin dereceleri; (5) "Çok Doğru", (4) "Doğru", (3) "Biraz Doğru", (2) "Doğru Değil" ve (1) "Hiç Doğru Değil" şeklindedir. Ölçeğin "*Özerklik İhtiyacı*" alt boyutunda 7 madde, "*Yeterlik İhtiyacı*" alt boyutunda 6 madde ve "*İlişki İhtiyacı*" alt boyutunda 8 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik ihtiyaçların karşılandığı anlamına gelirken, alınan puanın düşük olması psikolojik ihtiyacın karşılanmadığı ve çok fazla hissedildiği anlamına gelmektedir.

Özerklik ihtiyacı: Bu alt boyutun madde numaraları 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20'dir. Örnek Madde: "Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum".

Yeterlik ihtiyacı: Bu alt boyutun madde numaraları 3, 5, 10, 13, 15, 19'dur. Örnek Madde: "Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar".

İlişki ihtiyacı: Bu alt boyutun madde numaraları: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21'dir. Örnek Madde: "İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok".

Ters puanlanan maddeler: 3, 4, 7, 11, 15, 16, 18, 19, 20.

Ölçeğin Cronbach Alfa ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise özerklik ihtiyacı için .73, yeterli ihtiyacı için .61, ilişki ihtiyacı için .73 olarak hesaplanmıştır (Kesici vd., 2002).

Bu araştırmada ise ölçeğin tamamına ilişkin yapılan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin özerklik ihtiyacı alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .60, yeterli ihtiyacı alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .55, ilişki ihtiyacı alt boyutunun güvenilirlik katsayısı ise .70 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sürekli Kaygı Ölçeği

Ölçek Spielberger, Gorsuch ve Lushene tarafından 1970 yılında geliştirilmiştir. Öner ve Le Compte 1977 yılında ölçeği Türk kültürüne uyarlamıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Maddelerin dereceleri; (1) “Hemen Hemen Hiçbir Zaman”, (2) “Bazen”, (3) “Çoğu Zaman”, (4) “Hemen Her Zaman” şeklindedir. Örnek Madde: “Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim”.

Ters puanlanan maddeler: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Ölçeğin puanlamasında doğrudan ifadelerden elde edilen toplam puandan ters puanlanan maddelerin toplam puanı çıkarılır. Elde edilen bu sayıya durumluk kaygı ölçeğinde 50 puan, sürekli kaygı ölçeğinde ise 35 puan eklenir. Elde edilen puan 20-80 arasında değişmektedir. Toplam puanın yüksek olması kaygının fazla olduğu, düşük olması ise kaygının düşük olduğu anlamına gelir.

Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı durumluk kaygı ölçeğinde .83 ile .92 arasında görülürken sürekli kaygı ölçeğinde .86 ile .92 arasında bulunmuştur. Öner (1977) ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış halinin yapı geçerliğini hesaplamak için hasta ve sağlıklı kişiler üzerinde deneysel bir çalışma yapmıştır. Stresli ve önemli olaylar durumluk kaygı düzeyinin artıp azalmasına neden olurken, sürekli kaygı düzeyini anlamlı şekilde değiştirememiştir. Bu sonuç ölçeklerin yapı geçerliğinin yüksek olduğunu göstermiştir (akt:Palti, 2012).

Bu araştırmada sürekli kaygı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4.Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Ölçek Hills ve Argly tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanma çalışması 2011 yılında Doğan ve Çötök tarafından yapılmıştır. Orijinali 8 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış hali 7 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin dereceleri; (1) “Hiç Katılmıyorum”, (2) “Katılmıyorum”, (3) “Biraz Katılıyorum”, (4) “Katılıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” şeklindedir. Türkçe'ye uyarlama sırasında madde toplam korelasyonu .17 çıkan 4.madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. Ters puanlanan maddeler 1. ve 7. maddelerdir. Örnek Madde: “Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum”.

Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliğini hesaplamak için ölçek test tekrar test yöntemiyle iki hafta arayla 81 öğrenciye uygulanmıştır. Yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon .85 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışması için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile Yaşam Doyumu Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi uygulanmış ve aralarındaki ilişkiye bakılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği ile pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.61, p<.001$), Zung Depresyon Ölçeği ile negatif anlamlı bir ilişki ($r=.48, p<.001$), Yaşam Yönelimi Testi ile pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.51, p<.001$) çıkan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun geçerliliği yüksek bulunmuştur (Doğan ve Çötök, 2011).

Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .72 olarak bulunmuş ve orijinal güvenirlik katsayısına yakın bir sonuç ortaya çıkmıştır.

3.3.5.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda katılımcılara ait cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu ve ailenin ekonomik düzeyi bilgileri yer almaktadır. Ayrıca formda akıllı telefon kullanma amaçları, hangi durumlarda akıllı telefon kullandıkları ve kullanma süreleri ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.4.Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler için ölçeği uyarlayan ya da geliştiren araştırmacılardan kullanım için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma izni için; başta İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'ndan ardından Nıksar

İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli onaylar alınmıştır. Araştırmanın yapılacağı okullar belirlendikten sonra okul yöneticileri ve öğretmenler ile görüşülerek ölçeklerin uygulanacağı gün ve saatler belirlenmiştir.

Araştırmacı ölçeklerin uygulanacağı sınıflara girerek öğrencilere çalışma ile ilgili gerekli açıklamalarda bulunmuş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere birer ölçek seti vermiştir. Öğrencilerin ölçekleri cevaplama süresi yaklaşık olarak 30 dakika sürmüştür. Bu sürenin yeterli olduğu görülmüştür. Ölçekler başlangıçta 594 öğrenciye uygulanmıştır. Yaşanan veri kayıplarının ardından 561 katılımcıya ait veriler analize dâhil edilmiştir. Analizlere geçilmeden önce verilerin normallik varsayımları karşılanmıştır.

Araştırmada toplanan veriler uygun bir istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen verilere bağlı olarak tanımlayıcı istatistik yöntemler (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma), iki grubun karşılaştırılmasında t-Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA tekniğinde varyansların eşit olduğu durumlarda Tukey ve Scheffe, eşit olmadığı durumlarda Dunnett's C testi kullanılmıştır. Katılımcıların nomofobi düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi; yordayıcı tekniklerden ise çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde araştırma sorularının sıralamasına bağlı olarak ortaöğretim öğrencilerinden elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ait bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

4.1. Nomofobi ve Betimsel Değişkenlere İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu bölümde ergenlerde nomofobi düzeyleri; cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne-baba eğitim düzeyi ve ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı şekilde değişip değişmediği belirlenmiştir.

4.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Cinsiyet Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları (N=561)

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Nomofobi	Kız	349	66.72	24.93	559	4.21	.000
	Erkek	212	57.84	22.99			

*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde kızların nomofobi puan ortalamalarının (\bar{x} =66.72) erkeklerin puan ortalamalarından (\bar{x} =57.84) yüksek çıktığı ve bu farkın anlamlı olduğu görülmüştür (p<.05). Buna göre ergenler arasında kızların nomofobi düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Toplumumuzda sosyalleşme ve iletişim kurma konusunda erkeklerin kızlardan daha rahat oldukları ve dışarıda başkalarıyla daha fazla vakit geçirebildikleri düşünülmektedir. Kızların ise bu sosyalleşme ihtiyaçlarını akıllı telefon yoluyla giderdikleri bu nedenle de nomofobi düzeylerinin daha yüksek çıktığı görülmektedir. Bir başka yorum da kızların kendini açma ve iletişim kurma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Böylece kızlar akıllı telefonlarıyla daha fazla zaman harcamakta ve nomofobi düzeyleri daha yüksek olmaktadır.

Alanyazında ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelendiği bazı araştırmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ergenler arasında kızların nomofobi düzeylerinin erkeklerin nomofobi düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Gezgin ve Çakır, 2016; Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda da kadınların erkeklere göre daha yüksek nomofobi puanlarına sahip olduğu bulunmuştur (Burucuoğlu, 2017; Büyükçolpan, 2019; Prasad vd., 2017; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015; Taşlıyan, Güler ve Kılıç, 2018; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016; Yoğurtçu, 2018).

Ergenlerin cep telefonlarına olan bağımlılıklarının incelendiği çalışmalarda farklı bulgular rastlanmaktadır. Meral (2017) ve Yıldız (2017) yaptıkları ayrı çalışmalarda ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefona olan bağımlılıkları incelenmiş ve cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığını tespit etmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada ise ortaöğretim öğrencileri arasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlısı olduğu görülmüştür (Çakır ve Oğuz, 2017). Bu sonuca benzer bir bulgu Japonya'nın başkenti Tokyo'da liseye yeni başlayan ergenlerle yapılan bir çalışmada kızların erkeklere oranla cep telefonuna sahip olma oranının daha hızlı arttığı tespit edilmiştir (Kamibeppu ve Sugiura, 2005).

4.1.2.Yaş Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3.

Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Yaş	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
14	85	58.88	Gruplar Arası	2221.82	4	555.45	.92	.45
15	127	64.36	Grup İçi	336031.66	556	604.37		
16	127	65.09	Toplam		560			
17	152	63.49						
18	70	63.61						
Toplam	561	63.37						

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde 14 yaşındaki öğrenci sayısının 85, 15 ve 16 yaşlarındaki öğrenci sayısının 127, 17 yaşındaki öğrenci sayısının 152 ve 18 yaşındaki öğrenci sayısının 70 olduğu görülmektedir. Bu öğrencilerin nomofobi puan ortalamalarına bakıldığında 16 yaşındakilerin en yüksek ($\bar{x}=65.09$), 14 yaşındakilerin ise en düşük ($\bar{x}=58.88$) nomofobi puanına sahip oldukları görülmüştür. Ancak yaş değişkenine göre nomofobi puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır ($F_{(4,556)}=.92$, $p=.45$). Araştırmada ergenlerin nomofobi düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmaması yaşlarının birbirine yakın olması ve gelişim dönemi özelliklerinin aynı olmasıyla açıklanabilir.

Elde edilen bu bulgu, ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının yaşa göre değişmediği bulgusuna ulaşan Yıldız'ın (2017) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Başka bir çalışmada Gezgin (2018) ortaöğretim öğrencilerinin yaşları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna dikkat çekerken, diğer bir çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça nomofobi düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır (Gezgin ve Parlak, 2018).

4.1.3.Okul Türü Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Okul Türü	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Anadolu Lisesi	103	59.73	Gruplar Arası	3685.72	4	921.43	1.53	.19
Fen Lisesi	112	60.69	Grup İçi	334567.76	556	601.74		
Meslek Lisesi	153	65.45	Toplam		560			
İmam Hatip Lisesi	112	64.33						
Özel Lise	81	66.43						
Toplam	561	63.37						

* $p<.05$

Araştırmaya 103 Anadolu Lisesi öğrencisi, 112 Fen Lisesi öğrencisi, 153 Meslek Lisesi öğrencisi, 112 İmam Hatip Lisesi öğrencisi ve 81 özel lise öğrencisi katılmıştır. Nomofobi düzeyi en yüksek olan öğrencilerin özel lisede ($\bar{x}=66.43$), en düşük olan öğrencilerin ise Anadolu Lisesinde ($\bar{x}=59.73$) öğrenim gördükleri görülmüştür. Ancak bu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ($F_{(4,556)}=1.53$, $p=.19$) ve ergenlerin nomofobi düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre değişiklik göstermediği bulunmuştur. Bu durum; öğrenim gördüğü okul türü farketmeksizin ergenlerin hemen hepsinin bir akıllı telefona sahip olması ve bunu aktif olarak kullanmasıyla açıklanabilir.

Bu araştırma bulgusu Meral'in (2017) ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının okudukları lise türüne göre değişmediği araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Ergenlerde internet bağımlılığının inceleyen Derin ve Bilge (2016) de farklı ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin farklılık göstermediğini ifade etmiştir.

4.1.4.Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Sınıf Düzeyi	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
9.Sınıf	132	61.64	Gruplar Arası	3307.42	3	1102.47	1.83	.14
10.Sınıf	144	66.43	Grup İçi	334946.06	557	601.34		
11.Sınıf	118	59.98	Toplam	338253.48	560			
12.Sınıf	167	64.49						
Toplam	561	63.37						

* $p<.05$

Araştırmaya 9.sınıf düzeyinden 132 öğrenci, 10.sınıf düzeyinden 144 öğrenci, 11.sınıf düzeyinden 118 öğrenci ve 12.sınıf düzeyinden 167 öğrenci katılmıştır. Bu öğrenciler arasında en yüksek nomofobi belirtilerine sahip olanlar 10.sınıf ($\bar{x}=66.43$), en düşük nomofobi belirtilerine sahip olanlar ise 11.sınıf ($\bar{x}=59.98$) olarak saptanmıştır.

Ancak bu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ($F_{(3,557)}=1.83$, $p=.14$) ve ergenlerin nomofobi düzeylerinin sınıf düzeylerine göre değişiklik göstermediği ortaya çıkmıştır. Yaş değişkeniyle benzer bir yorum olarak; araştırmada yer alan ergenlerin benzer gelişim döneminde olması nedeniyle sınıf düzeyine göre nomofobi puanlarının farklılaşmadığı yorumu yapılabilir.

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın sonucuna benzer olarak Gezgin ve Çakır (2016) ve Gezgin, Çakır ve Yıldırım (2018) ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi puanlarının sınıf düzeylerine göre değişiklik göstermediğini ortaya koymuştur. Meral (2017) ve Yıldız (2017) ortaöğretim öğrencilerinde görülen akıllı telefon bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ergenlerde internet bağımlılığının incelendiği araştırmada sınıf düzeyinin internet bağımlılığı ile bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür (Derin ve Bilge, 2016).

4.1.5.Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
0	31	62.45	Gruplar Arası	1547.09	4	386.77	.64	.63
1	160	61.69	Grup İçi	336706.38	556	605.59		
2	209	65.15	Toplam	338253.48	560			
3	94	61.62						
4 ve üstü	67	64.69						
Toplam	561	63.37						

* $p<.05$

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılanların 31’inin kardeşinin olmadığı, 160’ının tek kardeşi, 209’unun 2 kardeşi, 94’ünün 3 kardeşi ve 67’sinin en az 4 kardeşi olduğu görülmüştür. 4 ve üstü kardeş sayısına sahip olan ergenlerin en yüksek nomofobi düzeyine ($\bar{x}=64.69$), 3 kardeş sayısına sahip olanların ise en düşük nomofobi düzeyine ($\bar{x}=61.62$) sahip oldukları görülse de bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı

($F_{(4,556)}=.64$, $p=.63$) ortaya çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı konularıyla ilgili yapılan araştırmalarda katılımcıların kardeş sayısının incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır.

4.1.6.Okul Başarısı Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının okul başarısı değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Okul Başarısı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Okul Başarısı Durumu	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Takdirname	308	61.27	Gruplar Arası	3371.43	3	1123.81	1.87	.13
Teşekkürname	174	65.09	Grup İçi	334882.05	557	601.22		
Zayıfsız	31	67.94	Toplam	338253.48	560			
Zayıf Ders	48	67.58						
Toplam	561	63.37						

* $p<.05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin başarıları en son eğitim öğretim dönemindeki okul başarısı durumuna göre değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme ölçütüne göre araştırmaya katılan öğrencilerden başarılı olarak kabul edilen 308’i takdirname (en az 85 puan ortalaması), 174’ü ise teşekkürname belgesi (en az 70 puan ortalaması) almıştır. 31 öğrenci başarı belgesi alamamasına rağmen dönemi zayıfsız olarak tamamlarken, 48 öğrenci zayıf dersi olduğundan başarısız olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde en düşük nomofobi düzeyine sahip olan öğrenciler takdirname alan öğrenciler ($\bar{x}=61.27$) iken en yüksek nomofobi düzeyine sahip olan öğrenciler dönemi zayıfsız ve başarı belgesi alamadan tamamlayan öğrenciler ($\bar{x}=67.94$) olmuştur. Ancak bu farklılık da istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($F_{(3,557)}=1.87$, $p=.13$). Elde edilen bu sonuç; başarı düzeyi farklı olan öğrencilerin hemen hepsinin benzer işlevlerde akıllı telefon kullanmasından kaynaklanıyor olabilir. Araştırmanın başında başarılı öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha düşük çıkacağı sonucu beklense de okul başarısı ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu

sonuç alanyazında nomofobi ve problemlili akıllı telefon kullanımının akademik başarıyı düşürdüğünü ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde ergenlerde nomofobinin ve problemlili akıllı telefon kullanımının akademik başarıyı düşürdüğüne yönelik birçok araştırma sonucu vardır (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016; Meral, 2017; Spitzer, 2015; Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara ve Gandur, 2017). Gençlerin akademik başarısını düşüren bir diğer etken de akıllı telefon bağımlılığı olarak görülmektedir (Gezgin, Hamutoğlu, Samur ve Yıldırım, 2018). Lepp, Barkley ve Karpinski (2015) de benzer şekilde akıllı telefon bağımlısı olan gençlerin hem ortaöğretim başarı puanının hem de üniversitedeki akademik başarı puanının düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır.

4.1.7. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

Anne Eğitim Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
İlkokul	313	61.69	Gruplar Arası	4187.30	3	1395.77	2.33	.07
Ortaokul	104	68.85	Grup İçi	334066.17	557	599.76		
Lise	90	63.89	Toplam	338253.48	560			
Üniversite	54	61.68						
Toplam	561	63.37						

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sayısı 313, ortaokul mezunu olan öğrencilerin sayısı 104, lise mezunu olan öğrencilerin sayısı 90 ve üniversite mezunu olan öğrencilerin sayısı 54’tür. En yüksek nomofobi düzeyine annesi ortaokul mezunu olan öğrenciler (\bar{x} =68.85) sahipken, en düşük nomofobi düzeyine annesi üniversite mezunu olan öğrenciler (\bar{x} =61.68) sahiptir. Ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($F_{(3,557)}=2.33, p=.07$).

Bu araştırma sonucuyla benzer olarak Gezgin ve Çakır (2016) da ergenlerde görülen nomofobi belirtilerinin anne eğitim düzeyleriyle bir ilişkisi olmadığını

bulmuştur. Büyükçolpan (2019) da anne eğitim düzeyinin farklılaşmasıyla gençlerin nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir.

4.1.8. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9.

Baba Eğitim Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
İlkokul	196	64.10	Gruplar Arası	859.14	3	286.38	.47	.70
Ortaokul	133	64.69	Grup İçi	337394.34	557	605.73		
Lise	120	62.55	Toplam	338253.48	560			
Üniversite ve üstü	112	61.39						
Toplam	561	63.37						

*p<.05

Tablo 9'a göre araştırmaya katılan öğrencilerin 196'sının babası ilkokul mezunuyken, babası ortaokul mezunu olan 133, lise mezunu olan 120, üniversite ve üstü eğitime sahip olan 112 öğrenci vardır. Babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin nomofobi puan ortalaması en yüksekken ($\bar{x}=64.49$), babası üniversite ve üstü eğitime sahip olan öğrencilerin nomofobi puanı en düşüktür ($\bar{x}=61.39$). Ancak istatistiksel açıdan bir farklılık görülmemektedir ($F_{(3,557)}=.47$, $p=.70$).

Eğitim durumları farklı olan birçok anne ve babanın akıllı telefon kullandığı ve çocuklarına da akıllı telefon aldığı düşünüldüğünde, çocuklarının nomofobi düzeylerinin bu nedenle farklılaşmadığı sonucuna ulaşılabilir. Bu sonuç alanyazındaki araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde Büyükçolpan (2019) ile Gezgin ve Çakır (2016) ergen ve gençlerde baba eğitim düzeyinin nomofobi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna varmıştır.

4.1.9. Ailenin Ekonomik Düzeyi Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının ailenin ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

Ailenin Ekonomik Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Ekonomik Düzey	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Düşük	214	63.55	Gruplar Arası	303.14	2	151.57	.25	.78
Orta	282	62.82	Grup İçi	337950.34	558	605.65		
Yüksek	65	65.17	Toplam	338253.78	560			
Toplam	561	63.37						

*p<.05

Ekonomik düzey değişkeni araştırmacı tarafından 2019 yılı asgari ücrete ve yoksulluk sınırına göre kategorileştirilmiştir. Ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin ailesinin geliri asgari ücrete, orta olan öğrencilerin ailesinin geliri yoksulluk sınırına denk gelmektedir.

Tablo 10'da ailesinin ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin sayısı 214, orta olan öğrencilerin sayısı 282, yüksek olan öğrencilerin sayısı ise 65'tir. Nomofobi düzeyi en yüksek olanlar ailesinin ekonomik düzeyi yüksek olan öğrenciler ($\bar{x}=65.17$) iken, nomofobi düzeyi en düşük olanlar ailesinin ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerdir ($\bar{x}=62.82$). Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ($F_{(2,558)}=.25$, $p=.78$).

Ekonomik düzeyi fark etmeksizin çoğu ebeveynin akıllı telefon kullandığı ve çocuklarına da akıllı telefon aldığı görülmektedir. Bu durum ergenlerde nomofobi düzeyinin ailenin ekonomik düzeyine göre neden farklılaşmadığı sorusuna bir yanıt olabilir. Ekonomik düzey ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma birbirinden farklı sonuçlar ortaya koymuştur.

Bu araştırma sonucuyla benzer olarak Talan, Korkmaz ve Gezer (2016) gençlerin aile ekonomik düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Ancak farklı bir sonuç olarak yapılan bir diğer araştırmada ailesinin ekonomik durumu iyi olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek

çıkıştır (Belli, 2018). Bir diğer araştırmada ise ailesinin ekonomik düzeyi yüksek olan gençlerin akıllı telefon kullanımını bir statü olarak gördüğü ve kendilerini bu anlamda iyi hissetmeye çalıştığı görülmüştür (Kuyucu, 2017).

4.2.Nomofobi ve Akıllı Telefon Kullanma Şekline İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu bölümde ergenlerde nomofobinin, akıllı telefon kullanma süresi, hangi durumlarda kullandıkları ve kullanma amaçlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

4.2.1. Akıllı Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının akıllı telefon kullanma süresi değişkenine göre anlamlı şekilde değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

Akıllı Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (N=561)

Günlük Kullanım süresi	n	\bar{X}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
A)1 saatten az	100	51.33	Gruplar Arası	57139.55	3	19046.52	37.74	.000*	A-C
B)1-2 saat	221	56.72	Grup İçi	281113.93	557	504.69			A-D
C)3-4 saat	180	72.43	Toplam	338253.48	560				B-C
D)5 saat üstü	60	80.74							B-D
Toplam	561	63.37							

*p<.05

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanma sürelerine bakıldığı zaman; günde 1 saatten az akıllı telefon kullanan öğrencilerin sayısı 100, 1-2 saat kullanan öğrencilerin sayısı 221, 3-4 saat kullanan öğrencilerin sayısı 180, 5 saat ve üstü kullanan öğrencilerin sayısı ise 60’tır.

Tablo 11 incelendiğinde öğrencilerin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanma süreleriyle anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3,557)}=37.74$, $p=.00$). Günde en az 5 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin ($\bar{x}=80.74$) nomofobi düzeyi en yüksek iken 1 saatten az kullanan öğrencilerin ($\bar{x}=51.33$) nomofobi düzeyi en düşüktür.

Günde 3-4 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin ($\bar{x}=72.43$) nomofobi düzeyleri de 1-2 saat kullanan öğrencilere ($\bar{x}=56.72$) göre daha yüksektir.

Alanyazında bu araştırma sonucuyla benzer birçok araştırma bulgusu olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre akıllı telefonu kullanım süresi arttıkça nomofobi puanları da artmaktadır. Büyükçolpan (2019) ve Yoğurtçu (2018) günde 5 saat ve üstü akıllı telefon kullanan gençlerin nomofobi puanlarının diğerlerine göre en yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Gezgin ve Çakır (2016) da günde ortalama 5-6 saat akıllı telefon kullanan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerin nomofobi düzeylerinin oldukça yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Günlük akıllı telefon kullanım sıklığı arttıkça ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının arttığı da gözlemlenmiştir (Meral, 2017; Talan, Korkmaz ve Gezer, 2016).

Gençlerin nomofobi düzeylerinin incelendiği iki farklı araştırmada da akıllı telefon kullanma süresinin nomofobi belirtilerini arttırdığı sonucu elde edilmiştir (Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım, 2016; Sırakaya, 2018).

Günlük akıllı telefon kullanma süresi fazla olan kişilerin nomofobi düzeylerinin de yüksek olacağı kabul edildiğinden bu kişilerin akıllı telefonlarına daha fazla bağlandığı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu kişilerin akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında daha fazla kaygı yaşamaları da beklenen bir sonuçtur.

4.2.2. Akıllı Telefon Kullanma Amaçları Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının akıllı telefonu *sosyal medyada dolaşma, müzik dinleme, ders çalışma, aile ile iletişim kurma, arkadaşlar ile iletişim kurma ve oyun oynamak* için kullanıp kullanmama değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Akıllı Telefon Kullanma Amaçları Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları (N=561)

Kullanma Amaçları		n	%	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Sosyal medya	Hayır	195	34.8	54.63	21.19	455.33	-6.68	.000*
	Evet	366	65.2	68.02	25.01			
Müzik dinleme	Hayır	166	29.6	63.68	26.38	559	.19	.84
	Evet	395	70.4	63.24	23.81			

Tablo 12. Devamı

		n	%	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Ders çalışma	Hayır	339	60.4	66.99	25.37	513.92	4.51	.000*
	Evet	222	39.6	57.82	22.25			
Aile ile iletişim	Hayır	280	49.9	65.23	25.74	552.91	1.79	.07
	Evet	281	50.1	61.51	23.25			
Arkadaşlar ile iletişim	Hayır	241	43	60.26	24.26	559	-2.61	.009*
	Evet	320	57	65.71	24.59			
Oyun oynama	Hayır	431	76.8	63.15	24.06	559	-.38	.70
	Evet	130	23.2	64.09	26.30			

*p<.05

Öğrencilerin akıllı telefonunu kullanma amaçları Tablo 12’de yer almaktadır. Araştırmacı, yukarıdaki tabloda yer alan akıllı telefon kullanma amaçlarının listesini önceki benzer araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak literatüre dayalı şekilde hazırlamıştır. Verilen soru formunda öğrencilerden akıllı telefon kullanma amaçlarını düşünerek kendilerine en yakın 3 şikkı seçmesi istenmiştir. Öğrenciler işaretledikleri amaçlar için “evet”, işaretlemedikleri amaçlar için ise “hayır” olarak gruplandırılmış ve her amaç için iki grup arasında nomofobi düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Buna göre akıllı telefonunu *sosyal medya* amacıyla kullanan 366 öğrenci, *müzik dinleme* amacıyla kullanan 395 öğrenci, *ders çalışma* amacıyla kullanan 222 öğrenci, *ailesiyle iletişim kurma* amacıyla kullanan 281 öğrenci, *arkadaşlarıyla iletişim kurma* amacıyla kullanan 320 öğrenci ve *oyun oynama* amacıyla kullanan 130 öğrenci bulunmaktadır.

Akıllı telefonunu *sosyal medya* amacıyla kullanan öğrencilerin (\bar{x} =65.20) nomofobi düzeyi sosyal medya amacıyla kullanmayan öğrencilere (\bar{x} =34.08) göre daha yüksektir. Bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<.05$). Sosyal medya ergenler için ilgi çekicidir ve zengin içeriklere sahiptir. Birçok ergen sosyal medyayı kendisini rahat ifade edebildiği ve keyifli vakit geçirebildiği bir ortam olarak algılar. Dolayısıyla sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan ergenlerin telefonlarını daha fazla kullanması ve telefonlarından yoksun kaldıklarında daha fazla kaygı yaşamaları beklenir. Bu nedenle bu ergenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Müzik dinlemek amacıyla akıllı telefonunu kullandığını söyleyen öğrenciler (\bar{x} =63.24) ile müzik dinleme amacı olmayanlar (\bar{x} =63.68) arasında nomofobi puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Akıllı telefonunu *ders çalışmak* amacıyla da kullandığını belirten öğrencilerin nomofobi düzeyi ($\bar{x}=57.82$) ders çalışmak amacıyla kullanmadığını belirten öğrencilere göre ($\bar{x}=66.99$) daha düşüktür. Bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<.05$). Akıllı telefonunu ders çalışmak amacıyla kullanan ergenlerin daha sağlıklı akıllı telefon kullanma alışkanlıklarına sahip olduğu ve bu nedenle nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Ailesiyle iletişim kurmak amacıyla akıllı telefon kullandığını söyleyen öğrenciler ($\bar{x}=61.51$) ile bu amaçla kullanmayan öğrenciler ($\bar{x}=65.23$) arasında fark vardır. Ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Arkadaşlarıyla iletişim kurmak amacıyla akıllı telefon kullandığını ifade eden öğrenciler ($\bar{x}=65.71$) ile bu amaçla kullanmadığını söyleyen öğrenciler arasında ($\bar{x}=60.26$) istatistiksel açıdan fark vardır ($p<.05$). Arkadaşlarıyla iletişim kurmak amacıyla akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Ergenler birbirleriyle genellikle iletişim halindedir. Akıllı telefonlar aracılığıyla iletişim kurmak ergenler için oldukça kolay ve keyiflidir. Bu nedenle arkadaşlarıyla iletişim kurmak amacıyla akıllı telefon kullanan ergenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Nomofobinin alt boyutlarından birinin iletişime geçememe olduğu da düşünüldüğünde iletişimin nomofobi için önemli bir konu olduğu görülmektedir.

Akıllı telefonunu *oyun oynamak* amacıyla kullanan öğrenciler ($\bar{x}=64.09$) ile bu amaçla kullanmayan öğrenciler ($\bar{x}=63.15$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Alanyazın incelendiğinde; ortaöğretim öğrencilerinin %89.3'ünün sosyal ağda bulunma, %78.3'ünün müzik dinleme, %75.2'sinin iletişim kurma, %60.8'inin fotoğraf çekme, %57.7'sinin eğitim ve araştırma amacıyla, %57.1'inin oyun oynama, %55.2'sinin video izleme, %33.3'ünün haberleri takip etme, %30.3'ünün online alışveriş yapma, %18.9'unun e-kitap okuma ve %15.9'unun navigasyondan yararlanma amacıyla akıllı telefon kullandıkları görülmüştür (Gezgin ve Çakır, 2016). Gençlerin akıllı telefon kullanma amaçlarının incelendiği bir diğer çalışmada katılımcıların %55.6'sı mesajlaşma, %21.1'i eğlence, %43'ü internette sörf yapma amacıyla akıllı telefon kullanmaktadır (Fadzil, Abdullah ve Salleh, 2016). Hindistan'da gençler üzerinde yapılan benzer bir araştırma sonucuna göre de akıllı telefon kullanıcıları

genellikle aile ve arkadaşlarla iletişim kurma, mesajlaşma, sosyal medya kullanma ve müzik dinleme amacıyla akıllı telefona sahip olduklarını ifade etmişlerdir (Kanmani, Bhavani ve Maragatham, 2017). Kalecik (2016) gençlerin büyük bölümünün sosyal medyada vakit geçirmek amacıyla akıllı telefon kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın bulgusuyla benzer olarak Yoğurtçu (2018) sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan gençlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

4.2.3. Akıllı Telefon Kullanma Durumları Değişkenine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde nomofobi puanlarının akıllı telefonu *yalnız olduğunda*, *ders çalışırken*, *sıkıldığı zamanlarda*, *uyanır uyanmaz*, *gece yatarken* ve *toplu taşıma aracında olduğu durumlarda* kullanıp kullanmama değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13.

Akıllı Telefon Kullanma Durumları Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve Nomofobi Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları (N=561)

Durumlar		n	%	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Yalnız olduğunda	Hayır	160	28.5	61.48	26.09	559	-1.15	.25
	Evet	401	71.5	64.12	23.94			
Ders çalışırken	Hayır	436	77.7	64.84	24.86	559	2.67	.008*
	Evet	125	22.3	58.23	22.92			
Sıkıldığı zamanlarda	Hayır	59	10.5	61.06	27.50	68.996	-.68	.49
	Evet	502	89.5	63.64	24.23			
Uyanır uyanmaz	Hayır	515	91.8	61.49	23.67	559	-6.25	.000*
	Evet	46	8.2	84.37	24.98			
Gece yatarken	Hayır	268	47.8	59.21	23.88	559	-3.88	.000*
	Evet	293	52.2	67.17	24.62			
Toplu taşıma aracında	Hayır	438	78.1	63.76	24.92	559	.72	.47
	Evet	123	21.9	61.96	23.37			

*p<.05

Öğrencilerin hangi durumlarda akıllı telefon kullandıkları Tablo 13'de yer almaktadır. Yukarıdaki tabloda yer alan akıllı telefon kullanma durumlarının listesi literatüre dayalı şekilde hazırlanmıştır. Soru formunda öğrencilerden hangi durumlarda akıllı telefon kullandıklarını düşünmeleri ve kendilerine en yakın 3 şıkkı seçmeleri istenmiştir. Öğrenciler işaretledikleri durumlar için "evet", işaretlemedikleri için "hayır"

olarak gruplandırılmış ve her durum için iki grup arasındaki nomofobi düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Bu tabloya göre akıllı telefonunu *yalnız olduğunda* kullanan 401 öğrenci, *ders çalışırken* kullanan 125 öğrenci, *sıkıldığı zamanlarda* kullanan 502 öğrenci, *uyanır uyanmaz* kullanan 46 öğrenci, *gece yatarken* kullanan 293 öğrenci ve *toplu taşıma aracındayken* kullanan 123 öğrenci bulunmaktadır.

Yalnız olduğunda akıllı telefon kullandığını söyleyen öğrenciler ($\bar{x}=64.12$) ile yalnız olduğunda kullanmadığını söyleyen öğrenciler ($\bar{x}=61.48$) arasında nomofobi düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Ders çalışırken akıllı telefon kullanmayan öğrencilerin nomofobi düzeyleri ($\bar{x}=68.84$) ders çalışırken kullananlara ($\bar{x}=58.23$) göre daha yüksektir. Bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<.05$).

Sıkıldığı zamanlarda akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyleri ($\bar{x}=63.64$) ile bu durumlarda kullanmayan öğrencilerin nomofobi düzeyleri ($\bar{x}=61.06$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Sabahları uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kullanmaya başlayan öğrencilerin nomofobi düzeyleri ($\bar{x}=84.37$) kullanmayanlara ($\bar{x}=61.49$) göre daha yüksektir. Bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<.05$). Bu farklılığın nedeni uyanır uyanmaz akıllı telefon kullanmaya başlayan ergenlerin problemlili akıllı telefon kullanma alışkanlıklarına sahip olması olabilir.

Gece yatarken akıllı telefon kullandığını belirten öğrencilerin nomofobi düzeyleri ($\bar{x}=67.17$) gece yatarken akıllı telefon kullanmayanlara göre ($\bar{x}=59.21$) daha yüksektir ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.05$). Uyanır uyanmaz akıllı telefon kullanan ergenler gibi gece yatarken önce akıllı telefon kullanan ergenlerin de problemlili telefon kullanma alışkanlıklarına sahip olduğu ve bu nedenle nomofobi puanlarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Toplu taşıma aracında akıllı telefon kullandığını söyleyen öğrenciler ($\bar{x}=61.69$) ile bu durumda kullanmadığını söyleyen öğrenciler ($\bar{x}=63.76$) arasında nomofobi düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Alanyazın incelendiğinde gençler genellikle sıkıldığı zamanlarda ve yalnız kaldıklarında akıllı telefon kullanmaktadır (Kanmani, Bhavani ve Maragatham, 2017).

Ayrıca gençlerin akıllı telefonlarını en fazla gece yatarken kullandıkları görülmüştür (Kurt, 2018). Sabah ilk iş olarak akıllı telefon kullanan, gece yatmadan önce akıllı telefonuyla vakit geçiren, sıkıldığı ve yalnız kaldığı zamanlarda da akıllı telefon kullanma ihtiyacı hisseden gençlerin nomofobi düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Yoğurtçu, 2018).

4.3. Nomofobi ve Nomofobinin Alt Boyutları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt Boyutları, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu bölümde nomofobi ve alt boyutları ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Tüm bu değişkenlerin korelasyon katsayıları, ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14.

Nomofobi ve Nomofobi Alt Boyutları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt Boyutları, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerine İlişkin Korelasyonlar ve Betimsel İstatistikler (N=561)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Nomofobi	1										
2.Bilgiye erişememe**	.66*	1									
3.Bağlantıyı kaybetme**	.84*	.46*	1								
4.İletişime geçememe**	.80*	.36*	.52*	1							
5.Rahat hissedememe**	.75*	.34*	.60*	.41*	1						
6.Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-.15*	-.11*	-.17*	-.06	-.14*	1					
7.Özerklik ihtiyacı	-.20*	-.10	-.21*	-.10	-.21*	.79*	1				
8.Yeterlik ihtiyacı	-.10	-.07	-.16*	-.03	-.07	.74*	.42*	1			
9.İlişki ihtiyacı	-.06	-.09	-.50	-.01	-.05	.81*	.45*	.39*	1		
10.Sürekli Kaygı	.29*	.23*	.29*	.19*	.19*	-.52*	-.48*	-.40*	-.36*	1	
11.Mutluluk	-.16*	-.14*	-.17*	-.07	-.15*	.55*	.42*	.45*	.43*	-.54*	1
\bar{x}	63.37	13.57	16.10	22.04	11.65	74.57	25.28	19.54	29.75	45.12	23.52
Ss	24.58	6.47	7.96	10.30	7.18	10.41	4.29	3.95	5.02	8.64	4.77

N=561, **Nomofobi alt boyutları, *p<.01

Tablo 14'teki değerler incelendiğinde nomofobi ile alt boyutları arasındaki korelasyonların .66 ile .84 arasında değiştiği görülmektedir. Nomofobi ile *bilgiye erişememe* arasında $r=.66$ düzeyinde orta, *bağlantıyı kaybetme* arasında $r=.84$ düzeyinde yüksek, *iletişime geçememe* arasında $r=.80$ düzeyinde yüksek, *rahat hissedememe* arasında $r=.75$ düzeyinde yüksek pozitif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Nomofobi alt boyutlarının kendi aralarındaki korelasyonları .34 ile .60 arasında değişmektedir. *Bilgiye erişememe* ile *bağlantıyı kaybetme* arasında $r=.46$ düzeyinde orta, *iletişime geçememe* arasında $r=.36$ düzeyinde orta, *rahat hissedememe* arasında $r=.34$ düzeyinde orta pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. *Bağlantıyı kaybetme* ile *iletişime geçememe* arasında $r=.52$ düzeyinde orta, *rahat hissedememe* arasında ise $r=.60$ düzeyinde orta pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. *İletişime geçememe* ile *rahat hissedememe* arasında $r=.41$ düzeyinde orta pozitif yönde bir ilişki vardır.

Yapılan eşitili çalışmalar akıllı telefon kullanan ergen ve gençlerin iletişime geçememe ve bilgiye erişememeye dair korku ve kaygı seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin ve akır, 2016; Gezgin, akır ve Yıldırım, 2018; Gezgin ve Parlak, 2018; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016). Nomofobinin yaygın olduğu Hindistan'da da gençler akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında en fazla iletişime geçememe kaygısı yaşamaktadırlar (Kanmani, Bhavani ve Maragatham, 2017).

Araştırmada nomofobi ile bağımsız değişkenler olan temel psikolojik ihtiyaçlar, özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki korelasyonlar ise -.15 ile .29 arasında değişmektedir. Korelasyon katsayıları incelendiğinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile $r=-.15$ düzeyinde çok zayıf negatif yönde, özerklik ihtiyacı ile $r=-.20$ düzeyinde zayıf pozitif yönde, sürekli kaygı ile $r=.29$ düzeyinde zayıf pozitif yönde, mutluluk ile $r=-.16$ düzeyinde çok zayıf negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Nomofobinin alt boyutlarından biri olan *bilgiye erişememenin* temel psikolojik ihtiyaçlar ile $r=-.11$, sürekli kaygı ile $r=.23$, mutluluk ile $r=-.14$ düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Nomofobinin alt boyutlarından bir diğeri olan *bağlantıyı kaybetmenin* temel psikolojik ihtiyaçlar ile $r=-.17$, özerklik ihtiyacı ile $r=-.21$, yeterlik ihtiyacı ile $r=-.16$, sürekli kaygı ile $r=.29$, mutluluk ile $r=-.17$ düzeyinde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Nomofobi alt boyutlarından *iletişime geçememe* sürekli kaygı ile $r=.19$ düzeyinde pozitif yönde ilişkilidir. Nomofobi alt boyutlarından *rahat hissedememenin*

temel psikolojik ihtiyaçlar ile $r=-.14$, özerklik ihtiyacı ile $r=-.21$, sürekli kaygı ile $r=.19$, mutluluk ile $r=-.15$ düzeyinde ilişkili olduğu görülmüştür.

Nomofobi ile mutluluk kavramlarının çalışıldığı alanyazın incelendiğinde nomofobinin ve problemlili akıllı telefon kullanımının mutluluğu olumsuz yönde etkilediğine dair bulgulara rastlanmaktadır. Nomofobi ile mutluluk ve yaşamdan alınan doyumun negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgu, nomofobi düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumunun düşük olduğu (Mert, Çağlayan ve Akgül, 2018) ve problemlili akıllı telefon kullanımının da psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği (Jesse, 2015) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Yapılan başka çalışmalarda da akıllı telefon bağımlısı olan ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu (Eker, 2016; Meral, 2017), bu ergenlerin mutlu olmaları ile internet bağımlısı olma risklerinin azaldığı (Derin ve Bilge, 2016) ve problemlili internet kullanımının öznel iyi oluşlarını düşürdüğü (Özer, 2013; Rikkers, Lawrance, Hafekost ve Zubrick, 2016) saptanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı gençlerde mutsuzluğa neden olmaktadır. Mutluluk düzeyi düşük olan gençlerin ise akıllı telefona bağımlı olma risklerinin daha fazla olduğu anlaşılmaktadır (Augner ve Hacker, 2012; Özer, 2013; Süler, 2016).

Akıllı telefon yoluyla internette vakit geçirmek ve arama yapmak ergenler için oldukça kolay ulaşılabilir bir durumdur. Yapılan bir çalışmanın sonucuna göre; cinsel içeriği olan kanallara kolay ulaşmayı imkân veren internet, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Doornwaard, van Den Eijnden, Baams, Vanwesenbeeck ve Ter Bogt, 2016).

Çin’de çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre akıllı telefon kullanımı mutluluk düzeyi ile ilişkilidir. Akıllı telefonun fazla kullanımı öğrencilerin huzursuz ve bitkin hissetmelerine neden olmaktadır. Ayrıca bu öğrenciler baş ağrısı, yorgunluk, uyku problemleri gibi fiziksel sorunlar da yaşamaktadırlar (Zheng vd., 2015).

Harvard Üniversitesi’nde ergenler üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre sosyal medya kullanımı gençlerin mutluluğu için büyük bir tehdit oluşturmaktadır (Weinstein, 2017). Benzer şekilde problemlili sosyal medya kullanımı da mutluluk üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Brooks, 2015).

Nomofobi ile psikolojik ihtiyaçların incelendiği bir başka çalışmada öğrencilerdeki nomofobi düzeyinin yüksek olması doyurulmayan psikolojik ihtiyaçlarla

açıklanmaktadır. Nomofobi belirtilerinin artmasına neden olan ve karşılanmayan ihtiyaçların ise güven, güç, itibar ve statü olduğu belirtilmektedir (Aşık, 2018).

Ortaöğretim dönemindeki öğrenciler üniversiteye yerleşme ve meslek sahibi olma konusunda kaygı yaşamaya başlamaktadırlar. Aileler ve yakın çevre bu öğrenciler üzerinde akademik anlamda başarılı olmaları için bir baskı oluşturmaktadırlar. Derslerinde başarılı olamayan bazı öğrenciler, başarılı olma ihtiyaçlarını çevrimiçi oyunlarda başarılı olmaya yönelerek karşılamakta ve böylece internet ve telefon bağımlısı olabilmektedirler (Derin, 2013).

Akıllı telefon kullanmanın yararlı olduğu durumlar da bulunabilmektedir. Bu tür telefon kullanan bireylerin psikolojik ihtiyaçlardan olan özerklik ve ilişki ihtiyacını daha iyi karşıladığı, bireylerin böylece kendilerini daha güvende ve daha az yalnız hissettikleri görülmektedir (King, Valença ve Nardi, 2010).

Can (2018) ile Canoğulları ve Güçray (2017) araştırmalarında; internet bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde karşılanmadığını ortaya koymuştur. Bu ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için internette fazla zaman geçirdikleri ve zamanla bağımlı hale geldikleri düşünülmektedir. Derin ve Bilge (2016) de ilişkili olma ihtiyacını karşılamayan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sosyal medya kullanıcıları için Facebook'ta az sayıda arkadaşına sahip olmak ve sanal arkadaşlardan olumsuz yanıtlar almak temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasını olumsuz etkilemektedir. Facebook'taki arkadaşların gerçek dünyadaki arkadaşlar kadar ilişki ihtiyacını karşılamadığı görülmüştür (Greitemeyer, Mügge ve Bollermann, 2014).

Psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin daha mutlu olduğu görülmektedir (Akbağ ve Ümmet, 2017; Chang, Huang ve Lin, 2015; Cihangir-Çankaya, 2009; DeHaan, Hirai ve Ryan, 2016; İlhan, 2009; İlhan ve Özbay, 2010; Kocayörük, 2012; La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000; Toprak, 2014; Vansteenkiste, Lens, Soenens ve Luyckx, 2006). Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlardan başarı ihtiyacının (Çivitci, 2012; Hamurcu, 2011), ilişki ihtiyacının (Akdoğan ve Yalçın, 2018; Çevik, 2010; Eryılmaz, 2012; Leary ve Baumeister, 1995; Seki, 2014; Yılmaz, 2016) ve özerklik ihtiyacının (Morsünbül, 2011; Özdemir, 2012; Weinstein, Przybylski ve Ryan, 2012) karşılanması ergenlerin kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlamaktadır. Güney

Afrikalı ergenler (Roman vd., 2015) ve Çinli ergenler (Tian, Tian ve Huebner, 2015) üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiş ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla mutluluğun arttığı görülmüştür. Ayrıca gençlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla kaygı ve fobilerinin azaldığı görülmektedir (Kahya, 2018).

4.4. Nomofobinin Yordanmasında Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluğun Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum

Ergenlerde nomofobi düzeyinin yordanmasında temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluğun rolüne ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15. *Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerinin Ergenlerde Nomofobi Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (N=561)*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r	Tolerance	VIF
(Sabit)	21.064	13.724		1.535	.125				
Temel Psikolojik İhtiyaç	.015	.121	.007	.127	.899	-.154	.005	.625	1.600
Sürekli Kaygı	.900	.145	.314	6.195	.000	.309	.255	.640	1.564
Mutluluk	.019	.268	.004	.071	.943	-.162	.003	.607	1.647
R= .309		R ² = .095							
F ₍₃₋₅₅₀₎ = 19.33		Düzeltilmiş R ² = .090			p=.000				

Çoklu doğrusal regresyon analizini uygulamadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği ve çoklu bağlantılılık sorunu olup olmadığı incelenmelidir. Bu nedenle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 arasında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki yüksek ilişki ile ortaya çıkan çoklu bağlantılılık sorunu olmaması amacıyla VIF (Varyans Büyütme Faktörü) değeri, tolerans değeri ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında; 10'un altında olması gereken VIF değeri temel psikolojik ihtiyaç için 1.600, sürekli kaygı için

1.564, mutluluk için ise 1.647 olarak çıkmıştır. .10'un üzerinde olması gereken tolerans değeri temel psikolojik ihtiyaç için .625, sürekli kaygı için .640, mutluluk için ise .607 olarak hesaplanmıştır. Aralarında .80 - .90 gibi yüksek düzeylerde ilişki görülmemesi gereken bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin de -.52 ile .55 arasında değiştiği görülmüştür.

Regresyon analizlerinde, bazı aşırı uç değerlerin yer alması analizi olumsuz yönde etkilediğinden bir bağımsız değişkenin diğer değişkenlerin ortalamasından ne düzeyde uzaklaştığını gösteren Mahalanobis uzaklıklarını hesaplamak ve bu aşırı uç değerleri belirlemek önemlidir. Örnekleme sayısının 500, değişken sayısının 5 civarı olduğu araştırmalarda Mahalanobis değerinin 25'in altında olması gerekmektedir (Field, 2005, s.218; Akt., Can, 2017, s.283). Bu araştırmada en yüksek Mahalanobis değeri 18.38648 olarak saptanmış ve dolayısıyla çıkarılması gereken aşırı uç bir değer de görülmemiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçlarının güvenilir olmasının bir başka yolu da tahmin edilen değerler ile gözlenen değerler arasındaki farkların (tahmin hatalarının) normal dağılım sergilemesidir. Hataların normal dağılım sergilemesi için bu aşamada elde edilecek olan grafikteki noktaların rastgele saçılması gerekmektedir (Can, 2017, s.285). Bu araştırmada elde edilen grafikteki bu noktaların da rastgele saçıldığı ve normal dağılım sergilediği görülmüştür.

Tablo 15'deki çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde bağımsız değişkenlerin tamamının yordama gücünü belirlemek amacıyla analizde yer aldığı görülmektedir. Analiz sonucunda temel psikolojik ihtiyaç, sürekli kaygı ve mutluluk değişkenleri birlikte nomofobi ile anlamlı bir ilişki sergilemiştir ($F_{(3-550)}=19.33$, $p<.01$). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre; öğrencilerin nomofobi düzeylerinin yaklaşık olarak %10'unun ($R=.309$; $R^2=.095$) temel psikolojik ihtiyaç, sürekli kaygı ve mutluluk ile açıklandığı görülmüştür.

Sürekli kaygı değişkeninin ($\beta=.314$, $p<.05$) nomofobinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilirken temel psikolojik ihtiyaç ($\beta=.007$, $p>.05$) ve mutluluğun ($\beta=.004$, $p>.05$) nomofobinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Büyükçolpan (2019) da gençler üzerinde yaptığı araştırmada nomofobiyi yordayan değişkenleri incelemiş ve nomofobiyi en yüksek yordama gücüne sahip değişkenin kaygılı bağlanma olduğunu saptamıştır ($\beta=.29$, $p<.05$). Bu iki bulgu kaygının nomofobi üzerindeki yordama gücünü ortaya koymaktadır.

Ergen ve gençlerde kaygılı durumun nomofobi ile ilişkisini ortaya koyan başka araştırmalara da rastlanmaktadır. Bian ve Leung (2015) ergenlerin akıllı telefonlarını yaşadıkları kaygılardan bir kaçış yolu olarak gördüğünü ortaya koymaktadır. Kaygılı bireyler akıllı telefonlarına daha düşkündür ve insanlarla yüzyüze iletişim kurma alışkanlıklarından zamanla uzaklaşmaya başlamaktadırlar (Kutlu ve Pamuk, 2017). Ergenlerin internet bağımlılık seviyeleri de sosyal kaygı düzeylerini arttırmaktadır (Canoğulları ve Güçray, 2017). Ancak Pellowe, Cooper ve Mattingly (2015) tüm bu sonuçlardan farklı olarak akıllı telefon kullanımının kaygıyı arttırmadığı sonucunu ortaya koymuştur.



BÖLÜM V

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular ve bu bulgular doğrultusunda geliştirilen öneriler yer almaktadır. Bu araştırmada öncelikle ergenlerin nomofobi düzeyleri cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne-baba eğitim durumu ve aile ekonomik düzeyine göre incelenmiştir. Ardından ergenlerde nomofobinin akıllı telefon kullanma süresine, kullanım amaçlarına ve hangi durumlarda kullandıklarına göre değişiklik gösterip göstermedikleri araştırılmıştır. Üçüncü olarak ergenlerin nomofobi ve alt boyutları, temel psikolojik ihtiyaçları ve alt boyutları, sürekli kaygı ve mutluluk düzeylerinin arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Son olarak ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların, sürekli kaygının ve mutluluğun nomofobi düzeylerini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Önceki bölümde elde edilen araştırma bulgularının sonuçlarına aşağıda özet olarak yer verilmiştir.

5.1.Sonuç

1. Cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, okul başarısı, anne-baba eğitim durumu ve aile ekonomik düzeyi değişkenleri açısından ergenlerin nomofobi düzeyleriyle ilgili sonuçlar aşağıdadır.

a. Ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır. Kızların erkeklere göre daha yüksek nomofobi düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

b. Ergenlerin nomofobi düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermemektedir.

c. Okul türüne göre nomofobi düzeylerine bakıldığında; Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Özel lisede öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

ç. Ergenlerin sınıf düzeyine göre nomofobi puanlarına bakıldığında; 9, 10, 11 ve 12.sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür.

d. Kardeş sayısı farklı olan ergenlerin nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

e. Takdir belgesi alan, teşekkür belgesi alan, belge alamayıp zayıfsız geçen ve zayıf dersi olan farklı akademik başarıya sahip ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeyleri karşılaştırılmış ve anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

f. Anne ve babası farklı eğitim durumuna sahip olan ergenlerin nomofobi düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmanın oluşmadığı görülmüştür.

g. Düşük, orta ve yüksek olarak kategorileştirilen aile ekonomik düzeyine göre ailesinin maddi durumu farklı olan ergenlerin nomofobi düzeyleri farklılaşmamaktadır.

2. Akıllı telefon kullanma süresi, hangi durumlarda akıllı telefon kullandıkları ve kullanım amaçları değişkenleri açısından ergenlerin nomofobi düzeyleriyle ilgili sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

a. Ergenlerin günlük akıllı telefon kullanma süreleri açısından nomofobi düzeyleri farklılaşmaktadır. Günlük en az 5 saat akıllı telefon kullanan ergenler en yüksek nomofobi düzeyine sahipken, günde 1 saatten az süre akıllı telefon kullanan ergenlerin nomofobi düzeyi en düşüktür. Günde 3-4 saat akıllı telefon kullanan ergenler günde 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlara göre daha yüksek nomofobi düzeyine sahiptir.

b. Ergenlerin akıllı telefon kullanma amaçları en fazla seçilenden en az seçilene göre şu şekilde sıralanmıştır: Müzik dinleme, sosyal medya, arkadaşlar ile iletişim, aile ile iletişim, ders çalışma ve oyun oynama.

Müzik dinleme amacıyla akıllı telefon kullanan ergenler ile bu amaçla kullanmayanların nomofobi düzeyleri farklılaşmamaktadır. Sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan ergenlerin sosyal medya amacıyla kullanmayanlara göre nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Arkadaşlarıyla iletişim kurma amacıyla akıllı telefon kullananların bu amaçla kullanmayanlara göre daha fazla nomofobik belirtilere sahip olduğu görülmektedir. Ailesiyle iletişim kurmak için akıllı telefon kullananların nomofobi düzeyleri farklılık göstermemektedir. Ders çalışma amacıyla akıllı telefon kullananların nomofobi düzeyleri ders çalışmak için kullanmayanlara göre daha düşüktür. Son olarak akıllı telefonunu oyun oynama amacıyla kullanan ergenlerin nomofobi düzeyleri farklılaşmamaktadır.

c. Ergenlerin akıllı telefon kullandıkları durumlar en fazla seçilenden en az seçilene göre şöyle sıralanmıştır: Sıkıldığı zamanlarda, yalnız olduğunda, gece yatarken, ders çalışırken, toplu taşıma aracında ve uyanır uyanmaz.

Sıkıldığı zaman akıllı telefon kullandığını söyleyen ergenler ile sıkıldığında akıllı telefon kullanmadığını belirten ergenlerin nomofobi düzeyleri arasında farklılık yoktur. Yalnızken akıllı telefon kullanan ergenler ile yalnızken akıllı telefon kullanmayanlar arasında da bir farklılık görülmemiştir. Gece yatarken, ders çalışırken ve uyanır uyanmaz akıllı telefon kullandığını söyleyen ergenlerin nomofobi düzeyleri bu durumlarda kullanmayanlara göre daha yüksektir. Toplu taşıma aracında akıllı telefon kullandığını ifade eden ergenlerin nomofobi düzeyleri farklılaşmamaktadır.

3. Nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve nomofobi ile mutluluk arasında negatif yönde ilişki görülürken, nomofobi ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür.

Nomofobi alt boyutlarından bilgiye erişememe ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif yönde, mutluluk ile negatif yönde, sürekli kaygı ile pozitif yönde ilişki vardır. Bağlantıyı kaybetme ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif yönde, mutluluk ile negatif yönde, sürekli kaygı ile pozitif yönde ilişki vardır. İletişime geçememe ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk arasında bir ilişki görülmezken sürekli kaygı ile pozitif yönde ilişki görülmüştür. Nomofobinin son alt boyutu olan rahat hissedememe ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif yönde, mutluluk ile negatif yönde, sürekli kaygı ile pozitif yönde ilişki vardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile sürekli kaygı arasında negatif yönde ilişki bulunurken temel psikolojik ihtiyaçlar ile mutluluk arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Sürekli kaygı ile mutluluk arasında ise negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

4. Temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk değişkenlerinin birlikte ergenlerde nomofobiyi anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Sürekli kaygı ergenlerin nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır.

5.2.Öneriler

5.2.1.Okul Psikolojik Danışmanları İçin Öneriler

1. Nomofobi hakkında öğrencilere farkındalık kazandırmak ve öğrencileri nomofobinin olumsuz etkilerinden korumak amacıyla öğrencilere bilgilendirici seminerler verilebilir.

2. Problem tarama testleri aracılığıyla öğrencilerin problemleri akıllı telefon kullanımları ve nomofobi düzeyleri hakkında bilgiler elde edilebilir. Ardından bu duruma yönelik etkinlikler ve grupla danışma oturumları planlanabilir.

3. Nomofobi düzeyi yüksek olan öğrenciler tespit edilerek sportif ve sosyal faaliyetlere yönlendirilebilir. Böylece öğrencilerin akıllı telefonlarıyla fazla vakit geçirmesinin önüne geçilebilir.

4. Sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan ergenlerin nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Psikolojik danışmanlar ilgili öğretmenlerle işbirliği yaparak öğrencilere sosyal medya okuryazarlığı eğitimi verebilir.

5. Sürekli kaygı düzeyi yüksek ve mutluluğu düşük olan ergenlerin nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Psikolojik danışmanlar kaygılı ve daha az mutlu öğrencileri tespit ederek bireysel danışma oturumları gerçekleştirebilir.

5.2.2.Ebeveynler İçin Öneriler

1. Ebeveynler akıllı telefon ve teknoloji kullanımını konusunda çocuklarına olumlu rol model olabilir.

2. Ders çalışma amacıyla akıllı telefon kullanan ergenlerin nomofobi düzeyleri daha düşüktür. Akıllı telefonlarını ders çalışma ve ödev yapma amacıyla kullanmalarını konusunda veliler çocuklarını yönlendirebilir.

3. Günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça nomofobinin de arttığı görülmüştür. Aileler çocuklarının akıllı telefon kullanma süresini kısıtlayabilir veya düzenleyebilir.

4. Temel psikolojik ihtiyaçları sağlıklı şekilde karşılanmayan ergenlerin nomofobi düzeyleri yüksek olduğundan ebeveynler çocuklarının özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının doyurulmasına yardımcı olmalıdır.

5. Ebeveynler kullanılan operatörden güvenli internet hizmeti profili servisini aktifleştirerek çocuklarını internetin muhtemel zararlı içeriklerinden koruyabilir.

5.2.3.Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Bu araştırma Tokat ili Niksar ilçesinde bulunan ortaöğretim okullarında gerçekleştirilmiştir. Konuyla ilgili bir çalışma farklı örneklem ve farklı yaş grupları üzerinde de yapılabilir.

2. Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk değişkenleriyle birlikte nomofobi incelenmiştir. Nomofobi konusuna birçok aaçıdan ışık tutmak amacıyla nomofobi anne baba tutumu ve depresyon kavramlarıyla birlikte incelenebilir.

3. Nomofobi ile ilgili deneysel araştırmalar da yapılabilir. Ergenlere ve gençlere yönelik nomofobiyle mücadele etmek için bir psikoeğitim programı geliştirilebilir ve bu programın etkililiği sınanabilir.

4. Ergen ve gençlerde nomofobi yaygınlığının hızla arttığı ve akıllı telefon kullanım yaşının bir hayli düştüğü görölmektedir. Alanyazında ise nomofobiyle ilgili yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. İlkokul ve okul öncesi dönemdeki çocukların nomofobi düzeylerinin incelendiği herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Tüm bunlar göz önüne alındığında küçük yaştaki çocukların nomofobi düzeylerinin ve problemlili akıllı telefon kullanımının incelendiği araştırmalar yapılabilir.

5.2.4.Okul Yöneticileri İçin Öneriler

1. Öğrencilerin okula akıllı telefon getirmesi ve okulda kullanması konusunda okul yöneticileri ilgili kişilerle (veliler, öğretmenler, öğrenciler) görüşmeler yaparak bir sınırlama, düzenleme getirebilirler.

2. Gençlerin nomofobi düzeylerini azaltmak ve akıllı telefon başta olmak üzere tüm bağımlılıklardan uzak tutmak amacıyla onların ilgisini çeken çeşitli sosyal, kültürel ve sportif faaliyetler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421.
- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul: İnkılap.
- Akbağ, M., & Ümmet, D. (2017). Predictive role of grit and basic psychological needs satisfaction on subjective well-being for young adults. *Online Submission*, 8(26), 127-135.
- Akdoğan, B., & Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık & çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 174-197.
- Akıllı, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Akın, A. (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 1 pozitif psikoloji*. İstanbul: Kitap Matbaacılık.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık & utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Andersen, S. M., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological inquiry*, 11(4), 269-318.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of adolescence*, 56, 127-135.
- Arnolds, C. A., & Boshoff, C. (2002). Compensation, esteem valence and job performance: an empirical assessment of Alderfer's ERG theory. *International Journal of Human Resource Management*, 13(4), 697-719.

- Arpacı, İ., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2017). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, 1-9.
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*. 57(2):437-41.
- Austin, V.L., & Sciarra, D.T. (2017). *Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar* (Çev.Edt. M. Özekes). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Azevedo, V., Simoes, S., Marques, M., Cunha, M. & Espirito H. (2013). The role of parental rearing styles in the perception of college adolescents' anxiety symptoms. *European Psychiatry*, 28(1), 1-1819.
- Bannik, F. (2006). *201 Pozitif psikoloji uygulaması* (Çev. E. Kökkılıç). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Beck, A., & Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (Çev. T. Özakkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Belli, M. (2018). *Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu, akıllı telefon kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Kütahya.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bivin, JB., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about?. *Reviews of Progress*, 1(1).

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155-160.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Bülbül, H., & Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 9(21).
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, S., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, S. & Demirel F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (6. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, A. (2017). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2014). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 97-110.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz-Belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Cihangir-Çankaya, Z. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31).
- Coles, C. J., Greene, A. F., & Braithwaite, H. O. (2002). The relationship between personality, anger expression, and perceived family control among incarcerated male juveniles. *Adolescence-San Diego*, 37, 395-410.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İyi düşün doğru karar ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çetin, N., & Ceyhan, E. (2017). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 2, 1-20.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Daily Mail (2008). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact – and it's the plague of our 24/7 age*. 15.12.2018 tarihinde <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html> adresinden edinilmiştir.
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning?. *International Association for Development of the Information Society*, 100-104.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3-33.

- DeHaan, C. R., Hirai, T., & Ryan, R. M. (2016). Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2037-2049.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin problemleri telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-170.
- Dongre, A.S., Inamdar, I.F., & Gattani, P.L. (2017). Nomophobia: a study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8, 688-693.
- Doornwaard, S. M., van Den Eijnden, R. J., Baams, L., Vanwesenbeeck, I., & Ter Bogt, T. F. (2016). Lower psychological well-being and excessive sexual interest predict symptoms of compulsive use of sexually explicit Internet material among adolescent boys. *Journal of youth and adolescence*, 45(1), 73-84.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *The Turkish Journal On Addictions*, 5(2), 1-15.
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz*. (Çev. S.K. Akbaş). Ankara: Hyb Yayıncılık.

- Elmore, T. (2014, 18 Eylül). Nomophobia: A rising trend in students. 15.12.2018 tarihinde *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificial-maturity/201409/nomophobia-rising-trend-in-students> adresinden edinilmiştir.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Ergin, A., Uzun, S. U., & Topaloğlu, S. (2017). Pamukkale üniversitesi tıp fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ve mesleki kaygı düzeyleri ve bunları etkileyen etkenler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 3(3), 16-21.
- Erikson, E.H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. (Çev. B. Üstün ve V. Şar) Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırır?. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4), 407-415.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı*. Ankara: Nobel Akademi.
- Ezer, H.İ. (2017). *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay ili merkezi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y., & Salleh, M. A. M. (2016). The level of tolerance sanctioning children using gadgets by parents lead to nomophobia: early age gadgets exposure. *International Journal of Arts ve Sciences*, 9(2), 615.
- Gallagher, B., & Cartwright-Hatton, S. (2008). The relationship between parenting factors and trait anxiety: Mediating role of cognitive errors and metacognition. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 722-733.
- Garcia, S. E., Tully, E. C., Tarantino, N., South, S., Iacono, W. G., & McGue, M. (2013). Changes in genetic and environmental influences on trait anxiety from middle adolescence to early adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 46-53.
- Gençtan, E. (1988). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (2004). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

- Gençtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3, 29-53.
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 409-421.
- Gezgin, D. M., Çakır, O., & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: the factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D.M., & Parlak, C. (2018, Eylül). *Kosova'da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı*. Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi'nde sunulan sözlü bildiri, Edirne.
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., & Dinisman, T. (2017). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 63-88.

- Greitemeyer, T., Mügge, D. O., & Bollermann, I. (2014). Having responsive Facebook friends affects the satisfaction of psychological needs more than having many Facebook friends. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(3), 252-258.
- Gümüş, A. (2018). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi, Van.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hamutoğlu, N. B., Gezgin, D. M., Samur, Y., & Yıldırım, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212-231.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. Edt. T. Doğan) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Hollifield, C. R., & Conger, K. J. (2015). The role of siblings and psychological needs in predicting life satisfaction during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143-153.
- Horney, K. (2011). *Nevrozlar ve insan gelişimi* (Çev. E. Erbatur). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human ve Social Science Researches*, 7(2).
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2016). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34).

- Jesse, G. R. (2015). Smartphone and app usage among college students: Using smartphones effectively for social and educational needs. *In Proceedings of the EDSIG Conference*, 1-13
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (4. Baskı). Ankara: Eğiten Kitap.
- Kahya, Y., & Korkmaz, B. (2017). Özgünlük ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü: bir yapısal eşitlik modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 80-92.
- Kalecik, S. (2016). *Emotion regulation, self control, novelty seeking, depression and social anxiety symptoms in relation to problematic internet and smartphone use*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kamibeppu, K., & Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology ve Behavior*, 8(2), 121-130.
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia–an insight into its psychological aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Karaburç, G.C. (2017). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tüketimliliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Karaca, F. (2017). The relations between university students' internet addiction and smart phone usage habits. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 581-597.
- Kennerley, H. (2017). *Kaygı (Anksiyete)*. (Çev. N. Yener). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Kesici, ř. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması: doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493- 500.
- Kesici, ř., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. & Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, Malatya.

- Kılınç, E.(2012). *Genel lise 9.sınıf öğrencilerinin, bazı değişkenlere ve sürekli kaygı durumlarına göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- King, A. L. S., Guedes, E., Neto, J. P., Guimarães, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: clinical and demographic profile of social network excessive users. *Journal of Addiction Research ve Therapy*, 8(4), 1-6.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 10, 28-36.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.
- Kocayörük, E. (2012). The perception of parents and well-being of adolescents: Link with basic psychological need satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3624-3628.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Onur Kitabevi.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi,
- Kurt, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile dürtüsel davranış çocukluk çağı travması arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kutlu, M., & Pamuk, M. (2017). Investigation of university students’ problematic usage of mobile phone in the context of personality. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1263-1272.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Küçükköse, İ. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 367-384.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 117(3), 497-529.
- Lee, L. O., & Knight, B. G. (2009). Attentional bias for threat in older adults: moderation of the positivity bias by trait anxiety and stimulus modality. *Psychology and Aging*, 24(3), 741.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, 5(1), 1-9.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Nasıl mutlu olunur? Bilimsel kanıtlarla desteklenen 12 mutluluk stratejisi* (Çev. G. Göze). İstanbul: Medicat Kitapları.
- Maslow, A. (2011). *İnsan olmanın psikolojisi* (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Matthews, N., Kilgour, L., Christian, P., Mori, K., & Hill, D. M. (2015). Understanding, evidencing, and promoting adolescent well-being: An emerging agenda for schools. *Youth ve Society*, 47(5), 659-683.
- McClelland, D. (1987). *Human motivation*. New York: Cambridge University Press.
- McDowell, C. P., MacDonncha, C., & Herring, M. P. (2017). Brief report: Associations of physical activity with anxiety and depression symptoms and status among adolescents. *Journal of Adolescence*, 55, 1-4.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J.,

- Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Nemes, B., Podlogar, T., Poštuvan, V., Sáiz, P., Sisask, M., Tubiana, A., Várník, P., & Hoven, C.W. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child ve adolescent psychiatry*, 26(1), 111-122.
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52-60.
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Mert, A., Çağlayan, R., & Akgül, A. (2018, Ekim). *Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan sözlü bildiri, Samsun.
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., & Boiché, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced need satisfaction across various life domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(8), 1031-1045.
- Minaz, A., & Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- Morgan, C.T. (2015). *Psikolojiye giriş* (Çev. R. Eski ve S. Karakaş). İstanbul: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe Giráldez, V. (2018). Assessment of the basic psychological needs in physical education according to age, gender and educational stage.
- Omay, N.M. (2004). *Aristoteles ahlakında mutluluk kavramı*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Orbach, S. (2018). *Terapi odasında: Kapının ardında konuşulanlar*. (Çev. K. Tekneci). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

- Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 8, 936.
- Öner, N., & A. Le Compte (1985). *Durumluluk-Sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198.
- Özer, K. (2014). *Kaygı sınanma duygusuyla baş edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş ile Açıklanabilirliği*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Özgüven, İ. E. (2007). *Psikolojik testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkan-Deniz, B. (2015). *Ergenlerde duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztekin, H. (2014). *Mutluluğun şifresi*. İstanbul: Nokta Kitap.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluluk-sürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pellowe, E. L., Cooper, A., & Mattingly, B. A. (2015). Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance. *Undergraduate Journal of Psychology*, 28(1), 20-25.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.

- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi, R., & Pandita, V. (2017). Nomophobia: a cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, *11*(2), 34-39.
- Reese, E., Myftari, E., McAnally, H. M., Chen, Y., Neha, T., Wang, Q., Jack, F., & Robertson, S. J. (2017). Telling the tale and living well: Adolescent narrative identity, personality traits, and well-being across cultures. *Child development*, *88*(2), 612-628.
- Reteguiz, J. A. (2006). Relationship between anxiety and standardized patient test performance in the medicine clerkship. *Journal of General Internal Medicine*, *21*(5), 415-418.
- Ridders, W., Lawrence, D., Hafekost, J., & Zubrick, S. R. (2016). Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia—results from the second Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. *BMC public health*, *16*(1), 399-415.
- Roman, N. V., Davids, E. L., Moyo, A., Schilder, L., Lacante, M., & Lens, W. (2015). Parenting styles and psychological needs influences on adolescent life goals and aspirations in a South African setting. *Journal of Psychology in Africa*, *25*(4), 305-312.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, *63*(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 319-338.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 340-356.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069-1081
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2632-2639.
- Sanal, Y., & Özer, Ö. (2017). Smartphone addiction and the use of social media among university students. *Mediterranean Journal of Humanities*, *7*(2), 367-377.

- Schab, L.M. (2016). *Kaygı ergenler için çalışma kitabı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schwartz, S. H. (1999). A theory of cultural values and some implications for work. *Applied Psychology*, 48(1), 23-47.
- Sebastian, S., & Jinesh, N. (2018). A study on Impact of smart phone usage on health of college going students. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 5(3), 684-689.
- SecurEnvoy, (2012, 16 Şubat). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. 15.12.2018 tarihinde <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone> adresinden edinilmiştir.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk* (Çev. S. Kunt). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292.
- Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of a medical college in Bhopal. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(6), 2442-2445.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2017). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339.
- Sheldon, K.M., Jose, P.E., Kashdan, T.B., & Jarden, A. (2015). Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: Comparing 10 candidate personality strengths. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 4, 575-585.

- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), 714-727.
- Smith, E. N., Romero, C., Donovan, B., Herter, R., Paunesku, D., Cohen, G. L., Dweck, C.S., & Gross, J. J. (2017). Emotion theories and adolescent well-being: Results of an online intervention. *American psychological association*, 18(6), 781-788
- Söner, O & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 61-76.
- Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends in Neuroscience ve Education*, 4, 87-89
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The Mediator Effect of Mindfulness Awareness on The Relationship Between Nomophobia and Academic University Adjustment Levels in College Students. *International Journal Of Psycho-Educational Sciences*, 69-79.
- Talan, T., Korkmaz, A., & Gezer, M. (2016, Aralık). *Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği*. Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sunulan sözlü bildiri, Muğla.
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1-9.
- Taşlıyan, M., Güler, B., & Kılıç, B. (2018, Mayıs). *Yalnızlık, nomofobi, başarı ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma*. IV. Uluslararası Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Sempozyumu'nda sunulan sözlü bildiri, Alanya.
- TBM (2015). *Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Kitapçığı*, İstanbul.
- Thakur, P., & Olive, K. (2016). A Quasi Experimental Study to Assess the Effect of Structured Teaching Programme on Knowledge Regarding Nomophobia among Students of

- Selected Colleges in District Jalandhar, Punjab. *International Journal of Nursing Education*, 8(2), 119-121.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 66.
- Tian, L., Tian, Q., & Huebner, E. S. (2016). School-related social support and adolescents' school-related subjective well-being: The mediating role of basic psychological needs satisfaction at school. *Social Indicators Research*, 128(1), 105-129.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1).
- Traylor, A. C., Williams, J. D., Kenney, J. L., & Hopson, L. M. (2016). Relationships between adolescent well-being and friend support and behavior. *Children ve Schools*, 38(3), 179-186.
- Tuna, Y. (2013). *Birey ve davranış*. Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23(3), 103-111.
- TÜİK (2013). *06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya*. 15.12.2018 tarihinde TÜİK: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866> adresinden edinilmiştir.
- TÜİK (2016). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. 15.12.2018 tarihinde TÜİK: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> adresinden edinilmiştir.
- TÜİK (2017). *Yaşam memnuniyeti araştırması*. 15.12.2018 tarihinde TÜİK: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=8486> adresinden edinilmiştir.
- TÜİK (2018). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. 15.12.2018 tarihinde TÜİK: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> adresinden edinilmiştir.

- Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Ulusoy, A. (2004). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. *The Global e-learning Journal*, 5(2), 1-8.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Soenens, B., & Luyckx, K. (2006). Autonomy and relatedness among Chinese sojourners and applicants: Conflictual or independent predictors of well-being and adjustment?. *Motivation and Emotion*, 30(4), 273-282.
- Viejo, C., Ortega-Ruiz, R., & Sánchez, V. (2015). Adolescent love and well-being: the role of dating relationships for psychological adjustment. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1219-1236.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191.
- Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on autism and other developmental disabilities*, 14(1), 53-61.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 397-413.
- Weinstein, E. (2017). *Influences of social media use on adolescent psychosocial well-being: 'OMG' or 'NBD'?* Doktora Tezi, Harvard University, Boston.
- Yayan, E. H., Düken, M. E., Dağ, Y. S., & Ulutaş, A. (2018). Examination of the relationship between nursing student's internet and smartphone addictions. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1161-1171.
- Yazgan-İnanç, B. & Yerlikaya, E.E. (2011). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Yüksek Lisans Tezi, Iowa State University, Iowa.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N.. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Med J SDU/SDÜ Tıp Fak Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences ve Psychology*, 7(1), 66-78.
- Yılmaz, S. (2016). *İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin, insani değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zeytin, Y. (2015). *Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin akademik beklentilerine ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Zhang, P. (2007). Toward a positive design theory: Principles for designing motivating information and communication technology. *Designing Information and Organizations With a Positive Lens*, 45-74.
- Zheng, F., Gao, P., He, M., Li, M., Tan, J., Chen, D., Zhou, Z., Yu, Z., & Zhang, L. (2015). Association between mobile phone use and self reported well-being in children: a questionnaire based crosssectional study in Chongqing, China. *BMJ Open*, 5, 1-7.

7.EKLER

7.1.Niksar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
NİKSAR KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 84772430-903.99-E.23972236
Konu : Oğuzhan YILDIRIM
Tez Çalışması

12.12.2018

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

Niksar İmam Hatip Orta Okulunda rehber öğretmen olarak görev yapan Oğuzhan Yıldırım'ın Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık dalında yüksek lisans eğitimi konusunda yapmak istediği tez çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere anket şeklinde yapması uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olur'larınıza arz ederim.

Eyüp GÜR
Şube Müdürü

Ek:
- Yazı (10 Sayfa)

OLUR
12.12.2018

Fatih KARAKOÇ
İlçe Milli Eğitim Müdürü V.

Adres:
Elektronik Ağ:
e-posta:

Bilgi için:
Tel:
Faks:

7.2.İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Enstitü Yönetim Kurulu Kararı



Evrak Tarih ve Sayısı: 03/12/2018-E.92166



T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 84504069-050.02.04
Konu : Y. K. Kararı (Oğuzhan YILDIRIM)

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Oğuzhan YILDIRIM' ın tez konusunun belirlenmesine ilişkin Yönetim Kurulumuzun 29.11.2018 tarihli toplantısında almış olduğu 46/2 sayılı kararı ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Doç.Dr. Niyazi ÖZER
Enstitü Müdürü

Ek:Y. K. Kararı

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARI		
OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
29.11.2018	46	46/2
<p>" Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Oğuzhan YILDIRIM' ın tez konusunun belirlenmesine ilişkin 26.11.2018 tarih ve E.90115 sayılı yazısı görüşüldü.</p> <p>Yapılan görüşmelerden sonra, adı geçen öğrencinin Doç. Dr. Özcan SEZER danışmanlığında hazırlanmış olduğu "Ergenlerde Akıllı Telefondan Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli kaygı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez önerisinin "İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği" nin 10. Maddesi uyarınca kabulüne oybirliği ile karar verildi.</p>		

BAŞKAN	Doç. Dr. Niyazi ÖZER	İmza
--------	----------------------	------

Prof. Dr. Ahmet KARA Müdür Yardımcısı	İmza	Dr. Öğretim Üyesi Betül KARAGÖZ Müdür Yardımcısı	İmza
Prof. Dr. Hasan KAVRUK Üye	İmza	Prof. Cemal YURGA Üye	İmza
Dr. Öğretim Üyesi Eyup İZCI Üye	İmza	RAPORTÖR: Mehmet TOY Enstitü Sekreteri	İmza

7.3.Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Akademik bir çalışma için bazı konularda siz gençlerin düşünceleri öğrenilmek istenmektedir. Bu amaçla aşağıda çeşitli sorular yer almaktadır. Sorulara verilecek cevaplar kimsenin kimliğini ortaya koymayacak biçimde kullanılacak ve kesinlikle kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.

Sizden istenen tüm soruları dikkatlice okumanız ve sizin için en uygun olan seçeneği (X) ile işaretlemenizdir.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Oğuzhan YILDIRIM
İ. Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: K () E ()

2. Yaşınız: _____

3. Okul Türünüz:

() Anadolu Lisesi () İmam Hatip Lisesi

() Fen Lisesi () Özel Lise

() Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

4.Kaçıncı sınıfsınız: _____

5. Kaç kardeşiniz: _____

6. Anneniz: Sağ () Vefat Etti ()

8. Babanız: Sağ () Vefat Etti ()

7. Annenizin eğitim durumu

9. Babanızın eğitim durumu

() İlkokul

() İlkokul

() Ortaokul

() Ortaokul

() Lise ve dengi okul

() Lise ve dengi okul

() Üniversite

() Üniversite

() Diğer _____

() Diğer _____

10. Anne babanızın birliktelik durumu: Birlikteler () Ayrıldılar ()

11. Aşağıdaki seçeneklerin hangisi ailenizin ekonomik durumunuza uygundur?

A. 0-2000 TL

B. 2001-6000 TL

C. 6000-üzeri TL

12. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi bir önceki okul başarı durumunuza uygundur?

- A.** Takdirname aldım **B.** Teşekkür aldım **C.** Zayıfsız geçtim **D.** Zayıf dersim vardı

13.Genellikle hangi amaçlar için akıllı telefon kullanıyorsunuz?

(Size en yakın gelen 3 şikkı işaretleyiniz)

- () Sosyal medya () Müzik dinleme/Video () Ders çalışma
 () Aileyle iletişim () Arkadaşlarla iletişim () Oyun oynama
 () Varsa diğere: _____

14.Genellikle hangi durumlarda akıllı telefon kullanıyorsunuz?

(Size en yakın gelen 3 şikkı işaretleyiniz)

- () Yalnız olduğumda () Ders çalışırken () Sıkıldığım zamanlarda
 () Uyanır uyanmaz () Gece yatarken () Toplu taşıma aracında
 () Varsa diğere: _____

15. Bir günde yaklaşık kaç saat akıllı telefon kullanıyorsunuz?

- A.** 1 saatten az **B.** 1-2 saat **C.** 3-4 saat **D.** 5 saat ve üstü

7.4.Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği

ANKET-1	Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum.
1) Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2) Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3) Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4) Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5) Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6) Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7) Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8) Akıllı telefonumu kullanamadığımda bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9) Akıllı telefona bir süre bakamadıysam bakmak için güçlü bir istek hissedirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10) Eğer akıllı telefonum yanımda değilse ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11) Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12) Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13) Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14) Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15) Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

kendimi huzursuz hissederim.							
16) Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17) Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18) Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19) Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20) Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦



7.5.Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

ANKET-2	Hiç Doğru Değil	Doğru Değil	Biraz Doğru	Doğru	Çok Doğru
1) Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
2) Etkileşim içinde olduğu insanları gerçekten seviyorum.	①	②	③	④	⑤
3) Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.	①	②	③	④	⑤
4) Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
5) Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.	①	②	③	④	⑤
6) İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.	①	②	③	④	⑤
7) İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.	①	②	③	④	⑤
8) Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
9) Sürekli sosyal etkileşim içinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.	①	②	③	④	⑤
10) Son zamanlarda yeni ilginç beceriler kazandım.	①	②	③	④	⑤
11) Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.	①	②	③	④	⑤
12) Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.	①	②	③	④	⑤
13) Çoğu zaman yaptığım şeyler bende başarı hissi uyandırır.	①	②	③	④	⑤
14) Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	①	②	③	④	⑤
15) Günlük yaşamda yeteneklerimi göstermek için fazla imkân bulamıyorum.	①	②	③	④	⑤
16) Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.	①	②	③	④	⑤
17) Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
18) Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.	①	②	③	④	⑤
19) Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.	①	②	③	④	⑤
20) Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok.	①	②	③	④	⑤
21) İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.	①	②	③	④	⑤

7.6.Sürekli Kaygı Ölçeği

ANKET-3	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1) Genellikle keyfim yerindedir.	①	②	③	④
2) Genellikle çabuk yorulurum.	①	②	③	④
3) Genellikle kolay ağlarım.	①	②	③	④
4) Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	①	②	③	④
5) Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	①	②	③	④
6) Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	①	②	③	④
7) Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.	①	②	③	④
8) Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	①	②	③	④
9) Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	①	②	③	④
10) Genellikle mutluyum.	①	②	③	④
11) Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.	①	②	③	④
12) Genellikle kendime güvenim yoktur.	①	②	③	④
13) Genellikle kendimi emniyette hissederim	①	②	③	④
14) Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	①	②	③	④
15) Genellikle kendimi hüznümlü hissederim.	①	②	③	④
16) Genellikle hayatımdan memnunum.	①	②	③	④
17) Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	①	②	③	④
18) Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	①	②	③	④
19) Akli başında ve kararlı bir insanım.	①	②	③	④
20) Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	①	②	③	④

7.7.Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

ANKET-4		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.					
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.					
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

7.8.Ölçeklerin Kullanım İzinleri



Oğuzhan YILDIRIM
Çar 5.09.2018, 16:27
Soner YILDIRIM ↘



Gönderen: Soner YILDIRIM <soner@metu.edu.tr>
Gönderildi: 5 Eylül 2018 Çarşamba 16:10:38
Kime: 'Oğuzhan YILDIRIM'
Konu: RE: Nomofobi Ölçeği

Kullanabilirsiniz tabii ki.
Kolaylıklar dilerim.

From: Oğuzhan YILDIRIM [mailto:oguzhanyildirim7@outlook.com]
Sent: Wednesday, September 5, 2018 2:09 PM
To: soner@metu.edu.tr

Sayın Hocam iyi çalışmalar. İnönü Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ana bilim dalında yüksek lisans yapmaktayım. **Nomofobi** konusunu çalışmayı düşünüyorum ve **ölçek** için sizden kullanım izni istiyorum. Çok teşekkür ederim iyi çalışmalar.

Re: Ölçek kullanım izni



Oğuzhan YILDIRIM
Cmt 17.11.2018, 17:16
Hasan BOZGEYİKLİ ↘



Çok teşekkür ederim Sayın Hocam selamınızı iletirim.

[Android için Outlook](#) uygulamasını edinin

From: Hasan BOZGEYİKLİ <hbozgeyikli@gmail.com>
Sent: Saturday, November 17, 2018 6:03:26 PM
To: oguzhanyildirim7@outlook.com
Subject: Ölçek kullanım izni

Oğuzhan hocam merhaba,

Geç dönüş yaptığım için kusura bakmayın. Bizim üniversitenin mail serverinde bir problem var o yüzden bu mail adresinden yazıyorum

Uyarlamasını yapmış olduğumuz Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğini çalışmanızda kullanmanız için bir sakınca bulunmamaktadır. Özcan hocama selamlar...



Oğuzhan YILDIRIM
Paz 11.11.2018, 23:33
Tayfun Doğan



Teşekkür ederim hocam iyi çalışmalar

[Android için Outlook](#) uygulamasını edinin

From: Tayfun Doğan <tayfun@tayfundogan.net>
Sent: Sunday, November 11, 2018 11:02:55 PM
To: Oğuzhan YILDIRIM

Merhaba Oğuzhan,

Ölçeğe kişisel web sitemden ulaşabilirsiniz ve kullanabilirsiniz.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net

Gönderen: Oğuzhan YILDIRIM <oguzhanyildirim7@outlook.com>
Gönderildi: 11 Kasım 2018 Pazar 18:21:45

Re: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu



Oğuzhan YILDIRIM
Pzt 12.11.2018, 09:25
Nesrin Akıncı



Teşekkür ederim hocam

[Android için Outlook](#) uygulamasını edinin

From: Nesrin Akıncı <nakinci@sakarya.edu.tr>
Sent: Monday, November 12, 2018 10:23:58 AM
To: Oğuzhan YILDIRIM
Subject: Re: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

ektedir

*Doç.Dr. Nesrin AKINCI ÇÖTOK
Sakarya Üniversitesi
İletişim Fakültesi
Dekan Yardımcısı
Esentepe Kampüsü/M2
Serdivan/Sakarya*

11 Kasım 2018 21:22 tarihinde Oğuzhan YILDIRIM <oguzhanyildirim7@outlook.com> yazdı:

Merhaba Hocam,
Ben İnönü Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde Yüksek Lisans eğitimi alıyorum. Danışman hocam Doç. Dr. Özcan Sezer gözetiminde hazırlayacağım yüksek lisans tez çalışmamda ölçeğinizden faydalanmak için izninizi istiyorum. Bilgilerinize. Saygılarımla.

7.9.Özgeçmiş

1992 yılında İstanbul Üsküdar’da doğdum. İlköğretim öğrenimimi 2006 yılında Hatay’ın İskenderun ilçesinde, ortaöğretim öğrenimimi ise 2010 yılında Tokat’ın Niksar ilçesinde tamamladım. 2014 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun oldum. Lisansüstü eğitimime 2018 yılında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programında başladım. Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi okullarda 2014 yılından beri okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktayım.

