



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK
YALNIZLIK VE NOMOFOBİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin ŞENGÖR

TOKAT
Ocak, 2020



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK
YALNIZLIK VE NOMOFOBİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin ŞENGÖR

Birinci Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Rukiye ŞAHİN

İkinci Danışman: Doç. Dr. İbrahim ARPACI

TOKAT

Ocak, 2020

ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih: 10/01/2020

Yasemin ŞENGÖR

Yasemin Şengör
İmza

JÜRİ ÜYELERİ İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Yasemin ŞENGÖR' ün İyi Oluşun Yordayıcıları olarak Yalnızlık ve Nomofobi adlı çalışması 15/11/ 2019 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Prof. Dr. Tahsin İLHAN

Tahsin İlhan

Üye (Tez Danışmanı): Dr. Öğretim Üyesi Rukiye ŞAHİN

Rukiye Şahin

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT

Yaşar Barut

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

13.01.2020
Doç.Dr.Kerem KINÇER
Enstitü Müdürü
Enstitü Müdürü
T.C.
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimimi, benim için başlı başına zevkli bir gelişme süreci haline getiren, bilgi ve donanımından yararlanmayı kendim için bir şans saydığım değerli hocam, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN'e emekleri, bana olan katkısı ve sabrı için teşekkür ederim. Bilgi ve donanımı ile en zor anlarımda yetişen, azmi ve çalışkanlığı ile örnek aldığım kıymetli hocam, ikinci tez danışmanım Doç. Dr. İbrahim ARPACI'ya, yüksek lisans eğitimimde bana olan katkıları nedeniyle değerli hocam Prof. Dr. Tahsin İLHAN ve Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT'a ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Beni bugünlere getiren, tez aşamam sürecinde desteklerini hiçbir surette esirgemeyen annem Güzide ŞENGÖR, babam Dr. Mehmet ŞENGÖR, abim Dr. M. Yavuz ŞENGÖR ve kardeşlerim Ümran DEMİRKAYA, Y. Yavuz DEMİRKAYA ve Pinar ŞENGÖR'e, meslektaşım ve sevgili arkadaşım Psik. Dan. Çiğdem KINALI KARATAŞ'a ve tez aşamamda verdiği destek ve gösterdiği anlayış için sayın müdürüm Nuh ŞENGÜL'e yürekten teşekkürü bir borç bilirim.

Türk PDR Derneği başkanı uzman Psik. Dan. Oğuz ÖZAT ve Samsun şube yönetim kurulu üyesi, sevgili arkadaşım Uzm. Psik. Dan. İlknur Birsen BOZDAĞAN'a motivasyon kaynağım oldukları için teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca beni harekete geçiren Doç Dr. Nursel TOPKAYA'ya ve lisans eğitimimden itibaren, istediğim her an desteklerini gördüğüm, çok sevdiğim hocalarım Prof. Dr. Kurtman ERSANLI, Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK ve Prof. Dr. Melek KALKAN'a başardım diyebilmenin güzelliği ile...

ÖZET

İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK

YALNIZLIK VE NOMOFOBİ

Şengör, Yasemin

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Şahin

İkinci Danışman: Doç. Dr. İbrahim Arpacı

Ocak 2020, ix + 102 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve nomofobi düzeylerinin iyi oluşu yordayıcı gücü incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli ile yapılan çalışmada veri toplama araçları olarak Mental İyi Oluş Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Orta Karadeniz Bölgesi'nde bir üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenim gören 337 kadın, 265 erkek olmak üzere 602 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon Analizi, yordama için Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki bulunmaktadır ve iyi oluş düzeyi nomofobi ölçeğinin alt boyutlarıyla negatif yönlü zayıf bir ilişkiye sahiptir. İyi oluş üzerinde yalnızlık anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Nomofobi alt boyutlarından rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutları da iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinde iyi oluş düzeyinin yalnızlık ve nomofobi tarafından yordandığı regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve nomofobi arttıkça iyi oluş azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, İyi oluş, Yalnızlık

ABSTRACT

LONELINESS AND NOMOPHOBIA AS PREDICTORS OF WELL BEING

Şengör, Yasemin

Master' s Thesis, Division of Guidance and Psychological Counseling

Advisor: Assist.Prof. Dr. Rukiye Şahin

Second Advisor: Assoc.Prof. Dr. İbrahim Arpacı

January 2020, ix + 102 pages

In this study, the predictive power of university students' well-being of nomophobia and loneliness levels is investigated. Mental Well-being Scale, UCLA Loneliness Scale, Nomophobia Scale and personal information form are used as data collection tools in the study conducted with relational screening model. The study group of the study consists of a total of 602 university students consisting of 337 females and 265 males from different faculties of a university in the Central Black Sea Region in the 2017-2018 academic year. Pearson Correlation Analysis is used to examine the relationships among variables, and multiple regression analysis is used for predictors. When the findings of the study are examined, there is a moderate negative correlation between well-being and loneliness, and well-being has a weak negative correlation with the sub-dimensions of the nomophobia scale. Loneliness is found to be a significant predictor on well-being. The relinquishing of comfort and the loss of online connection, which are the sub-dimensions of nomophobia, are also found to be significant predictors of psychological well-being. Furthermore, regression analysis, which predicted well-being by loneliness and nomophobia, is statistically significant in university students. Finally, as loneliness and nomophobia increase in university students, well-being decreases.

Key words:Nomophobia, Well being, Loneliness

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ ÜYELERİ İMZA SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ.....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem	1
Amaç	7
Önem.....	7
Tanımlar	10
BÖLÜM II	11
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	11
İyi Oluş.....	11
Mutluluk Kavramının Kökenleri	12
1970 Öncesi Psikoloji Dünyasında Mutluluk Kavramı.....	12
Öznel İyi Oluş Çalışmalarının İlk Dönemleri.....	14
Hedonik Yaklaşımda İyi Oluş Kavramı ve Öznel İyi Oluş.....	16
Öznel İyi Oluş Kuramları	19
Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı.....	19
Uyum Kuramı	19
Etkinlik (Activity) ya da Akış Kuramı.....	20
Sosyal Karşılaştırma Süreçleri Kuramı.....	20
Eudaimonizm Yaklaşımında İyi Oluş Kavramı ve Psikolojik İyi Oluş.....	20
Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	21
Ryan ve Deci'in Öz-Belirleme Kuramı	23
İyi Oluş Kavramına Güncel Yaklaşımlar.....	25
Beş Boyutlu İyi Oluş ve Seligman'ın PERMA modeli	25
Keyes ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kavramı.....	25

İyi Oluş Terapisi	26
Yerli Alanyazında İyi Oluş Araştırmaları	27
Nomofobi.....	30
İnternet Teknolojileri ve İnsan Hayatındaki Rolü	30
Problemlı İnternet Kullanımı.....	31
İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı	32
Nomofobi ve İlişkili Olduğu Kavramlar	33
Nomofobiyi Panik Bozukluklarla İlişkilendiren Yaklaşımlar	34
Nomofobiyi Teknolojinin Problemlı Kullanımı ile İlişkilendiren Yaklaşımlar	36
Nomofobi ile İnternet ya da Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasında Sebep Sonuç ilişkisi Kuran yaklaşımlar	36
Nomofobinin Belirtileri ve Etkileri	37
Yerli Alanyazında Nomofobi Araştırmaları.....	38
Nomofobi ve Yaygınlık Araştırmaları.....	38
Nomofobi ve Cinsiyet Araştırmaları	40
Nomofobi ve Yaş Araştırmaları	40
Yalnızlık	41
Yalnızlık Tanımları.....	41
Yalnızlığı Bir Deneyim Olarak Gören Tanımlar	43
Yalnızlık Deneyimini Öznel Bir Yaşantı Olarak Vurgulayan Tanımlar.....	44
Yalnızlık Durumunda Bireyin Sosyal Ağının Yetersizliğinden Bahseden Tanımlar.....	44
Yalnızlığın Bileşenleri	45
Yalnızlığın Etkileri	45
Yalnızlığa Sebep Olan Faktörler	45
Yalnızlığın Sınıflandırılması.....	47
Varoluşçu Kuramlar ve Varoluşsal Yalnızlık	47
Etkileşim Kuramı ve Duygusal, Sosyal Yalnızlık	47
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Kronik Yalnızlık	48
Alanyazında Üniversite Öğrencileri ve Yalnızlık Araştırmaları.....	48
İyi Oluş ve İnternet Bağımlılığı, Problemlı İnternet Kullanımı Araştırmaları.....	49
İyi Oluş ve Yalnızlık Araştırmaları.....	51

Yalnızlık, İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Araştırmaları.....	51
BÖLÜM III.....	54
YÖNTEM	54
Araştırmanın Modeli.....	54
Çalışma Grubu.....	54
Veri Toplama Araçları.....	55
Kişisel Bilgi Formu.....	56
Warwick- Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.....	56
UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	56
Nomofobi Ölçeği.....	57
Veri Toplama Süreci.....	58
Verilerin Analizi.....	58
BÖLÜM IV.....	59
BULGULAR.....	59
Normallik Testi.....	59
Korelasyon Analizi.....	60
Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	60
BÖLÜM V.....	62
TARTIŞMA.....	62
BÖLÜM VI.....	65
SONUÇ ve ÖNERİLER	65
Sonuçlar	65
Öneriler	65
Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler.....	65
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	66
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	96
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Ölçme Araçları.....	96
Ek 2. Veri Toplama Uygulama İzni.....	101
Ek 3. Özgeçmiş	102

TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler	54
Tablo 2. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları	59
Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 4. Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	60
Tablo 5. Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	61



BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem

Son yılların ilgi çeken araştırma konularından biri olan iyi oluş, (Akdoğan ve Yalçın, 2018; Asıcı ve İkiz, 2018; Baş, Soysal ve Aysan, 2016; Çelik, 2018; Demirci ve Şar, 2017; İşgör, 2017; Reisoğlu ve Yazıcı, 2017; Sağkal ve Türnüklü, 2017) konunun ilk çalışmaları tarafından öznel iyi oluş (Diener, 1984) psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989) ya da mental iyi oluş (Moses, Steptoe, Mathewa ve Edwards, 1989) olarak adlandırılan bir terimdir. Bunun yanında yapılan kimi araştırmalarda iyi oluş kavramı ile mutluluğun eş anlamlı kullanıldığı (Kangal, 2013), kimi araştırmalarda da konuya hem psikolojik hem de öznel iyi oluş olarak iki farklı bakış açısından yaklaşıldığı (Sarı ve Çakır, 2016) dikkat çekmektedir. Ayrıca Keyes'in (1998) sosyal iyi oluş kavramı, iyi oluş çalışmalarına önemli bir bakış açısı kazandırmış, Seligman (2007) ile birlikte iyi oluş kavramına dair farklı bakış açılarını sentezleyen, bu bakış açılarını bir araya getiren yaklaşımlar hız kazanmış ve kabul görmeye başlamıştır.

Proctor, Linley ve Maltby (2011) öznel iyi oluşun Diener (1984) tarafından ortaya atılan bir terim olduğunu kabul ederek Diener'in terimi yer yer mutluluk kavramının yerine kullandığının altını çizmektedir. Bu nokta, tarihi gelişimi içinde mutluluk kavramının psikolojik iyi oluş olarak ifade bulduğunu düşündürmektedir. Bu çizgiden bakıldığında iyi oluş konusuna girmeden önce mutluluk kavramını tarihi perspektifi içinde incelemek ve mutluluk ile iyi oluşun ayrıldığı noktaları belirlemek, bu noktadan itibaren iyi oluş kavramının gelişimini izlemek yararlı olacaktır.

İnsanın en önemli amaçlarından biri olan mutluluk (Gilman, Huebner ve Laughlin, 2000) geçmişten günümüze çok çeşitli disiplinlerde araştırma konusu olmuş bir kavramdır ve bu nedenle de kavramın tanımlanma çabaları, Antik Yunan filozoflarına dek uzanmaktadır. Arslan'a (2004) göre felsefe tarihinde 'mutluluk' ahlak felsefesi içinde ele alınmış, Sokrates'in öğrencileri tarafından kurulan Kinikler Okulu kayıtsızlık ahlakında mutluluğu bireyin ihtiyaçlarını en aza indirgeyerek dünyaya kayıtsız kalmasıyla açıklamıştır. Buna karşılık Hedonizmin temellerini atan Kireneler mutluluğu haz ilkesi üzerinden yorumlamış (Arslan, 2004) en yüksek iyiyi mutluluk olarak ele alan Platon'a (2015) karşı Aristoteles (2014) mutluluğun tanımında kendini

gerçekleştirme kavramına yaklaşarak, bireyin mutluluğunda potansiyellerini geliştirip üretken bir hayat yaşamasına vurgu yapmıştır. Buradan anlaşıldığı gibi felsefe tarihinde mutluluk konusu ele alınırken ‘mutlu birey nasıldır?’ sorusu odak noktadır.

Mutluluk, tüm sosyal bilimlerde olduğu gibi psikoloji bilimi için de önemli araştırma konularından biri olmuştur (Freud, 2014; Fromm, 1994). Psikoloji biliminin mutluluk kavramı ile ilgilenmesiyle beraber, ‘mutlu bireyin özellikleri nelerdir?’ sorusunun yerini ‘insan nasıl mutlu olur?’ sorusuna bırakmasıyla Diener, Diener, Suh, Lucas ve Smith’in (1999) belirttiği gibi çağdaş araştırmalar, mutluluk kavramının demografik özelliklerini tanımlamaktan daha çok mutluluğun altında yatan nedenlerle ilgilenmeye başlamıştır.

Freud (2014) mutluluğu aramayı, mutlu olmayı ve mutlu kalmayı insanların davranışlarının, yaşamlarının bir amacı olarak değerlendirmiş ve anlık zevklerin dar anlamda bir mutluluğa sebep olduğunu düşünerek, mutluluk kavramını hazcı anlayışın dar kalıplarından çıkartmaya çalışmıştır. Buradan hareketle Freud’un (2014) mutluluğu ‘içgüdülerin doyumu’ olarak tanımladığı görülmektedir. Fromm (1995) ise mutlu olma halinde bireyin ruhsal işlevlerini sağlıklı biçimde gerçekleştirebildiğine dikkat çekmiş ve hayatın anlamının mutluluk olduğu görüşlerini kabul ederek mutluluğun bir ruh hali olmadığını ifade etmiştir (Fromm, 1994). Hedonik mutluluk yaklaşımına kapsamlı bir eleştiri sunan Fromm (1994) gerçek mutluluğun bütün kişiliğin iyilik hali içinde bulunmasıyla mümkün olabileceğini savunmuştur.

Mutluluk kavramı, psikoloji alan yazınına ‘iyi oluş’ olarak ilk kez Diener’in (1984) belirttiği gibi Wilson’un çalışmaları ile girmiştir. Felsefe tarihinde mutluluk kavramının kuramsal olarak çok az tanımlanabildiğinden bahseden Wilson (1967) mutlu bireyi para kazanan, dışa dönük, iyimser, eğitilmiş, sağlıklı gibi demografik ve kişilik özellikleri üzerinden tanımlamıştır. Aristoteles çizgisinde felsefenin mutluluk kavramına yaklaşımını psikoloji bilimi içinde ele alarak psikolojik iyi oluştan söz eden Bradburn (1969) iyi oluşu olumlu ve olumsuz duygular arasında kurulan denge olarak tanımlamış ve mutlulukta bireyin öznel deneyimlerini ön plana çıkartarak Hamurcu’nun (2011) da belirttiği gibi kavramı günümüzde öznel iyi oluş biçiminde kullanılan kalıpları içinde ele almıştır. Bunun yanında Andrew ve Withey’in (1976) de iyi oluşun sosyal göstergeleri üzerine yayımladıkları çalışma, iyi oluş literatürleri için öncü araştırmalar arasındadır ve eserin Diener ile arkadaşlarının çalışmalarında da önemli

referanslar arasında olduğu görülmektedir (Diener, 1984; Diener ve Diener, 1996; Diener, 2000). Çalışmada iyi oluş, yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir (Andrew ve Withey, 1976).

Öznel iyi oluş araştırmalarının önemli isimlerinden Diener (1984) mutluluğu olumlu duyguların baskın olarak hissedildiği ve bireyin yaşamdan doyum aldığı bir deneyim olarak görmüştür. Diener'in (2006) ilerleyen çalışmalarında da öznel iyi oluş kavramına bireyin olumsuz duyguları az, olumlu duyguları daha baskın hissetmesiyle birlikte yaşamdan aldığı doyum olarak bakmayı sürdürdüğü görülmektedir. Bu noktada Diener'in (1984) çalışmalarında yaşam doyumunu kavramının öne çıktığı ve yaşam doyumuna öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak bakıldığı dikkat çekmektedir. İyi oluş kavramı 'psikolojik iyi oluş' olarak ilk kez Ryff'in (1989) çalışmasında ele alınmıştır, Ryff Diener'in iyi oluş kavramında yaşamdan alınan doyum ölçütlerinin karşısına psikolojik işlevsellik kavramı ile çıkmıştır. Ryff (1989) ile beraber psikolojik iyi oluş kuramsal olarak temellendirilmiş, kavram özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı olarak altı boyut üzerinden bir model içinde ele alınmıştır.

Psikolojik iyi oluş çalışmaları Deci, Connell ve Ryan (1989) ile birlikte kendini gerçekleştirme kavramıyla yakından ilişkili olarak ele alınmaya başlanmış, iyi oluş pozitif psikolojide mutluluğun bilimsel olarak açıklanması için kullanılmış (Ryan ve Deci, 2001) öz belirleme kuramı içinde ifade bulmuştur (Deci ve Ryan, 2000). Dolayısıyla Diener'in (1984) öznel iyi oluş çalışmalarıyla Ryff (1989), Ryan ve Deci'nin (2001) başını çektiği psikolojik iyi oluş araştırmaları, iyi oluş çalışmalarını hazcı ve işlevsel olmak üzere iki bakış açısına ayırmıştır. İyi yaşamın nasıl olduğu sorusuyla ilgilenen bilim insanlarından Keyes (1998) iyi oluş kavramını duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş olarak üç boyuttan bahsederek, bireyin kendini iyi hissetmesinde sosyal değişkenleri iyi oluş kavramına dâhil etmiştir.

İyi oluş araştırmalarının ilk dönemlerde kavrama dair araştırmaların tanınması ve tanımlanması (Deci ve diğerleri, 1989; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Ryff, 1989) ölçme aracı geliştirme (Diener ve diğerleri, 1985; Ryff, 1989) demografik özelliklerle ilişkisi (Ryff, 1989) kapsamında yoğunlaştığı, ancak son yıllarda iyi oluş araştırmalarının psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenler çizgisinde ağırlık kazandığı dikkati çekmektedir (Karacaoğlu ve Göktaş, 2016; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016;

Özmete, 2016). Güncel psikolojik iyi oluş araştırmaları iyi oluşu etkileyen faktörleri demografik veriler (Özmete, 2016), kişilik özellikleri (Karacaoğlu ve Göktaş, 2016), psikolojik bozukluk (Kermen ve diğerleri, 2016) olarak ele almaktadır. Bu noktada bireyin sosyalleşme süreci içinde giderek önem kazanan internet bağımlılığının (Esen ve Siyez, 2011) psikolojik iyi oluş araştırmalarında önemli bir değişken olduğu da söylenebilir (Derin, 2013; Baş ve diğerleri, 2016). Buradan hareketle zamanla psikolojik iyi oluş araştırmalarında psiko-sosyal değişkenlerin ağırlık kazandığı düşünülebilir ve bu durum Diener, Suh ve Oishi'nin (1997) iyi oluş çalışmalarında sosyal değişkenlerin önemine yaptıkları vurguyu akla getirmektedir.

Günümüzde psikolojik iyi oluş, üzerinde çalışmaların yoğunlaştığı ve çok sayıda yeni araştırmanın yapıldığı, çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir kavramdır (Akdağ, 2014; Arıcı, 2011; Ayer, 2016; Danişment, 2012; Getir,2015; Halisdemir, 2013; İşgör, 2011; Kaplan, 2016; Karabacak, 2016; Karabeyeser, 2013; Karahan, 2016; Kuyumcu, 2012; Özden, 2014; Sağ, 2016; Topuz, 2013; Yılmaz, 2013). Bu araştırmalarda elde edilen bulgulara bakılacak olursa; üniversite öğrencilerinin yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yerleşim yerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ve yaşamını kent merkezinde geçiren üniversite öğrencilerinin yaşamının büyük kısmını ilçe ya da köyde geçirenlere göre daha yüksek iyi oluşa sahiptir (İşgör, 2011).Toplumsal cinsiyet rollerini eşitlikçi algılayan üniversite öğrencileri ile (Arıcı, 2011), demokratik anne baba tutumu ile yetişen üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları daha yüksektir (Karabeyeser, 2013). Evli bireylerde anlaşma ve ilişki tarzı psikolojik iyi oluşla pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Karabacak, 2016). 18-30 yaş arası yetişkinlerde Kopukluk/ Reddedilmişlik ve Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki vardır (Sağ, 2016). Hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, problemden ayırma olarak çözümlü odaklı düşünmenin üç alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi varken, çözümlü odaklı düşünme depresyon, anksiyete ve stres boyutları psikolojik iyi oluşla negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir (Karahan, 2016). Yapılan psikolojik iyi oluş araştırmalarında cinsiyet değişkenine bakıldığında üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda kızların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu (Kuyumcu, 2012; Topuz,2013; Yılmaz, 2013), kadın okul yöneticilerinin özerklik, çevresel hakimiyet ve öz kabul boyutlarında daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu (Danişment, 2012),

diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ile yaşam amacı alt boyutlarında kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu anlaşılmaktadır (Karabeyeser, 2013). Kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul ret algısı, algılanan akademik başarı ile öğrenim görülen fakülte (Halisdemir, 2013) algılanan sosyal destek, kariyer kararı öz-yeterliği ve anne için algılanan reddedici tutumun (Özden, 2014) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyinin yordayıcıları olduğu, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini, evlilik doyumunu ile benlik saygısının anlamlı derecede yordadığı (Akdağ, 2014) psikolojik iyi oluş düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu (Getir, 2015) bulunmuştur.

Dolayısıyla da bireyin sahip olduğu iyi oluş düzeyinde gerek çevresel faktörlerin gerekse bireysel yaşantılarla kişilik özelliklerinin önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Psikolojik iyi oluş araştırmalarında bu çalışmanın ilişkili olduğu kavramlardan problemlerle internet kullanımı (Baş ve diğerleri, 2016; Casela, Lecchi, Fioravanti ve 2015; Çetinkaya, 2017; Yılmaz, 2013), internet bağımlılığı (Derin, 2013) ya da akıllı telefon bağımlılığı (Çelik, 2018; Süler, 2016) da önemli bir değişkendir. Günümüzün en önemli kitle iletişim araçlarından biri sayılan internetin (Soydan ve Alpaslan, 2014) gençlik üzerinde etkilerine dair yapılan araştırmalara (Adıgüzel, Batur ve Ekşili, 2014; Avcılar ve Demirgüneş, 2016; Balcı ve Gülnar, 2009; Haase ve Young, 2010) göre; dijital medyayla çok erken tanışan ve teknoloji ile büyüyen y kuşağının çalışma tarzları ile iş yaşamındaki kişilik özellikleri, teknoloji ile ilişkilerinden etkilenmiştir (Adıgüzel ve diğerleri, 2014). 18-23 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri, bir iletişim ortamı olan sosyal medyayı (Vural ve Bat, 2010) sosyalleşme amacı ile kullanmaktadır (Haase ve Young, 2010), dışadönüklük, sorumluluk sahibi olma, deneyimlere açıklık kişilik özellikleri ile sosyal medya kullanım motivasyonları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır (Avcılar ve Demirgüneş, 2016) ve üniversite öğrencileri arasında internete duyulan güven ve internet kullanımına harcanan sürenin fazla olması, internet bağımlılığında etkili olmaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009). Dolayısıyla teknolojik gelişmelerin sonucunda hayatımızın önemli kitle iletişim aracı haline gelen internet kullanımının (Balcı ve Gülnar, 2009), internet bağımlılığı (Young, 2007), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), problemlerle internet kullanımı (Davis, Flett ve Besser, 2002) gibi sorunları beraberinde getirdiği açıktır.

İnternet kullanımının bireyin ruh sağlığına yaptığı etkilere kapsamlı biçimde ilk olarak Young (1998) değinmiş, zamanla dijital hastalık (Polat, 2017) kavramı insan hayatına girmiştir. Bilişim teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler paralelinde ortaya çıkan ve psikolojik sağlık kapsamında değerlendirilen kavramlar, iyi oluş çalışmalarını da etkilemiştir (Baş ve diğerleri, 2016; Bahar ve Meral, 2016; Casela ve diğerleri, 2015; Çardak, 2013; Dağlı ve Gündüz, 2017; Derin, 2013). Kanmani, Bhavani ve Maragatham (2017) Hindistan'ın son yıllarda dünyanın en hızlı büyüyen akıllı telefon pazarı olduğundan yola çıkarak, akıllı telefon pazarındaki hızlı büyümeyi halk sağlığı açısından bir tehdit olarak değerlendirmiş ve akıllı telefon kullanımının çok hızlı biçimde yaygınlaşmasının Hintlileri mobil cihaz bağımlılığı ile karşı karşıya bırakarak toplumun psikolojik iyi oluş düzeyini düşüreceği görüşünü paylaşmışlardır. Sorunlu internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye işaret eden (Baş ve diğerleri, 2016; Casela ve diğerleri, 2015; Derin, 2013) ve akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulayan çalışmalar (Çelik, 2018) bu kanıyı doğrular niteliktedir. Yapılan bu son araştırmalar teknolojinin insan hayatına getirdiği olumsuz etkiler ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla problemlerli internet kullanımı ya da internet bağımlılığının ilişkili olduğu kavramlarla psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar günümüzde önem kazanmıştır.

Bu araştırmanın önemli kavramlarından yalnızlık, çok uzun zaman öncesinden günümüze dek üzerinde tartışılan bir kavramdır (Gierfeld, 1987). Yalnızlık üzerine disiplinlerarası ve kapsamlı bir çalışma yapan Mijskovic (1979) bireyin yalnızlık yaşamasına sebep olan faktörleri iç ve dış faktörler olarak ayırarak, psikoloji biliminin içsel faktörlere odaklandığının altını çizer ve yalnızlığı insan için kaygı kaynaklarından biri olarak ele alır.

Yalnızlık, bireyin sosyal ağlarında kurduğu ilişkilerin yetersizliğinden kaynaklanan (Perlman ve Peplau, 1981) yaygın bir deneyimdir (Çakır ve Çakır, 2011). Yapılan araştırmalar bireylerde yalnızlık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğünü (Dağlı ve Gündüz, 2017) yetişkin bireyler arasında iş yaşamında yalnızlık boyutları ile öznel iyi oluş düzeyinin negatif yönlü bir ilişki içinde olduğunu (Yurcu, 2014) göstermektedir. Bununla birlikte yalnızların akıllı telefon bağımlılığı eğilimlerinin kendini yalnız hissetmeyenlere göre daha yüksek olması (Çelik, 2018) ve internet bağımlılışı bireylerin daha yalnız olduğunu (Batıgün ve Hasta, 2010) yalnızlığın

nomofobinin bir yordayıcısı olduğunun rapor edildiği (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas, 2018) çalışmalar, bu araştırma kapsamında önemlidir. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki günümüzde iyi oluş konusu, giderek önem kazanan ve gelişimini henüz tamamlamamış, kavrama dair farklı bakış açılarını bütünleştirmeye yönelik bir çaba içinde değerlendirmeye çalışılan, önemli bir konudur. İyi oluş, yalnızlık ve problemlili internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı çizgisinde de önemli araştırma konusu haline gelmiştir. Günümüz psikoloji biliminin bireyin sorunlarına odaklanmak yerine, pozitif yönlerine odaklandığı ve ‘insan nasıl daha iyi olur?’ sorusunun yanıtını aradığı söylenebilir. Mevcut literatür bu çizgide incelendiğinde iyi oluş kavramı ile ilgili çalışmalarda kavramın demografik ya da sosyal değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmaların dışına çıkılmasının bir zorunluluk haline gelmiş olduğu söylenebilir. ‘Bireyin iyi oluş düzeyinin yükseltilmesi nasıl mümkün olabilir?’ sorusunun yanıtlanabilmesi için öncelikle kavramın günümüz insanının yaşam biçiminde yer alan baskın kavramlar ve sorun alanları ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalara gereksinim vardır. İyi oluş kavramının demografik ve sosyal değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların dışına çıkan, problemlili internet kullanımının bir boyutu olarak nomofobi ve iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen, ayrıca günümüz insanı için giderek önem kazanan yalnızlık deneyiminin iyi oluş ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmanın lüteratürde bu gereksinime yanıt vermesi beklenmektedir.

Amaç

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve nomofobi düzeylerinin iyi oluşu yordayıcı gücünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırma problemi;

1. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve nomofobinin toplam puanı ve alt boyutları puanlarının iyi oluş puanlarını yordayıcı gücü nedir? olarak belirlenmiştir.

Önem

Son yıllarda psikoloji biliminde bireyin psikolojik sorunlarına odaklanmak yerine, insanın sahip olduğu olumlu özelliklerin geliştirilmesi gerektiği fikri önem kazanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Duckworth, Steen ve Seligman, 2005). Bu nedenle bireylerin işlevsel olarak iyi oluşlarını artıracak psikolojik

kaynakların (Sin ve Lyubomirsky, 2009) önemini vurgulayan psikolojik iyi oluş araştırmalarına ilgi giderek artmaktadır (Cengiz, 2018; Kolukısa, 2018; Yüzbaşı, 2018). Bu durum, günümüzde psikolojik iyi oluş çalışmalarında bireylerin güçlü yönlerine odaklanmayı ön plana çıkartan pozitif psikolojinin (Seligman, 2002) önemli konu alanlarından biri haline getirmiştir.

Daha çok psikoloji biliminin konusu olmakla birlikte, farklı disiplinlerde de üzerinde çalışmalar yapıldığı (Kusan, 2017; Yaşın, 2016; Vural, 2016) psikolojik iyi oluş araştırmalarına tarihi çerçevede bakıldığında Diener'in (1984) de değindiği gibi iyi oluş çalışmalarının temelinde 'mutluluk' kavramının yattığı söylenebilir ve iyi oluş araştırmaları ölçek geliştirme çalışmaları, iyi oluşu etkileyen değişkenlerin araştırılması ve iyi oluş kavramına dair teorik çalışmalar olarak üç grupta toplanabilir. Bu üç grup üzerinden yerli alanyazın incelendiğinde, yerli alanyazında iyi oluş çalışmalarının 2000'li yıllarla birlikte gündeme geldiği (Dost, 2004; İlhan, 2005; Kuzucu, 2006; Özen, 2005) ve yerli alanyazında yapılan çalışmaların daha çok iyi oluşu etkileyen değişkenlerin araştırılması biçiminde olduğu, bu kapsamda iyi oluş araştırmalarında cinsiyet (Çevik, 2010; Dost, 2004; Kartal, 2013 Timur, 2008) akademik başarı (Dost, 2004), anne baba tutumu (Dost, 2004), sosyo-ekonomik durum (Dost, 2004) benlik saygısı (İşleroğlu, 2012; Munusturlar, 2014; Saygın, 2008), sosyal destek (Çevik, 2010; Saygın, 2008; Şahin, 2011) önemli kavramlar arasında bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla yerli alanyazında teorik araştırmaların yapılabilmesi için iyi oluş düzeyinin demografik ya da sosyal değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların dışına çıkan, kavramı günümüz insanının yaşam biçimi içinde ve pozitif psikolojinin iyi oluş yaklaşımları çizgisinde ele alan çalışmalara gereksinim vardır.

İyi oluşla ilişkisi bilinen nomofobi, farklı bilim dalları tarafından araştırma konusu yapılırken psikiyatri alanında bir kaygı bozukluğu, psikolojik danışmanlık alanında ise davranış sorunu olarak ele alınmaktadır. Nomofobiye bir kaygı bozukluğu olarak yaklaşan çalışmalar, sorunun tedavi yolları ile sorunla mücadele yolları üzerinde yoğunlaşmış durumdadır (King ve diğerleri, 2014). Dünya genelinde giderek yaygınlaşan bir sorun olan (Pavithra, Suwarna ve Mahadeva, 2015) nomofobiyi bir davranış problemi olarak ele alan çalışmalarda, nomofobiye sebep olabilecek, sorunla yakından ilişkili değişkenlerin ortaya konulmasına dolayısıyla da bu yönde yapılacak ilişki tarama çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır (Bragazzi, ve Puente, 2014). Bu

çalışmanın alanyazında böyle bir gereksinime yönelik, önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Gezgin ve arkadaşlarının (2017) belirttiği gibi nomofobi araştırmalarında kavramın yeni bir kategori içinde ele alınıp alınmaması konusunda bir görüş ayrılığı bulunmaktadır ve bu görüş ayrılığının temel sebebinin nomofobi araştırmalarının yetersizliğinden kaynaklandığı söylenebilir. Bununla birlikte cep telefonu kullanıcılarında ciddi bir artışın yaşandığı ve nomofobinin yaygın bir sorun olduğu (Dixit, Dhukla ve Shrivastaya, 2010) günümüzde nomofobi ile mücadele kapsamında öncelikle kavramın tanınmasının gerekli olduğu düşünülebilir. Özellikle gençlerin cep telefonlarını kaybettiklerinde, telefonları kapsama alanının dışında kaldığında ya da telefonlarının şarjı tükendiğinde endişeye kapıldığının altını çizen Abraham, Mathias ve Williams (2014) tarafından Mysore'deki seçkin üniversitelerin öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada öğrencilerin nomofobiye dair bilgi düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve üniversite öğrencilerinde nomofobi konusunda yetersiz bilgiye sahip olmanın nomofobi düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Bu sonuç, nomofobi konusunda toplumsal bir farkındalığın oluşturulmasının nomofobi ile mücadelede önemli rol oynayacağını ve bunun için de konuyla ilgili bilimsel çalışmaların artırılması gerektiği yönündeki öngörülerini destekleyici niteliktedir.

Araştırmanın son yıllarda yaygınlaşan nomofobi araştırmaları açısından alan yazına önemli bir katkı sağlaması, ayrıca araştırmanın nomofobi sorununun çözümünde geliştirilecek yaklaşımlara ışık tutması beklenmektedir. Bunun yanında araştırma, nomofobinin iyi oluşa etkisi kapsamında değerlidir. Araştırma sonuçlarının konuyla ilgili yapılacak çalışmalar için de önemli bir referans olacağı düşünülmektedir.

Bunun yanında özellikle yabancı alanyazında nomofobiye bir panik bozukluğu olarak yaklaşan (Abraham ve diğerleri, 2014; King ve diğerleri, 2013; King ve diğerleri, 2014) ya da nomofobiyi duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkilendiren çalışmaların (Bayrak, 2017) ağırlıklı olduğu ve çalışmaları nomofobiyi problemlerle internet kullanımı ya da internet bağımlılığı ile ilişkilendiren çalışmaların (Akıllı ve Gezgin, 2016; Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017) izlediği, yerli alanyazında son yıllarda yapılan çalışmalarda nomofobiye sebep olan faktörlerin araştırıldığı (Yoğurtçu, 2018; Öz, 2018) görülmektedir. Dolayısıyla alan yazında nomofobi sorununa bir davranış bozukluğu ya

da panik sorunu olarak yaklaşan ya da nomofobiyi kişilik özellikleri ve demografik verilerle ilişkilendiren çalışmaların dışına çıkan araştırmalara gereksinim vardır.

Bu çalışmanın böyle bir gereksinimden hareketle, alanyazına ve araştırmacılara katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca cep telefonunun aşırı kullanımının sonuçlarından biri olan nomofobi (Bhattacharya, Bashar, Srivastava, ve Singh, 2019) ile akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olan (Mert ve Özdemir, 2018) yalnızlık deneyiminin ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar, iyi oluş kavramını günümüz sorunları çizgisinde ele alınmasında araştırmacılara yol gösterecektir.

Tüm bunlardan yola çıkarak iyi oluş araştırmalarının kavramı günümüzün sosyo-psikolojik değişkenleri ve günümüz insanının yaşam biçimi kapsamında ele alması gerektiği bu çizgide de yaşamımızda giderek önem kazanan bilişim teknolojileri perspektifinde iyi oluş çalışmalarına ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu kapsamda bu araştırmanın bağımsız değişkenlerinden yalnızlık ve nomofobinin iyi oluşu yordama gücü ile ilgili çalışmaların alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın nomofobinin iyi oluş düzeyini yordama gücü bakımından ilk çalışma olması beklenmektedir.

Tanımlar

İyi oluş: Bireyin yaşamına dair yaptığı yargılamada olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha baskın hissetmesini ifade eden bir kavramdır (Diener ve Diener, 1996).

Nomofobi: Mobil cihazı herhangi bir sebeple kullanamama durumunda ortaya çıkan (King ve diğerleri, 2013) cep telefonu iletişiminden yoksun olma korkusudur (Dixit ve diğerleri, 2010).

Yalnızlık: Bireyin toplumsal ilişkilerinin arzuladığı ve beklediği biçimde yaşanamaması durumunda ortaya çıkan (Lopata, 1969) kişinin sosyal ilişkiler ağında nitelik ve nicelik bakımından eksiklerin olduğu zamanlarda hissedilen, tüm insanlar için ortak ve genel olarak sıkıntılı ve üzücü bir deneyim (Perlman ve Peplau, 1981) stresli ve olumsuz bir duygu durumudur (Rook, 1984).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde iyi oluş, nomofobi ve yalnızlık kavramlarınınayönelik ülkemizde ve yurt dışında yapılan bilimsel çalışmalar ışığında araştırmanın temel kavramlarına ve bu kavramların ilişkili oldukları faktörlere yer verilmiştir.

İyi Oluş

İdeal psikolojik işlev ve deneyime vurgu yapan (Demirci ve Ekşi, 2015) iyi oluş, son yıllarda üzerinde çok sayıda araştırmanın yapıldığı, çok sayıda kuramda ele alınan (Kocayörük, 2012; Malkoç, 2011; Özden, 2014) farklı bakış açıları içinde yaklaşılabilen (Eryılmaz, 2011; Guidi ve Rafanelli ve Fava, 2018) çok boyutlu (Bradburn, 1969; Diener, 1984) bir kavramdır. İyi oluş tanımlarına bakıldığında farklı yaklaşımlar görülmektedir; kavramı bireyin yaşadığı olumsuz duygular üzerinden tanımlayan çalışmalar (Diener ve diğerleri, 1985) iyi oluşu olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha baskın hissetme (Diener, 2000) biçiminde tanımlamıştır. Buna karşılık iyi oluş çalışmalarının önemli isimlerinden Ryff ve Keyes (1995) öznel iyi oluş yaklaşımının karşısına psikolojik iyi oluş kavramıyla çıkmış ve iyi oluş düzeyinde kişinin mevcut potansiyellerini değerlendirmesine vurgu yapmıştır. Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modelinden yola çıkan Fava (1999) iyi oluş terapisini ortaya atmış ve zamanla iyi oluş terapisti bireyin psikolojik iyi oluşunu artırmak için özel bir psikoterapi yöntemi olarak, kişinin psikolojik işlevine odaklanmıştır (Ruini, 2014).

Dolayısıyla bazı araştırmacılar kavramı 'öznel iyi oluş' olarak adlandırmakta (Diener, 1984), kimileri de psikolojik iyi oluştan bahsetmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bununla birlikte iyi oluşu gerek öznel gerekse psikolojik iyi oluş olarak açıklamaya çalışan araştırmacıların 'mutluluk' kavramına atıf yaptığı görülmektedir (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1989). İyi oluş ile yakından ilgilenmiş bilim insanları (Diener, 1984) kavramın kökeninde mutluluk çalışmalarını bulmaktadır. Dolayısıyla 'iyi oluş' kavramını daha iyi anlayabilmek için öncelikle tarihi perspektifi içinde 'mutluluk' kavramını ele almak ve iyi oluş kavramını öznel ve psikolojik iyi oluş şeklinde adlandıran çalışmalar ile bu çalışmaların ayrıştığı ya da birleştiği noktalara değinmek gerekir.

Mutluluk Kavramının Kökenleri

Mutluluk, antik Yunan filozoflarından itibaren bilim dünyasının anlamaya ve anlamlandırmaya çalıştığı, çok çeşitli disiplinlerin konu aldığı (Audi, 1999) bir kavram ve insan eylemlerinin en önemli güdüleyicisidir (Diener, 1984). Sokrates'ten sonra başlayan klasik felsefe okulu Cyrene, hedonizm yaklaşımının temelini atarak mutluluk kavramını hazcılık ilkesi ile açıklamıştır (Audi, 1999). Timuçin'e (2007) göre, Kirenelerin başını çektiği hazcı mutluluk teorisinde mutluluk, haz yoluyla sağlanmaktadır. Hedonizme karşılık Aristoteles, "Nikomakhos'a Etik" isimli eserinde mutluluğu insan yaşamı için nihai bir hedef olarak ele almış ve insanın mutluluğa erişmesinde potansiyellerini kullanmasını ve üretkenliğini şart koşmuştur (Aristoteles, 2014). Aristoteles ile başlayan bu yaklaşım mutluluğu evdemonizm olarak ele almıştır.

Ampirik iyi oluş çalışmalarına kadar, Choudhury ve Barman'ın (2014) belirttiği gibi öznel iyi oluş tarihi, uzun yıllar mutluluğun faydacı anlayış içinde, iyi yaşam olarak tanımlanmasından ibaret kalmıştır. Diener, Lucas ve Oishi'de (2002) iyi bir hayatta zevki vurgulayan Jeremy Bertham gibi faydacıları öznel iyi oluş çalışmalarının düşünsel öncüleri olarak görmektedir. Jeremy Bertham, 18. Yüzyılın sonlarında yaptığı çalışmalarda mutluluk kavramı yerine iyi oluş terimini kullanmayı tercih etmiş ve insanlara zevk ya da acı veren deneyimler listesi yapmaya çalışmış, iyi oluşun niteliksel ve niceliksel ölçümü için öneriler sunmuştur (Collard, 2006).

1970 Öncesi Psikoloji Dünyasında Mutluluk Kavramı

Felsefe tarihinin mutluluğa bakış açısının özellikle hedonizm çizgisinde psikoloji dünyasında tartışılmaya başlanmasının iyi oluş çalışmaları için bir dönüm noktası olduğu söylenebilir. Dolayısıyla mutluluk psikolojisine dair ilk çalışmaların, hazcı mutluluk ilkesini eleştirerek başladığı görülmektedir. Psikoloji tarihinin ilk dönemlerinde mutluluk kavramına, insanın mutsuzluğu üzerinden yaklaşıldığını (Freud, 2014; Fromm, 1994) ve Freud (2014) ile Fromm'un (1994) bazı çalışmalarında mutluluk ve mutsuzluğa açıkça değindiği buna karşılık Adler'de (2006) insanın mutluluğu ya da mutsuzluğunun dolaylı olarak ele alındığı söyleyebilir. Mutlu olmayı bireyin yaşamının bir hedefi ve bir amaç ifadesi olarak ele alan Freud (2014) bireyin mutlu olma çabalarının karşısına hayatın yıkıcılığını, dolayısıyla da acıyı yerleştirmiş, ilk baskısını 1930 yılında yapan Uygarlığın Huzursuzluğu yapıtında hedonist yaklaşımda mutluluk kavramının dar olarak ele alındığından bahsetmiştir. Dar anlamda

bir mutluluk ise bireyin gereksinimlerinin kısa dönemli ve ani tatmini olarak tanımlanabilir (Freud, 2014) ki dar anlamı ile Freud'un mutluluk tanımı akla hedonik mutluluk anlayışını getirmektedir. Bireyin mutluluğa sahip olmak için acıdan kaçındığının altını çizen Freud (2014) insanın acıdan kaçınmak ve mutlu olmak için kullandığı yöntemleri madde kullanmak, libido kaymaları, münzevi yaşam tarzı olarak sıralamıştır.

Freud'un yanısıra, hazcı mutluluk kavramını ilk eleştirenlerden Eric Fromm (1994) 1947'de yayımlanan ve Türkçe'ye 'Kendi Savunan İnsan' ya da 'Erdem ve Mutluluk' şeklinde çevrilmiş olan *Man For Himself* te mutluluğu hümanist ahlak anlayışı içinde değerlendirmiş; hazcılığın 'zevk iyidir' anlayışının karşısına insanın yaşam karşısında olumlu tutumu benimsemesi ve güçlerini kullanması iyidir fikriyle çıkmıştır. Hedonizm yaklaşımında mutluluğu sözde-mutluluk olarak adlandıran Fromm (1994) mutluluk kavramının tanımında bireyin potansiyellerini üretici biçimde kullanmasını ön plana çıkartarak, bir nevi kendini gerçekleştirmeye vurgu yapmış ve bu yönüyle mutluluğun en üstün değer olduğunu savunan hedonistik görüşlerden ayrılmıştır. Dolayısıyla psikoloji dünyasının bakış açısından mutluluk kavramı, bir ruh hali olmaktan öte anlam kazanmış, Fromm'da (1994) olduğu gibi organizmanın içinde bulunduğu durumun ifadesi, bireyin kişiliğinin bir parçası haline almıştır.

Bireyin hayattaki amacını üstünlük kurmak üzerinden açıklayan ve toplumsallaşma kavramını öne çıkaran Adler (2006) bireyin mutluluğu elde etmesinde üç toplumsal sorunla başa çıkma becerisinden bahsetmiştir. Bireysel ve toplumsal hayatın 'sağlıklı insan ilişkileri kurmak', 'toplum içinde iş bölümüne katılmak, üretkenlik' ve 'karşı cinsle ilişki kurmak' olarak özetlenebilecek bu üç sorunsalı birey tarafından topluma yararlı ve yapıcı biçimde çözüldüğünde mutluluk duygusu vermektedir (Adler, 2006).

Tüm bunlardan yola çıkarak psikoloji bilimi ile birlikte insanın mutluluğu sorunsalında, 'insan nasıl mutlu olur?' sorusuna karşılık 'mutlu insan nasıldır?' ile ilgilenilmeye başladığı anlaşılmaktadır. Buradan Adler (2006) için toplumsal yaşamın sorunlarına yararlı ve yapıcı çözümler bulabilen insan; Freud (2014) için acıdan kaçabilen insan, Fromm (1994) içinse yaratıcı ve üretken insan mutludur sonucuna ulaşılmaktadır.

Öznel İyi Oluş Çalışmalarının İlk Dönemi

Psikoloji biliminin tarihine baktığımızda, deneysel, fizyolojik ve tıbbi psikoloji olarak kategorize edilen ilk çalışmaların, özellikle ilk klinik psikiyatrist Johann Weyer'den itibaren psikopatolojiye ağırlık verdiği, olumsuz duygu ile yaşantıları konu ettiği anlaşılmaktadır (Zangwill, 2009). Dolayısıyla psikoloji bilimi 1970 ve öncesinde mutluluk kavramından daha çok bireyin mutsuzluğu ve nevrozlar ile bireysel sorunlar üzerinde odaklanmış, psikoloji bilimi içinde mutluluğa dair ampirik çalışmalar 1970'li yıllardan itibaren başlamıştır ve 70'li yıllarda kimi akademik dergiler iyi oluş konusuna özel bölüm ayırmıştır (Diener, 1984). Bunun yanında, psikoloji biliminde iyi oluş çalışmaları; Diener ve arkadaşlarının (1999) çalışmasında görüldüğü gibi, iyi oluş düzeyinde anlık duygulardan çok uzun süreli duygu durumuna odaklanarak, diğer sosyal bilimlerin mutluluk kavramına olan yaklaşımından da ayrılır. Bradburn'un (1969) çalışması, iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygular boyutlarına dikkat çekerken, psikoloji biliminin olumlu duyguları da konu edinmesi çizgisinde önemli bir gelişme olarak değerlendirilebilir. İyi oluş çalışmalarının temeli için önemli bir katkı sunan Bradburn (1969) iyi oluşta bireyin olumlu ve olumsuz deneyimleri üzerinden yaptığı değerlendirmelere dikkat çekmiş ve kişinin olumlu duyguları daha baskın hissetme halini yüksek iyi oluş olarak tanımlarken, aslında iyi oluş kavramının çok boyutlu özelliğini de gündeme getirmiştir.

Proctor ve arkadaşlarının (2011) belirttiği gibi iyi oluş kavramı, psikoloji sahasında insanların yaşam kalitelerini nasıl değerlendirdiklerini anlamaya çalışan bir araç olarak 'öznel iyi oluş' biçiminde ilk kez Diener tarafından tanımlanmıştır. Bir başka ifade ile Diener'in (1984; 2000) öznel iyi oluş çalışmalarında, bireyin yaşamına dair kişisel değerlendirmelerin ön planda tutulduğu ve bireyin yaşamının niteliğine dair kişisel değerlendirmelerin psikolojik iyi oluş kavramının yaşam doyumu boyutu ile açıklandığı görülmektedir (Diener, 1984). Buradan duyuşsal tepkilerle bilişsel yargıları da kapsayan öznel iyi oluş kavramının Diener tarafından bireyin yaşam kalitesini değerlendirme aracı olarak ele alındığı söylenebilir, dolayısıyla da iyi oluş, yaşam doyumunu da içine alan geniş bir bilimsel terimdir (Proctor ve diğerleri 2011). Ancak burada, bireyin yaşam kalitesinin ölçülmesinde iyi oluş kavramına Diener'den önce Andrew ve Withey'in (1976) vurgu yaptığı da göz ardı edilmemelidir. Andrew ve Withey (1976) yaşam kalitesini sosyal göstergeler konusu kapsamında ele alarak, yaşam kalitesinin ölçülmesinde bireysel iyi oluşa odaklanan çalışmalara değinirken, iyi oluşun

ölçülmesi konusu üzerinde de durmuş ve iyi oluşun ölçülmesinde bireyin yaşamının çeşitli yönlerini nasıl değerlendirdiği sorunsalına vurgu yapmış ve iyi oluş kavramının tek boyutlu olarak açıklanamayacağını kabul ederek, Bradburn'un (1969) olumlu, olumsuz duygular biçiminde ifade ettiği iyi oluş boyutlarına yaşam doyumunu da eklemiştir. İyi oluş çalışmalarına ivme kazandıran Diener (1984), Bradburn (1969) ve Andrew ve Withey'in (1976) iyi oluş çalışmaları çizgisinde iyi oluşun bireyin deneyimlerinden yola çıkarak yaptığı, olumlu ve olumsuz duygular ile yaşam doyumunu içeren öznel bir değerlendirme olduğu görüşünü savunmuştur. Böylelikle Diener (1984) ile birlikte, 1970'li yıllara kadar hazcı çizgide ele alınan mutluluk kavramı, öznel iyi oluş olarak ve çok boyutlu biçimi ile ifade bulmuştur.

Diener'in (1984) öznel iyi oluşa dair ilk çalışması kapsamlı bir literatür taramasıdır ve bu ilk çalışmasında Diener, öznel iyi oluş literatürünü inceleyerek, iyi oluş yaklaşımlarını kategorize etmiş ve mevcut alanyazında kavramın ölçek geliştirme çalışmalarında kullanıldığı gibi iyi oluşu bireyin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler çizgisinde açıklamaya çalışan araştırmalar ve kavramı teorik temeller üzerinden değerlendirmeye çalışan yaklaşımlar olduğundan bahsetmiştir. Bu çalışmalar kapsamında Diener, Lucas ve Oishi'nin (2002) ve Flugel'in 1925'te başlattığı çalışmaları bireylerin günlük yaşamları içinde geçirdiği deneyimlerden yola çıkarak öznel iyi oluş düzeylerinin ölçülmesinde öncü saydığı da görülmektedir. Diener (1984) öznel iyi oluş kavramının içeriğini uzun vadede bireylerin hissettiği olumlu duygulanımlar ya da hoşnutsuzluk ve memnuniyetsizlik duyguları olarak belirlemiştir. Bu çizginin öznel iyi oluş çalışmalarının psikoloji alanyazınında felsefi içerikli mutluluk kavramından da ayırıcı noktasını oluşturduğu söylenebilir. Bu durumu Proctor ve diğerleri (2011) Diener'in çalışmalarından yola çıkarak, öznel iyi oluş kavramının acı ve hafif ya da yoğun iyilik halleriyle, bireyleri nelerin mutlu ettiğini kapsayan geniş bir kavram olduğu şeklinde ifade etmiştir. Öznel iyi oluş, bireyin iç denetimi yoluyla kendini değerlendirdiği bir terim olarak da klinik psikoloji çalışmalarından ayrılmıştır (Proctor ve diğerleri, 2011).

Görüldüğü gibi, öznel iyi oluş literatürlerine ilişkin kapsamlı bir değerlendirme yapan Diener'a göre (1984) öznel iyi oluş literatürü bireylerin hayatlarına yönelik olumlu değerlendirmeleri ile ilgilidir ve bu değerlendirmeler, kişinin pozitif yaşantılarına dair duygusal tepkileri ile bilişsel kararlarını da içerir. Wilson (1967) en avantajlı olanın en mutlu olduğunu ifade ederek, mutlu insanın özelliklerini yani

mutluluğa sebep olan avantajları; genç, sağlıklı, dışa dönük, iyimser, iyi eğitilmiş, evli, dindar ve iyi bir gelire sahip olmak biçiminde sıralamıştır.

Tüm bunlardan yola çıkarak, öznel iyi oluş çalışmalarının ilk dönemleri incelendiğinde; insan ilişkilerinde kritik bir rolü de bulunan (Erdem ve Kabasakal, 2015) psikolojik iyi oluş, Ryan ve Deci'nin (2001) belirttiği gibi pozitif psikolojide mutluluğun bilimsel açıklamasının yapılabilmesi için ortaya atılmış bir kavramdır. Bu çizgide ve tarihi perspektifi içinde iyi oluş çalışmalarında iki önemli yaklaşımın önem kazandığı görülmektedir ve bu yaklaşımlar mutluluğun bilimsel açıklanmasının yapılmasında birtakım özelliklerle birbirinden ayrılmaktadır.

Hedonik Yaklaşımda İyi Oluş Kavramı ve Öznel İyi Oluş

Hedonik yaklaşımda iyi oluş üzerinde durulurken 'mutluluk' kavramı vurgulanmaktadır (Baytemir, 2016; Doğan, 2016; Türkdoğan ve Duru, 2012) ve bu çalışmalar kavramı 'öznel iyi oluş' olarak adlandırmaktadır (Özmete, 2016). Bir başka deyişle hedonik yaklaşım, mutluluk kavramının öznel iyi oluş içinde ifade bulunduğunu savunur (Ryan ve Deci, 2001).

Wilson' un çalışması (1967) öznel iyi oluş araştırmalarının ilki sayılmaktadır (Diener, 1984). Bir başka kaynakta ise Diener, Lucas ve Oishi'nin (2002) Flugel'in 1925'te başlattığı çalışmaları bireylerin günlük yaşamları içinde öznel iyi oluş düzeylerinin ölçülmesinde öncü saydığı görülmektedir. Flugel (1925) bu öncü çalışmasında dokuz deneğin bir ay boyunca duygusal yaşamlarının ayrıntılı kaydını tutmuş ve olumlu işlevsel duygular ile hoş olmayan duyumlardan bahsederek duygu düzeyi daha yoğun olanların mutluluk düzeylerinin de düşük olduğunu rapor etmiştir.

Wilson (1967) bireyin mutlu olması için gereken koşulları sağlıklı, evli olmak, yüksek gelir kazanmak, kaygısız, dışadönük bir kişilik özelliğine sahip olmak gibi avantajlar olarak sıralamış, en avantajlı olanın en mutlu olduğu görüşünü savunmuş ve yaptığı araştırmada öznel iyi oluş ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişkiye işaret ederken, cinsiyetle bireylerin mutluluk düzeyleri arasında ilişki bulunmadığını rapor etmiştir. Öznel iyi oluş çalışmalarında en kapsamlı ilk araştırmalardan birini gerçekleştiren Bradburn (1969) öznel iyi oluşu bir model üzerinden ele almaya çalışmış ve kendisinin de değindiği gibi bu modelde bireylerin deneyimlerine dair olumlu değerlendirmelerini ve acının yokluğunu içeren hazcı mutluluk kavramına yaklaşmıştır.

Bradburn (1969) duyguları, ruhsal uyarılmışlık halinde olma, enerjik hissetme, istekli bulunma, kararlılık biçiminde “olumlu”, üzülmeye, kaygı duyma, korkma, suçluluk hissetme, öfkelenme ve küçümseme biçiminde “olumsuz” olarak iki grupta kategorize ederek, iyi oluş halini olumlu ve olumsuz duygulanımlar arasındaki denge biçiminde tanımlamıştır. Bradburn’un (1969) öznel iyi oluş yaklaşımı, olumsuz yaşantılara karşı bireyin pozitif yaklaşmasının öznel iyi oluşu arttırdığı, negatif duyguların baskın olması durumunda iyilik halinin düşeceği görüşünü savunmuştur.

Öznel iyi oluş kavramını hedonik yaklaşım içinde ele alan erek kuramında ise mutluluğun bireyin amaçlarına ulaşması ile mümkün olduğundan bahsedilmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Mutluluğun bireyin amaçlarına ulaşmak için gerçekleştirdiği etkinliklerden aldığı haza bağlı olduğunu kabul eden etkinlik kuramı da (Malkoç, 2011) bir başka öznel iyi oluş yaklaşımıdır. Malkoç (2011), öznel iyi oluş kavramının birey için öznel olması, bireyin kendini değerlendirmesine dayanması ve pozitif duyguların varlığı ile de ilişkili bulunması bakımından üç özelliği bulunduğunu belirtmiştir.

Öznel iyi oluş çalışmalarının ilk yıllarında öznel iyi oluşun bireyin yaşantısında yer alan öznel, bireyin yaşamını tüm yönleri ile değerlendirdiği ve olumsuz niteliklerin yanında olumlu ölçümleri de kapsayan bir deneyim olduğu öne sürülmüştür. (Diener, 1984). İlerleyen çalışmalarda da öznel iyi oluş kavramına bireyin yaşamını olumlu ya da olumsuz olarak gördüğü özelliklerle bir bütün olarak değerlendirdiği bir yargılama ve bilişsel süreç olarak bakıldığı ve bireyin evlilik yaşamının, olaylara verdiği tepkilerin, iş ve yaşam doyumunun bu yargılama sürecine dahil olduğu görüşünün paylaşılmaya devam ettiği görülmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Dolayısıyla bireyin yaşamına dair olumlu değerlendirmelerinin baskın olması, öznel iyi oluş düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş kavramının kökeninde insanların ‘iyi hayat nedir?’ sorusuna yanıt arandığı ve öznel iyi oluş kavramına iyi yaşamın tanımının yapılmasında araç olan bir yaklaşım olarak bakıldığı görülmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş çalışmalarının ölçme araçları geliştirme, nedensel faktörler ve teori geliştirme olarak üç grupta toplanabileceğini ifade eden Diener (1984) öznel iyi oluş literatürünü detaylı olarak değerlendirmiş ve öznel iyi oluş çalışmalarının bireylerin olumlu ya da olumsuz deneyimlerine odaklandığını vurgulamıştır.

Tarihi gelişimi içerisinde değerlendirildiğinde iyi oluş kavramına dair yapılan en önemli vurgunun, bireyin öznel deneyimleri olduğu görülmektedir (Diener ve diğerleri, 1999; Diener, 2000; Diener, 2003; Lucas ve Diener, 2004) ve öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamına dair değerlendirmelerini merkeze almaktadır (Diener, 2000). Bu çizgide bakıldığında öznel iyi oluş; bireyin kendi yaşamına dair yaptığı bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri kapsar (Diener ve diğerleri, 1999; Diener, 2000). İnsanların bütün olarak yaşamlarına ya da özeldede aile ya da iş hayatlarına dair değerlendirmeleri sonucunda hissettiği memnuniyet, olumlu duygu durumu, yaşam doyumu ve az düzeyde hoş olmayan duygular öznel iyi oluşun bileşenlerini oluşturur (Diener, 2000). İnsan, ruhsal yapısı gereği yaşam deneyimlerine anında tepki verir (Diener, 2000) ve bu sebeple de insanların kendi hayatlarına dair değerlendirmeleri ve yaşadıklarına dair yargılar, duygusal tepki içerir (Diener ve diğerleri 2002).

Bireyin öznel iyi oluş düzeyini kendi yaşam kalitesini olumlu algılaması ile ilişkilendiren Diener ve arkadaşları (1999) öznel iyi oluşun temel öğeleri; hoş etkiler, hoş olmayan etkiler, yaşam doyumu ve doyum alanları başlıklarında toplamıştır. Yüksek öznel iyi oluş düzeyini yaşam doyumu, olumsuz duyguların azlığı, iyimser kişilik özelliği ve yüksek düzeyde olumlu duygular ile ilişkilendiren çalışmaların (Diener, 2000) ilerleyen zamanda (Diener, 2003; 2006) öznel iyi oluş kavramını pozitif psikolojinin bir konusu olarak değerlendirdiği ve kavramla ilgili olarak yaşam doyumunu vurguladığı, evrensel bir mutluluk tanımını aradığı da anlaşılmaktadır.

Diener ve arkadaşlarına göre (2002) öznel iyi oluş hem bireyin hem de toplumun yaşam kalitesini değerlendirmek için kullanılabilir. Bir başka deyişle iyi toplum için yüksek seviyede öznel iyi oluş gereklidir (Diener ve diğerleri, 2002). Öznel iyi oluş üzerinde toplum ve kişilik yapısının etkileşimli bir ilişkisi olduğuna değinen Diener ve diğerlerine göre (2002) demografik özellikler öznel iyi oluş üzerinde çok az etkiye sahiptir, ancak dengeli kişilik özellikleri bireyin öznel iyi oluşunu yordayan en güçlü faktördür. Öznel iyi oluş düzeyini anlamlı yönde etkileyen kişilik özellikleri arasında dışadönüklük, iyimserlik, benlik saygısı, olumlu benlik algısı sayılabilir (Diener ve diğerleri, 2002). Yerli alanyazında yapılan bir araştırma da (Yaşın, 2016) kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün iyi olmayı etkilediğini bulgulamıştır.

Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluşu tanımlamaya çalışan kuramların başlıcaları Diener (1984) tarafından Tavana ve Tabandan Tabana Kuramları, Uyum Kuramı, Etkinlik ya da Akış Kuramı, Sosyal Karşılaştırma Süreçleri Kuramı olarak sıralanmıştır.

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı

Öznel iyi oluşun doğasını açıklamaya çalışan Tabandan Tavana Teorisi'ne göre birey yaşam deneyimlerini değerlendirerek mutluyum ya da değilim sonucuna varmakta yani ne kadar çok mutlu anlar yaşıyorsa o derece mutlu hissetmektedir (Brief, Butcher, George ve Link, 1993; Diener, 1984). Buna karşılık, tavandan tabana yaklaşımı, mutluluğu ele alırken bireyin yaşadığı olayları yorumlayış biçimini ön plana çıkartmakta ve bu kuram, mutluluğu bir kişilik özelliği olarak ele almaktadır (Diener, 1984).

Kimi araştırmalarda (Eryılmaz, 2009) aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramı olarak da geçen bu kuramın değerlendirildiği bir çalışma, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya öznel iyi oluş teorileri bütünleştirme amacıyla fiziksel sağlık gibi nesnel yaşam koşulları ile yaşam koşullarının yorumlanmasında etki eden kişilik boyutlarının dolaylı olarak öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği incelenmiştir (Brief ve diğerleri, 1993) Tavandan tabana ve tabandan tabana olarak iki farklı kuramsal yaklaşımın iyi oluş ile ilişkisini bütünleştiren bir çerçeve sunulmak üzere 375 kadın ve erkekle yapılan araştırmada aşağıdan yukarıya yaklaşımlarına göre hem nesnel yaşam koşullarının, yukarıdan aşağıya yaklaşımların belirttiği gibi kişilik boyutlarının öznel iyi oluşu etkilediği ve iki kuramında bütünleşebileceği sonucuna varılmıştır (Brief ve diğerleri, 1993).

Uyum Kuramı

Brickman ve Campbell (1971) uyum kuramını bireylerin herhangi bir olay ya da koşul karşısında anlık ve ani tepkiler verebileceği ancak zamanla duruma alışarak tepki ve davranışlarının normale döneceğini savunmaktadır. Dolayısıyla birey, karşılaştığı olumlu ya da olumsuz durumlarda psikolojik dengesini korumaya çalışır ve hoş olaylar nedeniyle uzun süre psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek kalırken, üzüntü verici yaşantılar karşısında uzun bir süre olumsuz duygular içinde kalmamaktadır (Diener ve diğerleri, 1999).

Etkinlik (Activity) ya da Akış Kuramı

Mutluluğun kişiye bağlı olduğunu savunan etkinlik kuramı için önemli etkinlikler içinde olmak, bireyi mutlu eder (Csikszentmihalyi, 2018). Bir başka deyişle Diener'in (1984) de ifade ettiği gibi, önemli etkinlikler içinde olan birey için mutluluk kendiliğinden oluşacaktır ve bireyin kendisini mutlu edecek aktiviteler için istekli olması akış kavramı ile açıklanır (Csikszentmihalyi, 2018). Bireyin yetenekleri doğrultusunda gizil güçleri ile uyumlu biçimde yaptığı aktiviteler (Diener, 1984) ve bu aktivitelerin sonuçları ile aktiviteler sırasında süreç içinde alınan keyif mutluluk kaynağıdır (Seligman, 2002).

Sosyal Karşılaştırma Süreçleri Kuramı

İnsanın fikirlerini ve yeteneklerini değerlendirme çabası içinde olduğundan yola çıkan Festinger (1954) sosyal karşılaştırma süreçleri kuramını geliştirerek, bireylerin kendini diğerleri ile kıyaslamaya yönelik bir dürtü taşıdığını vurgulamıştır. İnsanlar gerek fikirlerini gerekse gizil güçlerini başkalarının düşünce ve yetenekleri ile kıyaslayarak değerlendirir (Festinger, 1954). Kişi, bu kıyaslamayı yaparken kendine yakın kişileri seçmektedir ve dolayısıyla bireyin öznel değerleri ve yetenekleri arasındaki fark yükseldikçe, bireyin o kişi ile kendini kıyaslama eğilimi düşmektedir (Festinger, 1954). Böyle bir kıyaslama ve değerlendirme eğilimi içinde birey, Diener' in (1984) belirttiği gibi karşısındaki kişi ile yaptığı değerlendirmeye göre olumlu ya da olumsuz hissedebilmekte ya da kendini bir başkası ile kıyasladığında olumsuz algılara sahip oluyorsa iyi oluş düzeyi düşmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

Eudaimonizm Yaklaşımında İyi Oluş Kavramı ve Psikolojik İyi Oluş

Hedonizmin iyi oluş kavramını olumlu duygular merkezinde açıklama çabalarının (Diener, 1984) karşısında psikolojik iyi oluşun olumsuz duyguların yokluğundan daha farklı bir kavram olduğu görüşü bulunmaktadır (Ryff, 1995). Psikoloji dünyasında eudaimonizm çizgisinde iyi oluş çalışmalarının hazcı mutluluk kavramını eleştirerek başladığı söylenebilir (Fromm, 1994; Freud, 2014). Gerek Fromm (1994) gerekse Freud (2014) hedonistik çizgide iyi oluş kavramının, birey için kısa süreli, geçici duygular olduğu üzerinde durmuşlardır. Fromm (1994) mutluluk duygusunun bir yere kadar öznel bir yaşantı sayılabileceğini, mutluluğun kısa süreli bir

ruh halinden daha çok canlılık ve yaratıcılıkla birlikte ilerleyen, bütün kişiliği ilgilendiren bir durum olduğunu savunmuştur.

Eudaimonizm, iyi oluş kavramını ‘psikolojik iyi oluş’ olarak nitelendirmektedir. Eudamonik iyi oluşta kendini gerçekleştirme kavramına vurgu olduğu söylenebilir (Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002). Ryff (1995) psikolojik iyi oluş kavramının bileşenlerini kendini kabul, yaşam amacı, çevre hâkimiyeti, özerklik, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler olarak ele almıştır. Ryff (1989) psikolojik iyi oluş çalışmalarının genel olarak olumlu ve olumsuz duygulanımın yaşam doyumu ile ilişkisine odaklandığını ve bu araştırmalarda yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile ilgili ilk ayrımın, psikolojik iyi oluş bireyin olumlu duyguları ile olumsuz duygularının dengelenmesi olarak açıklayan Bradburn tarafından yapıldığını belirtmiştir. Ryff’in çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli’ nin (1989) yanında Deci ve arkadaşlarının (1989) öz-belirlemecilik kuramı psikolojik iyi oluş çalışmalarında önemli iki yaklaşımdır.

Ryff’ in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989) literatürde psikolojik iyi oluş araştırmalarında teori eksikliği olduğu görüşünden yola çıkmış ve psikolojik iyi oluş kavramını teorik olarak temellendirerek, işlevsel hale getirmeye çalışmıştır. Ayrıca iyi oluş literatüründe ampirik çalışmaların yetersizliğinden ve kavramın kuramsal temellerindeki eksikliklerden yola çıkan Ryff (1989) çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini geliştirmiştir. Ryff (2014) iyi oluş kavramının çekirdek boyutlarının teorik temelleri olarak da Rogers’ın tam işlevsel kişi, Maslov’un kendini gerçekleştirme, Jung’ın bireyselleşme, Jiabao’nun ruh sağlığı, Frankl’in hayatta anlam arayışı, Erikson’un gelişim kuramı, Bühler’in temel yaşam eğilimleri, Allport’un olgunluk, Neugerton’un kişiliğin gelişiminde hakim olma kavramlarından faydalanmıştır.

Ryff (1989) kendinden önceki teorilerin eksik noktalarından yola çıkarak genç, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerden oluşan, eğitim düzeyi yüksek 321 kişilik bir örneklem grubunda yapılan araştırmada altı temel boyutu olan bir psikolojik iyi olma modeli ortaya atmıştır. Ryff (1989) psikolojik iyi oluş kavramını çok boyutlu ve dinamik bir yapı olarak ele alarak ve iyi oluşu psikolojik, öznel, sosyal boyutlarıyla bir bütün olarak ele almıştır. Modelin, olumlu psikolojik işlevselliğin altı bileşeni olarak ifade edilen

temel yapıları; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacıdır (Ryff ve Keyes, 1995).

Kendini kabul; Psikolojik iyi oluşta bireyin kendisi ve geçmişi ile barışık yaşaması, olumlu benlik algısı önemlidir (Ryff, 1989). Diğerleriyle olumlu ilişkiler; başkalarıyla olan ilişkilerin olumlu niteliğe sahip olması (Ryff ve Keyes, 1995) diğer insanlarla güvenli ve dostane ilişkiler kurmak psikolojik iyi oluşun bir başka boyutunu oluşturmaktadır (Ryff, 1989). Özerklik; bireyin kendi değerleri doğrultusunda, özgür iradesi ile hareket etmesi anlamına gelen özerklik, psikolojik iyi oluşa sahip olmak için gereklidir (Ryff, 1989). Özerklik düzeyi yüksek birey, düşünme ve davranma konusunda toplumsal baskılara direnir, davranışını özgür biçimde, içsel olarak düzenleyebilir, kendine dönük değerlendirmelerini kişisel standartları doğrultusunda yapabilir; özerklik düzeyi düşük bireylerin ise sosyal baskı ile düşünüp davrandıkları, başkalarının beklentileri ile kendine yönelik değerlendirmeleri konusunda endişe yaşadıkları, başkalarının kararlarına uygun kararlar vermeye çalıştıkları görülmektedir (Ryff, 2014). Çevresel hâkimiyet; bireyin ihtiyaçları doğrultusunda çevresini düzenleyebilmesi ve kullanabilmesi, psikolojik iyi oluşa sahip olmanın bir başka boyutudur (Ryff, 1989). Bireyin kendi hayatını ve çevresini etkili olarak yönetebilme kapasitesi (Ryff ve Keyes, 1995) olarak çevresel hâkimiyete sahip birey, yaşamını kolaylıkla yönetebilir (Ryff ve Keyes, 1995). Çevresel hâkimiyeti yüksek birey, çevresindeki koşul ve fırsatları etkin değerlendirir, çevresini yönetmek konusunda usta ve yetkindir, dışında gelişen eylemleri kontrol edebilir; buna karşılık çevresel hâkimiyeti düşük bireylerin çevresindeki fırsatların farkında olmadıkları, günlük işlerini sürdürmede ve yönetmede zorlandıkları söylenebilir (Ryff, 2014).

Bireysel gelişim; birey, yaşam boyu gelişir ve sürekli bir gelişim içinde olması psikolojik iyi oluşun önemli kavramlarından kendini gerçekleştirme için de gereklidir (Ryff, 1989). Dolayısıyla sürekli gelişim ve değişim hissi içinde olan (Ryff ve Keyes, 1995) yaşama karşı esnek, yeni deneyimlere açık, kendini geliştiren ve gizil güçlerinin farkında bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması beklenebilir (Ryff ve Keyes, 1995). Yaşam amacı; psikolojik iyi oluş modelinde yaşam amacı, kişinin yaşamının amaca uygun olduğu inancını ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Kişi, yaşamda hedefler belirlemeli ve belli bir amaca sahip olmalıdır (Ryff, 1989). Ryff'e (1989) göre yaşamda amacı olan kişi hayatı anlamlı bulmaktadır. Dolayısıyla psikolojik

iyi oluşu yüksek bireylerin geçmiş yaşantıları ile şimdiki deneyimlerini anlamlı bulduğu söylenebilir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff (1989), bireyin ruh sağlığının yerinde olmasının yaşamlarının iyi olması ile mümkün olabileceğinden yola çıkmış ve bireyin öznel değerlendirmelerinin olumlu olumsuz duygularla sınırlandırılmasının yetersizliğinden bahsetmiş, bireyin kendini değerlendirirken bir takım özgün ölçütleri bulunduğunu, kendi değerlerine dair uygun seçimler yaparak, değerlerini savunduğunu belirtmiştir. Ryff ve Keyes (1995) ilerleyen zamanda psikolojik iyi oluşun yapısı üzerinde yeniden çalışarak psikolojik iyi olma modelini daha da geliştirmiş, psikolojik iyi oluşu psikolojik sağlık kavramı içinde ele alarak, olumlu benlik algısı, bireyin çevresel koşullarını iyileştirmesi, atılgan kişilik özelliklerinde ve bağımsız olması, kendini geliştirmesi konularını da psikolojik iyi oluş kavramını açıklarken değerlendirmiştir (Keyes ve Shmotkin, ve Ryff, 2002). Çok boyutlu iyi oluş modeli çizgisinde psikolojik iyi oluş kavramı açıklanırken olumlu ve olumsuz psikolojik sağlık vurgusu yapıldığı, olumsuz deneyim ya da olumsuz duyguları dışlayan bir gelişim modeli sunulmadığı aksine olumsuz deneyimlerle, zorlu hayat mücadelesi ve acının yaşama katılımı ifade eden olumlu psikolojik sağlığın bir parçası olarak görüldüğü anlaşılmaktadır (Singer ve Ryff, 1999).

Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı olarak altı boyutu bulunan psikolojik iyi oluş modeli, 25 yaş üstü yetişkinler üzerinde test edilerek doğrulayıcı faktör analizlerine göre desteklendiği rapor edilmiştir (Ryff ve Keyes, 1995). Telefon görüşmesi ile gerçekleştirilen çalışmada farklı gelir grupları ile eğitim düzeyinden, yaş ortalaması 45.6 olan bir grup üzerinde yapılan çalışmada örneklem genç yetişkinler (25-29 yaş aralığı), orta yaştaki yetişkinler (30-64 yaş aralığı), yaşlı yetişkinler (65 yaş ve üstü) olarak gruplandırılmıştır ve bu çalışmada diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde puan aldıkları, hayatın amacı ve kişisel gelişim alt boyutlarında yaşlı yetişkin puanlarının diğer gruplara göre düşük olduğu, kendini kabul düzeyinde yaşa göre anlamlı derecede farklılığın bulunmadığı rapor edilmiştir.

Ryan ve Deci'nin Öz-Belirleme Kuramı

Bireyler, davranışlarını özgür biçimde kararlı olarak ya da kontrollü şekilde gerçekleştirebilmekte fakat yalnızca kendiliğinden sergilenen davranışlar birey üzerinde

davranışlarını özgürce seçtiği hissi vermektedir çünkü motivasyonlu ya da kontrollü davranışlar bir hedefe yönelik, gerçek bir seçim duygusu içermeyen davranışlardır (Deci ve Ryan, 1991). Birey, otoriteye hükmetmek gibi kontrollü davranışlarda iç ve dış birtakım etkenler tarafından zorlanır, dolayısıyla da kontrollü ve kendiliğinden davranışlar başlatılması ve düzenlenmesi açısından birbirinden farklılaşmaktadır (Deci ve Ryan, 1991).

Bireyin davranışlarında kalıtsal birtakım özelliklerin yanısıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını gelişimlerini destekleyici bir çevrede rahatlıkla karşılamasının psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdıklarını savunan Deci ve Ryan (1985) bir motivasyon ve kişilik kuramı olan (Ryan ve Deci, 2000) öz belirleme kuramını geliştirmişlerdir. Öz belirleme kuramı, bireyin özerk biçimde davranışlarını başlatmaları ve sürdürmeleri üzerinde durmakta ve öz belirleme kavramı ile bireyin davranışlarında seçim yapma hakkına işaret etmektedir (Deci, Connel ve Ryan, 1989). Dolayısıyla öz belirleme kuramının temelinde bireylerin davranışlarında özgür biçimde seçim yapabilmeleri yatmaktadır (Deci, Connel ve Ryan, 1989).

Birey ve toplumların sağlıklı olarak gelişmesini sağlayan etkenleri araştırarak bireylerin gelişim sürecinde iyi oluşlarını arttıran nedenleri, bireylerin kişilik bütünleşmelerini sağlayan olumlu süreçleri besleyen koşulları ve bu koşulların zeminini oluşturan psikolojik ihtiyaçları ortaya koymak amacıyla sürdürülen öz belirleme kuramı çalışmaları (Ryan ve Deci, 2000) bireyin doğal gelişimini sağlayan ve psikolojik iyi oluş düzeyini yükselten üç tür ihtiyaçtan bahsetmiştir. Deci ve Ryan (2000) bireyin kişisel ve sosyal gelişimi, kişisel iyi oluş düzeyinin yüksekliği, büyüme ve yaşama uyumu için bu üç psikolojik ihtiyacın karşılanmasını bir gereklilik olarak ele almıştır.

Öz belirleme kuramında vurgulanan kavramlardan biri de psikolojik iyi oluştur (Ryan ve Deci, 2000). Psikolojik iyi oluşu yüksek düzeyde psikolojik işlevsellik olarak tanımlayan ve bireyin davranışsal, duyuşsal ve bilişsel olarak yüksek düzeyde işlevselliğe vurgu yapan öz belirleme kuramının psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamaktan ziyade iyi oluşun yapısını ortaya koymaya çalıştığı anlaşılmaktadır (Deci ve Ryan, 1991; Ryan ve Deci, 2000). Bireyin iyi oluşunu etkileyen faktörler, öz belirleme kuramının üreinde durduğu konular arasındadır ve bireylerin özerklik,

yeterlik ve ilişki ihtiyacının doyumu psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Ryan ve Deci (2000) psikolojik iyi oluş için psikolojik ihtiyaçlar doyumunun önemli olduğu görüşünü paylaşmaktadır. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı doyurulmuş bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri yüksektir (Ryan ve Deci, 2000).

İyi Oluş Kavramına Güncel Yaklaşımlar

Beş Boyutlu İyi Oluş ve Seligman'ın PERMA Modeli

İyi oluşu pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olarak ele alan Seligman (2011; 2018) PERMA olarak adlandırılan çok boyutlu iyi oluş modelini ortaya atmıştır. Seligman (2011) yeni bir iyi oluş teorisi geliştirirken, baskın olarak neşelenmeyi akla getiren mutluluk kelimesini, pozitif psikolojinin bireyin neşeli olmasının ötesinde anlam bulan bir yaklaşım olduğu gerekçesiyle bırakmıştır. Otantik mutluluk terimini kullanmayı tercih eden Seligman (2002) mutluluğu; keyifli hayat, anlamlı hayat ve hayata bağlılık olarak üç farklı yaşam şekli üzerinden tanımlamıştır. Bireyin olumlu duygular yaşamasının yanısıra olumlu duygularından keyif alma, gizil güçlerini kullanarak üretici olma, geleceği ile ilgili olumlu duygular hissetmesinin işlevsel bir yaşamı dolayısıyla da gerçek bir iyi oluşu ifade edeceğini belirten Seligman (2002) ilerleyen çalışmalarında otantik mutluluk yerine iyi oluş kavramını kullanmıştır (Seligman, 2011; 2018).

Amacını yeni bir iyi oluş kuramı geliştirmek olarak açıklayan Seligman (2011) çalışmalarında kendi kendine yardım konusundaki görüşleri ve araştırmaları ile okullarda ve ABD ordusunda iyi oluş üzerine kazandığı deneyimlerinden faydalanmıştır. Seligman (2018) PERMA modelinde iyi oluş kavramını olumlu duygu (positive emotion), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (relationships), anlam (meaning), başarı (accomplishment) olarak ölçülebilir, beş boyut üzerinden tanımlamaktadır.

Keyes ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kavramı

Demirci ve arkadaşları (2017) iyi oluş kavramını farklı biçimlerde ele alan yaklaşımların kimi araştırmacıları kavrama bütünleştirici yaklaşımla bakmaya götürdüğünü belirterek Keyes' in ruh sağlığı sürekliliği kavramını bu yaklaşımlar içinde ele almıştır. 'İyi bir hayat nasıldır?' sorusunu soran Keyes (1998) sosyal iyi oluş

kavramından bahsederek kavramı teorik bir modelde açıklamıştır. Keyes (1998) geleneksel klinik çalışmaların iyi oluş üzerinde dururken, kavramı depresyon, madde kullanımı, anksiyete gibi ölçütler üzerinden kavramlaştırarak, olumsuz duygu ve yaşantı ile davranışların olmaması biçiminde yaklaştığını belirtmiş ve buna karşılık psikoloji literatüründe geleneksel yaklaşımın iyi oluşu yaşamın sübjektif bir değerlendirmesi olarak ele aldığını vurgulamıştır. Bu çıkış noktasından hareketle Keyes'in (1998) iyi oluşu öznel biçimde değerlendiren çalışmaları, bireyin toplumsal yanını göz ardı ettiği gerekçesiyle eleştirildiği anlaşılmaktadır. Bireylerin bir bütün olarak psikolojik ve akıl sağlıkları, onların sosyal iyi oluşlarını da göz önünde tutarak anlaşılabilir (Keyes, 1998).

Bireyin sosyal bir varlık olmasından yola çıkarak iyi oluş kavramında sosyalliği vurgulayan Keyes (1998) sonraki çalışmalarında öznel iyi oluşun boyutlarını yeniden gözden geçirmiş ve yüksek psikososyal işlevselliğe sahip bireylerin zihinsel sağlık açısından daha iyi oldukları sonucuna varmış ve yüksek iyi oluşa sahip bireylerin zihinsel sağlığının yerinde olduğunu belirtmiştir (Keyes ve diğerleri, 2002). Yetersiz zihinsel sağlığa sahip bireylerin aynı zamanda düşük iyi oluş gösterdiğini vurgulayan Keyes ve arkadaşları (2002) öznel iyi oluş ölçütlerini duygusal ve işlevsel olarak iki kümede değerlendirmiştir. Bireyin ruh sağlığında süreklilik kavramını vurgulayarak, bireyin ruh sağlığına olumlu duygular, kişisel ve sosyal yaşamda işlevsellik ile bir bütün olarak bakmış, iyi oluşu 'duygusal', 'psikolojik' ve 'sosyal' olarak üç boyutta ele almıştır.

İyi Oluş Terapisi

İyi oluş Terapisinde iyi oluş kavramı klinik çalışmalar içinde kullanılmakta ve klinik vakalarda psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseltilmesinin depresyon gibi psikiyatrik bozuklukların sağaltımındaki rolüne dikkat çekilmektedir, dolayısıyla da psikolojik iyi oluş terapisi, bir tedavi yöntemidir (Guidi ve diğerleri, 2018). İyi oluş terapisi, bireyin iyi oluşunu arttırmak için uygulanan özel bir psikoterapi yöntemi olarak kontrollü deneysel araştırmalarla test edilmiş ve geliştirilmiştir (Guidi, 2014). İyi oluş terapisine göre bireyin kendiliğine yönelik pozitif algılarının desteklenmesi, diğer insanlarla doyurucu ilişkilerinin artması, hayatın anlamını ve hayatın anlamlı olduğunu keşfetme psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır (Guidi, 2014).

Ryff'in psikolojik iyi oluş modeline dayanan iyi oluş terapisi, danışanın iyi oluş düzeyinin incelendiği ilk seanslar, danışanın iyi oluş düzeyini yükselten aktivitelerinin arandığı ve terapistin iyi oluş düzeyinden etkilemeyen bilişsel ve otomatik düşünceleri araştırdığı orta seans, danışanın iyi oluş yaşantılarına dair farkındalığının artırıldığı son seanslar biçiminde yapılandırılmaktadır (Guidi, 2014).

Yerli Alanyazında İyi Oluş Araştırmaları

Alanyazında Eğitim Bilimleri alanında psikolojik iyi oluş araştırmalarının 2000 yılından itibaren yaygınlaştığı (Canbay, 2010; Çardak, 2012; Çelik, 2016; Danişment, 2012; Halisdemir, 2013; Hamurcu, 2011; İşgör, 2011; Karahan, 2016; Koç, 2017; Köylü, 2018; Kuyumcu, 2012; Timur, 2008; Topuz, 2013; Yılmaz, 2013) ve son birkaç yıldır psikolojik iyi oluş çalışmalarının farklı disiplinlerde önemli bir araştırma konusu olduğu (Aydoğan, 2019; Bozkurt, 2019; Gültekin, 2019; Kilit, 2019) görülmektedir. Çeşitli disiplinlerde psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmaların bir kısmı üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır (Arıcı, 2011; Cengiz, 2018; Çelik, 2016; Çetinkaya, 2017; Halisdemir, 2013; İşgör, 2011; Karabeyeser, 2013; Karahan, 2016; Kuyumcu, 2012; Özden, 2014; Sözer, 2017; Topuz, 2013; Yılmaz, 2013).

Üniversite örnekleminde yapılan bir araştırmada öğretmen adaylarının yeniliğe açıklık, öz aşkınlık, öz-genişletim, muhafazacılık değerler boyutları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve üniversite öğrencilerinde öz aşkınlık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiği bulunmuştur (Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise mutluluk korkusunun gerek psikolojik gerekse öznel iyi oluşu negatif yönlü ve anlamlı derecede yordadığı rapor edilmiştir (Sarı ve Çakır, 2016).

Üniversite öğrencilerinden oluşan 442 kadın, 248 erkek toplam 690 kişilik bir örnekleminde yapılan iyi oluş araştırması sonuçları, psikolojik iyi oluş düzeyi ile toplumsal cinsiyet rollerini algılama düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunduğu, toplumsal cinsiyet rollerini eşitlikçi algılama düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri bakımından eşitlikçi algılama düzeyinin düşük olduğu akranlarına göre tüm iyi oluş boyutlarında daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir (Arıcı, 2011). Yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ile muhafazakâr yaşam tarzları arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu ve mezun olunan lise türü ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı

derecede olmadığı (İşgör, 2011), psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında bulunan çevre hâkimiyeti ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve çevre hâkimiyetinin yaşla birlikte arttığı (Topuz, 2013), üniversite öğrencilerinde aile gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı (Karabeyeser, 2013), çözüm odaklı düşünmenin alt boyutlarıyla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve çözüm odaklı düşüncenin hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, problemden ayırma alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki pozitif yönlü iken çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarının psikolojik iyi oluşla negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu (Karahana, 2016) rapor edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş araştırmalarının yetişkin örnekleminde son yıllarda yaygınlaştığı (Kaplan, 2016; Sağ, 2016; Koç, 2017; Yılmaz, 2016) ve yetişkinler üzerinde yapılan psikolojik iyi oluş araştırmalarının kavramı daha çok örgütsel davranış alanı içinde değerlendirdiği görülmektedir (Aksu, 2017; Yaşın, 2016). Yatkinlık yaklaşımı, yayılma etkisi, ihtiyaç teorileri, iş talep-kontrol modeli, teori x ve adalet teorisi esas alınarak, örgüt temelli benlik saygısı, istismarcı yönetim ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma 486 öğretmen üzerinde gerçekleştirilmiştir (Aksu, 2017). Farklı firmalarda görev yapan 500 çalışanın psikolojik sermaye ve kişilik özelliklerinin iyi oluş, performans ve iş tatmini ile ilişkisine bakılan bir çalışmada (Yaşın, 2016) psikolojik sermaye boyutları içinde yer alan iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve umudun psikolojik iyi oluşu etkilediği rapor edilmiştir.

Yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada (Koç, 2017) araştırma görevlilerinin psikolojik iyi oluşlarının mobbing, örgütsel bağlılık ve sinizmin tarafından yordandığı bulunmuştur. Okul yöneticileri örnekleminde gerçekleştirilen bir araştırma (Yılmaz, 2016) ise psikolojik iyi oluşun yöneticilerin dönüştürücü liderlik özelliklerinin bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Kaplan (2016) evli bireylerin eşitlikçi cinsiyet rolleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluşla ilişkisinin araştırıldığı 18-30 yaş grubu üzerinde yapılan bir çalışma, kopukluk/reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi/özerklik şemalarının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Sağ, 2016).

Kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği ve 18 ile 61 yaşları arasında 98 kadın, 136 erkek olmak üzere 234 kişilik bir örnekleme yapılan araştırma sonuçları, nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı derecede, dışadönük kişilik özelliğinin ise öznel iyi oluşu pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı, bireylerin öznel iyi oluş düzeyi ile dışadönük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Doğan, 2013).

Alanyazında psikolojik iyi oluş düzeyi ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların önemli yer kapladığı ve bu çalışmalara bakıldığında bulguların psikolojik ihtiyaç doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu yönünde olduğu görülmektedir (Çankaya, 2009; İlhan ve Özbay, 2010; Sheldon ve Elliot, 1999; Türkoğan ve Duru, 2012). Yapılan araştırmalar; bireylerin özerklik, kişiler arası ilişkiler konularında günlük deneyimlerinden aldığı ihtiyaç doyumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki anlamlı etkisine (Sheldon ve Elliot, 1999) dikkat çekmekte, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu (Çankaya, 2009) göstermektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş, 223 erkek 545 kız toplam 768 üniversite öğrencisi arasında psikolojik ihtiyaçlar doyumunun öznel iyi oluşu önemli derecede yordadığı bulunmuştur (Kermen ve Sarı, 2014). Araştırma sonuçları, ihtiyaç doyumu düzeyinin psikolojik iyi oluşa dair varyansı %58.4 oranında açıkladığını göstermiştir (Kermen ve Sarı, 2014).

Cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar sınırlıdır (Halisdemir, 2013; Yılmaz, 2013). Cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeyi için anlamlı bir yordayıcı olmadığını (Halisdemir, 2013) rapor eden araştırmalar olduğu gibi, kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkek öğrencilere göre anlamlı derecede farklı olduğunu ve kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek bulunduğunu bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Yılmaz, 2013).

Nomofobi

Nomofobi, son yılların önemli araştırma konularındandır (Bayrak, 2017; Büyükçolpan, 2019; Karatay, 2018; Öz, 2018; Yoğurtçu, 2018) ve daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle internet bağımlılığı kavramının incelenmesi gerekmektedir.

İnternet Teknolojileri ve İnsan Hayatındaki Rolü

İnsan fiziksel, sosyal ve psikolojik bir varlıktır. Yaşamını bir toplum içinde, diğer bireylerle etkileşimde bulunarak sürdürmekte (Güngör, 1998) ve bu etkileşimler yoluyla kendine özgü bir kültürel sistem yaratmaktadır (Coştu, 2009). Toplumun, bireylerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bu kültürel sistemi kuşaktan kuşağa aktarma gereksinimi, insanı doğumundan itibaren toplumsallaşma kavramı ile karşı karşıya bırakmaktadır (Coştu, 2009). Bireyin toplumsallaşması, toplumun bir üyesi olduğuna dair farkındalık kazandığı karmaşık bir süreci ifade eder (Kağıtçıbaşı, 2004). Bu süreçte insan, hayatı boyunca bir taraftan fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim görevlerini yerine getirirken bir yandan da aileden topluma kadar içinde bulunduğu gruplara ait olmaya çalışır.

Bireyin yaşam dönemleri içinde gençlik yıllarını, bireyin olgunluğunu tamamlama süreci olarak açıklayan Gökçe'ye (1982) göre genç insan sosyalleşirken içinde bulunduğu toplumun değer yargıları ile tutum ve inanışlarını içselleştirir. Dolayısıyla yaklaşık olarak 18-22 yaş dönemini kapsayan üniversite gençliği, sosyal olgunluğa erişme çabası içindedir ve kimlik oluşturma yanısıra toplumsal ve evrensel değerleri özümseyerek, topluma uyum sağlama sorumluluğu içindedir (Özgüven, 1992). Erikson'un (1984) bir gruba ait olmanın önem kazandığı yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemine denk gelen üniversite çağı, günümüzde 'kristal kuşak' ya da 'internet kuşağı' olarak da adlandırılan z kuşağı (Adıgüzel ve diğerleri, 2014) gençliğini oluşturmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nin 1957 senesinde başlattığı ARPA projesi ile temelleri atılan internet, 1990'larla birlikte yaygınlaşarak günümüzde vazgeçilmez bir araç haline almıştır (Arısoy, 2009). İnternetin ülkemize girişinin temelleri 1993 senesinde Orta Doğu Teknik Üniversitesi aracılığı ile atılmış ve diğer üniversitelerin ODTÜ ağını kullanmaları ile internet giderek yaygınlaşmış, 1996 senesi itibariyle de

evlere girmiştir (Yücelten, 2016). Bilgi teknolojileri ve iletişim kurumunun yayımladığı resmi istatistiklere göre ülkemizde 2017 yılının ikinci çeyreğinde mobil bilgisayardan internet kullanan abone sayısı 54.237.327dir.

İnternet, günümüzde çok çeşitli teknoloji ürünleriyle kullanılabilir ve bu ürünler içinde akıllı telefonlar, önemli bir yere sahiptir. Günümüzde 20. Yüzyıldan itibaren kullanılmaya başlanan ve akıllı telefon teknolojisi ile giderek yaygınlaşan, özellikle son on yıl içinde kullanıcı sayısında önemli bir artış gerçekleşen cep telefonlarının bir statü sembolünden daha çok, sağladığı birçok avantaj nedeniyle bir zorunluluk halini aldığı görülmektedir (Dixit ve diğerleri, 2010).

Günümüzde, hem bu zorunluluk nedeniyle hem de teknolojik gelişmelere paralel olarak giderek yaygınlaşan akıllı telefon, akıllı telefon kullanımının kişiler üzerindeki etkileri sadece psikoloji ya da psikiyatri gibi ruh sağlığı uzmanlarınca değil pazarlama ya da satış şirketleri tarafından da araştırma konusu yapılmaktadır (Ünal, 2015). İnternet bağımlılığının sebepleri arasında gösterilen akıllı telefon kullanımı (Çakır ve Oğuz, 2017), özellikle z kuşağı içinde oldukça popülerdir (Tüzüntürk, 2017) ve bireylerin teknolojik ürünleri kabul edip etmeme nedenleri üzerinde duran teknoloji kabul modeli (Davis, 1989) kapsamında akıllı telefonların seçiminin kişilik özellikleri ile bağlantılı olduğunu kabul eden çalışmalar dikkat çekicidir (Özbek, Alnıaçık, Koç, Akkılıç ve Kaş, 2014).

İnsan hayatını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen ve dijital bir kolay yaşam sunan (Polat, 2017) teknoloji, bireyin hayatını kolaylaştırması ve konfor sağlaması gibi olumlu ya da cihazları kullanamama sonucunda korku ve endişeye kapılma (King ve diğerleri, 2013) bağımlılık, huzursuzluk (Adnan ve Gezgin, 2016) gibi olumsuz bir takım psikolojik etkileri beraberinde getirmiştir. Bu etkiler içinde ilk akla gelenlerden akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda örneklem grubunun 1. sınıf düzeyine dek inmesi (Dursun, 2017) sorunun ciddiyetini göstermesi bakımından anlamlıdır.

Problemlİ İnternet Kullanımı

Günümüz teknoloji çağında internetin bilinçli kullanımı giderek önem kazanan bir kavram halini almıştır ve bu konuda yapılan araştırmaların sayısı artmaktadır. Son yıllarda internet bağımlılığı, problemlİ teknoloji kullanımı gibi sorun alanlarının

yaygınlaşmasına paralel olarak Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu ile Yeşilay' ın İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştay Raporu'nda (2014) da görüldüğü gibi elektromanyetik sağlık, bilgi güvenliği, dijital itibar, unutulma hakkı, lekelememe hakkı, internet etiği gibi yeni kavramlar dikkat çekmektedir.

Problemlili internet kullanımı kavramı ile yakından ilgili bir kavram olan internet bağımlılığı üzerine araştırmaları ile tanınan ve kavramı kuramsal çerçevede ilk kez tanımlayan Young (2004) internet bağımlılığının nispi olarak yeni bir kavram olduğundan yola çıkarak bireylerde internet kullanım alışkanlıkları ile internetin kötüye kullanımı konularının araştırmacılar için yeni olduğuna değinmektedir. Young'un (2004) internetin problemlili kullanılmasına internet bağımlılığının bir sonucu olarak yaklaştığı görülmektedir. Young (1998) yaptığı çalışmalarda patolojik internet kullanımı ifadesini kullanmakta ve internet bağımlılığının patolojik kumar oynamak ya da içki bağımlılığına benzeyen yanlarına dikkat çekmektedir. Davis (2001) problemlili internet kullanımını psikososyal sorunların belirtileri arasında değerlendirmektedir. Bireyin insanlar arası ilişkilerini bozan, akademik performansını olumsuz etkileyen, işyerinde olumsuz sonuçlar doğuran problemlili internet kullanımı (Davis, 2001) sosyal beceri yetersizliği ile de ilişkilidir (Caplan, 2002). Caplan (2002) problemlili internet kullanımını, internetin zorlayıcı kullanımı olarak ele alır ve zorlayıcı internet kullanımı ile internette aşırı zaman geçirme arasında fark olduğuna, internette planlanandan daha fazla zaman geçirmenin her zaman problemlili kullanım içinde değerlendirilmeyeceğine değinir. Bununla birlikte Prasad ve arkadaşları (2017) internetin aşırı kullanımının problemlili internet kullanımı kavramını gündeme getirdiğini savunmaktadır.

İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

Etkileşime dayalı oyunlar, çevrimiçi sohbet olanakları, alışveriş kolaylığı sağlayan internet, bireylerin hayatını günden güne yönetilemez hale getirmiştir (Young, 2004). İnternet kullanımının sebep olduğu psikolojik rahatsızlıkların başında gelen internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar yaygınlaşmaktadır. İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez Goldberg (1995) tarafından kullanılmıştır ve kavrama patolojik internet kullanımı çizgisinde bakılmıştır. İnternet kullanırken harcanan zamanı arttırmaya yönelik istek, bireyin internetteyken planladığından fazla ağda kalması, internet üzerine hayaller kurmak internet bağımlılığı bozukluğunun, kavramla tanışılan ilk yıllar yapılan tanı ölçütleridir (Goldberg, 1995). Problemlili internet kullanımına bağımlılık kavramı

üzerinden bakan ve internet bağımlılığını bir nevi kumar oynamanın patolojik şekli olarak gören Young (1998) bir dürtü kontrol bozukluğu biçiminde tanımladığı internet bağımlılığı tanı ölçütlerine bireyin yaşamını ve önemli işlerini etkilemesi, kişinin interneti daha az kullanmak istediğinde rahatsızlık, depresyon hissetmesi, internette değilken dahi önceki çevrimiçi aktiviteleri düşünmek ve sonraki aktiviteler üzerine planlamalar yapmak, internet kullanımı konusunda aileye ya da terapistle yalan söylemek maddelerini de eklemiştir. İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerinde ya da internet bağımlılığının belirtilerinde çok sayıda bilim insanının internette geçirilen zamanı vurguladığı görülmektedir (Goldberg, 1995; Young, 1998).

İnternet bağımlılığı ile benzer özellikleri göstermesi bakımından ilişkili olan en önemli psikolojik kökenli rahatsızlıklardan biri akıllı telefon bağımlılığıdır (Kwon ve diğerleri, 2013). Davranışsal bir bağımlılık türü olarak kabul edilen (Meral, 2017) akıllı telefon bağımlılığı, bireyin cep telefonunu kontrolsüz biçimde kullanması ve telefonunu sürekli olarak kontrol etmesi gibi karakteristik davranışlar içerir (Kwon ve diğerleri, 2013). Tam olarak tanımlanamamış olan (Kuyucu, 2017) akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili olarak Amerika'da 404 lisans öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada kullanıcıların beşte birinin telefona bağımlı olduğu bildirilmiş, birinci sınıf öğrencilerinin yarısından fazlası telefonlarını sorunlarından kurtulmak için kullandığını ifade etmiştir (Abraham, Mathias ve Williams (2014).

Dixit, Dhukla ve Shrivastaya (2010) özellikle genç nesillerde cep telefonu bağımlılığının ciddi psikiyatrik ve psikolojik sorunlar yarattığını vurgular. Bunun yanında cep telefonu ya da akıllı telefon bağımlılığının yanı sıra günümüzde teknoloji bağımlılığı ile birlikte sanal kaytarma (Örücü ve Yıldız, 2014), netlessfobi (Güney, 2017) gibi yeni psikolojik hastalıklar tanımlanmaya başlamıştır.

Nomofobi ve İlişkili Olduğu Kavramlar

Mobil cihaz bağımlılığının yanısıra bilişim teknolojilerinin bireylerin kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak da ortaya çıkabilen (Akçay ve Coşkun, 2017) olumsuz etkileri arasında kabul edebileceğimiz nomofobi (Lee ve diğerleri, 2012) Yıldırım ve Correia'ya (2015) göre çağın fobisidir ve bireylerin iletişim teknolojileri, özellikle de akıllı telefonlarla etkileşimlerinin bir sonucu olduğu söylenebilir. İngilizce “no mobile phobia” kelimelerinden türetilen nomofobi, bireyde psikososyal bozuklukların yanında

davranış bozukluklarına da yol açabilmektedir (Akıllı ve Gezgin, 2016; Arpacı, Baloğlu, ve Kesici, 2019; Arpacı, 2019; Arpacı ve Esgi, 2019).

Modern bir korku (Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör, 2017) ya da modern hastalık (King ve diğerleri, 2013) olarak görülen nomofobi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve günlük mobil internet kullanım süresine bağlı olarak artmakta (Gezgin ve diğerleri, 2017), mobil cihaz bağımlılığının bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (Polat, 2017). Her ne kadar nomofobi araştırmalarının birçoğunda teknolojik cihazın ismi cep telefonu olarak kullanılsa da günümüzde Türen ve arkadaşlarının da (2017) belirttiği gibi nomofobi tanımlarında ‘akıllı telefondan ayrı kalma korkusu’ daha kapsayıcı bir nitelik taşımaktadır.

Nomofobi terimi ilk olarak İngiltere’de yapılan bir araştırma sonucunda ortaya atılmıştır ve araştırmada katılımcıların %53’ ünün cep telefonu kullanamadıklarında endişe yaşadıkları ortaya konmuştur (King, Valença ve Nardi 2010; Yıldırım, 2014). Bireylerin nomofobiye sahip olduklarını belirtmek için ‘nomofobik’ terimi kullanılmaktadır (Yıldırım, 2014).

King ve arkadaşları (2013), bazı sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların bilişim teknolojileri yoluyla insanlarla iletişime geçmeyi daha güvenli olarak algıladıklarını, sanal iletişimin sosyal kaçınma davranışını desteklediğini bildirerek, J.C. vakası üzerinden yaptıkları araştırmada nomofobinin altında yatan nedenin sosyal fobi bozukluğu olduğunu rapor etmiştir. Bir modern çağ korkusu olmanın yanında (Yıldırım, 2014) teknolojik gelişmelere paralel biçimde insan hayatına giren nomofobi, bir cep telefonu ya da bilgisayarla temas kuramamaktan kaynaklanan, kaygı ve sinirliliğe yol açan rahatsızlık, genel anlamda teknolojiden uzak kalmanın patolojik korkusudur (Bragazzi ve Puante, 2014).

Alanyazında nomofobi araştırmaları kavrama bakış açısına göre şu şekilde kategorize edilebilir:

Nomofobiyi Panik Bozukluklarla İlişkilendiren Yaklaşımlar

Nomofobiyi fobik bozukluğu olarak ele alan araştırmacıların başını King ve arkadaşları (King ve diğerleri, 2010; King ve diğerleri, 2013; King ve diğerleri, 2014) çekmektedir. King ve arkadaşları (2010) panik bozukluğu cep telefonuna bağımlılığının nedenlerinden biri olarak ele alırlar ve bu durumu hastaların cep telefonu

yanlarında kendilerini güvende hissetmelerine ve cep telefonunun gerektiğinde yardım isteyebileceği bir araç olarak görmelerine bağlamaktadırlar. King ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaların çıkış noktasında, teknolojik aygıtların ya da sanal iletişim kullanımının bireylerin gündelik yaşamlarında ve davranışlarında değişiklik yaptığı düşüncesi, dolayısıyla da teknoloji kullanımının psikolojik etkileri ile teknolojiyi kullanım tarzı arasında ilişki olduğu fikri (King ve diğerleri, 2013) yatmaktadır. Dolayısıyla King ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda problemlili teknoloji kullanımına ruh sağlığı kapsamında yaklaşıldığı (King ve diğerleri, 2013), panik bozukluklardan agorafobi (King ve diğerleri, 2014) ve sosyal fobinin (King ve diğerleri, 2013) bireylerin nomofobi düzeyini etkileyen sebepler olarak ele alındığı, bunun yanında nomofobinin sanal bağımlılıkla da ilişkilendirildiği (King ve diğerleri, 2013) ve panik bozukluğu olan hastaların cep telefonlarını bir nevi psikolojik destek biçiminde göreyek teknoloji bağımlılığı geliştirdiğine (King ve diğerleri, 2010) dikkat çekilmektedir. Sonuç olarak King ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmalarda nomofobinin kaygı bozukluklarının belirtisi olduğu kanısına ulaştıkları görülmektedir.

King ve arkadaşları (2014) cep telefonu kullanımının panik bozukluğu olan hastalarda yarattığı duygusal değişiklikleri araştırmak için panik bozukluğu bulunan, yaş ortalaması 43 olan 50 hasta ve psikolojik bakımdan sağlıklı gönüllülerden oluşan, yaş ortalaması 35 olan 70 kişilik kontrol grubu üzerinde bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda akıllı telefon yoksunluğunda panik bozukluğu olan katılımcılarla kontrol grubu arasında kaygı, titreme, solunumda hızlanma, depresyon, panik, korku, taşikardi gibi semptomlar ile endişe, düşük benlik saygısı, yalnızlık, kendine güvensizlik gibi duygu düzeylerinde anlamlı fark olduğunu bulunmuş ve panik bozukluğu olan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek bulunduğu rapor edilmiştir (King ve diğerleri, 2014).

J.C., nomofobi araştırmalarında önemli bir vakadır (King ve diğerleri, 2013). King ve arkadaşlarının (2013) bildirdiğine göre; J.C., 30 yaşında, sosyal fobisi olan, ailesiyle yaşayan, iki kardeşe sahip bir avukattır, toplum içinde konuşmakta zorlanmakta, anksiyete durumunda elleri aşırı terlemektedir. Ellerinin terlemesini azaltmak amacıyla cerrahi müdahaleyi dahi denemiştir, arkadaşlık bağı geliştirmekten kaçınmaktadır (King ve diğerleri, 2013). Bireylerle konuşurken saçmalamaktan korkmaktadır, bunların yanında ev içinde de odasında izole şekilde yaşamakta, aileyle iletişimden kaçınmaktadır (King ve diğerleri, 2013). İnternette giderek daha fazla

zaman geçirmeye ve gerçek hayatta kuramadığı ilişkileri sanal ortamda kurmaya başlamış, sanal ortamı güvenli bir konfor bölgesi olarak görmüş, kendini iyice eve kapatmış ve sanal bir dünyaya hapsolmüştür ve teknolojik aygıtlar yaşamının bir parçası durumundadır (King ve diğlerleri, 2013). King ve arkadaşları (2013) J.C. üzerinden yaptıkları vaka incelemesinde internet bağımlılığının sosyal fobisi olan kişiler için bir savunma aracı olduğu, sanal iletişimin sosyal fobisi bulunan bireylerde semptomları kısmi olarak azaltarak, kişide rahatlama sağladığı, bunun bireyi internet bağımlılığı ve nomofobik davranışlara götürdüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Dergi çalışanı olarak görev yapan, 56 yaşındaki R.P.T. vakası üzerinde yapılan bir araştırmada da agorafobili hastanın cep telefonuna bağımlı olduğu ve nomofobi geliştirdiğı, telefonundan ayrı kalması durumunda endişeye kapıldığı, telefonunu bir yerde unuttuğu zamanlar geri dönerek aldığı, asla evden yanında telefonu olmadan çıkmadığı ortaya konmuştur (King ve diğlerleri, 2010).

Nomofobiyi Teknolojinin Problemlili Kullanımı ile İlişkilendiren yaklaşımlar

Nomofobiyi problemlili teknoloji kullanımının sonucu olarak ele alan çalışmalar da mevcuttur (Akıllı ve Gezgin, 2016; Gezgin ve diğlerleri, 2017). Üniversite öğrencileriyle yürütölen bir çalışmada gün içinde telefonlarını sıkça kontrol eden, yatmadan önce telefonları ile meşgul olan, sabah kalkar kalkmaz telefonlarını eline alan, telefonlarını kapatmadan yatmayan bireylerin nomofobiye yatkın olduğu sonucuna ulaşılmış (Akıllı ve Gezgin, 2016), bir başka araştırmada akıllı telefonların kontrol sıklığıyla gün içinde mobil internet kullanma süreleri ve nomofobi arasında anlamlı derecede ilişki bulunmuştur (Gezgin ve diğlerleri, 2017).

Nomofobi ile İnternet ya da Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasında Sebep Sonuç İlişkisi Kuran Yaklaşımlar

İnternet bağımlılığı ve nomofobi arasında sebep sonuç ilişkisi kuran çalışmalar mevcuttur (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Tören, Erdem ve Kakin, 2017). Tören ve arkadaşları (2017) nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında sebep sonuç ilişkisinden bahsetmekte ve nomofobiyi akıllı telefon bağımlılığının sebebi olarak görmektedir. Nomofobiyi cep telefonu bağımlılığının sonuçlarından biri olarak değerlendirenlerden Dixit, Dhukla ve Shrivastaya (2010) 200 tıp öğrencisi üzerinde yaptıkları ve nomofobinin yaygın bir sorun olduğunu bulguladıkları araştırmalarında

%73 öğrencinin 24 saat cep telefonlarını kullandığı, %18.5 öğrencinin ders saatlerinde de cep telefonunu kullandığı sonucuna varmıştır. Aynı araştırmada cep telefonunu sadece gereksinim duyduğunda kullanan öğrenci oranı %8.5 olarak rapor edilmiştir.

Nomofobinin Belirtileri ve Etkileri

Nomofobiye sahip bireylerin özellikleri şu şekilde listelenebilir:

1- Cep telefonlarını hiçbir zaman kapatmazlar, cep telefonlarından kısa süreliğine dahi uzak kalmazlar ve daima yanlarında yedek telefon bulundururlar, telefonlarını yatakta da kullanırlar (Abraham, 2014),

2- Kapsama alanı dışında kalmak ya da şarjlarının tükenmesi gibi sebeplerle mobil iletişimin dışında kaldıklarında konsantrasyon eksikliği yaşarlar (Prasad ve diğerleri, 2017) ya da sinirlenirler (Bragazzi ve Puente, 2014).

3- Telefonlarını bir yerde unutmaktan ya da telefonlarının arızalanmasından korkarlar, şarjları tükendiğinde umutsuzluğa kapılırlar (Gezgin ve diğerleri, 2017), telefonlarını takıntılı biçimde sürekli kontrol ederler (Bragazzi ve Puente, 2014; Gezgin ve diğerleri, 2017).

4- Telefonları ile birlikte uyurlar (Bragazzi ve Puente, 2014), uyanır uyanmaz cep telefonlarını kontrol ederler, akıllı telefonlarını gün içinde sık sık kontrol ederler (Akıllı ve Gezgin, 2016).

5- Cep telefonları için çok fazla para harcar, insanlarla yüz yüze iletişim yerine farklı teknoloji aygıtları yoluyla iletişim kurmayı tercih ederler (Bragazzi ve Puente, 2014).

Nomofobinin birey üzerinde etkileri şu şekilde listelenebilir:

1- Bireylerin işlerine konsantre olmalarını zorlaştırır (Gezgin ve diğerleri, 2017), kişinin konsantrasyonunun olumsuz biçimde etkiler (Dixit ve diğerleri, 2010),

2- Bireylerin hayatına psikolojik ve fiziksel olumsuz etkiler yapar (Gezgin ve diğerleri, 2017).

3- Bireylerin uyku gibi günlük alışkanlıkları üzerinde olumsuz etki yapar (Gezgin ve diğerleri, 2017),

4- Bireylerin derslere konsantrasyonunu etkiler ve akademik düşüşe sebep olur (Gezgin ve diğerleri, 2017).

Yerli Alanyazında Nomofobi Araştırmaları

Yerli alanyazında nomofobi güncel bir araştırma konusudur ve bu araştırmaların farklı disiplinler tarafından yürütüldüğü görülmektedir (Bayrak, 2017; Büyükçolpan, 2019; Karatay, 2018; Öz, 2018; Yoğurtçu, 2018). 498 üniversite öğrencisi arasında yapılan bir araştırmada (Büyükçolpan, 2019) araştırmaya katılanların nomofobi ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 73.44 ile orta düzeyde nomofobiye işaret ettiği rapor edilmiş ve aynı araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinde depresyon düzeylerinin nomofobi düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı derecede yordadığını göstermektedir. Üniversite 3. ve 4. sınıfta öğrenimini sürdürmekte olan 300 öğrenci üzerinde yapılan ve ortalama puanlar açısından katılımcıların %51.7'sinin nomofobi düzeyi açısından riskli grupta yer aldığı bir diğer araştırma, üniversite öğrencilerinin dışa dönük ve sorumluluk kişilik özellikleri ve nomofobi arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişkiye işaret ederken üniversite öğrencilerinde uyumluluk kişilik özelliği ve nomofobi arasında orta derecede pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Öz, 2018).

Nomofobi ve Yaygınlık Araştırmaları

Bilişim ve internet teknolojileri bireylerin hayatının her alanında işlerini kolaylaştırmakta, kullanıcılara çok boyutlu iletişim imkanları sağlamakta (Gezgin ve diğerleri, 2017) ve cep telefonu kullanıcıları arasında ciddi artış dikkat çekmektedir (Dixit ve diğerleri, 2010). Bireyler için vazgeçilmez bir araç haline gelen cep telefonları, bireyin hayatını kolaylaştırmasının yanısıra bağımlılık, kaygı, korku gibi olumsuzlukları da beraberinde getirebilmektedir (Gezgin ve diğerleri, 2017). Bunun yanında akıllı telefon teknolojilerindeki gelişmelere paralel olarak akıllı telefon kullanıcılarının yaygınlaşması nedeniyle toplumun akıllı telefon bağımlılığında psikolojik ve fiziksel olarak etkilenme düzeyinde artış beklenmektedir (Kuyucu, 2017). Bu durum, akıllı telefon bağımlılığının sebepleri (Türen ve diğerleri, 2017) ve sonuçları (Dixit ve diğerleri, 2010) arasında görülen nomofobinin de gelecekte yaygınlaşacağı biçiminde değerlendirilebilir. Dolayısıyla Gezgin ve arkadaşlarının (2017) belirttiği gibi, akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak nomofobi sorununun

artış göstermesi beklenmektedir. Nomofobi, özellikle de gençler arasında giderek yaygınlaşan (Akıllı ve Gezgin, 2016) bir sorundur.

Tanımlama ve tanımlama süreci devam eden (Öztürk, 2015) nomofobinin yaygın bir sorun olduğu (Akıllı ve Gezgin, 2016; Adnan ve Gezgin, 2016; Dixit ve diğerleri, 2010; Türen ve diğerleri, 2017; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016) ve dünya genelinde giderek yaygınlaştığı (Dixit ve diğerleri, 2010) belirtilmektedir. Bunun yanında cep telefonlarının en yeni kullanıcıları olan (Dixit ve diğerleri, 2010) genç nesil arasında nomofobi prevalansı artmaktadır (Pavithra, Suwarna ve Mahadeva, 2015).

Dixit ve arkadaşları (2010) 18-28 yaşları arasında 106 erkek ve 94 kadın üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin %18.5'inin ölçme aracının katılımcıları nomofobik olarak tanımlayan 24 puan sınırını aştığını ve 163 katılımcının nomofobi skorunun 10 ile 23 arasında olduğunu rapor etmiştir. Söz konusu araştırmada erkek öğrencilerin %19'u ile kız öğrencilerin %18'inin nomofobik olduğu ortaya çıkmıştır.

Öğrenimini farklı bölümlerde sürdüren 433 üniversite öğrencisi arasında yapılan bir araştırmada (Adnan ve Gezgin, 2016) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erdem ve arkadaşları (2016) üniversite öğrencilerinde nomofobinin akademik başarıya etkisini inceledikleri çalışmalarında, yaş ortalaması 21.37 olan 312 öğrencinin %85'inin nomofobik olduğunu rapor etmiş ve nomofobik gruba dâhil öğrencilerin %25'inde nomofobiyi aşırı düzeyde bulgulamıştır. Devlet üniversitelerinde öğrenim gören 537 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçları da genç yetişkinlerin %42.6'sının nomofobik olduğunu göstermiştir (Yıldırım ve diğerleri, 2016). Üniversite öğrencilerinin mobil cihazları kullanırken geliştirdiği farklı davranış örüntüleri ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Akıllı ve Gezgin, 2016) 683 üniversite öğrencisinin nomofobi düzeyinin ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türen, Erdem ve Kalkın (2017) kamu ulaştırma sektörü ve üniversite örneğinde nomofobi yaygınlığını araştırmış, üniversite öğrencilerini %54, ulaştırma sektörü çalışanlarının %47 oranında nomofobik bulmuştur. Türkiye'deki devlet üniversitelerinde farklı branşlarda öğrenim gören 818 öğretmen adayında nomofobi yaygınlığını araştırmak için yapılan bir çalışmada (Gezgin ve diğerleri, 2017) öğretmen adaylarının nomofobi düzeyleri ortalamasının üzerinde bulunmuştur. Araştırma, akıllı

telefon kullanma süresinin nomofobi düzeyini artırdığını da bulgulamıştır. 537 Türk üniversite öğrencisi arasında yapılan bir araştırma, katılımcıların %42.6'sını nomofobik olarak rapor etmiştir (Yıldırım ve diğerleri, 2016).

Nomofobi ve Cinsiyet Araştırmaları

Nomofobi ile ilgili araştırmalarda ele alınan demografik değişkenlerden biri cinsiyettir (Adnan ve Gezgin, 2016; Dixit ve diğerleri, 2010; Türen ve diğerleri, 2017; Yıldırım ve diğerleri, 2016). Dixit ve arkadaşları (2010) 200 tıp fakültesi öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla nomofobik davranışlar sergilediklerini bulmuştur. Gezgin ve arkadaşları (2017) ise 818 öğretmen adayı ile yaptıkları araştırmada kadın öğrencilerin erkeklerden daha nomofobik olduğunu bulgulamışlardır. Kamu çalışanları ile üniversite öğrencilerinden oluşan 467 kişilik bir örneklem grubu üzerinde yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere oranla anlamlı derecede daha fazla nomofobik olduğunu ortaya konmuştur (Türen ve diğerleri; 2017).

Toplumsal cinsiyet ile nomofobi ilişkisi açısından Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından yaş ortalaması 20.02 olan 537 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirilen bir araştırmada da kadınların nomofobi puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Nomofobi düzeyinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark yaratmadığını rapor eden çalışmalar da mevcuttur (Adnan ve Gezgin, 2016). Yaşları 18-24 arasında değişen 244 kadın, 254 erkek üniversite öğrencisi arasında yapılan bir araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre nomofobi ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı fark bulunmuş ve kadınların erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu rapor edilmiştir.

Nomofobi ve Yaş Araştırmaları

Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığının yaş, sınıf düzeyi, cinsiyet, cep telefonu kullanma süresi ve akıllı telefon kullanma süresi değişkenlerine göre incelendiği bir çalışmada, 2030 kadın, 230 erkek olmak üzere toplam 433 üniversite öğrencisinin yaşı ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Adnan ve Gezgin, 2016). Bragazzi ve Puente'nin (2014) aktardığına göre SecurEnvoy şirketinin araştırmasında nomofobi düzeyinin ergenlerde yetişkinlere oranla daha yüksek olduğu saptanmış ve aynı araştırmada nomofobi düzeyi ergenler ve genç

yetişkinlere göre 55 yaş üstünün anlamlı derecede daha düşük nomofobi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada da yaş arttıkça nomofobi düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Gezgin ve diğerleri, 2017).

Yalnızlık

Evrensel bir yaşam tecrübesi olarak (Paula, 2011) yalnızlık kavramı çok sayıda bilimsel araştırmaya konu olmuş (Asher, Hymel ve Renshaw, 1984; Davis, 1990; Demir, 1990; Körler, 2011; Weiss, 1987; Zilboorg, 1938) tanımlanması kadar ifade edilmesi de zor (Yaşar, 2007), çok sayıda ruhsal sorunun yanında kişilik bozukluklarının da temelinde yatan (Buluş, 1997), her yaş grubunda görülebilen (Asher ve diğerleri, 1984; Gierveld, 1998)) sorunlar arasındadır.

Yalnızlık kavramının kökenleri, felsefe biliminde bireyin yaşamın sıkıntılarında kendi isteği ile çekilerek bir tür yalıtım ya da meditasyon haline geçmesi olarak tanımlanan pozitif yalnızlık tartışmalarına dek uzanmaktadır (Gierveld, 1998). Yalnızlık kavramını ‘tek başına olmak’tan ayırarak, psikoloji biliminin verileri ile ilk kez ele alınması ise Zilboorg (1938) tarafından yapılmıştır. Yalnızlık literatürü için önemli olan bu ilk çalışmada, Zilboorg (1938) çocukluk örselenmelerine bağlı olarak gelişen ve düşmanlık gibi duyguların eşlik ettiği yalnızlık halini ‘kronik yalnızlık’ olarak ifade etmiştir. Yalnızlık araştırmalarının önemli isimlerinden Perlman ve Peplau’nun (1981) çalışmaları, yalnızlık araştırmalarına yön vermiş, bu kapsamlı çalışmalarda Peplau ve Perlman (1982) insanların arzu ettikleri ve gereksinim duydukları sosyal temas düzeyine dikkat çekerek kapsamlı alanyazın incelemesi yapmış ve yalnızlığı kavramsal temeller üzerine oturmaya çalışmışlardır. Peplau ve Perlman’a (1982) göre yalnız insanların sosyal ilişkilerinde istedikleri ile elde ettikleri arasında tutarsızlık bulunduğu açıklaması, günümüz yalnızlık araştırmalarının da temel dayanağını oluşturmuştur.

Yalnızlık Tanımları

Yalnızlık bakış açısındaki farklılıklar nedeniyle tanımlanması oldukça zor bir kavramdır (Booth, 2000). Tanımı zorlaştıran en önemli nedenlerden biri olarak; kavramın tanımında kişisel deneyimler vurgulanmaktadır (Neto, 2016). Bunun yanında genel kabul, yalnızlığın dış şartlardan bağımsız, ‘tek başınalık’ kavramından farklı, psikolojik bir olgu olduğu yönündedir (Galanaki, 2014).

Yalnızlığın duygusal ve sosyal boyutlarına ilk kez dikkat çekenler ve yalnızlığın kişisel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda meydana geldiğini öne sürenlerden Weis (1973), yalnızlığı sosyal ilişki yoksunluğu ya da sosyal ilişkilerde duygusallığın yaşanmaması olarak açıklamıştır. Weis (1973) yalnızlığı kişilerarası ilişkiler çizgisinde ele almış ve bireyin sosyal ilişkilerini ilgilendiren bir sorun olarak değerlendirmiş, kişilerarası ilişkilerde bireyin ihtiyaçlarının karşılanamamasını yalnızlığın nedeni olarak görmüş ve en önemlisi de yalnızlık kavramını duygusal ve sosyal boyutları üzerinden tanımlamaya çalışmıştır. Duygusal yalnızlıkta insana acı veren bir yaşamdan izole olma vurgulanırken, sosyal yalnızlıkta baskın kavram reddedilmişliktir (Weis, 1973).

Daha sonraki çalışmalarda Weis'in (1973) işaret ettiği duygusal ve sosyal boyutlara bilişsel boyut da eklenmiştir (Hymel, Tarulli, Thomson ve Deutsch, 1999).

8-13 yaşları arasında çocuklar ve ergenlerde yalnızlık algısı üzerinde çalışan Hymel ve arkadaşları (1999) bireye acı çektiren bir duygu olarak yalnızlığın bilişsel boyutlarda hissedildiğini, sosyal boyutlarda sevileden fiziksel ayrılığı ya da bireylerle psikolojik mesafeyi içerdiğini savunmuştur.

Yalnızlığın tanımlanmasında kişilerarası ilişkilerde hissedilen tatminsizliğin (Weis, 1973; Hymel ve diğerleri, 1999) ve kişilerarası ilişkilerde mesafenin (Paula, 2011) önemli bir vurgu olduğu görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde doyum alamama ile yalnızlığı açıklayan bir diğer isim de Young'dır (1982). Young (1982) durumsal yalnızlık tanımında bireyin doyum sağladığı ilişkilerinin çeşitli sebeplerle sonlanması üzerine yaşanan olumsuz duygudurumuna dikkat çekmektedir. Yalom (2013) kişilerarası yalıtılmışlık tanımında yalnızlık kavramına sosyal perspektifte yaklaşır ve kişilerden uzak bir yaşamı yalnızlık olarak tanımlar.

Yalnızlığı kalıcı ve duygusal bir rahatsızlık olarak tanımlayan Rook (1984) yalnızlığın tanımında sosyal ilişkilere vurgu yapmış ve yalnızlığı kişinin kendini yabancı hissettiği, diğer bireyler tarafından reddedildiğini düşündüğü durumlarda ortaya çıkan olumsuz duygu durumu olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda evrensel bir kavram olarak da ele alınabilecek yalnızlık, birey için bir kaygı durumudur (Wolfe, 1941; akt. Paula, 2011). Buna karşılık Paula (2011) yalnızlığı bireyin bir tercihi olarak ele almış ve bir fenomen olarak baktığı yalnızlık kavramını tanımlarken kişinin sosyal ilişkilerinde mesafeli davranma isteğini ön plana çıkarmıştır.

Yalnızlık tanımlarında kültürlerarası farklar, izolasyon, zorunlu yalnızlık, gerçek yalnızlık gibi durumlar arasında ayırım yapılmadığına dikkat çeken Fromm- Reichmann (1959) yalnızlık kavramı yerine yalnızlık türlerini tanımlamayı uygun bulmuştur. İnziva ya da akıl hastalarının yalnızlığı, bazen kişinin tercihi olan bir durumdur, yapıcı bir yalnızlıktır ve ‘geçici yalnızlık’ olarak adlandırılabilir. Psikotik durumların varlığına işaret eden bir yalnızlık ise insana acı çektirir ve yapıcı değil ayrıştırıcı niteliktedir. Diğer yalnızlık türlerinden ayrılan ve psikopatolojik özellikler gösteren gerçek yalnızlık ise kişinin hiçbir şekilde çevresi ile iletişim kuramamasıyla kendini açığa çıkartır (Fromm-Reichmann, 1959). Bireyin kendini günlük yaşamdan özgür iradesi ile soyutlaması, Gierveld (1987) tarafından pozitif yalnızlık olarak ele alınmıştır ve bireyin böyle bir yalnızlık ihtiyacının nedenleri arasında meditasyon, yaşam zorluklarından uzaklaşma isteği, uhrevi nedenler gibi sebepleri bulunmaktadır ancak pozitif yalnızlıktan ayrılan ve duygusal boyutları olan yalnızlık, diğer insanlarla iletişimde eksikliklerin hissedilmesine, arkadaş yoksunluğuna, kişilerarası ilişkilerin sağlıklı yönde olmasına bağlı olarak hissedilen hoş olmayan duygudur (Gierveld, 1987).

Yalnızlığı, bireyin ilişkilerinde hissettiği eksikliği ele alarak nitel ya da niceliksel olarak değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan hoş olmayan duygu biçiminde ele alan tanımların, kavrama bilişsel bakış açısından yaklaştığı görülmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Gierveld (1998) ise yalnızlığı, kişinin diğer bireylerle olan iletişim eksikliğini algılayarak değerlendirdiği, hoş gitmeyen bir duygu olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan yola çıkılarak yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki eksiklik ve bu eksiklik karşısında hissedilen olumsuz duygu olarak iki boyutu olduğu söylenebilir.

Armağan (2014) yalnızlık tanımlarını, psikodinamik kuramsal, varoluşçu perspektif, bilişsel olarak üç farklı yaklaşım çerçevesinde kategorize etmektedir. Bunlar içinde bilişsel yaklaşımda yalnızlık konusunun ele alınmasına bakıldığında yalnızlık tanımları şu şekilde kategorize edilebilir:

Yalnızlığı Bir Deneyim Olarak Gören Tanımlar

Yalnızlık tanımlarında genel olarak birey için rahatsızlık verici (Rook, 1984), korkutucu ve bireyin kurtulmak için yollar aradığı (Fromm-Reichmann, 1959) bir deneyime vurgu yapıldığı anlaşılmaktadır. Yalnızlık kaygı verici (Weiss, 1987; Wolfe, 1941; akt, Paulo, 2011), rahatsız edici (Sullivan, 1953), hoş olmayan (Leiderman, 1980; Perlman ve Peplau 1984; Russell, Peplau ve Cutrona, 1980) üzüntü verici (Davis,

1990; Jones, Freemon ve Goswick, 1981) evrensel (Fromm, 1995), ortak (Gierveld, 1998; Perlman ve Peplau, 1981) ve yaygın (Davis, 1990) bir deneyimdir.

Yalnızlık Deneyimini Özne Bir Yaşantı Olarak Vurgulayan Tanımlar

Yalnızlık tanımlarında kavramın birey üzerinden ele alındığı (Peplau ve Perlman, 1982; Weiss, 1973) kavramda tek başlılığın vurgulandığı (Younger, 1995) görülmektedir. Dolayısıyla yalnızlık, öznel ya da bireysel yaşanan bir durumdur (Gierveld, 1998). Armağan (2014) yalnızlık deneyimini öznel bir deneyim olarak ele alırken, yalnızlık duygusunda kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerinin etkisine dikkat çekmektedir.

Yalnızlık Durumunda Bireyin Sosyal Ağının Yetersizliğinden Bahseden Tanımlar

Yalnızlık, tanımlanırken Paula'nın (2011) da değindiği gibi daha çok sosyal bir yetersizlik çizgisinde değerlendirilen kavramlardandır. Bilişsel yaklaşımı temel alan yalnızlık tanımları, bireyin sahip olduğu ve gerçekleştirmek istediği ilişkilerin örüntülerine odaklanmaktadır (Armağan, 2014). Yalnızlık halinde bireyin sosyal ilişkilerinde içtenlik ve yakınlığın bulunmamasından söz edilebilir (Weiss, 1973). Weiss (1973) yalnızlık halinde bireyin sosyal ilişkilerinde arzu ettiği yakınlığın yaşanmadığını savunmuştur. Dolayısıyla yalnızlık durumunda bireyin arzu ettiği sosyal ilişkilerin niteliği ile gerçekte yaşadığı sosyal ilişkiler arasında bir farklılıktan bahsedilebilir ve bu farklılık algısı bireyde hoş olmayan duygulara sebep olur (Peplau ve Perlman, 1982). Young da (1982) bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı doyumsuzluk hissini yalnızlık olarak tanımlamıştır.

Tüm bunlardan yola çıkarak yalnızlık; bireyin sosyal yaşamıyla ilişkili (Peplau ve Perlman, 1982) bir kavram olarak bireyin iletişim kurma becerileri (Armağan, 2014), bağlanma stilleri (Weiss, 1987) gibi çok çeşitli etkenlere bağlı biçimde ortaya çıkabilen ve bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkiler örüntülerini karşılaştırması sonucu hissettiği (Peplau ve Perlman, 1981) öznel (Gierveld, 1999) bir deneyim (Davis, 1990) olarak tanımlanabilir.

Yalnızlığın Bileşenleri

Yalnızlığın üç bileşeni Gierveld (1998) tarafından yoksunluk bileşeni, yalnızlık perspektifi ve duygusal bileşen olarak üç başlıkta toplanmıştır. İlişkilerde samimiyet veya bağlanma hissinin eksikliği, boşluk, terkedilmişlik hisleri, yalnızlığın yoksunluk bileşenini oluşturmaktadır ve bu bileşen yalnızlığın sebepleri ile de ilişkilidir.

Yalnızlık perspektifi; bireyin yaşamış olduğu deneyimlerde yalnızlık durumuna getirdiği yorumlarla ilişkili olan bileşendir. Yalnızlığın öznel bir deneyim olduğundan yola çıkılacak olursa, birey tarafından nasıl yorumlandığı önemlidir. Bilişsel süreçleri ilgilendirir. Duygusal bileşen; yalnızlığın duygusal bileşeni; üzüntü, hayal kırıklığı, çaresizlik gibi duygusal boyutlarla ilişkilidir.

Yalnızlığın Etkileri

Yalnızlık, bireylerde sosyal etkileşim düzeyinin en uygun seviyede olmasını engelleyen bir etkidir ve Alzheimer gibi hastalıkların yanı sıra kronik uyku problemlerine, obezite gibi sağlık sorunlarına ve depresyona davetiye çıkartır (Perlman ve Peplau, 1981). Matthews ve arkadaşları (2016) yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Ayrıca yalnızlık, bireylerde sosyal uyumsuzluk, düşük benlik algısı, insanlara karşı güvensizlik, mutsuzluk, kaygı bozuklukları yaratmaktadır (Young, 1982). Depresyon için bir risk faktörü olduğu gibi, depresif belirtilerle ilişkili bir duygusal durumdur (Matthews ve diğerleri, 2016).

Yalnızlığa Sebep Olan Faktörler

Yalnızlık nedenleri de araştırmacılar tarafından çalışılan konular arasındadır (Michela ve diğerleri, 1982; Perlman ve Peplau, 1984). Perlman ve Peplau, yalnızlık deneyimine sebep olan faktörler arasında bireyin içinde bulunduğu durum, kültürel özellikler ve kişilik özellikleri gibi yalnızlık duygusunun zeminini hazırlayan özelliklere dikkat çekmektedir. Bunun yanında Perlman ve Peplau'nun (1984) travmatik yaşantıları, yalnızlığı tetikleyen bir faktör olarak ele aldığı ve bu travmatik yaşantılar içinde ayrılık, yas gibi durumları vurguladığı da görülmektedir.

Yalnızlığa sebep olan nedenler konusunda araştırma yapan Michela ve arkadaşları (1982) Weiner'in atfı kuramından yola çıkarak, yalnızlığın nedenlerini iki boyut olarak dört başlığa ayırmış ve bu başlıklar içinde on üç yalnızlık nedeni

sıralamıştır. Buna göre yalnızlığın nedenleri şu şekildedir (Michela, Peplau ve Weeks,1982).

İçsel Değişebilen Yalnızlık Nedenleri: Reddedilmekten korkma, fiziksel olarak çekici olmama, hoş gitmeyen kişilik, içsel değişebilen yalnızlık nedenleridir. Bireyin diğerleriyle iletişime geçmek istediğinde reddedilmekten korkması, fiziksel bakımdan çekici olmaması ve diğer bireyler tarafından antipatik bulunması yalnızlık nedenidir (Michela ve diğerleri, 1982).

İçsel Değişmeyen Yalnızlık Nedenleri: Kötümserlik, şanssızlık, çaba yetersizliği, bilgisizlik ve utangaçlık, içsel değişmeyen yalnızlık nedenleridir, bireyin ilişki kurabileceği birini bulacağına dair şansı olmadığına inanmasıdır (Michela ve diğerleri, 1982). Kişinin diğerleri ile iletişime geçmek ya da ilişki kurmak için çaba sarf etmemesi, kişinin biriyle tanışacağına dair kendini şanssız hissetmesi, bireyin iletişim kurma, başlatma ve sürdürmeye dair beceri ve bilgisinin olmaması, kişinin sosyal ilişkilerinde utangaç davranması bireyi yalnızlığa iter (Michela ve diğerleri, 1982).

Dışsal Değişebilen Yalnızlık Nedenleri: Başkalarının grupları ve ilişkileri, dışsal değişebilen yalnızlık nedenlerinden biridir ve farklı gruplara üye olan bireylerin grup dışı kimselere ilgi duymamalarını ifade eder (Michela ve diğerleri, 1982). Diğer insanların korkusu yani diğer bireylerin arkadaş edinmekten korkmaları ve diğer bireylerin kişisel ilişkilerde isteksiz davranması da birey için değişebilen dışsal yalnızlık nedenleri arasındadır (Michela ve diğerleri, 1982).

Dışsal Değişmeyen Yalnızlık Nedenleri: Bireylerin çok sayıda insanla öznel olmayan yaşantılar içinde olması yani kişisel olmayan durumlar ve bireyin sosyal ilişkiye fırsatının olmaması anlamına gelen fırsat yoksunluğu, Michela ve arkadaşları (1982) için dışsal değişmeyen yalnızlık nedenleridir.

Kimi araştırmacılar yalnızlığa neden olan faktörler arasında bireylerin bulunduğu gelişim döneminin olduğu görüşünü paylaşmaktadır (Brennan, 1982). Brennan (1982), ergenlik çağındaki bireylerin yalnızlık duygusu yaşamasında çekingenlik, iletişim becerilerinde zayıflık, özgüvensizlik gibi nedenleri gösterirken, ergenlerin buldukları sosyal konum gereği, okul ya da aile içinde kurduğu iletişimlerin, öğretmen, ebeveyn ve akran ilişkilerinin yetersiz olması durumunu da diğer bir yalnızlık nedeni saymaktadır.

Yalnızlık, kişi başkaları tarafından yanlış anlaşıldığında, hissettikleri önemsenmediğinde, duygusal olarak ya da sosyal anlamda yaşamında biri bulunmadığında yaşanabilmektedir (Rook, 1984). Yalnızlık kavramına, bireyin sosyal ilişkileri açısından yaklaşan araştırmacıların yalnızlığı bir sonuç olarak gördüğü söylenebilir. Sosyal ilişkilerin niteliğine bağlı olarak, yalnızlığı bir sonuç olarak gören araştırmacılar için yalnızlığın sebepleri şu şekildedir:

1. Etkili iletişim kurma becerilerini geliştirememeye, diğer bireylerle iletişim kurmakta zorlanma (Armağan, 2014; Peplau ve Perlman, 1981; Zakahi ve Duran, 1985).

2. Bağlanma stilleri (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Karakuş, 2012; Weiss, 1987).

Yalnızlığın Sınıflandırılması

Kimi kuramcılar yalnızlık kavramını tek başına tanımlamak yerine, farklı boyutları ile ele almışlar ve bu bakış açısının sonucu olarak farklı yalnızlık tanımları yapılmıştır. Bu çizgide yalnızlık çalışmaları incelendiğinde duygusal ve sosyal yalnızlık (Weis, 1973), kronik yalnızlık (Young, 1984), varoluşsal yalnızlık (Moustakas, 1961), yabancılaşma ve dışlanma, gerçek yalnızlık (Gençtan, 1999) gibi tanımlamalar dikkat çekmektedir. Bu tanımlamalar, yalnızlığın sınıflandırılmasını oluşturmaktadır ve yalnızlığın sınıflandırılması konusunda da araştırmacılar bakış açıları doğrultusunda farklılıklar göze çarpmaktadır. Dolayısıyla araştırmacının etkilendiği ya da konuyu ele aldığı kuram ışığında yalnızlık tanımları gibi yalnızlık türleri de değişebilmektedir.

Varoluşçu Kuramlar ve Varoluşsal Yalnızlık

Yalnızlık kavramının varoluşçu kuramda önemli sorun alanlarından biri olduğu (Moustakas, 1961; Yalom, 2013) ve yalnızlığın bir varoluş sorunu olarak ele alındığı (Yalom, 2013) görülmektedir. Varoluşçulara göre yalnızlık, bireyin varoluş karşısında hissettiği dört temel kaygıdan biridir (Yalom, 2013). Yalnızlığın sınıflandırılmasında varoluşsal yalnızlık dikkat çekici ölçüde kabul görmektedir.

Etkileşim Kuramı ve Duygusal, Sosyal Yalnızlık

Etkileşim kuramı yalnızlığa etki eden faktörleri temel almakta ve yalnızlığın çevresel durumlar ve kişilik özelliklerinin etkileşimi sonucu oluştuğunu iddia etmektedir (Weiss, 1973). Bireyin samimi ilişkilerden yoksun olduğu durumlarda ortaya çıkan ve kişide boşluk duygusu, terk edilmişlik hissi yaratan duygusal yalnızlık (Weiss,

1973) diğ er yalnızlık türleri içinde bireye en çok acı veren yalnızlıktır (Peplau ve Perlman, 1984).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Kronik Yalnızlık

Bilişsel davranışçı yaklaşım yalnızlık kavramını gelişimsel bakış açısı ile ele almaktadır (Young, 1982). Yalnızlık deneyimini bir süreç olarak tanımlayan Young (1982) geçici, durumsal ve kronik yalnızlıktan bahsetmiştir. Kısa süreli ve herkesin deneyimlediği geçici yalnızlığa karşı durumsal yalnızlıkta bireyin sosyal ilişkiler ağında ayrılık ya da kayıp gibi nedenlerle yaşanan ciddi değişikliğ e bağlı gelişen bir yalnızlık hissi bulunmaktadır. Kronik yalnızlık ise bireyin hem duygusal dünyasında hem de beden sağlığında ciddi etkilere yol açan, iki ya da daha fazla süreli olarak yaşanan bir durumdur (Young, 1982).

Alanyazında Üniversite Öğrencileri ve Yalnızlık Araştırmaları

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile bazı bireysel, sosyal ve ailevi özellikler arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma 280 kız, 429 erkek olmak üzere 709 öğrenci üzerinde yapılmış ve araştırmada sosyal beceriler ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla yalnız olduğu bulunmuştur (Demir, 1990). Eğitim fakültelerinin farklı bölümlerinden 195 birinci sınıf öğrencisi ile yapılan bir araştırma (Duru, 1995) öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin bireysel özelliklerden etkilendiği ve yabancılaşma ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu anlaşılmıştır. Sarıçam (2011) 1149 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve yüksek reddedilme duyarlılığına sahip öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu rapor etmiştir.

Üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve yaş değişkeninin yalnızlık düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulgulayan araştırmalar vardır (Güngör, 1996; Özkaya, 2017). Özkaya (2017) 375 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu ve 22-25 yaş grubundaki öğrencilerin 18-21 yaşları arasında bulunan öğrencilerden daha yalnız olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güngör de (1996) yaptığı araştırmada erkeklerin kız öğrencilere göre daha yalnız olduğunu ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin araştırıldığı bir çalışma (Seçim, Alpar, Algür, 2014) 348 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır ve araştırmada 170 kadın 178 erkek öğrenci arasında ortalama yalnızlık puanları en yüksek 80 üzerinden 66.224 bulunmuştur.

İyi Oluş ve İnternet Bağımlılığı, Problemlı İnternet Kullanımı Araştırmaları

Ergenlerde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve 794 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada (Derin, 2013) internetin sağlıksız kullanımının öznel iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada psikolojik iyi oluşun alt boyutları içinde yer alan olumlu duygular arttıkça internet bağımlılığının azalacağı rapor edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun internetin aşırı kullanımının yordayıcısı olduğunu gösteren bir çalışma (Baş ve diğerleri, 2016) psikolojik iyi oluş düzeyi düştükçe internetin aşırı kullanımının ve internetin olumsuz etkilerinin arttığını bulgulamıştır. Kimi araştırmalar psikolojik iyi oluşun problemlı internet kullanımı puanlarını anlamlı derecede yordadığı sonucunu paylaşırken (Bahar ve Meral, 2016) bazı araştırmalar da problemlı internet kullanımının psikolojik iyi oluşu anlamlı derecede yordadığını belirtmiştir (Yılmaz, 2013). Lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu yordayan faktörlerden birinin de sosyal ağ siteleri kullanımı olduğunu bulgulayan çalışmalar (Doğan, 2016) mevcuttur.

Problemlı teknoloji kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Casela ve diğerleri, 2015) düşük psikolojik iyi oluş ile internetin sorunlu kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğunu (Casela ve diğerleri, 2015) bulgulamıştır. Psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı üzerine 479 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Çardak, 2013).

Üniversite ve lisede öğrenim görmekte olan 4103 öğrenci arasında yapılan bir araştırmada iyi oluş düzeyleri düşük öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Çağır ve Gürgân, 2010). Üniversitelerin lisans programlarında öğrenim gören 488 öğrenci arasında yapılan bir araştırma, problemlı internet kullanımı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğünü bulgulamıştır (Dağlı ve Gündüz, 2017). Liselerin 9, 10 ve 11. sınıfında eğitim gören 459 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal ağ sitelerinin psikolojik iyi oluşu

anlamli ve pozitif olarak yordadığı, ergenlerde psikolojik iyi oluş düzeyinin sosyal ağ kullanımı arttıkça arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Doğan, 2016).

Derin (2013) lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 335 erkek 459 kız olmak üzere 794 lise öğrencisi arasında yaptığı çalışmada, ergenlerde olumlu duygu puanları arttıkça internet bağımlısı olma olasılığının azaldığı, yaşam doyumu puanları arttıkça internet bağımlılığı olma olasılığının da artacağı, aile ilişkileri doyumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada yaşam doyumu puanları arttıkça internet bağımlılığı olasılığının artacağı bulgusu, bireylerde yaşam doyumu artsa da yeni ihtiyaçlar içinde olacağı ve internetin bireyin gereksinimlerini karşıladığı üzerinden açıklanmıştır (Derin, 2013). Derin'in (2013) araştırmasında öznel iyi oluşun alt boyutlarından yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Aynı araştırma, olumlu duygular alt boyutundan alınan puanlar ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu, dolayısıyla da olumlu duygular arttıkça internet bağımlılığının düştüğünü göstermektedir. Liselerde öğrenim gören 242 öğrenci arasında yapılan bir başka çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının problemlili internet kullanımını pozitif yönde yordadığı rapor edilmiştir (Bahar ve Meral, 2016). Psikolojik iyi oluşun bileşenlerinden yaşam memnuniyeti ile sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığı ilişkisinin kültürlerarası araştırıldığı bir çalışmada, İtalya' da sosyal medya kullanımı ile yaşam memnuniyeti arasındaki pozitif ilişki, kullanım sıklığına bağlı açıklanmış ve sosyal medyanın ilk kullanıldığı dönemler yaşam memnuniyetini arttıracığı, bunun yanında bireylerin gerçek yaşamda ilişkilerini geliştirmelerinin sosyal medya bağımlılığından olumsuz düzeyde etkilenmelerini önleyeceği belirtilmiştir (Blachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman, 2018).

Baş, Soysal ve Aysan (2016) üniversite öğrencilerinde sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ile problemlili internet kullanımını arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunca yeterli iyi oluş düzeyine sahip olmayan üniversite öğrencilerinin daha fazla internet kullandığını bulgulanmıştır. Bu noktadan hareketle problemlili internet kullanımını psikolojik iyi oluşu arttırmak için başvurulan ve işlevsel olmayan bir araç olarak görmüştür.

İyi Oluş ve Yalnızlık Araştırmaları

Yordanan değişkenin psikolojik iyi oluş olarak ele alındığı bir araştırmada (Dağlı ve Gündüz, 2017) yalnızlık ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversitede öğrenim gören 268 öğrenci arasında yapılan bir araştırmada (Çeçen ve Cenkseven, 2007) ise psikolojik iyi oluş boyutlarından kendini kabul, kişisel büyüme, yaşama amacı, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel kontrol ve otonominin yalnızlığı ne derece yordadığına yönelik bulgular, yalnızlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiye işaret etmiştir. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun alt faktörleri arasında yer alan diğerleri ile olumlu ilişkilerin yalnızlığı yüksek düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çeçen ve Cenkseven, 2007). Yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada da yalnızlığın psikolojik iyi oluşu etkilediği bulunmuş ve araştırmada değişen sağlık durumu ve kişilik yapısı paralelinde sosyal bağlantılarının zayıflaması ile birlikte yaşlıların yaşadığı sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaşlı psikolojik iyi oluşunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Wu ve Zhang, 2011). İşyeri yalnızlığı ile iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulgulayan bir diğer çalışmada (Yurcu, 2014) duygusal yoksunluk ve sosyal arkadaşlık yalnızlık boyutlarının iyi oluşu negatif etkilediği sonucuna varılmış, 55 yaş ve üstü 2872 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırmada yalnızlığın iyi oluş üzerinde negatif etkisi olduğu (Lee ve İshii-Kuntz, 1987) rapor edilmiştir. Bireylerde yalnızlık ve tek başına oluş ile psikolojik iyi oluşun araştırıldığı bir araştırma (Lim ve Kua, 2011) tek başına yaşamının psikolojik iyi oluşu düşük düzeyde yordadığını, psikolojik iyi oluş üzerinde yalnızlığın ise negatif yönde güçlü bir yordayıcı olduğunu göstermektedir.

İyi oluş kavramını öznel iyi oluş olarak ele alan bir çalışmada parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerde iyi oluş ve yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmış ve öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tatay, 2015). Tatay (2015) lise öğrencilerinde iyi oluş düzeyi yükseldikçe yalnızlık seviyesinin azaldığını rapor etmiştir.

Yalnızlık, İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Araştırmaları

Yalnızlık düzeyi ile sosyal medya kullanımı (Aksak, 2017; Akyüz, 2016; Doğan, 2016), problemlerli internet kullanımı (Çetinkaya, (2017), internet bağımlılığı (Onay, 2014) araştırmaları giderek önem kazanmaktadır. Bireylerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medyayı kullanım alışkanlıklarıyla ilgili bir araştırma, lise öğrencilerinde sosyal

medyayı kullanım süresine bağlı olarak yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı ve 3 ya da 4 yıldır sosyal medya kullanan öğrencilerin bir yıldan az sosyal medya kullanan öğrencilerden daha az yalnız olduğu, bir hafta sürecinde sosyal medyayı bir kereden fazla kullanan öğrencilerin, hergün bir kere sosyal medya kullanan öğrencilere göre daha fazla yalnız olduğu bulunmuştur (Aksak, 2017).

Araştırmalar göstermektedir ki lise öğrencilerinin aile içindeki ve romantik ilişkilerindeki yalnızlık düzeyleri ile sosyal ağları kullanma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Doğan, 2016). Lise öğrencilerinde yalnızlık puanı arttıkça sosyal medyaya karşı tutum puanları da artmaktadır (Amaghani, 2016). Sosyal amaçlı facebook kullanan yetişkin kadınların, facebook kullanım düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Akyüz, 2016).

Sosyal medya kullanımında olduğu gibi internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı araştırmalarında da yalnızlık önemli değişkenler arasındadır (Baltacı, 2017; Caplan, 2002; Esen ve Siyez, 2011; Ünsal, 2015). Yapılan araştırmalar yalnızlık değişkeninin internet bağımlılığını yordadığını bulgulamıştır.

Lise 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenimini sürdüren 333 kız ve 367 erkek olmak üzere toplam 700 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırma (Esen ve Siyez, 2011) ergenlerde yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmuş ve yalnızlığın internet bağımlılığını yordadığı rapor edilmiştir. İnternet bağımlılığı yalnızlık araştırmaları bireyin yalnızlık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de arttığını göstermektedir (Çetinkaya, 2017).

Lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada (Dağlı ve Gündüz, 2017) problemlili internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerinde aracı rolü incelenmiş ve buna göre problemlili internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde kısmi olarak etkisinin olduğu rapor edilmiştir. Araştırma sonuçları; üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi arttıkça problemlili internet kullanımının da arttığını, problemlili internet kullanım düzeyindeki artışla beraber psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğünü ortaya koymuştur (Dağlı ve Gündüz, 2017). Akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve 540 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada (Çakır ve Oğuz, 2017) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, 300 üniversite öğrencisi ile yapılan bir başka araştırmada da (Mert ve Özdemir, 2018) yalnızlığın akıllı telefon

bağımlılığını etkilediği bulunmuş ve yalnızlık düzeyinin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı derecede yordadığı rapor edilmiştir. Araştırmalar, yalnızlık puanlarının akıllı telefon bağımlılığı düzeyini yordadığını göstermektedir (Meral, 2017).

Yalnızlık ile internet bağımlılığı ilişkisi araştırmalarından biri Durualp ve Çiçekoğlu (2012) tarafından yetiştirme yurdundan kalan 13-15 yaşları arasında 47 erkek ergen üzerinde yapılmıştır. Araştırmada yalnızlık puan ortalaması yüksek ergenlerde, yalnızlık puan ortalaması orta ve düşük düzeyde olan ergenlere göre internet bağımlılığı düzeyi de yüksek bulunmuştur. 25 kız 25 erkek 15-18 yaşları arasında 50 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir başka araştırmada da öğrencilerin %52'sinin ders çalışırken internet kullandığı, ders çalışırken internet kullanan bireylerin ders çalışırken internet kullanmayanlara oranla yalnızlık düzeylerinin arttığı rapor edilmiştir (Korkmaz, 2017).

Yalnızlık kavramının nomofobi ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma (Gezgin, ve diğerleri, , 2018) ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiye işaret etmektedir ve araştırmada yalnızlık düzeyinin nomofobiyi yordadığı bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma yalnızlık ve nomofobinin psikolojik iyi oluşu yordayıcı gücünü ortaya koymak için ilişkisel tarama modeli ile yapılmış bir çalışmadır. Karasar (2003), ilişkisel tarama modelinin amacını; iki veya daha fazla değişken arasında değişimin varlığı ya da derecesini belirlemek olarak ifade eder.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 17-32 yaşları arasında, doğa bilimleri ve mühendislik, eğitim, iktisadi ve idari bilimler, sağlık bilimleri, fen ve edebiyat ile tıp fakültelerinin çeşitli bölümlerinde ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 337 kadın, 265 erkek olmak 602 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemin tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, katılımcılarda ortalama yaş 20 yıl iken en genç olan 17 ve en yaşlı olan da 32 yaşındadır. Ortalama olarak günlük 5 saat mobil internet kullanımı tespit edilen katılımcılar, 5 yıllık cep telefonu kullanıcısı olduklarını ve 4 yıldır da akıllı telefon kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcı Profili	n	%
Cinsiyet		
Kadın	337	56.0
Erkek	265	44.0
Ailenizin aylık gelir durumu		
1000 TL'den az	62	10.3
1001-2000 TL arası	202	33.6
2001-3000 TL arası	116	19.3
30001-4000 TL arası	146	24.3
4001 TL ve üzeri	76	12.6
Akıllı telefonunuz var mı?		
Evet	602	100
Akıllı telefonunuzda mobil internet var mı?		
Evet	592	98.3
Hayır	10	1.7
Facebook		
Var	478	79.4
Yok	124	20.6

LinkedIn			
Var	62	10.3	
Yok	540	89.7	
Twitter			
Var	320	53.2	
Yok	282	46.8	
Whatsapp			
Var	466	77.4	
Yok	136	22.6	
Swarm			
Var	73	12.1	
Yok	529	87.9	
İnstagram			
Var	367	61.0	
Yok	235	39.0	
Akıllı telefonunuzdaki sosyal medya uygulamalarında günlük zaman geçirme süreniz?			
0-2	117	19.4	
2-4	194	32.2	
4-6	109	18.1	
6-8	53	8.8	
8 ve üstü	63	10.5	
Sürekli online	66	11.0	
Akıllı telefonda internet kullanıyor musunuz?			
Evet	600	99.7	
Hayır	2	0.3	
			Ortalama(min-mak)
Yaş			20 (17 - 32)
Günde kaç saat mobil internet kullanıyorsunuz?			5 (0 - 24)
Kaç yıldır cep telefonu kullanıyorsunuz?			5 (0 - 18)
Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?			4 (1 - 11)

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kişisel bilgi formu ile üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini araştırmak için uyarılama çalışması Keldal (2015) tarafından yapılan Mental İyi Oluş Ölçeği; öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Türkçe'ye Demir (1989) tarafından uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyini ölçmek için ise Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Nomofobi ölçeği de araştırmada kullanılan diğer ölçeklerdir.

Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada katılımcı profilini çıkartmak için kişisel bilgiler ve akıllı telefon kullanımı ile ilgili 15 maddeden oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcılara üniversite, fakülte, sınıf, bölüm, cinsiyet ve yaş bilgileri ile akıllı telefon kullanımını içeren sorular sorulmuştur (Ek 1).

Warwick- Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların iyi oluş düzeylerinin ölçülmesinde Türkçe uyarlamasını Keldal'ın (2015) Tennant ve diğerlerinden (2007) Türkçe'ye uyarladığı Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin en önemli özelliği, bireylerin psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerini kapsamasıdır (Keldal, 2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, İngiltere örnekleminde geliştirilmiş 14 maddelik, beşli Likert tipinde, tüm maddeleri pozitif ve bireylerin 14 ile 70 arasından puan alabildikleri bir ölçme aracıdır. 5'li Likert tipinde 14 maddeden oluşan ölçeğin puanlanması hiç katılmıyorum için 1, katılmıyorum için 2, biraz katılıyorum için 3, katılıyorum için 4, tamamen katılıyorum için ise 5'tir ve ölçekten alınacak toplam puan 14 ile 70 arasında değişmektedir ve tüm maddeleri pozitif olan ölçekten alınan yüksek puan iyi oluşun yüksek olduğuna işaret etmektedir (Keldal, 2015). Ölçekten yüksek puan alınması iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir (Keldal, 2015).

Ölçeğin uyarlama Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .92 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizlerine bakıldığında örneklem uygunluk katsayısının .85 olduğu görülmektedir ve ölçek toplam varyansın %51' ini açıklamaktadır. (Keldal, 2015). Bu araştırma için Cronbach Alpha katsayısı .93 bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Araştırmada kullanılan Russell, Peplau ve Cutrona tarafından son hali verilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği Demir (1989) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinali Demir' in (1990) belirttiği gibi 10 tanesi düz, 10 tanesi ters ifadeli, bireyin sosyal ilişkileriyle ilgili duygu ve düşünce ifadeleri taşıyan, dörtlü Likert tipi, katılımcılardan alınabilecek puan aralığı 20 ile 80 arasında olan bir ölçektir. Puan yükseldikçe yalnızlık düzeyi artmaktadır (Demir, 1990).

Ölçek, uyarlama çalışması için, iki psikoloji, üç Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunu hem de araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, çeviriler karşılaştırılmış ve daha sonra önce İngilizce bir okutman tarafından gözden geçirilmiş, araştırmacı Yaparel (1984) tarafından gerçekleştirilmiş olan uyarlama çalışması ile karşılaştırma yaparak ölçeğe son halini vermiştir (Demir, 1990). Ölçeğin iç tutarlılık ve puan değişmezliği analizleri yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik araştırmasında yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan grupların ölçek sonuçları t testi ile karşılaştırılmış, iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuş ve geçerlik çalışmaları sonuçlarına göre ölçeğim yalnız bireyler ile yalnız olmayan bireyleri anlamlı derecede ayırdığını rapor edilmiştir (Demir, 1989). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak rapor edilmiş, ölçeğin beş hafta sonra yeniden uygulanması üzerine ilk ve ikinci uygulamalarda alınan puanlar Pearson Momentler Çarpımı ile karşılaştırılmış ve korelasyon .94 bulunmuştur (Demir, 1989). Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinden ölçeğin güvenilirlik çalışmasında ölçek .89 güvenilir bulunmuştur (Bilgen, 1989). Bu araştırma için Cronbach Alpha katsayısı .84 bulunmuştur.

Nomofobi Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin ölçülmesinde Yıldırım ve Correa (2015) tarafından geliştirilerek, Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından 537 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada Türkçe'ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu, .95 olarak güvenilirlik rapor etmiş, ölçeğin alt boyutlarında ise güvenilirlik katsayıları; iletişim kuramama .94, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme için .87, bilgiye erişememe .83 ve rahatlıktan feragat etme .81 olarak bulunmuştur (Yıldırım ve Correia, 2015). Ölçeğin orijinali ve uyarlama çalışması, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutlarından oluşmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım ve diğerleri, 2016). Ölçeğin alt boyutlarından bilgiye erişememe; akıllı telefonla arama yapamama ya da istenilen konuda herhangi bir bilgiye ulaşamama durumunda yaşanan gerilimi, rahatlıktan feragat etme; akıllı telefon kullanımının verdiği rahatlıktan vazgeçememeyi, iletişim kuramama; istenilen anda akıllı telefon ile yakın kimselere ulaşamama nedeniyle yaşanan olumsuz duyguları ve bağlantıyı kaybetme; akıllı telefon bağlantısı ya da sosyal medyada çevrimiçi kimliği kaybetmeyle ilgili duygulanımları kapsamaktadır.

Ölçeğin Cronbach alfa değerleri dört alt boyuta göre .90, .74, .94 ve .91 bulunmuştur (Yıldırım ve diğerleri, 2016). Bireyler, ölçekten 20 ile 140 arasında puan almakta, 20 ile 60 arası puan düşük düzeyde nomofobi, 60-100 arası orta, 100-140 arası ise yüksek düzeyde nomofobiye işaret ederken, 20 puan bireyde nomofobik davranışın olmadığını göstermektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Bu araştırma için Cronbach Alpha katsayısı .93 bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri Orta Karadeniz Bölgesi'nde bulunan bir üniversitede 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı'nın ikinci dönemi içinde toplanmıştır. Araştırmada kullanılan Mental İyi Oluş, UCLA Yalnızlık ve Nomofobi ölçekleri üniversitenin Sağlık Bilimleri, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik ve Doğa Bilimleri, Tıp, Fen-Edebiyat ve Eğitim fakültelerinde araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesinde verilerin toplandığı üniversitenin rektörlüğünden uygulama, ölçeği geliştirenlerden de ölçeğin kullanım izinleri alınmıştır.

Araştırmada kişisel bilgi formu ve ölçekler, toplam 680 öğrenciye uygulanmış, uygulamada bilgilendirilmiş gönüllülük olur formu da kullanılmıştır. Bu öğrencilerden akıllı telefonu bulunmadığını belirten, ölçekleri yanıtlayan ya da yükseköğretim öğrencisi olan 35 öğrencinin yanıtları veri setine dahil edilmemiş, veri kontrolü sonucunda 43 öğrenciden alınan veriler temizlenerek analize dahil edilmemiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon, bağımsız değişkenin değerleri üzerinden bağımlı değişkenin ortalama değeri hakkında tahmin yürütmeyi sağlayan bir istatistik yöntemidir (Karagöz, 2016).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemiyle ilgili bulgulara yer verilmiş ve verilerin normallik testi ile korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi bulgularına ait tablolar yorumlanmıştır.

Normallik Testi

Bu araştırmada yalnızlık ve nomofobinin iyi oluşu yordayıcı gücünü belirlemek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın çoklu doğrusal regresyon analizi öncesinde öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Tablo 2’ de verilerin normallik dağılımı bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

	Çarpıklık	Basıklık	Test İstatistiği	Serbestlik Derecesi	<i>p</i>
İyi oluş (WEM)	-.65	-.04	.08	602	*
UCLA Yalnızlık	.79	.08	.12	602	*
Nomofobi Toplam	-.32	-.62	.07	602	*
Bilgiye erişememe	-.16	-.84	.07	602	*
Rahatlıktan feragat etme	-.21	-.83	.07	602	*
İletişim kuramama	-.19	-.90	.08	602	*
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	-.24	-.21	.09	602	*

* $p < .001$

Normallik testi sonuçlarına göre tüm ölçeklere ait puanlar normal dağılıma uymamaktadır ($p < 0,001$). Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tüm değerler $\pm 1,5$ aralığında değişmektedir. Literatür incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerine göre de verilerin normal dağılıma uygunluğu kararı verilmiştir. Sonuçlar verinin normal dağılım gösterdiğini işaret etmektedir.

Korelasyon Analizi

Bu araştırmanın korelasyon analizi sonuçları Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları

	İyi oluş	Yalnızlık	Bilgiye erişememe	Rahatlıktan feragat etme	İletişim kuramama	Çevr. bağl. kayb.
Yalnızlık	-.52**					
Bilgiye erişememe	-.20**	.11**				
Rahatlıktan feragat etme	-.28**	.14**	.57**			
İletişim kuramama	-.17**	.14**	.40**	.47**		
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	.33**	.20**	.43**	.57**	.40**	
Nomofobi	-.32**	.20**	.72**	.82**	.76**	.80**
Toplam						

Pearson korelasyon katsayısı, * $p < .01$, ** $p < .001$.

İyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki var iken nomofobi ölçeğinin alt boyutlarıyla negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır. Diğer taraftan, yalnızlık ile nomofobi ölçeğinin alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır. Nomofobi alt boyutları arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Bununla birlikte, alt boyutlar ile toplam ölçek puanı arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki mevcuttur.

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bu araştırmanın korelasyon analizi sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5' te' verilmiştir.

Tablo 4. Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

	Standartlaştırılmamış				
	Katsayı	Standart Hata	Standart Katsayı	n	p
Psikolojik İyi Oluş	85.44**	2.05**		41.65**	<0.001
Yalnızlık	-.57**	.04**	-.46**	-13.71**	<0.001
Bilgiye erişememe	-.04**	.07**	-.02**	-.51**	.60**
Rahatlıktan feragat etme	-.17**	.07**	-.11**	-2.48**	.01**
İletişim kuramama	.03**	.04**	.02**	.63**	.52**

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	-.20**	.05**	-.17**	-.05**	<0.00
$R^2 = 0.330, F=60.096, p<0.001$					

İyi oluşun yalnızlık ve nomofobi tarafından yordandığı regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.001$). İyi oluş üzerinde yalnızlık anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur ($p<0.001$). Yalnızlık puanındaki artış iyi oluş puanını .573 oranında azaltmaktadır. Nomofobi alt boyutlarından rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutları da iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Bu boyutlardaki artış iyi oluş puanını sırasıyla .177 ve .208 azaltmaktadır. Bilgiye erişememe ve iletişim kuramama boyutları ise oluş için anlamlı yordayıcılar değildir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranı %33'tür.

Tablo 5. Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standart katsayı	<i>T</i>	<i>P</i>
	Katsayı	Standart Hata			
İyi Oluş	86.50**	2.01**		42.85**	<0.001
Yalnızlık	-.58**	.04**	0.47**	-13.83**	<0.001
Nomofobi toplam	-.10**	.01**	-.22**	-6.66**	<0.001
$R^2 = 0.319, F=142.019, p<0.001$					

Yalnızlık ve nomofobi toplam puanlarının iyi oluşu yordadığı regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Yalnızlık ve nomofobi arttıkça iyi oluş azalmaktadır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranı ise %31.9'dur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve nomofobi düzeylerinin iyi oluşu yordayıcı gücü incelenmiştir. Bu bölümde istatistiksel analiz sonucunda elde edilen bulgular, mevcut araştırmalar doğrultusunda tartışılmıştır.

Bu araştırma sonuçları, yalnızlık düzeyinin iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmalarda ‘duygusal yoksunluk’ ve ‘sosyal arkadaşlık’ yalnızlık boyutlarının bireylerin iyi oluş düzeylerini anlamlı derecede ve negatif etkilediği (Yurcu, 2014), yetişkinlerde yalnızlık düzeyinin iyi oluş düzeyini negatif olarak etkilediği ve yalnızlık düzeyinin iyi oluşu anlamlı derecede negatif yönde yordadığı (Lee ve İshii-Kuntz, 1987; Lim ve Kua, 2011) bulunmuştur ve sonuçlar, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bir diğer araştırmaya göre (Gezgin ve diğerleri, 2018) yalnızlığın nomofobinin yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

İyi oluşun boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkilerin yalnızlığın güçlü bir yordayıcısı olduğunu gösteren bir araştırmada iyi oluş ve yalnızlığın etkileşimli bir ilişki içinde olduğu bulgulanmıştır (Çeçen ve Cenkseven, 2007). Yalnızlık ve iyi oluş arasında etkileşimli ilişkiye vurgu yapan, yaşlı bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırmanın sonuçlarına göre yalnızlık iyi oluş düzeyini anlamlı derecede yordamaktadır (Wu ve Zhang, 2011). Bir diğer araştırma sonuçlarına göre tek başına yaşamak iyi oluşu düşük düzeyde yordarken sosyal yalnızlık iyi oluş üzerinde negatif yönde ve güçlü bir yordayıcıdır (Lim ve Kua, 2011).

Benzer araştırmalarda elde edilen sonuçlara bakılacak olursa, yalnızlık iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı derecede yordamaktadır (Dağlı ve Gündüz, 2017), iyi oluş üzerinde yalnızlığın negatif yönde güçlü bir yordayıcı olduğunu görülmektedir (Lim ve Kua, 2011). Yapılan bir çalışma, ergenlerin günlük olarak akıllı telefon kullanım süresinin artmasının yalnızlığa yol açtığını ve artan yalnızlık deneyiminin ergenin daha nomofobik davranışlar sergilemesinde etkili olduğunu göstermektedir (Kara, Baytemir ve İnceman-Kara; 2019). Dolayısıyla yalnızlığın nomofobik davranışların bir yordayıcısı olduğunu gösteren çalışma (Kara ve diğerleri, 2019) bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Yalnızlığın yaygınlığı ve bireyin sağlığı ile iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen geniş kapsamlı bir araştırma 4302 yetişkin üzerinde kesitsel olarak yapılmıştır. Söz konusu çalışmada yalnızlığın bireyin stres ve endişe seviyesini arttırarak ya da depresyona sebep olarak iyi oluşunu düşürdüğü, bunun yanında yalnızlık düzeyinin bireyin iyi oluşunu anlamlı derecede yordadığı bulgulanmıştır (Kearns, Whitley, Tannahill ve Ellaway A, 2014).

Ailelerin ve akranların ergenin yalnızlık düzeyinde etkili olduğunu (Uruk ve Demir, 2003), aile işlevleri arasında bulunan genel işlevler, duygusal tepki verebilme, problem çözme ve gereken ilgiyi gösterebilme alt boyutlarının ergenlerde duygusal ve sosyal yalnızlığı yordadığını (Özatça, 2009) gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar, yalnızlığın nomofobi düzeyini yordadığını gösteren araştırma sonuçları kapsamında değerlendirildiğinde nomofobi ile mücadelede aile içi ilişkilerin dolaylı etkisinden söz edilebilir.

Bu çalışmada nomofobinin iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Araştırma sonuçları, Nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi bağlantıyı kaybetmenin iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Nomofobi ile yapılan çalışmalarda iyi oluş kavramının önem kazandığı (Bhattacharya, Bashar, Srivastava, ve Singh, 2019) ve nomofobinin bireylerin iyilik halleri üzerinde olumsuz etkisinin bulunduğunu (Özdemir, Çakır, Hussain, 2017; Bhattacharya ve diğerleri, 2019) göstermektedir. Yüksek nomofobi seviyesinin bireyde düşük öznel mutluluk düzeyinin bir yordayıcısı olduğunu bildiren çalışma (Özdemir, Çakır, Hussain, 2017) bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca bireylerde nomofobi düzeyinin iyi oluşun boyutlarından yaşam doyumunu negatif yönde yordadığını bulgulayan bir başka çalışmanın (Mert, Çağlayan ve Akgül, 2018) bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

Yapılan araştırmalar, bireylerin sosyal ilişki biçimlerinin ya da sosyal ilişkilerde yaşadığı sıkıntıların akıllı telefon kullanım davranışlarını etkilediğini (Singh, Chopra, Kaur, 2014) göstermektedir. Bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı sıkıntıların bir sonucu olarak ortaya çıkan yalnızlık deneyiminin akıllı telefon kullanımı ile ilgili davranışları etkilemesi beklenmektedir. Akıllı telefon davranışı ile nomofobi arasında sebep-sonuç ilişkisi kurulmakta, dolayısıyla da bireyin sosyal ilişkilerinin sebep olacağı yalnızlık deneyimi, akıllı telefon kullanım davranışı ile nomofobinin sebepleri arasında yer

almaktadır. Tüm bu veriler, nomofobi ya da ilişkili olduğu internet bağımlılığının yol açtığı davranış sorunları ile mücadelede sosyal destek ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesinin önemine dikkat çekmektedir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve nomofobinin iyi oluş düzeyini yordayıcı gücünün araştırıldığı bu çalışmanın sonuçları şu şekildedir:

1. İyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki vardır.
2. İyi oluş ile nomofobi ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır.
4. İyi oluşun yalnızlık tarafından yordandığı regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. İyi oluş üzerinde yalnızlık anlamlı bir yordayıcıdır.
5. Nomofobi alt boyutlarından rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutları da iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak belirlenmiştir.
6. Yalnızlık ve nomofobi toplam puanlarının iyi oluşu yordadığı regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öneriler

Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma üniversite örnekleminde gerçekleştirilmiştir ve bundan sonraki araştırmalar için nomofobi ve iyi oluş çalışmalarının farklı örneklem gruplarında yapılması önerilebilir.
2. Bu araştırmanın Orta Karadeniz bölgesi'nde bir üniversite örneklemi ile sınırlı olduğu düşünülürse araştırmanın farklı bölgelerde yapılarak sonuçların karşılaştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı öngörülebilir.
2. Bundan sonraki araştırmalarda bireyin iyi oluş düzeyini arttıran faktörlerin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
3. İyi oluş kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için kesitsel ve deneysel çalışmalar yapılarak iyi oluş kavramı ile ilgili modeller geliştirilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma sonuçları, problemlili teknoloji kullanımı ve beraberinde getirdiği nomofobi gibi davranış bozukluklarının yalnızlık ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Okul psikolojik danışmanlarının nomofobi ya da iyi oluşdüzeyi ile ilgili danışma süreçlerinde yalnızlık deneyimini danışma süreçlerine dahil etmelerinin sorunun çözümlüne katkı sağlayacağı öngürölmektedir.

2. Bu araştırma yalnızlık ve nomofobinin bireyin iyi oluş düzeyini anlamlı derecede yordadığını, bunun yanında yalnızlık düzeyinin nomofobiye göre daha anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Okullarda velilere dönük etkinlik ve programlarda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin iyi oluş ile ilişkisine yönelik farkındalık çalışmalarına yer verilebilir.

3. Yalnızlık düzeyinin iyi oluş üzerindeki yordama gücünden yola çıkılarak öğrencilerde iyi oluş düzeyini arttırmak için yalnızlık düzeyini düşürecek teorik ve uygulamalı çalışmalar planlanarak yıllık rehberlik çalışmalarına dahil edilebilir.

4. Okullarda öğrencilerin yüksek iyi oluş düzeyine sahip olmalarının hedeflendiği etkinlikler okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik çalışma programlarına dahil edilebilir.

5. İyi oluş kavramı rehberlik çalışmalarına dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Abraham, N., Mathias, J. ve Williams S. (2014). A study to assess the knowledge ve effect of nomophobia among students of selected degree colleges in mysore. *Asian Journal of Nursing Education ve Research*, 4(4), 421-428.
- Adıgüzel, O., H, Batur ve Ekşili, N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve Y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: mobil yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 165-182.
- Adler, A. (2006). *Yaşama sanatı* (çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayıncılık.
- Adnan, M. ve Gezgin, M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S.E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651-682.
- Akçay, A. ve Coşkun, B. (2017, Mayıs). *Öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin mobil öğrenmeye ilişkin tutumları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. 11. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu'nda sunuldu, Malatya.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197.
- Akıllı, G.K. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 51-69.
- Aksak, M. (2017). *Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi*.

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Aksu, N. (2017). *Örgüt temelli benlik saygısının psikolojik iyi oluşa etkisinde istismarcı yönetimin rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kars.

Akyüz, C. (2016). Facebook kullanımının yetişkin bayanların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi üzerinde etkileri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alt, D. (2016). Students' wellbeing, fear of missing out, ve social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*. 37(1), 1-11.

Amaghani, F.F. (2016). *10. ve 11. sınıf lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Kadıköy ilçesi örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Amiel, T.S. ve Sargent, S.I. (2004). Individual differences in internet usage motives. *Computers in Human Behavior*, 20(6),711–726

Andrew F. ve Withey, S. (1976). *Social indicators of wellbeing: American perceptions of quality of life*. Plenum Press: New York.

Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. 3(2), 389 – 397.

Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikolojide Güncel Yaklaşımlar.1*, 55-67.

Aristoteles. (2014). *Nikhomakhos'a etik* (çev. Z. Özcan). Bursa: Sentez Yayıncılık.

Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 7(30), 27-43.

- Arpaci, I. (2019). Culture ve nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96-106.
- Arpaci, I., Baloğlu, M. ve Kesici, Ő. (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, 35(2), 333-341.
- Arpaci, I. ve Esgi, N. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the smartphone addiction inventory (SPAI). <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9913-8> adresinden alınmıştır.
- Arslan, A.(2014). *Felsefeye giriş*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Asher, S.R., Hymel, S. ve Renshaw, P.D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 55(4), 1456-1464.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2018). Okulda öznel iyi oluşun okul iklimi ve öz-yeterlik açısından yordanması. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/upload/files/2674-published.pdf> adresinden alınmıştır.
- Audi, R. (Ed.). (1999). *The Cambridge dictionary of philosophy*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Avcılar, M. Y. ve Demirgüneş, B. K. (2016). Kişilik özelliklerinin sosyal medya kullanım motivasyonları üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Journal of Management, Marketing ve Logistics–JMML*, 3(3), 251-271.
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayer, F. D. (2016). *Evlilik doyumunun, eş desteği, evlilik iletişim Őekilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B.G. ve L.S. Fidel. (2013). *Using multivariate statistic*. Boston: Pearson.

- Bahar, H. H. ve Meral, D. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlili internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117 – 1134.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Baltacı, Ö. (2017). *İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler*. Yayımlanmamış doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baş, A.B., Soysal, Ö.F. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu (Nomofobi), bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baytemir, K. (2016). Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı. *Türk Eğitim Dergisi*. 41(186), 69-91.
- Bhattacharya S, Bashar M, Srivastava A ve Singh A (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal Of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297-1300.
- Bilgen, S. (1989). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E. ve Seidman, G. (2018). Relations between Facebook intrusion, internet addiction, life satisfaction, ve self-esteem: a study in Italy ve the USA. *International Journal of Mental Health ve Addiction*, 14(71), 1-13.

- Booth, R. (2000). Loneliness as a Component of Psychiatric Disorders. https://www.medscape.com/viewarticle/430545_2 adresinden alınmıştır.
- Bozkurt, T. (2019). *Dışsal amaçların psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için şükür müdahaleleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. New York: Plenum Press.
- Bragazzi, N.L. ve Puente, D.G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research ve Behavior Management*, 7, 155-160.
- Bragazzi, N.L., Re, T.S. ve Zerbetto R. (2019). The relationship between nomophobia ve maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: insights ve implications from a cross-sectional study. *JMIR Ment Health*, 6(4).
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research ve therapy* içinde (s. 269-290). New York: John Wiley & Sons.
- Brickman, P. ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic Relativism ve Planning the Good Science. M. H. Appley (Ed.), *Adaptation Level Theory: A Symposium* içinde (s.287-302). New York: Academic Press.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up ve top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2014). *İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştay Raporu*. Ankara: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3, 82-90.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use ve psychosocial well-being: Development of a theorybased cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Casela S., Lecchi S. ve Fioravanti G. (2015). The association between psychological well-being ve problematic use of Internet communicative services among young people. *Journal of Psychology*, 149(5), 480-97.
- Cengiz, A. İ. (2018). *İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ceyhan E. , Ceyhan A.A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlerli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 387-416.
- Choudhury, S.R. ve Barman, A. (2014). Technology ve well-being an evocative essay. *Postmodern Openings*, 5(2), 15-37.
- Collard, D. (2006). Research on well-being some advice from Jeremy Bentham. *Philosophy of the Social Science*. 36(3), 330-354.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation ve personality correlates of psychological well-being: Social activity ve personal control. *Journal Of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Coştu, Y. (2009). Toplumsallaşma Kavramı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 9(3), 117-140.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış* (çev: B. Satılmış). Ankara: Buzdağı Yayınları.
- Çağır, G., ve Gürgân, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.

- Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), 2-11.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çankaya, Y. Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-Belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(31), 23-31.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being ve internet addiction among university students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 12(3), 134-141.
- Çeçen, A. R. ve Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Çelik, Ç.B. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13(25), 27-40.
- Çetinkaya, M. D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi oluş ve yalnızlık ilişkisinde aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dağlı, M. Ç. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkilerinde problemlili internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Danişment, R. (2012). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use ve user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319-340.
- Davis, B. D. (1990). Loneliness in children ve adolescents. *Issues In Comprehensive Pediatric Nursing*, 13, 59-69.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive–Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computer in Human Behaviour*, 77, 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L., ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation ve self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E., Connell, J. ve Ryan, R. (1989). Self determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(70), 580-590.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. file:///C:/Users/must/Downloads/1991_DeciRyan_Nebraska%20(1).pdf adresinden alınmıştır.
- Deci, E. ve Ryan, R. (2000). The ‘what’ ve ‘why’ of goal pursuits: Human needs ve the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-269.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği’ nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.

- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardeş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710–2728.
- Denizci, Ö.M. (2009). Bilişim Toplumu bağlamında internet olgusu ve sosyopsikolojik etkileri. *Marmara İletişim Dergisi*, 15, 47-63.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deviren, N.V. ve Yıldız, O. (2014). İnternet kullanımının ekonomik, sosyal ve siyasi etkileri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 52-76.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being the science of happiness ve a proposal for a national index. *American Psychological Associatio*. 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon ve Pollyanna. *Psychological Inquiry*. 14(2), 115-120.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being ve illbeing. *Applied Research in Quality of Life*. 1, 151-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E. ve Diener, C.(1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective weil-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Diener, E., Lucas, R. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness ve life satisfaction. C. R. Snyder. ve S. J. Lopez (Eds.), *The hvebook of positive psychology* içinde (s: 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. ve et al. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series, 39* , 247-262.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college ve associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine, 3(2)*, 339.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör Kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi. 14(1)*, 56-64.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim. 41(183)*, 217-231.
- Dost, M.T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duckworth, L., Steen, A. ve Seligman, M.,E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651.
- Durak, H.Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control ve loneliness as a predictor of nomophobia. *The Turkish Journal on Addictions. 5(2)*, 1-15.
- Dursun, S. (2017). *Ankara üniversitesi tıp fakültesi 1.ve 6. sınıf öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının araştırılması*. Tıpta uzmanlık tezi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Duru, E. (1995). *Üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzey ilişkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*. 23(61), 15-24.
- Durualp, E. ve Çiçekoğlu, P. (2012). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Erdem, H., Kalkın G., U. Türen ve M., Deniz (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erikson, E. (1984). *İnsanın sekiz çağı* (çev. B. Üstün ve V. Şar), Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.
- Ernst, J. M., ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied ve Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluş bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*. 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 48, 227-33.
- Esen, E. ve Siyez, M. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: conceptual ve technical issues. *Psychother Psychosom*. 68(4), 171-9.
- Festinger, L. (1954). A Teory Of Social Comparison processes. *Human Relations*. 7(2), 117-140.

- Flugel, J. C. (1925). A Quantitative Study of Feeling ve Emotion in Everyday Life. *British Journal of Psychology*. 15, 318-355.
- Freud, S. (2014). *Uygarlığın huzursuzluğu* (çev: H. Barışcan). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve mutluluk* (çev. A. Yörükan). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı* (çev. Y. Salman). İstanbul: Payel Yayınları.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*. 22, 1-15.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among to concepts of aloneness, loneliness, ve solitude?. *International Journal of Behavioral Development*. 28(5), 435-443.
- Gençtan, E. (1999). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik algısı, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gezgin, D.M., Hamutoğlu, N.B., Sezen, G.G. ve Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia ve loneliness among turkish adolescents. *International Journal Of Research in Education ve sience*, 4(2), 358-374.
- Gezgin ,D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gezgin, D.M., Çakır, Ö., 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 (IJRES)*, 4(1), 215-225.
- Gierveld, J. (1987). Developing ve testing a model of loneliness. *Journal of Personality ve Social Psychology*. 53, 119-128.

- Gierveld, J.J. (1998). A review of loneliness: concept ve definitions, determinants ve consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73–80.
- Gilman, R., Huebner, E. S. ve Laughlin, J. E. (2000). A first study of the multidimensional students' life satisfaction scale with adolescents. *Social Indicators Research*, 52, 135-160.
- Goldberg I. (1995). Internet Addiction Disorder un fenomeno sociale in espansione. M.E, Cinti (Ed.). *IAD içinde* (s. 6-7). New York: International Universities Press.
- Gökçe, D. (1982). *Gençlik ve toplum konulu bilimsel toplantı konuşmaları. Gençliğin Türk toplumundaki konumu*. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Guidi, R. (2014). The Use Of Well-Being Therapy İn Clinical Settings. *The Journal Of Happiness ve Well-Being*, 2(1), 75-84.
- Guidi, J., Rafanelli, C. ve Fava, G. A. (2018). The clinical role of well-being therapy. *Nordic Journal of Psychiatry*, 6(72), 447-453.
- Gültekin, Z. (2019). *İş güvencesizliğinin psikolojik iyi oluşa ve performansa etkisinde meslekî bağlılığın aracılık rolü*. Yayımlanmamış doktora tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 207-213.
- Güngör, D. (1996). *Turkish university students relationships with their friends ve families: Social support, satisfaction ve loneliness*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, E. (1998). *Ahlak psikolojisi ve sosyal ahlak*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Haase, A. Q. ve Young, A. L. (2010). Uses ve gratifications of social media; a comparison of Facebook ve instant messaging. *Bulletin of Science Technology Society*, 30(5), 350-361.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*.

- Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. ve Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Hymel, S., Tarulli, D., Hayden Thomson, L. ve Terrel Deutsch, B. (1999). Loneliness through the eyes of children. K.J. Rotenberg ve S.Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood ve adolescence* içinde (s. 80-106). Cambridge: Cambridge University.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- İşgör, İ. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 16(2), 425-436.
- İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Jones, W.H., Freemon, J.E. ve Goswick, R.A. (1981). The persistence of loneliness: Self ve other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27-28.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. <file:///C:/Users/must/Downloads/aycakangal2013essosder.pdf> adresinden alınmıştır.
- Kanmani, A., Bhavani, U. ve Maragatham, R.S. (2017). Nomophobia—an insight into its psychological aspects in india. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kara, M., Baytemir, K. Ve İnceman-Kara, F. (2019). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness ve anxiety. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485> adresinden alınmıştır.
- Karabacak, A. (2016). *Evli bireylerin bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne - baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karagöz, M. (2016). *İstatistik yöntemleri*. Ankara: Ekin kitabevi Yayınları.
- Karahan, F. Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society and Social Work* . 23 (2), 33-46.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivity kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları: Nomofobi ve fomo rahatsızlıklarına yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kartal, M.A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kearns A., Whitley E., Tannahill C. ve Ellaway A. (2015). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychol Health Med*, 20(3), 332-344.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(1), 103-115.
- Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.
- Kermen, U., Tosun, N.Ç. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kilit, N. N. (2019). *Kader algısı-psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia – reducing rhabias or worsening of dependence? *Cognitive veBehavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva., A.C.O., Baczynskia., T., Carvalho., M.R. ve Nardi., E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers In Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- King, A.L.S., Valença, A. M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A.E. (2014). “Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms ve emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 10, 28–35.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-Belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(37), 24-37.
- Koç, M. (2017). *Hacettepe Üniversitesi'nde çalışan araştırma görevlilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kolukısa, İ. (2018). *Türk toplumunda 18 yaşından önce evlendirilmiş kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı ve ebeveyn kabulü arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Korkmaz, N. (2017). *Lise öğrencilerinde internet kullanımının başarı, yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Köylü, D. (2018). *Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin, örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- 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.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A. ve Hahn, C. (2013). Development ve Validation of a Smartphone Addiction Scale. *PLos One*, 8(2), 1-7.
- Lee, G. R. ve Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, ve emotional well-being among the elderly. *Research on Aging*, 9(4), 459-482.
- Lee, Y. S., Yang, H.S., Jeong, C.J., Yoo, Y.D., Jeong, G.Y., Moon, J.S., Kang, M. K. ve Hong, S. W. (2012). Changes in the thickness of median Nerves due to excessive use of smartphones. *Journal of Physical Therapy Science*, 24, 1259–1262.
- Leiderman, P. H. (1980). Pathological loneliness: A psychodynamic interpretation. In J. Hartog, J. R Audy ve Y. A. Cohen (Eds.). *The Anatomy of Loneliness* içinde (s. 377- 393). New York: International Universities Press.
- Link, W. J. (1991). The effects of cognitive-behavioural group interventions on loneliness. *American Journal of Community Psychology*. 57, 315-127

- Lim, L. L. ve Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, ve psychological well-being of older persons in singapore. *Current Gerontology ve Geriatrics Research*, 1, 1-9.
- Lopata, H.Z. (1969). Loneliness: Forms ve Components. *Social Problems*. 17(2), 248-262.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness ve depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry ve Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339-348.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling ve research. *Journal of Counseling & Development*. 68(4), 417-422.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 88-107.
- Mert, A., Çağlayan, R. ve Akgül, A. (2018, Ekim). *Öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık Rehberlik Kongresi'nde sunuldu, Samsun.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 43, 929-936.
- Mijuskovic, B. (1979). Loneliness ve personal identity. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 16(3), 11-20.

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence ve correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- Moses J., Steptoe A., Mathews A. ve Edwards S. (1989). The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: A controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(1), 47-61.
- Moustakas, C. (1961). *Loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Munusturlar, S. (2014). *Boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Nagpal, S.S. ve Kaur, R. (2016). Nomophobia: the problem lies at our fingertips. *Indian Journal of Health ve Wellbeing*, 7(12), 1135-1139.
- Neto, F. (1992). Loneliness among Portuguese adolescents. *Social Behavior ve Personality: An international journal*. 20, 15-22.
- Onay, N. (2014). *Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcıları olarak ana baba tutumları, iletişim becerisi ve yalnızlık algısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Örücü, E. ve Yıldız, H. (2014). İşyerinde kişisel internet ve teknoloji kullanımı: Sanal kaytarma. *Ege Akademik Bakış*, 14(1), 99-114.
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özbek, V., Alınacı, Ü., Koç, F., Akkılıç, M. E. ve Kaş, E. (2014). Kişilik özelliklerinin teknoloji kabulü üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri: Akıllı telefon teknolojileri üzerine bir araştırma. *International Review Of Economics Ve Management*, 2(1), 36-57.

- Özdemir, B., Çakır, Ö. ve Hussain, İ. (2017). Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani ve Turkish undergraduate students. *EURASIA Journal of Mathematics, Science ve Technology Education*, 14(4), 1519-1532.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgülven, E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7, 5-13.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. *Bilig*. 78, 361-391.
- Öztürk, U.C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8(37), 6229-638.
- Paula, K. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. Çev: Selçuk Zengin. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 11(3), 217-229.
- Pavithra, M. B., Suwarna, M. ve Mahadeva, M. T. S. (2015). A study on nomophobia mobile phone dependence, among students of a medikal collage in bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. <https://pdfs.semanticscholar.org/52d9/6cedd5fc0a7658e6e0a8a17d0dcab428850b.pdf> adresinden alınmıştır.

- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research ve therapy* içinde (s. 1-18). New York: John Wiley ve Sons.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. <https://pdfs.semanticscholar.org/52b8/89ecaecab4de5f9aaff4a6d53129895aa7d.pdf> adresinden alınmıştır.
- Platon. (2015). *Haz ve bilgelik diyalogları*. (çev. B. Aladanlı). İstanbul: Arya Yayıncılık.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*. 1(2), 164-172.
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, ve eell-being. *Journal Article*. 30(1), 92-104.
- Prasad, M., Patth, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J.K., Malhi, R. ve Pveita, V. (2017). Nomophobia: A Cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental student. *Journal of Clinical ve Diagnostic Research*, 11(2), 34-39.
- Proctor, C. L., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2011). Strengths use as a predictor of well-being ve health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169.
- Reisoğlu, S. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 888-912.
- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness ve social isolation: Toward an integratio. *Review of Personality ve Social Psychology*. 5, 239-264.
- Ruini, C. (2014). The use of well-being therapy in clinical settings. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2(1), 75-84.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory ve the facilitation of intrinsic motivation, social development, ve well-being. *Am Psychol*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). To be happy or to be selffulfilled: A review of research on hedonic ve eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality ve Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science ve Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy ve Psychosomatics*. 83, 10-28.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sağkal, A. S. ve Türnüklü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi*, 7(47), 69-85.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 222-229.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Seçim, Ö.Y., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2007). Coaching ve positive psychology. *Australian Psychologist*. 42(4), 266-267.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness ve well-being.
https://www.researchgate.net/profile/Winton_Bates/publication/264972318_BOOK_REVIEWS_Policy_BULLET_Vol_27_No_3_BULLET_Spring_2011_Flourish_A_Visionary_New_Understanding_of_Happiness_ve_Well-being/links/53f7ebc20cf2c9c3309df183.pdf adresinden alınmıştır.
- Seligman, M. (2018). PERMA ve the building blocks of well being.
https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/perma_wellbeing.pdf adresinden alınmıştır.
- Sharifpoor, E., Khademi, M.J. ve Mohammadzadeh, A. (2017). Relationship of internet addiction with loneliness ve depression among high school students. *International Journal of Psychology ve Behavioral Sciences*, 7(4), 99-102
- Sheldon, K. ve Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, ve longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 76, 482-497.
- Shumaker, S.A. ve Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.
- Sin N. L. ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being ve alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.

- Singer, B. ve Ryff, C. D. (1999). Hierarchies of life histories ve associated health risks. In N.E. Adler, M. Marmot, B.S. McEwen, & J. Stewart (Eds.), *Socioeconomic status ve health in industrialized nations. Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 96-115.
- Singh, N., Chopra, N. ve Kaur, J. (2014). A study to analyze relationship between psychological behavioral factors on whatsapp addiction among youth in jalvehar district in punjab. *Eur J Budsiness Manage*, 37(6), 269-274.
- Soydan, E. ve Alpaslan. N. (2014). Medyanın doğal afetlerdeki işlevi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 53-64.
- Sözer, Ö. T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kimlik duygusu, dini yönelim ve psikolojik iyi oluş*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W Norton ve Co.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tatay, E. (2015). Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık durumlarının karşılaştırılması. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Telef, B., Uzman, E. ve Ergün. E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.

- Timuçin, A. (2007). *Düşünce tarihi*. İstanbul: Bulut Yayınları.
- Timur, M.S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Tüzüntürk, S. (2017). Uyum analizi kullanarak y kuşağı akıllı telefon kullanıcılarının tüketici davranışlarının anlaşılması: Bursa örneği. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 39(1), 257-280.
- Uruk, A. ve Demir, A. (2003). The role of peers ve families in predicting the loneliness level of adolescents. *Journal of Psychology*, 137(2), 1-15.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*. Tıpta uzmanlık tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Ünsal, Ş. G. (2015). *İstanbul'daki dört vakıf üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, Z. B. A. ve Bat, M. (2016). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya. *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.

- Vural, M., E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalom, I. (2013). *Varoluşçu psikoterapi* (çev: Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yao, M.Z. ve Zhong, Z.J. (2014). Loneliness, social contacts ve Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170.
- Yaparel, R. (1984). *Sosyal ilişkilerde başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yaşar, M. H. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(1), 237-260.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing ve validating a questionnaire using mixed methods research*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Iowa State University Capstones, Iowa.
- Yıldırım, C. ve Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development ve validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, Ç., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Yılmaz, G. (2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, R. (2016). *Yöneticilerin dönüştürücü liderlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenlere göre yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits ve nomophobia levels among university students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1, 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon ve Its Consequences. *American Behavioral Scientist*. 48(4), 402-415.
- Young, K. S., (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes ve implications. *Cyberpsychol Behav*. 10(5), 671-9.
- Younger, J.B. (1995). The alienation of the sufferer. *Advanced Nursing Science*. 17 (4), 53-72.
- Yurcu, G. (2014). *Konaklama işletmelerinde çalışanların örgütsel vatandaşlık davranışlarının iş doyumunu ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüzbaşı, D., V. (2018). *Zihin engelli çocuğa sahip annelerin psikolojik iyi oluşlarının başa çıkma tarzları, aile gereksinimleri ve sosyal destek değişkenleriyle modellenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion ve social isolation*. Cambridge: MIT Press.

- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2(2), 1-16.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 67(4), 294-306.
- Wiseman, H., Maysless, O., ve Sharabany, R. (2005). Why are they lonely: Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions ve loneliness in first year university students. *Personality Ve Individual Differences*, 40(2), 237-248.
- Wu, Y. ve Zhang, C. (2011). The impact of isolation ve loneliness on elderly well-being.
<https://www.theseus.fi/bitstream/hvele/10024/33928/The%20impact%20of%20isolation%20ve%20loneliness%20on%20elderly%20well-being%20BY%20WU%20VE%20CHANG.pdf?sequence=1> adresinden alınmıştır.
- Zakahi, W. R. ve Duran, R. L. (1985). Loneliness, communicative competence, ve communication apprehension: Extension ve Replication. *Communication Quarterly*, 33(1), 50-60.
- Zangwill, O.L. (2009). *Modern psikolojinin gelişimi*. (çev: Y. Özakpınar). Ötüken Yayınları.
- Zilboorg, G. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*. 161, 45-54.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Ölçme Araçları

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmada bize yardımcı olmanız için sizi araştırma çalışmamıza davet ediyoruz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuduktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz lütfen bu formu imzalayınız.

Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve katılımcılara maddi ve manevi herhangi bir zarar vermeyecektir. Araştırmada ve araştırma sonrası raporlarda katılımcıların bilgileri gizli tutulacaktır. Araştırma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz.

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları nomofobi düzeyi ile psikolojik iyi oluş, yalnızlık ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Anket beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgileriniz ve akıllı telefon kullanımınızla ilgili 15 madde, ikinci bölümde nomofobi konulu 20 madde, üçüncü bölümde psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili 20 madde, dördüncü bölümde mental iyi oluş ile ilgili 14 madde, beşinci bölümde yalnızlık konulu 20 maddeden oluşan anket yer almaktadır. Kişisel bilgi formunu ve anketleri size en uygun seçeneğe X işareti koyarak hiçbir maddeyi boş bırakmadan yanıtlamanız beklenmektedir.

Ankete verdiğiniz yanıtlar bireysel olarak değerlendirilmeyecek ve yalnızca bu araştırma için kullanılacak, yanıtlarınız gizli kalacaktır.

Eğer bu araştırma projesine katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen formu imzalayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

İmza

Katkınız için teşekkür ederim.

Yasemin ŞENGÖR
Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

1.

Bölüm

KİŞİSEL BİLGİ FORMU		
1- Üniversite		
2- Fakülte :		
3- Sınıf :		
4- Bölüm :		
5- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek		
6- Yaşınız: (lütfen yazınız)		
7- Ailenizin aylık gelir durumu :		
() 1000 TL'den az	() 1001-2000 TL arası	() 2001-3000 TL arası
() 3001-4000 TL arası	() 4001 TL ve üstü	
8- Akıllı telefonunuz var mı? () Evet () Hayır		
9- Akıllı telefonunuzda mobil internet var mı? () Evet () Hayır		
10- Günde kaç saat mobil internet kullanıyorsunuz? (.....)		
11- Kaç yıldır cep telefonu kullanıyorsunuz? (.....)		
12- Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz? (.....)		
13- Akıllı telefonunuzda aşağıdaki sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz. Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz? () Facebook () LinkedIn () Twitter () Whatsapp () Swarm () Instagram Diğer		
14- Akıllı telefonunuzdaki sosyal medya uygulamalarında günlük zaman geçirme süreniz. () 0-2 () 2-4 () 4-6 () 6-8 () 8 ve üstü () Sürekli online		
15- Akıllı telefonunuzda internet kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır		

Turkish NMP-Q

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7

2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canımsıkılır.
8. Akıllı telefonum kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağım korkarım.
12. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, gelen aramaları ve mesajları alamayacağımı düşünürken kendimi huzursuz hissedirim.
16. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.
19. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.



WARWICK-EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	MADDELER	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Gelecekle ilgili iyimserim.					
6	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim					
9	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
12	Sevildiğimi hissediyorum.					
14	Neşeli hissediyorum.					

UCLA-LS				
<p>Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.</p>				
	Ben bu durumu HİÇ Yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZAN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek 2. Veri Toplama Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 30/01/2018-E.5725

T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :71584433-044/
Konu :Anketler (Yasemin ŞENGÖR)

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : Yazı İşleri Şube Müdürlüğü; 29/01/2018 Tarihli, 5615 sayılı yazı.

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı 119901027 numaralı yüksek lisans öğrencisi Yasemin ŞENGÖR'ün, Yrd.Doç.Dr.Rukiye ŞAHİN danışmanlığında hazırlamış olduğu "Psikolojik İyi Oluş, Yalnızlık ve Psikolojik İhtiyaçların Nomofobiye Yordacıyı Gücü" başlıklı tez çalışması kapsamında anketi Şubat - Nisan 2018 ayları arasında Fakültelerden gelen uygulama yapma talebi, uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-İmzalıdır
Doç. Dr. Nail YILDIRIM
Enstitü Müdürü

EK :
İlgi yazı.

DAĞITIM
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Başkanlığına
Yrd.Doç.Dr. Rukiye ŞAHİN

Gaziosmanpaşa Üniversitesi Taşlıçiftlik Kampüsü Eğitim Fakültesi Kat:1 Ayrıntılı bilgi için irtibat: K.DEMİR Memur
Tel: 0 (356) 2521616 Faks: 0 (356) 2521609
E-Posta: ebilen@gop.edu.tr Elektronik ağı: http://ebilen.gop.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 3. Özgeçmiş

Adı Soyadı	Yasemin ŞENGÖR
Kişisel Bilgiler	<i>Uyruğu:</i> T.C. <i>Doğum Tarihi ve Yeri:</i> 07/04.1979 Turhal
İletişim Bilgileri	<i>E-posta:</i> yaseminsengor@gmail.com
Öğrenim Bilgileri	<i>Ortaöğretim:</i> Samsun 19 Mayıs Lisesi <i>Lisans:</i> Ondokuzmayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2004-2008) <i>Yüksek Lisans:</i> Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
İş Deneyimi	<i>Mart 2009-2012:</i> Millî Eğitim Bakanlığı, Zile Lokman Hekim M.T.A.L. <i>2012-2015:</i> Milli Eğitim Bakanlığı, Salıpazarı Çok Programlı Lisesi <i>2015-Halen:</i> Millî Eğitim Bakanlığı, Samsun Çarşamba Atatürk O.O.
