



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ DÜZEYİ İLE MUTLULUK, UMUTSUZLUK VE AİLE
UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYSUN AYGÜN

Lefkoőa
Ocak,2022

AYSUN AYGÜN

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ
DÜZEYİ İLE MUTLULUK,
UMUTSUZLUK VE AİLE UYUM
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ DÜZEYİ İLE MUTLULUK, UMUTSUZLUK VE AİLE
UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYSUN AYGÜN

Tez Danışmanı

Yard. Doç. Dr. Ezgi ULU

Lefkoőa

Ocak,2022

Onay

Aysun AYGÜN tarafından hazırlanan “**Lise Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ile Mutluluk, Umutsuzluk ve Aile Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 11/01/2022 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
--------------	--------------	------

Jüri Başkanı:	Yard. Doç. Dr. Gizem Öneri UZUN	
---------------	---------------------------------	--

Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	
-------------	--------------------------	--

Danışman:	Yard. Doç. Dr. Ezgi ULU	
-----------	-------------------------	--

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../2022

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Aysun Aygün

20/12/2021

Teşekkür

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

Yüksek Lisans ve tez sürecimde bana pek çok konuda yardımcı olan eğitimci arkadaşlarım Gökhan AYDEMİR, Raziye Pekşen AKÇA, Bekir MOTOR, Serdar ERKAN ve Melek Alev SÖNMEZ'e, beni bu günlere getiren kıymetli anne ve babama, bana her zaman destek olan canım oğlum Kemal Okay DEMİRBAŞ'a da teşekkürlerimi sunarım.

Aysun AYGÜN

Özet

Lise Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ile Mutluluk, Umutsuzluk ve Aile Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Aygün, Aysun

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ocak, 2022, (118) sayfa

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma evrenini 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Antalya İli Muratpaşa İlçesinde öğrenim gören genel lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma, Antalya İli Muratpaşa İlçesinde genel liselerde öğrenim gören 300 kadın ve 211 erkek olmak üzere toplam 511 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilere online olarak düzenlenmiş olan Kişisel Bilgi Formu, Türkçe Nomofobi Ölçeği, Mutluluk Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Aile Uyum Ölçeği Kısa Formu (AUÖ-KF5) uygulanmıştır. Katılımcıların mutluluk puanları nomofobi ölçeğine ait rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutuna ait puanlar ile düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Ancak katılımcıların mutluluk puanları ile iletişim kuramama alt boyutu düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Umutsuzluk puanları nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları ile düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip oldukları görülmektedir. Lise öğrencilerin aile uyum ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Nomofobi, mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum değişkenleri ile farklı örneklem gruplarında çalışma yapılması alana katkı sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: nomofobi, mutluluk, umutsuzluk, aile uyum

Abstract

Investigation of the Relationship Between Nomophobia Levels and Happiness, Hopelessness and Family Adjustment Levels in High School Students

Aygün, Aysun

MA/ PhD, Department of Clinical Psychology

2022, (118) pages

The aim of this study is to examine the relationship between high school students' nomophobia levels and their happiness, hopelessness and family adjustment levels. The study population of the research consists of general high school students studying in Antalya Province Muratpaşa in the 2021-2022 academic year. The sample of the study was determined by convenience sampling method. The research was carried out with the participation of a total of 511 high school students, 300 females and 211 males, studying in general high schools in Antalya Province Muratpaşa District. Personal Information Form, Turkish Nomophobia Scale, Happiness Scale, Beck Hopelessness Scale, Family Cohesion Scale Short Form (AUÖ-KF5) were applied to these students, which were arranged online. The happiness scores of the participants have a low and negative significant relationship with the scores of the nomophobia scale, giving up the comfort and losing the online connection sub-dimension. However, the happiness scores of the participants and the sub-dimension of not being able to communicate have a low and positive significant relationship. It is seen that hopelessness scores have a low, positive and significant relationship with total nomophobia, inability to access information, renunciation of comfort and loss of online connection scores. There is no significant relationship between family adjustment and nomophobia levels of high school students. Studying the variables of nomophobia, happiness, hopelessness and family adjustment in different sample groups will contribute to the field.

Keywords: nomophobia, happiness, hopelessness, family harmony

İçindekiler

Onay Sayfası	1
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür.....	3
Özet.....	4
Abstract	5
İçindekiler	6
Tablolar Listesi / Şekiller Listesi	9
Kısaltmalar	10

BÖLÜM I

Giriş.....	11
Problem Durumu	11
Araştırmanın Amacı	15
Alt Amaçlar.....	15
Araştırmanın Önemi	16
Sınırlılıklar.....	17
Tanımlar	17

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar	19
Kavramsal Temeller	19
Nomofobi.....	19
Nomofobi ve Bağımlılık.....	20
Nomofobi ve Akıllı Telefonlar.....	22
Nomofobi, Lise Öğrencileri ve Ergenlik Dönemi.....	25
Mutluluk.....	27
Umutsuzluk.....	30
Aile Uyum.....	33
İlgili Araştırmalar	36
Nomofobi.....	36
Mutluluk.....	39

Umutsuzluk.....	42
Aile Uyum.....	46

BÖLÜM III

Yöntem.....	48
Araştırma Modeli	48
Çalışma Grubu.....	48
Verilerin Toplanması.....	49
Veri Toplama Araçları.....	50
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	52
Araştırmanın Planı ve Süreci.....	56

BÖLÜM IV

Bulgular Ve Yorumlar	57
----------------------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA	66
----------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
Sonuç	72
Öneriler.....	73
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	73
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	74

Kaynakça.....	75
---------------	----

EKLER.....	106
------------	-----

Ek-1. Etik Kurulu Onay Yazısı	106
Ek-2. Milli Eğitim Bakanlığı İzin Yazısı.....	107
Ek-3. Ölçme Araçları.....	108
Ek-4. Ölçeklerin Kullanımına Yönelik İzinler.....	110

Ek-5. Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	114
Ek-6. Katılımcı Onam Formu.....	115
Ek-7. Veli Onam Formu.....	116
Ek-8. İntihal Raporu.....	117
Ek-8. Özgeçmiş.....	118

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcılara Ait Kişisel ve Demografik Bilgiler	49
Tablo 2. Nomofobi, Mutluluk, Umutsuzluk ve Aile Uyum Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	53
Tablo 3. Araştırmadaki Katılımcıların Nomofobi Düzeylerine Göre Sınıflandırılmalarına Ait Frekanslar	54
Tablo 4. Araştırmadaki Katılımcıların Umutsuzluk Seviyelerine Göre Sınıflandırılmalarına Ait Frekanslar	54
Tablo 5. Öğrencilerin Aile Uyum Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler	55
Tablo 6. Öğrencilerin Mutluluk Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler	55
Tablo 7. Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	58
Tablo 8. Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi	59
Tablo 9. Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesi	60
Tablo 10. Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait İlk Telefon Alma Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi	61
Tablo 11. Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri İle Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 12. Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri İle Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	64
Tablo 13. Öğrencilerin Aile Uyumu Düzeyleri İle Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	64

Kısaltmalar

KKTC:	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
MEB:	Milli Eğitim Bakanlığı
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
BT:	Bilişim Teknolojileri
TDK	Türk Dil Kurumu
UNICEF	Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

Günümüzde bilgi ve haberleşme teknolojileri hızla gelişmekte ve değişmektedir. Eskiden haberleşme amacıyla kullanılan telefonlar günümüzde bankacılık işlemleri, alış-veriş, haberleri takip etme, sosyal medyaya erişme gibi pek çok işlevi daha yerine getiren bir araç olmuştur. Özellikle 2020 yılından itibaren pandemi döneminde evde uzun vakit geçirme, uzaktan eğitim süreci, sosyal ilişkilerden uzak kalma, alış-veriş, bankacılık gibi işleri evden yapmanın artması gibi etkenlerin akıllı telefon ile olan etkileşimi arttırdığı düşünülmektedir.

Teknolojideki hızlı gelişmeler, teknolojik araçlarında yaşama hızlı girmesine neden olmuştur (Çakmak & Fidan, 2019). Akıllı telefonların ortaya çıkması ile alışveriş, banka işlemleri, ulaşım hizmetleri gibi birçok farklı alanda işlemlerin kolaylaşması akıllı telefonların birçok kişi tarafından tercih edilmesine sebep olmuştur (Karaaslan & Budak, 2012). Akıllı telefonların kullanımının artması beraberinde olumlu veya olumsuz etkileri de getirmiştir. Teknoloji bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, siber zorbalık, nomofobi gibi pek çok kavram teknoloji, internet ve akıllı telefonlar ile daha sık duymaya başladığımız kavramlar olmaya başlamıştır. Bu kavramlardan biri olan nomofobi, bireyin mobil cihazlara ulaşamadığında duyduğu mantıkdışı korku veya kaygı olarak nitelendirilebilir (King & diğ., 2013; Yıldırım & Correia, 2015). Gençlerde nomofobi riskinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu düşünülebilir. Bunun temel nedeninin gençlerin cep telefonu kullanım oranının yüksek olması olarak söylenebilir (Bivin, & diğ., 2013). Bu çalışmada lise öğrencilerinde nomofobi düzeyi ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Problem Durumu

Teknoloji, internet ve akıllı telefon kullanımının bireyler arasında kullanımının artmasına paralel olarak bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda artmaktadır.

Türkiye’de Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması’nda (2021), 16-24 yaş grubunda internet kullanım oranı son üç ay baz alındığında 2004 yılında %26,6; 2010 yılında %62,9; 2016 yılında %84,3 ve 2021 yılında %95,7 olarak tespit edilmektedir. Araştırmada hemen her gün internet kullananların oranı ise 2004 yılında %40,3; 2010 yılında %59,3; 2016 yılında %83,5 ve 2021 yılında %94 olarak verilmektedir. Araştırma sonuçlarında 2004 yılından itibaren 2021 yılına doğru internet kullanımının çok hızlı bir şekilde artış gösterdiği görülmektedir.

2021 yılında yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri araştırma raporlarına göre 16-24 yaş grubunun %96,7’si cep telefonu kullandığını belirtirken bu oran 65-74 yaş aralığında %86,5’e düşmektedir. Avrupa’da cep telefonunu çok fazla kullandığını belirtenlerin oranı %46 iken bu oranın Türkiye’de %73 olduğu görülmektedir (Deloitte,2019). TÜİK tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri kullanım araştırmasının sonuçlarına göre 2021 yılında son 3 ayda internet kullanım oranı 16-24 yaş grubunda %95,7 iken bu oran 45-54 yaş aralığında %80,1’e, 55-64 yaş aralığında ise %58,6’ya düşmektedir. Aynı araştırmada internet kullanım oranı 16-24 yaş arası gençlerde %95,7 iken 65-74 yaş aralığında %32,5 olarak tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre gençlerin internet ve teknolojiyi yetişkinlerden ve ebeveynlerinden daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Akın (2018)’in yapmış olduğu bir araştırmada, akıllı telefon kullanan bireylerin %77’sinin telefonlarını kontrol ettikleri, etmedikleri zamanda ise bir parçalarının eksik kalmış gibi telaşlandıkları belirtilmiştir. Ergenlik yaşındaki bireyler yaş itibari ile küçük olmalarından dolayı internetin ve sosyal medyanın olumsuz etkilerine karşı yetişkinlere göre daha fazla duyarlılık göstermektedirler (Strasburger, & diğ., 2009). Türkiye’deki sosyal medya kullanıcı sayıcılarının %20’sini sadece 13-17 yaşları arasındaki ergenlerin oluşturduğu bilinmektedir (Güneş, & diğ., 2018). Küçük yaştan itibaren etkin bir şekilde kullanılan internet, her zaman faydalı olmamakta, uygun olmayan içerikler çocukların sağlıklı gelişimine engel olmaktadır (Yüksel & Baytemir, 2010). Özellikle akıllı telefonları çok sık kullanan genç nesilde dikkat dağınıklığı, odaklanamama gibi birçok bilişsel beceride soruna yol açtığı gözlenmiştir (Abraham & diğ., 2014). Yen vd. (2009) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında bu duruma yakın bir sonuç elde edilmiş, telefonu aşırı kullanan öğrencilerde sosyal ilişkilerde zayıflık ve düşük akademik performans tespit edilmiştir. Lin vd. (2014) tarafından lisans öğrencileri üzerinde yaptıkları başka bir araştırmaya göre ise; telefonu kötüye kullanımın

akademik performansı olumsuz etkilediği, öğrencilerin uyumadan önce telefonlara bakmalarından ötürü uyku kalitesinde düşüş olduğu ve ders esnasında telefonları ile ilgilendikleri için de performanslarında düşüklük olduğu belirlenmiştir. Ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılan başka bir çalışmada ise internet, dijital oyun, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığının sosyal bağlılık düzeyini %25 oranında negatif yönde etkilediği belirlenmiştir(Savcı & Aysan, 2017). Gençlerin internet, akıllı telefon, sosyal medya kullanımının diğer yaş gruplarına oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Kişilik gelişiminde “kim olduklarını” karar verdikleri bir dönem olan ergenlik döneminde olmaları, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile ilgili araştırma sonuçlarını önemli kılmaktadır.

Dijital araçların insanların ihtiyaçlarını karşılaması ve insan yaşamında öneminin artmasıyla yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkisinde ilgi konusu olmaya başlamıştır (Hızarcı, 2018). Diener’e göre mutluluk ömürden üst seviyede hoşnut olarak, olumlu hisleri çok, olumsuz hisleri az yaşamaktır (Diener, 1984). TÜİK tarafından yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması’na göre (2020), 18 yaş ve üzeri bireylerde kendini mutlu olarak belirtenlerin oranı 2019 yılında %52,4 iken bu oran 2020 yılında %48,2 olarak görülmektedir. Araştırmada kendini mutsuz olarak belirten kişilerin oranı ise 2019 yılında %13,1 olarak belirlenmişken 2020 yılında bu oran %14,5’e yükselmiş olarak görülmektedir. Araştırmada kendini mutlu olarak ifade eden bireylerin oranının 2020 yılında bir önceki yıla oranla azaldığı görülmektedir. Cinsiyetlere göre mutluluk verileri incelendiğinde ise araştırmaya katılan erkeklerin 2019 yılında %47,6’sı kendini mutlu olarak nitelendirirken bu oranın 2020’de %43,2 olduğu görülmektedir. Kadın katılımcılarda bu oran 2019’da %57, 2020 yılında ise %53,1 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde 2019-2020 yılları arasında kadın, erkek ve toplam nüfus genelinde mutluluk düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Bu durumda diğer faktörlerin yanında küresel ölçekte yaşanan pandemi koşullarının da etkili olabileceği düşünülmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri’nde 251 birey ile gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam doyumu arttıkça internet ve sosyal medya bağımlılığının azaldığı saptanmıştır. Bireylerde mutluluk ve yaşam doyumu arttığında internet ve sosyal medya bağımlılığının azaldığı düşünülmektedir (Longstreet & Brooks, 2017). Pakistan ve Türkiye’de 729 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada ise nomofobi ve benlik saygısı arasında doğrusal ilişki, nomofobi ve mutluluk düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bireylerin mutluluk düzeyleri

artarken nomofobi düzeyleri azalmaktadır(Özdemir, & diğ., 2018). Yurt dışında teknolojik kavramlar olan internet ve sosyal medya bağımlılığı, nomofobi kavramları ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar bulunmakla birlikte yurt içinde bu konu ile ilgili araştırma verilerine ulaşılamamıştır.

Umutsuzluk Beck'e göre olumsuz bilişsel şemalardan kaynaklanan geleceğe yönelik negatif beklenti ve inanç olarak tanımlanmıştır (Beck & diğ., 1974). Umutta ana düşünce olarak hedefe varmak için uygulanacak olan planların gerçekleşeceğine yönelik düşünce baskınken umutsuz kişilerde bu planların başarılamayacağına yönelik inanç vardır (Dilbaz ve Seber, 1993). Bilişsel kurama göre bireyin olumsuz duygular yaşamasının nedeni yaşadığı olayın kendisi değildir, bireyin bu olay ile ilgili yorumları ve beklentilerine yönelik algısıdır(Üngören & Ehtiyar, 2009). Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına (2020), katılan bireylerin 2012 yılında %76,6'sı kendini umutlu olarak nitelerken bu oran 2016 yılında %76,8, 2017 yılında %73,4, 2018 yılında %72,1, 2019 yılında %70 ve 2020 yılında %69,6 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında kadınlarda umut düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek, umutsuzluk düzeyinin ise daha düşük olduğu görülmektedir. Araştırmada elde edilen verilere göre 2012-2020 yılları arasında bireylerde umut düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Teknoloji kullanımında artış ile ilgili verilerin yanı sıra toplumda mutluluk düzeyinde azalma ve umutsuzluk düzeylerinde artış olduğu ile ilgili araştırma verileri nomofobi ile bu değişkenler arasında bir ilişki var mıdır sorusunu düşündürmektedir.

Aile, her birisi farklı karaktere, değer türlerine, görev beklentilerine ve kabiliyetlerine sahip iki ya da daha çok bireyden meydana gelen bir grup biçimidir (Bulut,1993). Çocuklar, kişilik özellikleri, sosyal becerileri ve değerlerini öncelikle ailede kazanmaya başlar (Demir & Şendil, 2008). Anne baba tutumları bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk ve ergenlik dönemlerinde çocuğun sosyalleşmesine ve kişilik yapısının oluşumuna farklı düzey ve şekillerde etkili olmaktadır(Erkan & Toran., 2004; Heyndrick, 2004).Anne babalar çocuklarına kendi düşünce, davranış ve algılarını rol model olarak aktarırlar(Alisinanoğlu, 2003). Ailede yaşayan bireylerin farklı nedenlerle yaşadıkları sorunları aile sisteminin birliği doğrultusunda çözümleyebilmesi aile uyumu olarak nitelendirilebilir (Soner, 1995). Uyumlu ailelerde aile bireyleri, bireysel farklılıklarından ve içinde bulunulan koşullardan kaynaklanan problemleri, aile sisteminin çıkarlarını göz önüne alarak çözümlenmektedir (Soner, 1995). Yapılan bir araştırmada zayıf ve problemleri ergen-

anne baba ilişkisi ile ilgisiz anne baba tutumunun, ergenlerde antisosyal davranışların artmasında etken olabileceği tespit edilmiştir(Laird , 2003). Aile içi ilişkileri güçlü olan bireyler, ilgi ve sevgi çerçevesinde zaman ve enerjilerinin çoğunu aile ile ilgili durumlara verir ve ayrıca aile üyeleri birbirlerinin fikirlerini dinleyip dikkate alarak ortak kararlarla aile içinde karşılaşılan problemlerin üstesinden gelebilirler (DeFrain, & Asay , 2007). Başka bir çalışmada aile işlevselliği ve problem çözme becerileri zayıf olan, çocuklarının bağımsızlığını az destekleyen ve onların yapabileceklerine güvenmeyen ebeveyne sahip olan ergenlerde davranış problemleri görülebildiği tespit edilmiştir(Barett P, & diğ., 2002; Rey, & diğ, 2000). Ailelerin çocuklarını kontrol etmemesi ya da bilinçsiz bir şekilde baskı kurması çocukların bir kaçış olarak internet ortamlarını görmelerine ve saygısı düşük, sosyal ilişkiler konusunda problem yaşayan, sanal ortamlarda sürekli birileri ile irtibat kurmak isteyen birer birey konumuna gelmelerine neden olabilmektedir(Singh, & diğ., 2014). Alanyazında nomofobi ve aile ilişkisi konusunda yapılmış az sayıda çalışmaya ulaşılabilmektedir. Bu çalışmalardan birinde anne babası ayrılmış olan gençlerde nomofobi düzeyinin anne babası birlikte olan gençlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir(Sülüngür,2020). Bir diğer çalışmada ise anne babaları telefonda fazla süre geçiren gençlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(Ergin, 2020). Ancak aile uyum ve nomofobi düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

Bu nedenle bu araştırmanın problem cümlesi lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile aile uyum, mutluluk ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

Bu çalışmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile aile uyum, mutluluk ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada bu amaç çerçevesinde aşağıdaki soruların cevapları aranmıştır:

- 1- Lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile
 - a)Cinsiyetleri

b)Sınıf düzeyleri

c)Kardeş sayısı

d)İlk akıllı telefon alma yaşı arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark var mıdır?

2- Lise öğrencilerinin mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri ile nomofobi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonlar, bireylere yer ve zaman kısıtlaması olmadan sosyal medyada bulunma, iletişim kurma, alış-veriş yapma, derslerini veya işlerini takip etme gibi imkanlar sunmaktadır. Bu avantajları ve kullanım kolaylıkları akıllı telefon kullanım oranını arttırmaktadır. Toplumda yaşanan değişimler, insanların yoğun çalışma ortamının olması, ekonomik zorunluluklar, insanların ev merkezli yaşaması, eğlence anlayışının değişime uğraması, internet üzerinden yapılan her türlü işlem, insanların bağımlılığını arttırmaktadır (Aslan, & Aylaz, 2014). Akıllı telefon kullanımının çocuklar ve gençler arasında oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Avrupa'da cep telefonunu çok fazla kullandığını belirtenlerin oranı %46 iken bu oranın Türkiye'de %73 olduğu görülmektedir(Deloitte,2019).

Nomofobi akıllı telefondan uzak kalamama anlamına gelmektedir (Yen, & diğ., 2009). Bireylerde endişe, kaygı, korku, sinirlilik, çabuk irkilme, dış dünyaya duyulan yabancılaşma duygusu, kontrolünü kaybetme duygusu, çıldırma duygusu, ölüm korkusu şeklinde duygusal belirtiler ve terleme, çarpıntı, baş dönmesi, uyku bozuklukları, çabuk yorulma, kaslarda gerginlik, ağrılar, uyuşma, sıcak veya soğuk basması gibi fiziksel belirtilerin nomofobiden kaynaklanabildiği belirlenmiştir (Süler, 2016).

Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi 2019 yılında internet sayfasında yayınladığı bir yazı ile nomofobi ve fomo kavramlarına vurgu yaparak bireylerde dijital okuryazarlığın ve dijital farkındalığın geliştirilmesine vurgu yapmıştır. Aynı yazıda UNİCEF tarafından hazırlanan bir raporda 3 internet kullanıcısından birinin çocuk olduğu bilgisine yer verilerek çocuk ve gençleri dijital dünyanın tehlikelerine karşı korumak için çalışmalar yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

Literatür taramasında nomofobi ile ilgili yapılan bazı çalışmalar incelenmiştir. Alanyazın incelendiğinde nomofobi ile ilgili daha çok üniversite düzeyinde çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik daha az

sayıda çalışmaya ulaşılabilmektedir. Yapılan çalışmalarda cinsiyet, akıllı telefon kullanma süresi, kullanım amacı, akademik başarı, ebeveyn bilgileri merkezli araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Akıllı telefon ve internet kullanım oranlarının her geçen yıl arttığı da yapılan araştırmalarda görülmektedir. Özellikle gençlerin akıllı telefon, internet ve sosyal medya kullanımının daha yaygın olduğunda araştırma sonuçlarından elde edilmektedir. Bu nedenle kişilik gelişiminde önemli bir dönem olan ergenlik dönemine yönelik nomofobi, akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek faktörlerin araştırılması bireylerin sağlıklı kişilik gelişimine katkı sağlayabilecektir. Literatürde yapılan çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada nomofobi düzeyi ile aile uyum, mutluluk ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin ruh sağlığı alanında çalışanlara, öğretmenlere, ailelere ve yapılacak diğer çalışmalara katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada tespit edilen veriler nomofobi düzeyi, umutsuzluk düzeyi, mutluluk düzeyi ve aile uyum düzeyi ölçeklerden elde edilen puanlar ile sınırlıdır. Araştırmada kullanılan kişisel değişkenler, Kişisel Bilgi Formundaki sorular ile sınırlıdır.

Araştırmanın örnekleme, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Antalya İli Muratpaşa İlçesinde genel liselerinde öğrenimine devam eden 511 gönüllü öğrenci ile sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın yürütüldüğü örneklem grubu ile benzer özellikler gösteren gruplar için geçerlidir.

Tanımlar

Nomofobi. Nomofobi, bireyin mobil cihazlara ulaşamadığında duyduğu mantıkdışı korku veya kaygı olarak nitelendirilebilir(King, & diğ., 2013)

Mutluluk. Mutluluk ömürden üst seviyede hoşnut olarak, olumlu hisleri çok, olumsuz hisleri az yaşamaktır (Diener, 1984).

Umutsuzluk. Umutsuzluk, olumsuz bilişsel şemalardan kaynaklanan geleceğe yönelik negatif beklenti ve inançtır (Beck, & diğ., 1974).

Aile uyum. Ailede yaşıyan bireylerin farklı nedenlerle yaşadıkları sorunları aile sisteminin birliği doğrultusunda çözümlenebilmesi aile uyumu olarak nitelendirilebilir (Soner, 1995).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma ile ilgili kavramsal açıklamalara, tanımlamalara ve araştırma değişkenleri ile ilgili literatürde yer alan çalışmaların bulgularına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Kavramsal Temeller

Nomofobi

Nomofobi, bireyin mobil cihazlara ulaşamadığında duyduğu mantıkdışı korku veya kaygı olarak nitelendirilebilir(King, & diğ., 2013). Bir diğer ifade ile bireyin mobil cihaza ulaşamadığında hissettiği akıl dışı endişedir(Yıldırım & Correia 2015). Yıldırım ve Correia (2015) yaptıkları bir araştırmada nomofobinin 4 boyutunu ele almışlardır. Bu araştırmaya göre nomofobinin boyutları:

1. İletişim kuramama
2. Akıllı telefonun sunduğu rahatlıktan feragat etme
3. Bilgiye erişememe
4. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkularıdır.

King vd. (2014) nomofobiyi durumsal fobi olarak değerlendirmişler ve agorafobi ile ilişkili olduğunu söyleyerek hasta olma durumundan korkmayla, hemen yardım alamama korkusunu içerdiğini söylemişlerdir. Bragazzi ve Del Puente'ye (2014) göre; nomofobiye sahip bireyler telefonu 24 saat açık bırakma ve internete bağlı kalma, yatağa bile cep telefonu ile gitme gibi davranışlar da sergilemektedir. Nomofobi klinik bir tanı olmasa da, yaygın olarak tanımlanan bazı semptomlar şunlardır (Cherry, 2020);

- Telefonu kapatamama durumu
- Cevapsız aramalar, mesajlar ya da e-postalar için telefonu sürekli kontrol etme durumu
- Telefonun bataryası neredeyse 100'e yakın dolu olsa da, tekrar şarj etme durumu
- Tuvalete giderken bile telefonu yanından ayırmama durumu

- Telefonun yanında olup olmadığını teyit etmek için tekrar tekrar kontrol etme durumu
- Kablosuz ağa ya da hücresel veri ağına bağlanamama korkusu
- Olumsuz bir koşul halinde telefonda yardım isteyememe korkusu
- Çevrimiçi kimliği ile bağlantısının kesilebilme ihtimalinden duyulan korku ve bunun üzerine yaşanan yoğun stres
- Telefonda vakit geçirebilmek uğruna planlanan etkinliklerden vazgeçme durumu

Literatürde nomofobi ve nomofobik kavramlarının farklı anlamlar içerdiği görülmektedir. Bu kavramlardan olan nomofobi kelimesi nomofobi belirtileri olan kişiyi; nomofobik kelimesi ise nomofobiye yönelik davranışların özelliklerini belirtmektedir (Yıldırım, 2014).

Nomofobi ve Bağımlılık. Nomofobinin fobik bir durum veya davranışsal bir bağımlılık olabileceğine ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Bireyde halihazırda mevcut olan cep telefonu bağımlılığı, anksiyete bozuklukları, bireyin nomofobik olup olmadığının ayırt edilmesini oldukça zorlaştırmaktadır (King, & diğ, 2014). Bu nedenle bağımlılık kavramını da incelemek yararlı olacaktır.

Bağımlılık ile ilgili farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Öncelikle bu farklı tanımlamaları incelemek doğru olacaktır. Bu tanımlamalardan birine göre bağımlılık, belirli bir davranışa veya madde kullanımına alışkanlık oluşması ve bireyin bedensel, bilişsel, sosyal, ekonomik ve ruh sağlığını olumsuz etkilemesine rağmen bu davranış veya maddeye karşı duramama, onu istemeye devam etme durumudur(Griffiths, 2000). Başka bir tanımlamada bağımlılık, herhangi bir madde veya davranış bırakamama ve bu durumu kontrol edemiyor olma olarak açıklanmaktadır (Egger, 1996). Türk Dil Kurumu (2021) ise bağımlılığı “bağımlı olma durumu”, “alınan madde ile merkezi sinir sistemi arasındaki etkileşim sebebiyle psikik etkiler duyumsamak”, “yokluğundan dolayı duyulan huzursuzluğu kaldırmak için maddeyi devamlı ve periyodik alma isteği” olarak tanımlar. Bağımlılık kişinin kullandığı bir madde veya bir davranışla ilgili kontrolünü kaybetmesi, bu durumun yaşamının önemli bir kısmını kapsayarak meydana getireceği zorunlu işler dışında gücünü bu eylem ya da davranışa yoğunlaştırmasıdır(Küçük, 2017).

Bağımlılığın klasik tanımından öte bir yanı olduğu yapılan son araştırmalar ile gün yüzüne çıkmıştır. Özellikle bastırılmaz yeme, egzersiz yapma, alveriş yapma, bilgisayar oyunu oynama gibi çeşitli isteklerin bağımlılığa dönüşebileceği öngörülmüştür (Köksal, 2015).

Tanımlamalar incelendiğinde bağımlılığın, davranış bağımlılığı veya madde bağımlılığı olarak ayrı ayrı incelenebileceği görülmektedir. Davranış bağımlılığı, bireyi sosyal, bedensel, bilişsel, ekonomik veya psikolojik olumsuz etkilemesine rağmen belli bir davranışı sürdürmeye devam etmesi olarak açıklanabilir(Güntüç & Kayri, 2010). Burada davranışı bağımlı olarak nitelendiren unsurlar davranışın olumsuz sonuçlarına rağmen durduramama durumudur(Demirci, & diğ., 2014). Goodman'a göre (1990) davranışsal bağımlılık; hem haz alma hem de iç rahatsızlıktan kurtulmak adına yapılan, davranışı kontrol altına almak adına tekrarlanan sayısız denemelere(güçsüzlük) ve olumsuz sonuçlara (yönetilemezlik) rağmen devam edilen bir döngüdür. Davranışsal bağımlılıkta, davranışın gerçekleşmesi için yardımcı nesneye ihtiyaç duyulmaz ya da az duyulur. Dolayısıyla madde bağımlılığına göre kişinin hayatında daha çok yer kaplar. Bu yüzden tespit edilip kontrol altına alınması daha zordur (Bektaş, 2005). Oyun, yeme, kumar, alış-veriş, internet bağımlılıkları davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilebilir(Koca, 2019).

Young, davranışsal bir dürtü bozukluğu tespit etmiş ve “internet bağımlılığı” kavramını ortaya çıkarmıştır (Greenfield, 1999). Grohol (1999) ise internet bağımlılığını diğer bağımlılıklardaki gibi insanın içinde bulunduğu duygusal durumları dengede tutmak ve stresi azaltmak için başvurdukları bir araç olarak açıklamaktadır. İnternet bağımlılığı toplumun her kesiminde görülmektedir. Bununla birlikte yaş grubu olarak gençlerde, cinsiyet olarak erkeklerde daha çok görüldüğü belirtilmektedir (Gonzalez, 2002). Bireylerin olumsuz etkileri olmasına rağmen dijital araçları kullanmaya devam etmesi ve bu durumu engelleyememesi dijital bağımlılık olarak tanımlanabilir. İnternet, oyun, sosyal medya bağımlılıkları dijital bağımlılığın alt kolları olarak nitelendirilebilir(Arslan, & diğ, 2015; Cover, 2004; Jiang, & diğ., 2015).

Sosyal medyanın kontrolsüz ve aşırı kullanılmasının bireylerin günlük yaşam aktivitelerine zarar vermesi, engellemesi ve çeşitli fonksiyonlarının bozulması sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanabilir(Aktan, 2018). Kullanıcıların sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreyi arttırmalarında anlık yaşanan gelişmelerden haberdar olamama korkusu olan Fear of MissingOut (FOMO)'nun etkili olduğu ve belirli bir süre sonra bu psikolojik rahatsızlığından dolayı bireylerin sosyal medya bağımlısı oldukları anlaşılmaktadır (Tozkoparan & Kuzu, 2019).

Günüç ve Kayri (2010) internet kullanıcıların etkinliklerini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Çalışmalarında oyun, video, film sitelerine, sosyal medya uygulamalarına daha çok internet bağımlıların girdiğini belirlemişlerdir. Araştırmaya göre internet bağımlısı olmayan kişiler ise daha çok eğitim ve alışveriş sitelerine girmektedirler. Günüç ve Kayri (2010) kişilerde özgüven eksikliği, mutsuzluk, stres, üzüntü gibi psikolojik duygu ve durumların sosyal medya kullanmaya başlamalarında etkili olabileceğini belirtmektedir. Scott vd. (2017) ise akıllı telefon bağımlılığını incelemişler ve çalışmalarında; akıllı telefon bağımlılığının görüldüğü bireylerin; zayıf sosyal ilişki kurma becerisine, düşük empati seviyesine ve duygusal zekaya sahip olduklarını belirlemişlerdir. Billieux (2012) ise akıllı telefon bağımlılığını “kişinin akıllı telefon kullanımını kontrol edememesi sebebiyle günlük hayatında karşılaştığı olumsuz sonuçlar” olarak tanımlamıştır. Meral (2017)’e göre akıllı telefonun kontrolsüz ve çok fazla kullanılması sonucunda kullanan kişilerin hem sosyal ilişkilerine, hem de kendi psikolojilerine olumsuz yönde etki eden bir bağımlılık ortaya çıkmaktadır.

Akın (2018)’in yapmış olduğu bir çalışmada, akıllı telefon kullanan bireylerin %77’sinin telefonlarını kontrol ettikleri, etmedikleri zamanda ise bir parçalarının eksik kalmış gibi telaşlandıkları belirtilmiştir. Ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılan bir çalışmada ise internet, dijital oyun, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığının sosyal bağlılık düzeyini %25 oranında negatif yönde etkilediği görülmüştür.(Savcı & Aysan, 2017).

Nomofobi ve Akıllı Telefonlar. Nomofobi, bireyin mobil cihazlara ulaşamadığında duyduğu mantıkdışı korku veya kaygı olarak tanımlanmaktadır(King, & diğ., 2013; Yıldırım & Correia, 2015). Bu nedenle mobil cihazlar ve akıllı telefonların gelişim sürecine göz atmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir.

1876 yılında GrahamBell’in icat ettiği telefon, 1901 yılında Marconi’nin ilk kez bir veriyi transatlantik ötesine iletilmesiyle evrimine başlamıştır (Lhan, 2008). BellLabs 1947 yılında, bir hattın aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmasına olanak sağlayan bir sistem geliştirmiştir (Humphreys, 2007). İlk kablosuz görüşme 1971 yılında Motorola firması mühendisi Dr. Martin Cooper tarafından yapılmıştır (Lhan, 2008). İlk cep telefonunu ise 1973 yılında yine Martin Cooper icat etmiştir. 2.Kuşak Mobil İletişim Sistemleri olarak adlandırılan GSM telefonlar Türkiye pazarına 1992 yılında girmiştir (Bingel, 2015, s.144). İlk cep

telefonu oldukça büyük ve ağırken ilerleyen yıllarda daha kibar ve hafif bir şekilde üretilmeye başlanmıştır (Yücelten, 2016). Kablosuz iletişimin gerçekleşmesi 1991’de, İsviçre’nin Cenevre şehrinde gerçekleşmiştir (Cıvak, 2011).

Humphreys (2005)’e göre cep telefonları sadece iletişim amaçlı değil internet, resim, video, yer paylaşımı gibi pek çok amaçla kullanılmakta ve insanların hayatlarında giderek büyük bir yer edinmektedir. Akıllı Telefonlar ise eski tip cep telefonlarına göre daha gelişmiş olan, daha fazla içerik sunan ve her an internet erişimi sağlayabilen yeni nesil mobil telefonlardır (Meral, 2017).

Teknolojideki hızlı gelişmeler, teknolojik araçlarında yaşama hızlı girmesine neden olmuştur(Çakmak & Fidan, 2019).Akıllı telefonların ortaya çıkması ile alışveriş, banka işlemleri, ulaşım hizmetleri gibi birçok farklı alanda işlemlerin kolaylaşması akıllı telefonların birçok kişi tarafından tercih edilmesine sebep olmuştur(Karaaslan & Budak, 2012). Akıllı telefonlar ile sesli ve görüntülü iletişim kurulabilmesinin yanı sıra fotoğraf çekme, video kaydı alma, alışveriş yapma, film izleme, müzik dinleme, oyun oynama gibi daha pek çok etkinlik yapılabilmektedir (Lin, & diğ., 2014). Akıllı telefonların sağladığı kolaylıkların en önemlisi teknolojiyi taşınabilir hale getirmesidir. Tüm bu kolaylıkları her geçen gün daha fazla kişinin akıllı telefon kullanmasına neden olmaktadır.

Türk Dil Kurumu, internet kavramını “herhangi bir sınırlaması olmayan uluslararası bilgi iletişim ağı” olarak tanımlamaktadır(TDK, 2021). Sosyal Medya ise günümüzde hızla gelişen ve sınır tanımayan, dünyanın her yerine rahatlıkla ulaşılabilen görsel, işitsel, yazılı olmak üzere bütün bilgi iletişim teknoloji araçları ile internet erişimi sağlayıp her an iletişim içinde olabilmeye imkân tanıyan bir ortamdır (Çelik, 2017).

We Are Social Ajansı 2021 yılında Global Dijital Raporu’nu yayınlamıştır. Bu raporda bazı veriler şu şekildedir:

- Dünya nüfusunun %66,6’sı mobil telefon kullanmaktadır.
- Türkiye nüfusunun ise %77,7’si internet kullanmaktadır. İnternet kullanan bireylerin %94,5’i ise internete mobil telefonlarından bağlanmaktadır.
- Türkiye’deki sosyal medya kullanıcı sayısı toplam nüfusun %70,8’i olarak görülmektedir.
- 16-24 yaş arası internet kullanıcılarının %97.2’sinin akıllı telefon sahibi oldukları görülmektedir.

- 16-24 yaş arası internet kullanıcılarının, internette geçirdikleri süre yaklaşık günlük 8 saattir. Bu bireyler ise her gün yaklaşık 3 saat sosyal medyada vakit geçirmektedirler.

Türkiye’de 26.08.2021 tarihinde yayınlanan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması’na göre 16-24 yaş grubunda cep telefonu kullananların oranı 2018 yılında %95 iken 2021 yılında %96,7 olarak belirlenmiştir. Araştırmada 2021 yılında aynı yaş grubunda cep telefonu kullanma oranı erkeklerde %98,4; kadınlarda ise %95 olarak tespit edilmiştir. Raporda 2018 yılı için ise aynı yaş grubunda erkeklerde cep telefonu kullanma oranı %96,1 kadınlarda ise %90,2 olarak belirtilmektedir. Eğitim durumu lise veya meslek lisesi olan grupta cep telefonu kullanma düzeyi 2018 yılında %98,5; 2021 yılında %99 olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarında cep telefonu kullanım oranının 2004-2021 yılları arasında giderek arttığı ve erkeklerde kızlara göre daha fazla cep telefonu kullanım oranı olduğu görülmektedir.

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması’nda (TÜİK, 2021) 16-24 yaş grubunda internet kullanım oranının yıllara göre değişimi son üç ay baz alındığında 2004 yılında %26,6; 2010 yılında %62,9; 2016 yılında %84,3 ve 2021 yılında %95,7 olarak tespit edilmektedir. 16-24 yaş grubu erkeklerde internet kullanım oranı 2004 yılında %38,3; 2010 yılında %76,6; 2016 yılında %92 ve 2021 yılında %97,2 olarak bulunmuştur. 16-24 yaş grubu kızlarda ise internet kullanım oranı 2004 yılında %15,9; 2010 yılında %49,9; 2016 yılında %76,5 ve 2021 yılında %94,1 olarak tespit edilmiştir. Aynı araştırmada hemen her gün internet kullananların oranı 2004 yılında %40,3; 2010 yılında %59,3; 2016 yılında %83,5 ve 2021 yılında %94 olarak verilmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde internet kullanım oranının 2004-2021 yılları arasında büyük oranda arttığı görülmektedir. Cinsiyetler arasında karşılaştırma yapıldığında ise erkeklerin internet kullanım oranının daha yüksek olduğu görülmektedir.

TÜİK tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması’nda (2021) cep telefonu/akıllı telefon bulunan hane oranının 2004 yılında %53,7; 2010 yılında %90,5; 2016 yılında %96,9 ve 2021 yılında %99,3 olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde 2004-2021 yılları arasında akıllı telefon ve internet kullanım oranlarının önemli derecede arttığı görülmektedir.

Cep telefonları, taşınabilir olmaları nedeniyle teknolojinin daha ulaşılabilir ve hızlı erişilebilir olmasını sağlamışlardır(Özgür & Veysikarani, 2019). Bu durum

Hanehalkı BT Kullanım araştırması sonuçlarında da görüldüğü gibi akıllı telefon ve internet kullanım oranının toplumda hızla artmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte özellikle akıllı telefonları çok sık kullanan genç nesilde dikkat dağınıklığı, odaklanamama gibi birçok bilişsel beceride soruna yol açtığı gözlenmiştir (Abraham, & diğ., 2014). Teknoloji kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalar bu durumu doğrular niteliktedir. Yen vd. (2009) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yakın bir sonuç elde edilmiş, telefonu aşırı kullanan öğrencilerde sosyal ilişkilerde zayıflık ve düşük akademik performans tespit etmişlerdir. Lin vd. (2014) lisans öğrencileri üzerinde yaptığı başka bir araştırmaya göre ise; telefonu kötüye kullanımın akademik performansı olumsuz etkilediği, öğrencilerin uyumadan önce telefonlara bakmalarından ötürü uyku kalitesinde düşüş olmakta ve ders esnasında telefonları ile ilgilendikleri için de performanslarında düşüklük görülmektedir.

Nomofobi, Lise Öğrencileri ve Ergenlik Dönemi. Kişilik, temel anlamda yaşamın ilk yıllarında başlayan ve ergenlik döneminde şekillenmeye devam eden ve ergenlik döneminin sonlarına doğru son şeklini alan bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Yörükoğlu, 1985). Ergenlerin istek ve beklentilerine aile yapılarının, sosyal çevrelerinin, kültürel yapılarının ve yaşayış biçimlerinin, örf, adet ve geleneklerinin etkisiyle verdikleri cevaplarının olumlu olması, sağlıklı bir kişiliğe sahip olmalarını sağlamaktadır (Ekşi, 2011). Ergenlik dönemindeki gençlerin sosyal çevreleriyle, aileleriyle ve akran grupları ile kurdukları etkileşimin başarılı olması sosyal gelişim düzeylerini olumlu olarak etkilemektedir (Bayraktar, 2007).

Ebeveynlerin, bireylerin çocukluk döneminden erişkinliğe geçmeye çalıştığı ergenlik döneminde çocukları ile denge kurması, gencin istek ve ihtiyaçlarını fark etmesi ve bireyselleşmesini kontrollü bir şekilde desteklemesi bu dönemin başarılı bir şekilde geçilmesine olanak tanımaktadır (Bayraktar, 2007). Ergenlik dönemi içerisinde ergenlerin öncelikle dikkat ettikleri konunun akran grupları tarafından kabul edilmeleri ve sosyal onay almaları olduğu bilinmektedir (Kaygusuz, 2013). Akran grupları tarafından kabul edilmeyen ergenlerin genel olarak içe kapanık oldukları, iletişim becerilerinin zayıf oldukları ve sosyal anlamda kendilerini yeterli bulmadıkları düşünülmektedir. Ergenlerin bu doğrultuda sosyalleşme ihtiyaçlarını internet ve sosyal medya araçları sayesinde karşıladıkları ve kendilerini yeterli hissettikleri görülmektedir (Hazar, 2011). Türkiye'deki sosyal medya kullanıcı sayıcılarının %20'sini 13-17 yaşları arasındaki ergenlerin oluşturduğu bilinmektedir

(Güneş, & diğ., 2018). TÜİK tarafından Hanehalkı Bilişim Teknolojileri kullanım araştırmasının sonuçlarına göre 2021 yılında son 3 ayda internet kullanım oranı 16-24 yaş grubunda %95,7 iken bu oran 45-54 yaş aralığında %80,1'e, 55-64 yaş aralığında ise %58,6'ya düşmektedir. Araştırma sonuçlarına göre gençlerin internet ve teknolojiyi yetişkinlerden ve ebeveynlerinden daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bu durum internet ve akıllı telefon kullanımının gençler üzerindeki olası etkilerini önemli kılmaktadır. Küçük yaştan itibaren etkin bir şekilde kullanılan internet, her zaman faydalı olmamakta, uygun olmayan içerikler çocukların sağlıklı gelişimine engel olmaktadır (Yüksel & Baytemir, 2010). Ergenler yaş itibari ile küçük olmalarından dolayı internetin ve sosyal medyanın olumsuz etkilerine karşı yetişkinlere göre daha çok duyarlılık göstermektedirler (Strasburger, & diğ., 2009). Aşırı internet kullanan kişilerin ciddi depresyonlar, uyku problemleri, hareket azlığı, cinsel sorunlar ve bunlara bağlı olarak da özgüven sorunları yaşadıkları tespit edilmiştir (Kelley & Gruber, 2010).

İnternet, sosyal medya, teknoloji kullanımının bu kadar yoğun olması bireyler üzerindeki etkileri ile ilgili araştırmaların da önemini arttırmaktadır. "Lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler" araştırmasında kız öğrencilerde nomofobi düzeyleri daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada sınıflar arasında karşılaştırma yapıldığında ise 12. Sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeyleri 9,10 ve 11. sınıf öğrencilerine göre daha düşük bulunmuştur. Telefona ayrılan zaman ve ebeveynlerin cep telefonu ile geçirdikleri süre arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği görülmüştür(Ergin, 2020). Lise öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada ise cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülmediği bir araştırmada nomofobi düzeyinin; akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde, akademik başarıyı ise düşük düzeyde yordadığı belirlenmiştir(Göktaş,2019). Ergenler ile yapılan başka bir araştırmada ise cinsiyet, akıllı telefonu kullanım amacı ve kullanma durumlarına göre nomofobi düzeylerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Aynı araştırmada sürekli kaygı ve mutluluk düzeyleri ile nomofobi arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir (Yıldırım, 2019).

Gençlerin internet, akıllı telefon, sosyal medya kullanımının diğer yaş gruplarına oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Kişilik gelişiminde "kim olduklarını" karar verdikleri bir dönem olan ergenlik döneminde olmaları bu yaş grubunda akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile ilgili araştırma sonuçlarını önemli kılmaktadır.

Mutluluk

Dijital araçların insanların ihtiyaçlarını karşılaması ve insan yaşamında öneminin artmasıyla yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkisinde ilgi konusu olmaya başlamıştır (Hızarcı, 2018).

Mutluluk, kavramı ile ilgili pek çok farklı tanım yapıldığı görülmektedir. Türk Dil Kurumu'na göre mutluluk "bütün isteklere sürekli ve tam olarak ulaşmadan kaynaklı "saadetlik" olarak ifade edilmektedir(TDK, 2021). Mc.Mahon mutluluğun; Homeros Dönemi'nde şansa, Klasik Çağ'da erdeme, Orta Çağ'da cennete, Aydınlanma Çağı'nda keyfe, günümüzde ise oyuncaklara eşit olduğunu öne sürmüştür (Holt, 2006). Aristoteles'in deyişiyle; "mutluluk, insani iyi ruhun mükemmellikler arasında en uygun olan etkinliğidir ve ömür boyu sürmelidir"(Büyükdüvenci, 1993). Mutluluğun dışsal koşullar ya da iyi kaderden çok, kişinin düşünce yapısının sonucu olduğunu öne süren Democritus'a göre mutluluk; kaderle veya dış koşullara bağlı olarak değil, kişinin ruhsal durumuyla ilgili olarak ortaya çıkmaktadır (Diener, 2008).

Aristoteles'e göre mutluluğu çoğu insan benzer şekilde tanımlasa da mutluluğun neye eşit olduğu sorusunun cevabı kişiden kişiye değişmektedir (Aristotles, 1999). Diener'a göre mutluluk; insanların ona atfettikleri farklı anlamlar çerçevesinde farklı şeyler ifade etmektedir (Buettner, 2012). Mutluluk ömürden üst seviyede hoşnut olarak, olumlu hisleri çok, olumsuz hisleri az yaşamaktır (Diener, 1984).

Tarih boyunca yapılan tüm bu farklı tanımlamaların yanı sıra mutluluk kavramı psikoloji biliminin de konusu olmuştur. Psikoloji alanında yapılan mutluluk araştırmalarında, kişilerin neden mutlu olmayı istedikleri ve nasıl mutlu olabildikleri gibi çok sayıda sorunun yanıtı aranmıştır (Köksal, & diğ., 2014). Freud, mutluluğun zorunlu bir arayış olduğunu öne sürmüştür. Ancak insanın tüm davranışlarının nihai hedefi olan bu temel arayışın olası sonucu hakkında pesimist fikirleri olan düşünürü göre "Yaratılışın planında insanoğlu mutlu olacaktır diye bir kural yoktur" (Freud, 2014).

Mutluluk alanında çalışmalar yapan Sonja Lyubomirsky; mutluluk kavramını; keyif, memnuniyet ya da refahın kişinin hayatının iyi, anlamlı ve değerli olduğunu hissederek deneyimliyor olmasına karşılık geldiğini savunmaktadır (Buettner, 2012).

Psikoloji kaynaklarında on dokuzuncu yüzyılın sonlarından itibaren “öznel iyi oluş” kavramı daha çok kullanılmaya başlamıştır. Öznel iyi oluş, kişilerin pozitif duyguları negatif duygulardan daha çok yaşayarak, doyuma ulaşmaları şeklinde belirtilmektedir (Hybron, 2010). Öznel iyi oluş araştırmalarının önemli isimlerinden Diener (1984) mutluluğu olumlu duyguların baskın olarak hissedildiği ve bireyin yaşamdan doyum aldığı bir deneyim olarak görmüştür. İyi oluş, kişilerin kendilerini iyi, mutlu ve sağlıklı hissetmeleri olarak tanımlanabilir (Hefferon & Boniwell, 2010).

Mutluluk konusundaki çalışmalar özellikle son on on beş yılda pozitif psikoloji başlığı altında ivme kazanmıştır. Pozitif psikolojinin birincil amacı mutluluk düzeyini artırmaktır (Kesebir, 2015). Pozitif psikoloji, bireyin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanır; kendisini geliştirmesine ve potansiyelini kullanabilmesine vurgu yapar, mutlu olmalarını sağlayıcı izlenmelerle ruh ile ilgili olan sağlıklarının korunmasını hedeflemektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji özgecilik, sorumluluk, cesaret, sabır, affetme, hoşgörü, umut, iyimserlik, yaşam doyumunu gibi alanlarda araştırmalar yapıp kişinin hayat kalitesi ve mutluluğunun artırılmasını hedeflemektedir (Seligman, & diğ., 2005). Yine pozitif psikolojide olumlu ve olumsuz duygulanım, beğenilen veya beğenilmeyen duyguları ifade eder. Yaşam doyumunu ise kendi hayatımıza yönelik bilişsel değerlendirmelerimizden oluşur. Bireyde olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu yüksek ise mutluluk oranının yüksek olduğunu söylenebilir (Diener & Suh, 1997). Mutluluğun içinde olumlu veya olumsuz duygulanım duygusal bölümü, yaşam doyumunu ise bilişsel bölümü meydana getirir (Kangal, 2013: 218). Kişinin kendi içinde yaptığı değerlendirme sonucu yaşamında ulaşmak istedikleri ile ulaştıklarını karşılaştırdığında varmış olduğu karar yaşam doyumunu oluşturur (Diener, & diğ., 1985). Bireyin içinde yaşadığı kültür, yakın ilişkileri, kişisel eğilimleri yaşamı ile ilgili yapacağı bilişsel değerlendirmelerini ve dolayısıyla yaşam doyumunu düzeyini etkilemektedir (Çeçen, 2007).

Yaşam Memnuniyeti Araştırması'na göre (2020), 18 yaş ve üzeri bireylerde kendini mutlu olarak belirtenlerin oranı 2019 yılında %52,4 iken bu oran 2020 yılında %48,2'ye düşmüş olarak görülmektedir. Araştırmada kendini mutsuz olarak belirten kişilerin oranı ise 2019 yılında %13,1 iken 2020 yılında %14,5'e yükselmiş olarak görülmektedir. Kendilerini mutlu olarak tanımlayan bireylerin oranının 2020 yılında bir önceki yıla oranla azaldığı görülmektedir.

Cinsiyetlere göre mutluluk verileri incelendiğinde ise araştırmaya katılan erkeklerin 2019 yılında %47,6'sı kendini mutlu olarak nitelendirirken bu oranın 2020 yılında %43,2'ye düştüğü görülmektedir. Kadınlarda ise bu oran 2019 yılında %57, 2020 yılında ise %53,1 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında mutlu olduğunu beyan eden kadınların oranının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte her iki cinsiyette de mutluluk oranı bir önceki yıla göre azalma göstermiştir.

TÜİK tarafından 2020 yılında yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması'na göre kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini belirtenlerin oranı %69,7 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların %15'i kendilerinin çocuklarının mutlu ettiğini belirtirken %4,2'lik bir kesim kendi kendilerini mutlu ettiklerini ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılanların %3,6'sı kendilerini anne/babasının mutlu ettiğini, %3,5'i eşlerinin mutlu ettiğini, %2,2'si ise torunlarının mutlu ettiğini belirtmişlerdir.

Araştırma sonuçları yaş gruplarına göre incelendiğinde 65 yaş ve üzeri bireyler %57,7 ile en yüksek mutluluk oranına sahip yaş grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında aynı yıl için en düşük mutluluk oranı %45,4 ile 35-44 yaş grubunda gözlenmektedir. Eğitim durumu değişkenine göre mutluluk düzeyi incelendiğinde; en mutlu grup %54,4 oranı ile "bir okul bitirmeyen" bireyler olarak belirlenmiştir. "İlköğretim veya ortaöğretim mezunu" bireyler ise %44,2 oran ile en mutsuz grup olarak görülmektedir.

Yaşam Memnuniyeti Araştırmasının sonuçları incelendiğinde kendini mutlu olarak bireylerin oranının önceki yıllara göre azaldığı görülmektedir. Bununla birlikte Hanehalkı BT Kullanım araştırması sonuçlarında ise internet ve akıllı telefon kullanım oranının hızla arttığı görülmektedir. Gerek Türkiye'de gerekse yurt dışında teknoloji kullanımının hızlı artışı bu konu ile ilgili daha çok araştırma yapılmasını gerekli kılmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde 251 birey ile gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam doyumu arttıkça internet ve sosyal medya bağımlılığının azaldığı saptanmıştır. Yaşam doyumu ile stres arasında ise ters yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerde mutluluk ve yaşam doyumu arttığında internet ve sosyal medya bağımlılığının azaldığı düşünülmektedir (Longstreet & Brooks, 2017). Pakistan ve Türkiye'de 729 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise nomofobi ve benlik saygısı arasında doğrusal ilişki, nomofobi ve mutluluk arasında ters yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(Özdemir, & diğ.,

2018). Göldağ'ın (2019) 329 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında ters yönde zayıf bir ilişki görülmüştür. Aynı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve stres düzeyi arasında pozitif zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. 395 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada ise bireylerde mutlu olma ile bağlantıyı kaybetme korkuları arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Güllüce, & diğ., 2019). Tüm bu veriler mutluluk ile teknoloji, internet, sosyal medya ve nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların teknoloji çağının sonucu olarak önemli olduğunu göstermektedir.

Umutsuzluk

Umut ve umutsuzluk beklentiler açısından birbirinin tam zıttı olan kavramlardır. Umutsuzluk kavramını iyi anlayabilmek için umut kavramı da incelenmelidir.

Umutta ana düşünce olarak hedefe varmak için uygulanacak olan planların gerçekleşeceğine yönelik düşünce baskınken umutsuz kişilerde bu planların başarılamayacağına yönelik inanç vardır (Dilbaz & Seber, 1993). Umut, kişinin hedeflerini belirleme, hedeflerine ulaşmak için gerekli güdülenme hissine sahip olma ve hedefe varabilme noktasında rota oluşturmak için oluşturulan bilişsel süreç olarak tanımlanabilir (Snyder, 1995). Hökeleli'ye (2009) göre umut geleceğe dair amaçlarını gerçekleştirmek için olumlu beklentiye sahip olmaktır. Türk Dil Kurumu, umut kelimesini, fertlerde bir durumun olmasını istemeye karşı duyulan ümit duygusu biçiminde açıklamaktadır. (TDK, 2021).

Umutsuzluk ise Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğünde; umutsuz olma durumu, ümitsizlik olarak geçer. Umutsuzluk kavramının bu genel tanımının yanın sıra psikoloji biliminin konusu olarak incelenmektedir. Umutsuzluk Beck'e göre olumsuz bilişsel şemalardan kaynaklanan geleceğe yönelik negatif beklenti ve inanç olarak tanımlamıştır (Beck, & diğ., 1974). Beck, (1984) birçok psikiyatrik rahatsızlığın temelinde umutsuzluğun olduğunu ifade etmiştir.

Beck'e göre (1984), bireyin kendisi ile ilgili olumsuz inançlar bilişsel üçlüde oldukça önemli bir etkidir. Umutsuz bireylerde bilişsel üçlüde, kişinin kendisi, geleceği ve dış dünyası hakkındaki düşünceleri negatiftir. Kişinin bilişsel yapılanmasında olumsuzlukların sürekli karşısına çıktığına yönelik düşünceleri hakimdir ve bu sonuç da yaşamı ile ilgili umutsuz bir değerlendirmede bulunmasına

sebepler olur (Sungur, 1994). Umutsuzluk, depresyonda da tetikleyici ve sürdürücü özelliğe sahip değişken olarak kabul edilmektedir.

Joiner vd. (1992) çalışmalarında umutsuz insanlarla ilgili üç adet şema olduğunu söylemişlerdir. Bu şemalardan ilki karşılaşacağımız negatif olaylar engellenemez ve bunlar bizim kontrolümüz dışındadır; ikincisi gerçekleşen negatif olaylar birbirini tetikleyerek başka bir negatifliğe de sebep olur ve üçüncüsü de olumsuz yaşam deneyimi sonrası kendisi ile ilgili negatif sonuçlara ulaşmaktır.

Bilişsel kurama göre kişiler yetersizlik, suçluluk düşünceleriyle kendilerini, “hayatım berbat durumda”, “kimsenin bana yardımı olamaz” şeklinde kendisini ve dış dünyasını değerlendirir aynı zamanda da “içinde bulunduğum bu durum asla düzelmeyecek” şeklinde de geleceğe yönelik katı yorumlarda bulunur ve bu kişilerin umutları yoktur (Türkçapar, 2013). Bilişsel kurama göre bireyin olumsuz duygular yaşamasının nedeni olayın kendisi değil, olay ile ilgili düşünce, algı ve değerlendirmeleridir (Üngören & Ehtiyar, 2009).

Psikoanalitik kurama göre umutsuzluk kavramı incelendiğinde psikoseksüel gelişim dönemlerindeki yaşantılar ön plana çıkmaktadır. Psikoseksüel gelişim döneminden biri olan oral dönemde, anne karamsar ve umutsuz bir yapı içinde olabilmektedir. Fakat temel gereksinim olan sevgi ihtiyacının karşılanabilmesinde güven duygusu ve umudun gerekli olduğu ifade edilmektedir (Akt. Şar & Sayar, 2012). Bu dönemde güven, inanç ve umut duygusunun gelişemediği çocuklar bazı sorunlar açısından daha riskli görünür ve bu sorunların sonucunda bireyde umutsuzluk gelişebilir (Odağ, 1995).

Umutsuzluk, uygun bir şekilde yaklaşmadığında psikolojik sorunlara neden olabilmektedir hatta umutsuzluk ile intihar ve depresyon arasında ilişki olabildiği belirtilmektedir (Pakdemir, 2011). Bazen de umutsuzluk, olumsuz olaylar karşısında kişinin başa çıkamayacağı ve değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağı duygusu ile depresyonun temel bir sebebi olarak tanımlanabilmektedir (Yenilmez, 2010). Umutsuzluk aynı zamanda olumsuz sonuçları ve çaresiz beklentilerini ifade etmektedir. Umutsuz olan birey kendinin olumsuz yönlerini tanımlamakta ve gelecek hakkında olumsuz beklentileri olduğunu ve olumsuz tecrübelerinin değişmez olduğunu kabul etmektedir (Oğuz, 2004). Umutsuzluk yaşayan bireyler, yaşamlarında sadece kötü şeyler olacağını ve bunları değiştirmenin mümkün olmadığını düşünürler, yaşamlarında da buna göre bir duruş sergilerler (Yıldırım & Kara, 2017).

Umutsuzluk belirtileri ve ortaya çıkış nedenleri Amerikan Psikoloji Birliği (1997) tarafından şöyle sıralamıştır (Üngören & Ehtiyar, 2009).

Nedenleri:

- Çeşitli faktörlere bağlı olarak kişinin etkinliklere katılımının kısıtlanması ve buna bağlı olarak oluşan yalnızlık hissi,
- Fiziksel sağlığın kötüye gitmesi,
- Bireyin hayatında var olan uzun süreli stres,
- Yapması gereken durumlarla ilgili isteksizlik, pes etmesi,
- Soyut değerlere ve yaratıcıya olan inancın yitirilmesi.

Belirtileri:

- İyimser olmayan konuşmalar, olumsuz bir dil kullanma
- Konuşma sıklığının azalması, pasiflik
- Duyguların ifade edilmesinde isteksizlik
- İnsiyatif kullanma eksikliği
- Dışsal uyarıcılara karşı tepkisizlik
- İletişimde ilgisizlik
- Umursamaz ve aldırılmaz davranışlar sergilemek
- İştahın azalması
- Uyku düzeninin bozulması
- Öz bakıma önem vermemek
- Sosyalleşmek istememek

TÜİK tarafından 2020 yılında yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda cinsiyete göre umut düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında nüfusun %69'u kendini umutlu olarak nitelerken %30,4'ü ise umutsuz olarak değerlendirmiştir. Yaşam Memnuniyeti araştırmasına katılan bireylerin 2012 yılında %76,6'sı kendini umutlu olarak nitelerken bu oran 2016 yılında %76,8, 2017 yılında %73,4, 2018 yılında %72,1, 2019 yılında %70 ve 2020 yılında %69,6 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde 2012-2020 yılları arasında bireylerde umut düzeyinde azalma olduğu görülmektedir.

Aynı araştırmada umut düzeyleri erkeklerde %68,5; kadınlarda %70,7 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan erkeklerin %31,5'i umutsuz, kadınların ise %29,3'ü umutsuz olarak belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerde umut düzeyi 2012 yılında %76,3, 2016 yılında %77; 2017 yılında %72,2; 2018 yılında %71,1; 2019 yılında %96 ve 2020 yılında %68,5 olarak tespit edilmiştir. Kadınlarda

umut düzeyi ise 2012 yılında %76,9; 2016 yılında %76,7; 2017 yılında %74,7; 2018 yılında %73; 2019 yılında %70,8 ve 2020 yılında %70,7 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarında genel umutsuzluk düzeyinde artış görülmekle birlikte kadınlarda umut düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek, umutsuzluk düzeyinin ise daha düşük olduğu görülmektedir.

Aile Uyum

Bireyin gelişiminde önemli bir yere sahip olan aile ile ilgili ortak özelliklere sahip farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Aile, her birisi farklı karaktere, değer türlerine, görev beklentilerine ve kabiliyetlerine sahip iki ya da daha çok bireyden meydana gelen bir grup biçimidir (Bulut,1993). Bir başka tanımlamada aile, farklı sosyal-kültürel yapılardan gelen, ayrı mizaç ve karakter özelliklerine sahip iki farklı kişi arasında evlilik ilişkisine dayanarak oluşan, bu ilişkinin getirisinde kendine özgü iletişim şekilleri, sorun çözme stilleri, kuralları olan en küçük sosyal bir olgu olarak kabul edilebilir (1949 tarih ve 205 sayılı Türk Medeni Kanununun 7. Fıkrası).

Kişiliğimizin gelişmesinde aile temel yapı taşlarından birisidir. Bebeğin anne karnından itibaren yaşadığı her şey gelişiminde çevresel faktör olarak onu etkilemektedir. Bebeklik döneminde anne ile kurulan ilişkinin niteliği bebeğin diğer insanlara karşı duyduğu güven ve bağlanma durumunu etkilemektedir. Tuvalet eğitiminin niteliği, anne veya baba ile kurduğu özdeşim, davranışları ile ilgili aldığı dönütler, ebeveyn tutumları nasıl bir birey olacağımız üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çocukların kişilik özellikleri, sosyal becerileri ve değerlerini öncelikle ailede kazanmaya başlar (Demir & Şendil ,2008). Anne baba tutumları bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk ve ergenlik dönemlerinde çocuğun sosyalleşmesine ve kişilik yapısının oluşumuna farklı düzey ve şekillerde etkili olmaktadır(Erkan & Toran .,2004; Heyndrick, 2004). Satir'e göre yaşadığımız hayatı inceleyebilmek ve anlamak için aile kavramını analiz edilmeli ve toplum refahının yüksek seviyelere ulaştırmak için de aile üzerinde çalışmak gereklidir (Satir, 2001).Anne babalar bilerek veya bilmeyere çocuklarına nasıl düşünmeleri, algılamaları ve davranmaları gerektiğini rol model olarak aktarırlar (Alisinanoğlu, 2003). Anne babaların çocuk gelişimi ve bakımı ile ilgili eğitime, bilgiye, kendilerine güven duygusuna ve inanca sahip olmaları bu nedenle çok önemlidir (Elibol, & diğ.,2007). Çocukların ve ileride yetişkinlerin sağlıklı bir kişilik gelişimi yapabilmeleri, içinde yaşadıkları çevreye uyum sağlayabilmeleri için anne-baba-

çocuk ilişkisinin önemli olduğu bilinmektedir(Çağdaş & Seçer, 2004). Aile üyeleri ile kaliteli zaman geçirilen, yakın ve destekleyici ilişkilerin gerçekleştiği bir aile ortamında yetişen çocuklar, sağlıklı kişilik özelliklerine ve olumlu bir benlik algısına sahip olacaklardır (Özmete, 2010).

Ebeveynlerin büyüdüğü yer, ebeveynlerin eğitimi, çocukların doğum sırası, cinsiyeti, kardeş sayısı, ailenin sosyokültürel ekonomik durum gibi etkenler ebeveyn çocuk ilişkisini etkileyebilmektedir (Senemoğlu, 2012). Ebeveynlerin çocuklarının gelişimi üzerinde etkili olan tutumları anne babalık tutumlarını oluşturur. Demokratik tutum, otoriter tutum, koruyucu tutum, tutarsız tutum gibi farklı ebeveynlik tutumları olabilir. Anne babanın çocuk yetiştirme yöntemlerinin, benimsettikleri değerlerin ve tutumların, seçtikleri cezaların ve ödüllerin, çocukların kişilik örüntülerinin gelişimi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Yıldız & Bıçak, 2004). Çocuğa etki eden tüm tutum, davranış ve beklentiler “anne babalık tutumu”nu oluşturmaktadırlar (Darling, & diğ. 1993). Yapılan bir araştırmada zayıf ve problemlı ergen-anne baba ilişkisi ile ilgisiz anne babalık tutumunun, ergenlerde antisosyal davranışların artmasında olabileceği tespit edilmiştir(Laird, 2003). Başka bir çalışmada aile işlevselliği ve problem çözme becerileri zayıf olan, çocuklarının bağımsızlığını az destekleyen ve onların yapabileceklerine güvenmeyen ebeveyne sahip olan ergenlerde davranış problemleri görülebildiği tespit edilmiştir(Barett, & diğ., 2002). Örneğin akıllı telefon bağımlılığının gençlerde ortaya çıkmasında etkisi olan bir başka durum olarak ailelerin çocuklarına karşı olan tutumu gösterilmektedir. Ailelerin çocuklarını kontrol etmemesi ya da bilinçsiz bir şekilde baskı kurması çocukların bir kaçış olarak internet ortamlarını görmelerine ve saygısı düşük, sosyal ilişkiler konusunda problem yaşayan, sanal ortamlarda sürekli birileri ile irtibat kurmak isteyen birer birey konumuna getirmektedir (Singh, & diğ., 2014).

Aile kavramının en önemli parçalarından biri de yakınlık, benzerlik, işbirliği ve olumlu ilişkilerin etkili olduğu aile uyumudur. Aile uyumunun hem birey hem de toplum sağlığı için önemli olduğu düşünülmektedir (Kavikondala , & diğ.,2016). Ailede yaşayan bireylerin farklı nedenlerle yaşadıkları sorunları aile sisteminin birliği doğrultusunda çözümlenebilmesi aile uyumu olarak nitelendirilebilir (Soner, 1995). Başka bir tanımlamada aile içindeki rollerin, aile içi disiplin uygulamalarının, aile bireyleri arasındaki uzlaşma biçimlerinin ve ailedeki kuralların niteliği ve ifade ediliş şekli esneklik veya değişime uyum yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Olson, 2011). Duygusal ve bilişsel uyum olarak iki açıdan değerlendirilen aile uyumu

ailenin zor ve stresli zamanlarında aile bireylerini bir arada tutarak yapıştırıcı görevi görür (Björnberg & Nicholson, 2007). Toplumda pek çok farklı aile yapıları bulunmaktadır. Bununla birlikte aile üyeleri arasındaki ilişki yönetimi güçlü aileler sorunlarını daha yapıcı çözebilmekte ve daha ortak hareket edebilmektedirler(Çalık, 2020). Yakınlık, iş birliği ve kişilerarası karşılıklılığı vurgulayan aile uyumu, aile ilişkilerinin en önemli niteliklerinden biri olarak görülmektedir (Duman-Kul, & diğ., 2018). Özellikle aile bireylerinin işlevselliğini, aile üyeleri arasındaki etkili iletişimi, hoşgörü atmosferini ve birlikte geçirilen zamanın kalitesini yansıttığı düşünülen aile uyumu karşılıklı saygı ve iletişim yoluyla aile ilişkisinin en ideal durumudur (Luk, & diğ., 2017; Sarıçam, 2018). Aile bireylerinin sahip olduğu tutum ve inançların, değer yargıları ve bakış açılarının diğer bireylerle benzerlik göstermesi bilişsel uyumu; ayrıca aile bireylerinin birbirlerine karşı sevgi, şefkat, özlem, empati, güven ve ait olma gibi duygular beslediği ve en güçlü duygusal bağ kurma kaynağı ve dayanağı olarak ailelerini görmeleri duygusal uyumu açıklar (Gönül, & diğ., 2018).

Aile mutluluğu, üyelerin birbirlerini önemseydiği ve desteklediği ve duygusal olarak güvende hissettikleri uyumlu bir ailenin sonucudur (Lam, & diğ., 2012). Aile uyumunun özellikle toplulukçu kültürlerde aile üyelerinde psikopatoloji gelişimine ve günlük hayattaki stresörlere karşı koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Kavikondala, & diğ., 2016). Aile içi ilişkileri güçlü olan bireyler, ilgi ve sevgi çerçevesinde zaman ve enerjilerinin çoğunu aile ile ilgili durumlara verir ve ayrıca aile üyeleri birbirlerinin fikirlerini dinleyip dikkate alarak ortak kararlarla aile içinde karşılaşılan problemlerin üstesinden gelirler (DeFrain & Asay 2007).

Uyumlu ailelerde ortak değer ve amaçlar varlığında bireyler aile içi rollerine uygun davranırlar ve herhangi bir olayda farklı düşünceye sahip olsalar bile çözüm elde etmek için iş birliği içerisinde olurlar. Çözüm sürecinde aile üyeleri birbirlerine kırıcı olmak yerine yapıcı bir rol üstlenerek ailelerinin güçlü olmasını sağlarlar (DeFrain & Asay, 2007). Uyumsuz ailelerde ise Glick ve Kessler'e (1980) göre aile üyeleri arasındaki iletişim azdır, aileyi ilgilendiren konularda aile üyeleri birlikte çözüm aramazlar ve sıklıkla birbirlerine karşı olumsuz duygular besledikleri görülür. Dökmen (1985) ise uyumsuz bir ailenin en önemli özelliğinin aile bireyleri arasındaki iletişimin bozuk olması olduğunu belirterek ailenin ortak sorunlarını, aile üyelerinin iletişim kurmadığı bir ortamda çözümlenmenin olanaksız olduğundan bahseder (Soner, 1995). Uyumlu aile ortamında çocuklarda duygu düzenleme becerisinin gelişmesi için destekleyici olabilirken aile uyumsuzluğu, çocukların

duygu düzenleme becerisindeki eksiklikleri ve saldırgan davranışlarını artırabilir (Cummings & Davies, 1996). Çoğunlukla öfkeli, bezgin ve tahammülsüz gibi hisseden ve davranan ebeveynler muhtemelen çocuğuna da bu negatif duyguları bulaştıracaktır. Ancak enerjisi yüksek, neşeli, güler yüzlü, sabırlı olan ebeveyn farkında olmadan çocuğuna sakinlik ve azim aşılar. Aile üyeleri birbirlerine olumlu veya olumsuz duygularını bulaştırır (Gültekin, 2006). Aile uyumundan bahsedebilmek için mutlaka aile sistemi içindeki iletişim açık olmalıdır ve bireyler kendilerini özgürce ifade edebilmelidir (Soner, 1995). Yılmaz (2001) yaptığı çalışmada, üçüncü ebeveyn olarak nitelendirilen karı koca arasındaki uyuma sahip olan çiftlerin çocuklarına daha fazla ilgi gösterdiklerini saptamıştır. Aynı şekilde bu ebeveynlerin çocuklarının da ergenlik dönemlerinde kendileri ile ilgili olumlu benlik algısına sahip oldukları bulunmuştur (Yılmaz, 2001).

Aile uyumunun olduğu bir ailede ebeveynler ve çocuk arasında bakım verici ve duyarlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Trinidad, & diğ., 2003). Uyumlu ailelerde yaşayan aile bireyleri, bireysel farklılıklarından ve içinde bulunulan koşullardan kaynaklanan problemleri, aile sisteminin çıkarlarını göz önüne alarak çözümlenmektedir (Soner, 1995).

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında nomofobi, mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum ile ilgili yapılmış bazı araştırmaların bulgularına değinilmektedir.

Nomofobi

Teknolojinin ve akıllı telefon kullanımının son yıllarda hızla artması teknoloji, internet, akıllı telefon kullanımı ve nomofobi konularında daha çok araştırma yapılmaya başlamasına neden olmaktadır. Bu araştırmalarda değişik yaş gruplarında nomofobi düzeyleri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmeye çalışılmıştır. Bu bölümde 2017 yılından itibaren nomofobi ile ilgili yapılan bazı araştırmalara yer verilmeye çalışılmıştır.

Bayrak (2017) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma özellikleri ve davranış sorunları ile nomofobi arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar bağlanma stilleri ve nomofobi arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan başka bir nomofobi konulu araştırmada demografik özellikler incelenmiş ve cinsiyet, akıllı telefonu kullanma süreleri, hangi amaç ve durumlarda kullandıkları gibi faktörlere göre nomofobi düzeyinin farklılaştığı görülmüştür. Araştırmada kızların nomofobi düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir(Yıldırım, 2019). Lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada cinsiyet ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir (Göktaş,2019). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise nomofobi ile demografik değişkenler incelenmiş ve cinsiyet, okul başarısı, ebeveynlerin eğitimi veya mesleği ile aylık gelir durumu ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki görülmediği belirtilmiştir(Çolak, 2019). Başka bir çalışmada ise örneklem grubu üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir ve depresyona, kaçınan ve kaygılı bağlanmaya sahip üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin de yüksek olabileceği sonucuna ulaşılmıştır(Büyükçolpan,2019). Özden (2019), kişilik özelliklerinden özerklik ve yeterlilik kişilik özellikleri ve psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu öngörüldüğünü belirtmektedir. Aleksitimi kişilik özelliğine sahip olma ile nomofobi arasında yordayıcı bir ilişkinin tespit edildiği çalışmada ise kızların aleksitimi, üst biliş ve bilinçli farkındalık puanları erkeklerden yüksek olarak tespit edilmiştir(Altan,2019).

2020 yılında nomofobi konulu çalışmaların sıklıkla üniversite öğrencileri ile yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda nomofobi kavramı farklı değişkenler açısından incelenmeye çalışılmıştır. Nomofobinin uyku ve yaşam kalitesi ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada nomofobi ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur(Gül, 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada yaşam doyumu, genel aidiyet ve nomofobi düzeyleri arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(Büyükalim, 2020).Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada sosyal kaygı düzeyi nomofobi arasında zayıf doğrusal bir ilişki belirlenmiştir. Bireylerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça nomofobi düzeyleri de artmaktadır(Özlu, 2020). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise mizaç karakter özellikleri ile nomofobi düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Kendini yönetebilme, zamanı planlayabilme, sorumluluk alma özellikleri azaldıkça nomofobi düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde nomofobi düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinde yabancılardan çekinme, pasif

kaçınma, kötümser kaygılar ve belirsizlik korkusununda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(Uza, 2020). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerde nomofobi düzeylerinin de yüksek olabileceği üniversiteye giden geçler ile yapılan bir çalışmada saptanmıştır(Özlü,2020). Yine örnekleme üniversite öğrencileri olan katılımcılarla yapılan bir çalışmada anne babası ayrılmış olan gençlerin nomofobi düzeyinin anne babası birlikte olan geçlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Nomofobi düzeyleri yüksek olan gençlerde sosyal ve tıbbi müdahale korkularının da yüksek olabileceği yönünde araştırma sonucu bulunmaktadır (Sülüngür,2020).

Üniversite öğrencilerinden farklı yaş grupları ile yapılan çalışmalarda bulunmaktadır. Bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemleri ile nomofobi arasında ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmada 18-65 yaş arasında 565 bireyden veri toplanmış ve araştırma sonucunda nomofobinin kimlik duygusu ve kişiler arası problemler özellikleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Kimlik duygusu gelişmemiş ve güvenli bağlanma gerçekleştirememiş bireylerde nomofobi düzeyi de yüksek olabilmektedir(Canatar,2020). Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise sınıf düzeyleri ile nomofobi düzeyleri karşılaştırıldığında en düşük nomofobi düzeyi 12. Sınıflarda görülmüştür. Bu durumun üniversite sınavına hazırlık senesinde oldukları için akıllı telefon kullanımını azalttıkları için olabileceği düşünülmüştür. Araştırmada anne babaları telefonda fazla süre geçiren gençlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal yabancılaşma düzeyleri de incelenmiştir. Her ikisi de yükseldiğinde nomofobi düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir(Ergin 2020). Avcı (2020) örneklem grubu olarak öğretmenler ile çalışmıştır. Çalışmasında nomofobi düzeyleri ile medeni durum ve ev internetine sahip olma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmediğini belirtirken ; cinsiyet, akıllı telefonu günlük kullanma süreleri ve akıllı telefonu kullanım amaçları ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğunun görüldüğünü belirtmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek gençlerde nomofobi düzeyinin daha az olabileceği belirlenmiştir. Araştırmaya göre önde ve baskın olmayı isteyen gençlerde nomofobi düzeyi yüksek olma ihtimali de kuvvetlenebilmektedir (Eldemir,2021) Ortaokul ve lise öğrencilerinden elde edilen veriler ile yapılan bir çalışmada kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma yöntemlerine sahip olan bireylerin nomofobi düzeylerinin

yüksek olabileceği bulunmuştur. Aktif başa çıkma becerilerine sahip olan gençlerin ise nomofobi düzeylerinin daha düşük olabileceği düşünülmektedir(Ataş, 2021). Gençlerde sorun çözme becerilerinin gelişmesini sağlamanın nomofobi düzeyini azaltmaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerde cinsiyet, akıllı telefon bağımlılığı, cep telefonu kullanma süreleri, cep telefonu kontrol süreleri ve sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak çalışmada yaşam doyumu ve sosyal bağlılık ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir(Çırak,2021).

Nomofobi ile ilgili alanyazın incelendiğinde örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri ile daha çok çalışma yapıldığı, ortaokul ve lise düzeyindeki gençler ve yetişkinler ile yapılan çalışmaların sayısının görece daha az olduğu görülmektedir. Bununla birlikte nomofobi düzeyi ile umutsuzluk ve aile uyum ile ilgili araştırmalara ulaşılamamıştır.

Mutluluk

Bu bölümde alan yazında mutluluk ile ilgili 2014 yılından itibaren yapılan bazı çalışmaların bulgularına yer vermeye çalışılmıştır.

Üniversite öğrencileri yapılan bir araştırmada bireylerde umut düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı görülmektedir. Araştırmada erkekler kızlara göre kendilerini daha mutlu olarak ifade etmişlerdir. Üstünlük, otoriter olma ve hak iddia etme gibi narsistik kişilik özelliklerine sahip olma ile mutluluk arasında zayıfta olsa pozitif bir ilişki bulunduğu görülmektedir(Küsgülü,2014). Gülcan'a göre (2014) iyimserlik düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri daha yüksek olabilmektedir. Akademik başarısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür(Açıkgöz,2016). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin daha düşük mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Süler,2016). Online oyun bağımlılığına sahip üniversite öğrencileri ise kendilerini bu bağımlılığa sahip olmayanlara göre daha az mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Araştırma sonucuna göre online oyun bağımlılığı ile mutluluk arasında ters yönde bir ilişki olduğu söylenebilir (Odabaş,2016).

Olgun savunma mekanizmalarını daha aktif kullanan ve psikolojik sağlamlığı güçlü gençlerin diğer yaşlılarına göre daha mutlu oldukları lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada tespit edilmiştir(Ezer,2017). Evli çiftler ile yapılan bir araştırmada ise yaşamını pozitif değerlendirebilen bireyler ilişkilerinde daha mutlu olduklarını ifade etmişlerdir (Üngüder,2017). Bağlanma stilleri ve mutluluk ilişkisinin incelendiği bir çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma ile mutluluk düzeyi arasında ters yönde, depresyon ile doğrusal yönde ilişki olduğu belirlenmiştir(Demirel,2018). Ortaokul öğrencileri yapılan bir çalışmada ise mutluluk ile umutsuzluk ve kaygı arasında ters yönde bir ilişki görülmektedir. Bireylerin kaygı ve umutsuzluk düzeyi arttıkça daha az mutlu oldukları görülmektedir (Namdar,2018). Üniversitede okuyan öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise erkeklerin mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu ve ilişkilerde akılcı olmayan inanca sahip olmanın mutluluk ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Akbaba,2018).

Mutluluk ile çalışmalardan bir diğerinde bireylerin yaşadıkları yer ile mutluluk ilişkisi incelendiğinde şehirde yaşayanların büyükşehirde yaşayan bireylere göre kendilerini daha mutlu olarak belirttikleri görülmektedir. Yeterlilik, yetkinlik ve özerklik kişilik özellikleri ile mutluluk düzeyi arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır (Kızılay,2018). Başka bir araştırmada ise bireylerin yaşları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş aralarında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin yaşları arttıkça kendilerini daha mutlu olarak nitelendirmektedirler. Evli çiftlerden eşleriyle sorumluluklarını paylaşanların hem bireysel hem de evlilik mutluluklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Coşkun,2018).

Başka bir araştırmada gençlerin okudukları okul türü ile mutluluk düzeyleri arasında ilişki araştırılmıştır. Farklı lise türlerinde yapılan bu çalışmada Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilerin Fen Lisesi ve Meslek Lisesi öğrencilerinden daha mutlu oldukları buna karşın duygusal zekanın en çok Fen Lisesi öğrencilerinde en az Meslek Lisesi öğrencilerinde tespit edildiği görülmüştür(Özberk,2018). Yine lise öğrencileri yapılan bir araştırmada aile ilişkileri kuvvetli, gelir durumu iyi, demokratik anne-baba tutumuna sahip, okul dışı desteğe sahip ve 11. Sınıf öğrencilerinin daha mutlu oldukları belirlenmiştir(Feta,2019). Demokratik anne baba tutuma sahip olarak yetiştirilen ve öğrenilmiş güçlülük beceresini geliştirmiş ergenler akranlarına oranla kendilerini daha mutlu olarak ifade etmektedirler(Türkeri,2019).

Olumlu beden imgesine sahip ve psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerinde mutluluk düzeyleri daha yüksek olmaktadır(Kılıç,2019).

Yurtseven (2019), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve öznel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Yıldırım (2019), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri diğer öğrencilere göre daha mutlu olduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Çocukluk döneminde mutlu anılar biriktirmiş olan bireyler yaşam olayları karşısında kendilerini daha kolay toparlayabilmektedir ve bu durum yaş ve eğitim düzeyi arttıkça daha çabuk gerçekleşmektedir(Akpınar,2019). Üstün zekalı çocuklar ile yapılan bir çalışmada ise çoklu zeka türlerinden duygusal zekası yüksek olan gençlerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür(Kurt,2019). Uyumlu kişilik özelliklerine sahip olmak, akademik başarısı ve ekonomik durumu iyi olmak ergenlerin daha mutlu olmasına katkı sağlamaktadır (Başusta,2019).

Mutluluk kavramının çalışıldığı bir diğer örneklem grubu evli çiftlerdir. Evli çiftler ile yapılan bu çalışmalarda çiftlerin bireysel ve çift olarak mutluluk düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Evli çiftler ile yapılan bir araştırmada toplumdan farklı olarak kendi değerlerine sahip olan, özgün ve değerleri yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür(Yavaşoğlu,2019). Kendilerini mutlu olarak değerlendiren bireylerin ilişkilerinde ve evliliklerinde de mutlu oldukları görülmektedir. Evlenmeden önce flört dönemi geçiren çiftler görücü usulle evlenen çiftlere göre, eşi çalışan çiftler çalışmayanlara göre daha mutlu olduklarını belirtmektedirler(Koyuncu,2019). İkili ilişkilerde çatışma çözme becerileri arttıkça çiftlerin mutluluk düzeylerinin arttığı görülmektedir. Olumsuz çatışma çözme yöntemlerine sahip çiftlerde ise mutsuzluk oranı artmaktadır(Demiral,2020).

Yeni durumlara uyum sağlayabilen, farklı çözüm alternatifleri geliştirebilen bilişsel esnekliğe sahip bireyler daha mutlu olabilmektedirler(Balta,2020). Uygur (2020), yaptığı çalışmasında sosyal uyum yetenekleri yüksek olan bireylerin daha mutlu oldukları belirlemiştir. Özkan (2020), benzer bir şekilde öz yeterlilik ve öz şefkat düzeyleri yüksek olan çocukların mutluluk düzeyleri de daha yüksek olduğunu söylemektedir. Anne babası mutlu olan çocukların daha mutlu oldukları ve öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu başka bir çalışmada belirlenmiştir(Cır,2020).

Teknolojinin günlük hayatımızda kullanımının artmasıyla birlikte mutluluk kavramıyla ilişkili araştırılan kavramlardan biri de dijital oyun bağımlılığı olmuştur. Dijital oyun bağımlılığı düzeyleri artan ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile mutluluk arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir ifade ile mutluluk düzeyleri azalan ortaokul öğrencilerinin daha çok dijital oyun oynadığı ve bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir(Çevik,2021). Elmas (2021), öğretmenler ile yaptığı çalışmada kadın öğretmenlerde mutlu olduktan sonra kötü bir şey olacağına dair endişe olarak tanımlanabilen mutluluk korkusunun daha yüksek olduğu ve bu bireylerde aynı zamanda yaşam doyumunun da daha düşük olduğu bu iki kavram arasında ters yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir.

Umutsuzluk

Yaşam Memnuniyeti Anketi (2021) Türkiye’de bireylerin umutsuzluk düzeylerinin arttığını umut düzeyinde ise azalma olduğunu göstermektedir. Bu bölümde alanyazında umutsuzluk ile ilgili ulaşılabilen çalışmaların bulguları 2008 yılından günümüze sıralanarak verilmektedir.

Çabuk (2008), lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında öfke puanları ile umutsuzluk ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Gençlerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça daha öfkeli ve depresif oldukları söylenebilir. Olumsuz benlik algısına sahip gençlerde ise umutsuzluk daha yüksek görülmektedir. Farklı değişkenlere göre lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde; erkek öğrencileri kızlara göre, meslek lisesi öğrencileri diğer lise türleri öğrencilerine göre, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlar orta ve yüksek düzeydeki gençlere göre, akademik başarısı düşük olanlar yüksek olanlara göre, baskıcı ebeveyn tutumuna sahip olanlar diğer tutumlara sahip olanlara göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip bulunmuştur(Vidinlioğlu,2010).

Umutsuzluk kavramı ile psikolojik ve kişilik özelliklerinin incelendiği çalışmalarda alanyazında yer almaktadır. Dünyalıoğulları (2011), tarafından yapılan bir çalışmada erteleme kişilik özelliğine sahip üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi daha yüksek olarak belirlenmektedir. Umutsuzluk düzeyi yüksek olan bireyler yapacakları çalışmalarını daha çok ertelemektedirler. Bireylerin kendini gerçekleştirme, içten denetimli olma, uzlaşabilme özelliği olan bireyler ile umutsuzluk düzeyleri arasında kuvvetli ilişki belirlenmiştir. Aynı çalışmada erkek

öğrencilerin ise daha umutsuz olduğu görülmektedir. Travma yaşayan bireylerle yapılan bir araştırmada birden fazla travma yaşayanların daha umutsuz oldukları ve travmanın etkisi arttıkça umutsuzluğun ve anksiyetenin de arttığı görülmektedir(Şahin,2013). İlgisiz anne-baba tutumlarına sahip gençlerde umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yandan benlik imgesi ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Benlik imgesi zayıfladıkça umutsuzluk düzeyi artmaktadır(Tüfekçiyaşar,2014). Benzer şekilde aile ilişkileri, beden algısı, sosyal değerleri, baş etme becerilerinde olumsuzluk yaşayan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinde de artma görülmektedir(Arıkan,2014). Ergenlik dönemindeki gençlerde ihtiyaç duyduklarında sosyal destek alabileceklerini düşünenlerin daha az umutsuz oldukları, sosyal destek alamayacağını düşünenlerin ise öfke belirtilerinin ve umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. (Aydınlı,2014). Bireyin çevresinden aldığı sosyal destek düzeyi ve ihtiyaç duyduğunda bu desteği alabileceğini düşünmesi onu daha umutlu kılmaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada demografik değişkenler ile umutsuzluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada erkeklerin umutsuzluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek bulunduğunu belirtmektedir. Bu durum Yaşam Memnuniyeti Anketi sonuçları ile uyumlu görülmektedir. Bununla birlikte gelir durumu, anne baba eğitim düzeyi, ebeveynlerin birlikte veya ayrı olması durumları ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmektedir (Beki,2015). Bu çalışmadan farklı olarak üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise kadınlardan umutsuzluk düzeyleri erkeklerden daha yüksek belirlenmiştir. Sigara ve alkol kullanımı ile umutsuzluk düzeyi arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Umutsuzluk düzeyi yüksek olan bireylerin sigara ve alkol kullanım oranları da yükselmektedir(Damar,2015). Lise öğrencilerinde problem çözme becerilere ile umutsuzluk düzeyleri arasında ters yönde ancak düşük bir ilişki belirlenmiştir(Sarı,2016). Sorun çözme becerileri yükseldikçe umutsuzluk düzeyi azalmaktadır. Altınsoy (2016), ise sorun çözme sürecinde boyun eğici yaklaşım sergileyen lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Sınav kaygısı düzeyi yüksek olan lise öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğunu belirleyen bir çalışmada özel okulda okuyan, aylık geliri yüksek olan, annesi üniversite mezunu ve kız olan öğrencilerin sınav kaygısı ve umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür(Serim,2016).

Akyüz (2016) farklı örneklem grubu olarak yetişkin kadınlar ile çalışmıştır. Araştırmasında iletişim kurma ve sosyalleşmek için facebook kullanan kadınların yaşları arttıkça umutsuzluk düzeyleri ve yalnızlık duygularının da arttığını belirlemiştir. Kadınların yaşları arttıkça daha umutsuz olmaktadır.

Sosyal destek ve umutsuzluk ile ilgili çalışma Aydınlı (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Benzer bir çalışma ortaokul öğrencileri tekrarlanmıştır. Çalışmada aile ve çevrelerinden hissettikleri sosyal destek yüksek olan ortaokul öğrencilerinin daha az umutsuzluk yaşadıkları ve daha umutlu oldukları görülmektedir. Bununla birlikte sınıf düzeyi yükseldikçe umut düzeyi azalmaktadır. Araştırmada 8. sınıf öğrencileri diğer alt sınıf öğrencilerinden daha umutsuz olarak belirlenmiştir (Kurt,2017). Sonuçlar benzer bulgular içermektedir. Bireylerin sosyal destekleri arttıkça kendilerini daha umutlu hissetmektedirler.

Şırnak lise örneklem grubu ile yapılan bir araştırmada gençlerde iyimserlik, kendine güven ve sosyal destek arama düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında orta düzeyde ters yönde ilişki görülmüştür. Bu özellikler arttıkça umutsuzluk düzeyi azalmaktadır. Bununla birlikte sorun çözme yaklaşımlarında çaresiz ve boyun eğici bir yöntem belirleme arttıkça umutsuzluk düzeyi de artmaktadır(Abay,2017). Bu sonuç Serin (2016) tarafından çalışma ile benzer özellikler göstermektedir. Sorun çözümede boyun eğici özellikler gösteren bireyler daha umutsuz olmaktadır.

Lise öğrencileri yapılan bir çalışmada kız öğrenciler ve yaş olarak daha büyük olanlarda umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı araştırmada denetim odağı inancı yüksek olanlarda umutsuzluk düzeyi yüksek, denetim odağı inancı düşük olanlarda umutsuzluk düzeyi düşük olduğu görülmüştür(Çiftegöz,2018). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise farklı olarak erkeklerin daha umutsuz olduğu görülmektedir. 3 ve daha fazla kardeşi olma, yalnızca anne veya yalnızca baba ile yaşama, anne ve babanın ilkokul mezunu olma ve gelir düzeyi yüksek olma özellikleri ile umutsuzluk arasında pozitif anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Umutsuzluk düzeyi yüksek olan ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde bağlanma kaygıları yüksek olan ergenlerin umutsuzluk düzeyleri de yüksektir(Mamiyev,2018).

Umutsuzluk düzeyi ile bireylerin yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bir çalışmada bağlanma türü fark etmeksizin kayıtlı, saplantılı veya korkulu bağlanmaya sahip bireylerin umutsuzluk düzeyleri de yüksek olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanmaya sahip bireyler daha umutsuz hissetmektedirler

(Çokparlamış,2018). Yine ortaokul öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada mutluluk ile umutsuzluk arasında ters yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Geleceğe yönelik planları olan ve mutlu gençlerin daha umutlu oldukları görülmektedir (Namdar,2018). Lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise gençlerin umutsuzluk düzeyleri çok yüksek bulunmamıştır aynı zamanda siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmediği belirtilmiştir(Yalçın,2019). Yine lise öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada ergenlerin insani değerleri ile psikolojik sağlık arasında doğrusal, umutsuzluk ile ters yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya göre insani değerleri yüksek olan gençler daha umutlu olmaktadır.(Gökçek,2019).

Facebook bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin de anlamlı oranda yüksek olduğu belirlenmiştir. 5 ve daha fazla kardeşi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı kardeş sayısı az olanlara göre daha yüksek bulunmuştur(Çelik,2019). Ailesi ile yaşayan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ise arkadaşlarıyla ya da yalnız yaşayan arkadaşlarından daha düşüktür. Aile ile yaşamak umut düzeyini artırıcı bir etkiye neden olmaktadır. Diğer yandan spor yapan veya spor yapmayı çevresine tavsiye eden gençlerde umutsuzluk daha az görülmektedir(Arkoç,2019). Ailesi ile birlikte yaşamak, spor yapmak, çevresini spora teşvik etmek gibi faktörler gençlerde umut düzeyini arttırmakta ve umutsuzluk düzeyini azalmaktadır.

21-24 yaş arasında ki üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise stres, yeme bozuklukları ve umutsuzluk düzeyleri arasında doğrusal anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bireylerde tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olanlarda ve çalışarak okuyanlarda umutsuzluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur(Tanlı,2019). Çalışarak okuyor olmak ve hayatına etki eden psikolojik rahatsızlık sahibi olmak bireylerin umut seviyesini azaltmaktadır. Akçay (2019), 15-18 yaş arası ergenlerde problem çözme becerisi gelişmiş, azimli ve sabırlı olma özelliği yüksek olanların umutsuzluk düzeyinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan kendine güven sorunu yaşayan, sorumluluk almayan ve sorunlara olumsuz bakış açısına sahip gençlerde ise umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise bireylerin cinsiyet, ekonomik durum ve yaş gibi özellikleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşın okudukları bölümü isteyerek seçmeyenlerde

umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu olduğu belirlenmiştir(Yücel,2020). Bu durum yaşamı ile ilgili önemli kararları kendileri verebilen bireylerin daha umutlu oldukları şeklinde yorumlanabilir. Usta (2020) internet bağımlılığı ve depresyon ilişkisini incelediği çalışmasında kendilerine ait bilgisayarları olan ve uyku saatleri düşük olan gençlerin internet bağımlılığı riski daha yüksek görüldüğünü belirlemiştir. Bu gençlerde depresyon düzeyleri de yüksek olmakla birlikte umutsuzluk düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Geçmiş yaşantılarında olumsuz şemalar edinmiş bireylerde ilerleyen yaşamlarında cinsiyetler arasında bir fark olmaksızın depresyon, yalnızlık ve umutsuzluk görülme oranı daha yüksek olabilmektedir(Gürsoy,2021). Bu sonuç Joiner vd. (1992) çalışmalarında umutsuz insanlarda bulunan şemalar ile ilgili açıklamaları ile örtüşmektedir. Umutsuzluk ile ilgili şemalardan ilki karşılaşıcağımız negatif olaylar engellenemez ve bunlar bizim kontrolümüz dışındadır; ikincisi gerçekleşen negatif olaylar birbirini tetikleyerek başka bir negatifiğe de sebep olur ve üçüncüsü de olumsuz yaşam deneyimi sonrası kendisi ile ilgili negatif sonuçlara ulaşmak olarak belirtilmektedir. Gürsoy'a göre (2021) geçmiş yaşantılarında olumsuz şemalara sahip olan bireyler daha umutsuz olmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin daha az umutsuz olduğu görülmektedir. Bu bireyler, sorun çözme sürecinde iyimser ve kendine güvenli bir yaklaşım sergileyebilmekte ayrıca ihtiyaç duyduklarında sosyal desteğe başvurabilmektedirler. Çaresiz ve boyun eğen bir tutum sergileyen bireylerin ise daha umutsuz olduğu görülmektedir(Öztürk,2021).

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde umutsuzluk ile ilgili çalışma grubu olarak daha çok üniversite öğrencilerinin kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca nomofobi ve umutsuzluk düzeyi arasında ilişkinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılmamıştır.

Aile Uyum

Bu bölümde alan yazında aile ve aile uyum ile ilgili ulaşılabilen bazı çalışmalar eski tarihten yeniye doğru sıralanarak verilmeye çalışılmıştır.

Soner (1995) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada uyumlu ailelerde büyüyen çocukların daha özgüvenli oldukları ve akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin aile ve arkadaşlarından aldıkları

sosyal destek ile bireylerin sosyal yeterlilik düzeyleri, benlik ve gelecek algıları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir(Gün,2017). Başka bir araştırmada bebeklik döneminde bakıcıların kim olduğunun bireylerin aile uyum düzeyini etkilediği görülmüştür. Aynı zamanda aile uyum ve sosyal yeterlilik düzeyi yüksek bireylerin daha çok güvenli bağlanma geliştirdiği tespit edilmiştir(Vergili,2018). Aile birliği düşük bireylerde aileleri ile bağlantı düzeyi azalabilmekte ve bireylerde özerklik sarsılarak kopukluk bilişsel şeması kuvvetlenebilmektedir (Kavalcı,2019). Lise öğrencileri yapılan bir çalışmada ise aile ilişkileri kuvvetli olan ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip gençlerin daha mutlu oldukları tespit edilmiştir(Feta,2019). Eminoğlu (2021) 2-4 yaş arası çocukların duygu düzenleme gelişimleri desteklenirken aile ilişkilerinin bir bütün olarak incelenmesi önemli olduğunu söylemektedir. Eminoğlu'na göre çocukların duygusal gelişimi ile aile uyumunun dolaylı etkisi önemlidir.

Madde kullanan bireyler ile yapılan bir çalışmada, bu bireylerin aile uyumlarının diğer bireylere göre daha düşük, kardeş ilişkilerinin daha olumsuz ve sosyal desteklerinin daha olumsuz olduğu görülmektedir (Çatalbaş,2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise çevrimiçi oyun oynama bozukluğu ile aile uyum ve sosyal kaynaklar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Bıyıkoğlu, 2021).

Yapılan araştırmalar bireylerin olumlu kişilik gelişimi, psikolojik sağlık ve davranış sorunlarının azalmasında olumlu aile ilişkilerinin önemli olduğunu göstermektedir. Alanyazında aile ve aile uyum kavramları değişik yaş gruplarında ve farklı değişkenler ile incelendiği görülmekle birlikte nomofobi ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile aile uyum, mutluluk, umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Bir grubun belli özelliklerini mevcut durumu ile belirlemek için verilerin toplanmasına ilişkisel tarama modeli denilmektedir(Büyüköztürk, & diğ., 2017). İlişkisel tarama çalışmalarında birden fazla değişkene yönelik veriler arasındaki ilişkiler incelenmektedir(Can, 2017).

Bu çalışmada bağımlı değişken, lise öğrencilerinin nomofobi düzeyi bağımsız değişkenler ise mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleridir. Araştırmadaki diğer bağımsız değişkenlerimiz araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve ilk akıllı telefon alma yaşlarıdır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Antalya İli Muratpaşa İlçesinde öğrenimine devam eden genel lise öğrencileri oluşturmaktadır. Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü verilerine göre 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında 14866 öğrenci genel liselerde eğitim görmektedir.

Örnekleme belirlemede kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yakın çevrede bulunan ve kolay ulaşılabilen, mevcut olan ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2013).

Örneklem büyüklüğü belirlenirken Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından belirlenen “ $\alpha = 0.05$ İçin Örneklem Büyüklükleri” değerleri referans olarak alınmıştır. Araştırma, örneklemini Antalya İli Muratpaşa İlçesinde genel liselerde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü katılan 300 kadın ve 211 erkek olmak üzere toplam 511 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma katılımcılarına ait kişisel ve demografik veriler Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1.

Katılımcılara Ait Kişisel ve Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	300	58,70
	Erkek	211	41,30
Sınıf	9	77	15,10
	10	167	32,70
	11	78	15,20
	12	189	37,00
Kardeş sayısı	Tek	69	13,50
	2	273	53,40
	3	131	25,60
	4 ve üzeri	38	7,40
İlk akıllı telefon alma yaşı	7-12	192	37,60
	12-15	272	53,20
	15 ve üzeri	47	9,20

Verilerin Toplanması

Araştırmanın ilk aşamasında Nomofobi Ölçeği, Aile Uyum Ölçeği (AUÖ-KF5), Mutluluk Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğini geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır. Ölçme araçları ile ilgili kullanım izinleri Ek-4’de yer almaktadır.

İkinci aşamada Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’na başvurularak Etik Kurul İzni alınarak araştırmaya başlanmıştır.

Üçüncü aşamada araştırmanın çalışma grubu 18 yaş altı bireylerden oluştuğu için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Strateji Geliştirme Başkanlığı’na başvuruda

bulunulmuş ve araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma başlama tarihinde öğrenciler pandemi nedeniyle uzaktan eğitim gördükleri ve pandemi süreci devam ettiği için ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme, veli onam ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiş ve Milli Eğitim Bakanlığı izinleri çevrimiçi uygulama yapılacak şekilde alınmıştır.

Araştırma için kolayda örneklem yöntemiyle belirlenen okul müdürlükleri ile görüşülerek ölçekler çevrimiçi olarak öğrenci ve velilere ulaştırılmış ve veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara çalışmanın amacına uygun olarak Kişisel Bilgi Formu, Türkçe Nomofobi Ölçeği, Mutluluk Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Aile Uyum Ölçeği (AUÖ-KF5) uygulanmıştır. Kullanılan ölçme araçları Ek-3'te yer almaktadır. Veri toplama araçlarına yönelik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, ilk akıllı telefon edinme yaşına dair bilgiler istenmiştir. Kişisel bilgi formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve ilk akıllı telefon alma yaşı olmak üzere toplam 5 soru sorulmuştur.

Türkçe Nomofobi Ölçeği

Türkçe Nomofobi Ölçeği, 2020 yılında Özdemir ve Bektaş tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler 1=kesinlikle katılmıyorum ve 7=kesinlikle katılıyorum olmak üzere 7'li likert tipinde cevaplanmaktadır. Ölçekte nomofobi alt boyutlarından olan bilgiye erişememe alt boyutunda 4 madde; rahatlıktan feragat etme alt boyutunda 5 madde; iletişim kuramama alt boyutunda 6 madde; çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda 5 madde bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen puana göre nomofobi seviyesi 20 ve altında nomofobi yok; 21-60 arası hafif; 60-100 arası orta; 100-140 arası aşırı olarak yorumlanmaktadır.

Türkçe Nomofobi Ölçeği geliştirme çalışmaları 818 gönüllü ile gerçekleştirilmiştir. İçerik geçerliği, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik incelemeleri sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu

belirlenmiştir. Bu çalışmada ise crombach alpha değeri 0.93 olarak elde edilmiştir. Yani araştırmada elde edilen ölçümlerinin güvenilir olduğu söylenilebilir.

Aile Uyum Ölçeği Kısa Formu (AUÖ-KF5)

Kavikondala vd. (2016) tarafından geliştirilen Aile Uyum Ölçeği Kısa Formu (AUÖ-KF5) Sarıçam tarafından 2018 yılında Türkçeye uyarlanmıştır.

Aile Uyum Ölçeği Kısa Form'da toplam 5 madde bulunmaktadır. Maddeler, 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum olmak üzere 5'li likert tipinde cevaplanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Toplam bir aile uyum puanı alınmaktadır. Toplam ortalama puanlar arttıkça aile uyumu da artmaktadır.

Uyum Ölçeği Kısa Formunu (AUÖ-KF5) Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması 168 lise ve 204 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Dilsel geçerlik, yapı geçerliği ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda Aile Uyum Ölçeği Kısa Formu'nun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada ise crombach alpha değeri 0.92 olarak elde edilmiştir. Yani araştırmada elde edilen ölçümlerin güvenilir olduğu söylenilebilir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Aaron T. Beck ve Arlene Weissman tarafından 1974 yılında bir makale ile yayımlanmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Kaptanoğlu vd. (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçekte 20 madde bulunmaktadır. Maddeler (evet) ve (hayır) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekteki 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. sorulardaki her 'Hayır' yanıtına; geri kalan sorulardaki her 'Evet' yanıtına birer puan verilmektedir.

Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse kişideki umutsuzluk da o kadar yüksektir şeklinde yorumlanmaktadır. Kişiler aldıkları puana göre; 0-3 Minimal, 4-8 Hafif, 9-14 Orta ve 15'ten büyük puanlar şiddetli umutsuzluk düzeyinde kabul edilir.

Ölçek uyarlama sürecinde örneklem grubundan elde edilen veriler ile eş zamanlı geçerlik, ayırdıcı geçerlik ve güvenilirlik incelemeleri yapılarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise KR-20 değeri 0.89 olarak elde edilmiştir. Yani araştırmada elde edilen ölçümlerinin güvenilir olduğu söylenilebilir.

Mutluluk Ölçeği

Mutluluk Ölçeği Demirci ve Ekşi tarafından 2018 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak geliştirilmiştir. Mutluluk Ölçeği, tek boyut ve 6 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Maddeler, (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun şeklinde 5'li likert tipinde cevaplanmaktadır.

Ölçek geliştirme sürecinde örneklem grubundan elde edilen veriler ile yapı geçerliği, ölçüt bağıntılı geçerlik, güvenilirlik değerleri incelenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise cronbach alpha değeri 0.86 olarak elde edilmiştir. Yani araştırmada elde edilen ölçümlerinin güvenilir olduğu söylenilebilir.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma sonucunda elde edilen veriler ile ilgili öncelikle basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve normal dağılıma sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Yapılan basıklık ve çarpıklık incelemeleri sonucunda elde edilen verilerin normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmada elde edilen verilere ait basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 2'de yer almaktadır. Tablo 2'de nomofobi toplam puanlarına ait betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 74,46 olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri ele alındığında nomofobi toplam puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Bilgiye erişememe alt boyutuna ait puanların betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 16,06 görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri ele alındığında ise bu değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu yani grubun bilgiye erişememe puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Feragat etme alt boyutuna ait puanların betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 19,13 olduğu görülmektedir. İletişim kuramama alt boyutuna ait puanların betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 25,20 olduğu görülmektedir. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutuna ait puanların betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 14,08 olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri ele alındığında ise bu değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu yani alt boyutlara ait puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Tablo 2.

Nomofobi, Mutluluk, Umutsuzluk ve Aile Uyum Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	\bar{X}	S. Sapma	Min.	Max.	Çarp.	Bas.
Nomofobi toplam	74,46	14,06	21,00	140,00	0,23	0,00
Bilgiye erişememe	16,06	5,12	4,00	28,00	0,02	-0,52
Rahatlıktan feragat etme	19,13	3,87	5,00	35,00	0,15	-0,35
İletişim kuramama	25,20	6,46	6,00	42,00	-0,13	-0,50
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	14,08	3,39	5,00	35,00	0,89	0,48
Mutluluk	20,10	5,19	6,00	30,00	-0,37	0,03
Umutsuzluk	7,54	2,23	0,00	20,00	0,50	-0,89
Aile Uyum	18,96	5,26	5,00	25,00	-0,84	0,02

Tablo 2’de mutluluk ölçeğine ait puanların betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 20,10 olduğu görülmektedir. Tabloda umutsuzluk ölçeğine ait puanlarının betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 7,54 olduğu görülmektedir. Aile uyumu ölçeğine ait puan ortalamasının ise 18,96 olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri ele alındığında ise bu değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu yani grubun mutluluk, umutsuzluk ve aile uyumu puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir.

Araştırmamızda lise öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığının incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda ölçeklerden elde edilen puanlar ile söz konusu değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. Normal dağılıma sahip olan verilerde bağımsız değişkenin kategori sayısının iki olduğu durumlarda ilişkisiz örneklemlerde t testi, kategori sayısının ikiden fazla olduğu durumlarda ise ANOVA analizi kullanılmıştır.

Araştırılan değişkenler arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için korelasyon analizleri uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için pearson korelasyon katsayısı ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmamıza katılan katılımcıların nomofobi düzeylerine göre sınıflandırılmasına ait frekanslara Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3.

Araştırmadaki Katılımcıların Nomofobi Düzeylerine Göre Sınıflandırılmalarına Ait Frekanslar

Nomofobi seviyesi	Frekans	Yüzde
Hafif	131	25,60
Orta	305	59,70
Aşırı	75	14,70

Tablo 3 incelendiğinde aldıkları nomofobi toplam puanlarına göre katılımcıların 131'inin (%25,60) hafif, 305'inin (%59,70) orta ve 75'inin (%14,70) aşırı düzeyde nomofobi seviyesine sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 4.

Araştırmadaki Katılımcıların Umutsuzluk Seviyelerine Göre Sınıflandırılmalarına Ait Frekanslar

Nomofobi seviyesi	Frekans	Yüzde
Minimal	152	29,70
Hafif	160	31,30
Orta	129	25,30
Şiddetli	70	13,70

Araştırmadaki katılımcıların umutsuzluk seviyelerine göre sınıflandırılmalarına ait frekanslar Tablo 4'te yer almaktadır. Tablo 4 incelendiğinde aldıkları umutsuzluk puanlarına göre katılımcıların 152'sinin (%29,70) minimal, 160'ının (%31,30) hafif, 129'unun (%25,30) orta ve 70'inin (%13,70) şiddetli düzeyde umutsuzluk seviyesine sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmamıza katılan lise öğrencilerinin aile uyum düzeylerine ait betimsel istatistikler Tablo 5'te yer almaktadır. Tablo 5'te katılımcıların aile uyumu ölçeğine ait puanlarının betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 18,96 olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre aile uyumu ölçeğinden ele alınan minimum puan 5 iken maximum puan 25'dir. Aile uyumu ölçeğinde orta düzeyin 12,50 puana denk geldiği göz önüne alındığında, katılımcıların aile uyumu puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir.

Tablo 5.

Öğrencilerin Aile Uyum Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	\bar{X}	S. Sapma	Min.	Max.
Aile Uyum	18,96	5,26	5,00	25,00

Araştırmamıza katılan lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerine ait betimsel istatistikler Tablo 6'da yer almaktadır. Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcıların mutluluk ölçeğine ait puanlarının betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 20,10 olduğu görülmektedir. Mutluluk ölçeğinde orta düzeyin 15 puana denk geldiği göz önüne alındığında, katılımcıların mutluluk puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir

Tablo 6.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	\bar{X}	S. Sapma	Min.	Max.	Çarp.	Bas.
Mutluluk	20,10	5,19	6,00	30,00	-0,37	0,03

Araştırmanın Planı ve Süreci

Araştırmanın ilk aşamasında Nomofobi Ölçeği, Aile Uyum Ölçeği (AUÖ-KF5), Mutluluk Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğini geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır. Ölçme araçları ile ilgili kullanım izinleri Ek-4’de yer almaktadır.	Mart 2021-Mayıs 2021
İkinci aşamada Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’na başvurularak Etik Kurul İzni alınarak araştırmaya başlanmıştır. Etik Kurul İzni Ek-1’de yer almaktadır.	Haziran 2021
Üçüncü aşamada araştırmanın çalışma grubu 18 yaş altı bireylerden oluştuğu için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Strateji Geliştirme Başkanlığı’na başvuruda bulunulmuş ve araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma başlama tarihinde öğrenciler pandemi nedeniyle uzaktan eğitim gördükleri ve pandemi süreci devam ettiği için ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme, veli onam ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiş ve Milli Eğitim Bakanlığı izinleri çevrimiçi uygulama yapılacak şekilde alınmıştır.	Eylül 2021
Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi	Mart 2021 Eylül 2021
Araştırma için kolayda örneklem yöntemiyle belirlenen okul müdürlükleri ile görüşülerek ölçekler online olarak öğrenci ve velilere ulaştırılmış ve araştırmaya gönüllü katılan öğrenciler ile veriler toplanmıştır.	Eylül 2021 Kasım 2021
Örneklem grubundan elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.	Ekim 2021 Aralık 2021

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Araştırmamızda lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve ilk akıllı telefon alma yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı alt amaç olarak incelenmiştir.

Birinci Alt Amaca Yönelik Bulgular

Araştırmamızda alt amaç olarak lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, kardeş sayısı ve ilk akıllı telefon alma yaşı arasında istatistiksel bakımından önemli bir farklılık var mıdır sorusuna cevap verilmeye çalışılmıştır. Kişisel Bilgi Formundan elde edilen veriler kullanılarak söz konusu değişkenler ile katılımcıların nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Bu alt amaçlar ile ilgili elde edilen veri ve bulgular alt başlıklarda ayrı ayrı incelenmiştir.

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Cinsiyet Değişkeni Arasında İstatistiksel Farklılık Var mıdır?

Araştırma kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi ölçeğinin tamamı ve alt boyutlarına ait puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan t testi sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7’de nomofobi ölçeğinin tamamından ve alt boyutlarından elde edilen puanlar için uygulanan t testi sonuçları incelendiğinde nomofobi toplam, rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama puanları cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine olacak biçimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Yani kadınların nomofobi toplam, rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama puanları erkeklere göre daha yüksektir. Ancak, Tablo 7’de yer alan diğer bir t testi sonucu incelendiğinde bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı katbetme puanları katılımcıların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık

göstermemektedir($p>0,05$). Yani kadın ve erkek katılımcıların bilgiye erişememe puanları benzerlik göstermektedir.

Tablo 7.

Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

T Testi	Grup	N	Ortalama	sd	t	p
Nomofobi	Kadın	300	77,87	509	3,87	0,00*
	Erkek	211	69,62			
Bilgiye erişememe	Kadın	300	16,29	509	0,14	0,29
	Erkek	211	15,71			
Rahatlıktan feragat etme	Kadın	300	20,16	509	4,14	0,00*
	Erkek	211	17,65			
İletişim kuramama	Kadın	300	26,80	509	4,67	0,00*
	Erkek	211	22,91			
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Kadın	300	14,60	509	1,91	0,06
	Erkek	211	13,34			

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Sınıf Düzeyleri Arasında İstatistiksel Farklılık Var mıdır?

Araştırma kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi ölçeğinin tamamı ve alt boyutlarına ait puanların sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8’de nomofobi ölçeğinin tamamından ve alt boyutlarından elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde nomofobi toplam, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme puanları sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p\leq 0,05$). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla uygulanan post hoc testi sonucunda, 12. Sınıf öğrencilerinin nomofobi toplam ve rahatlıktan feragat etme puanlarının 9 ve 11. Sınıflara göre daha yüksek olduğu, 10 ve 12. Sınıfların ise bilgiye erişememe puanlarının 9. Sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin nomofobi toplam, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat

etme puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Ancak, Tablo 8’de yer alan diğer ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Yani tüm sınıf düzeylerinde katılımcıların iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları benzerlik göstermektedir.

Tablo 8.

Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Nomofobi	Gruplar arası	5045,19	3	1681,73	2,94	0,03*	12>11
	Gruplar içi	290263,89	507	572,51			12>9
	Toplam	295309,08	510				
Bilgiye erişememe	Gruplar arası	536,00	3	178,67	4,88	0,00*	10>9
	Gruplar içi	18551,35	507	36,59			12>9
	Toplam	19087,35	510				
Rahatlıktan feragat etme	Gruplar arası	452,49	3	150,83	3,24	0,02*	12>11
	Gruplar içi	23592,99	507	46,53			12>9
	Toplam	24045,48	510				
İletişim kuramama	Gruplar arası	257,10	3	85,70	0,96	0,41	---
	Gruplar içi	45419,33	507	89,58			
	Toplam	45676,43	510				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Gruplar arası	200,60	3	66,87	1,23	0,30	---
	Gruplar içi	27635,95	507	54,51			
	Toplam	27836,55	510	1681,73			

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Kardeş Sayıları Arasında İstatistiksel Farklılık Var mıdır?

Araştırma kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi ölçeğinin tamamı ve alt boyutlarına ait puanların kardeş sayısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9’da nomofobi ölçeğinin tamamından ve alt boyutlarından elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde iletişim kuramama puanları kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p\leq 0,05$). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla uygulanan post hoc

testi sonucunda, 1 veya 2 kardeşi olan öğrencilerin iletişim kuramama puanları 3 veya 4 kardeşi olan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bulgu doğrultusunda kardeş sayısı az olan öğrencilerin iletişim kuramama puanlarının kardeş sayısı çok olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 9.

Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesi

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Nomofobi	Gruplar arası	1775,23	3,00	591,74	1,02	0,38	---
	Gruplar içi	293533,85	507,00	578,96			
	Toplam	295309,08	510,00				
Bilgiye erişememe	Gruplar arası	69,86	3,00	23,29	0,62	0,60	---
	Gruplar içi	19017,49	507,00	37,51			
	Toplam	19087,35	510,00				
Rahatlıktan feragat etme	Gruplar arası	74,70	3,00	24,90	0,53	0,66	---
	Gruplar içi	23970,78	507,00	47,28			
	Toplam	24045,48	510,00				
İletişim kuramama	Gruplar arası	1014,64	3,00	338,21	3,84	0,01*	1>3,4 2>3,4
	Gruplar içi	44661,80	507,00	88,09			
	Toplam	45676,43	510,00				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Gruplar arası	144,15	3,00	48,05	0,88	0,45	---
	Gruplar içi	27692,40	507,00	54,62			
	Toplam	27836,55	510,00	591,74			

Tablo 9’da yer alan diğer ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Yani kardeş sayısı ne olursa olsun katılımcıların nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları benzerlik göstermektedir.

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle İlk Akıllı Telefon Alma Yaşları Arasında İstatistiksel Farklılık Var mıdır?

Araştırma kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi ölçeğinin tamamı ve alt boyutlarına ait puanların ilk telefon alma yaşı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 10'de yer almaktadır. Tablo 10'da yer alan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların nomofobi ölçeğinin tamamından ve alt boyutlarından elde edilen puanlarının ilk telefon alma yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Bulgular doğrultusunda telefon alma yaşı fark etmeksizin katılımcıların nomofobi ölçeğinin tamamından ve alt boyutlarından elde edilen puanlar benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 10.

Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait İlk Telefon Alma Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Nomofobi	Gruplar arası	632,15	2,00	316,08	0,54	0,58	---
	Gruplar içi	294676,93	508,00	580,07			
	Toplam	295309,08	510,00				
Bilgiye erişememe	Gruplar arası	44,45	2,00	22,23	0,59	0,55	---
	Gruplar içi	19042,90	508,00	37,49			
	Toplam	19087,35	510,00				
Rahatlıktan feragat etme	Gruplar arası	37,59	2,00	18,80	0,40	0,67	---
	Gruplar içi	24007,89	508,00	47,26			
	Toplam	24045,48	510,00				
İletişim kuramama	Gruplar arası	136,51	2,00	68,25	0,76	0,47	---
	Gruplar içi	45539,92	508,00	89,65			
	Toplam	45676,43	510,00				
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Gruplar arası	138,17	2,00	69,08	1,27	0,28	---
	Gruplar içi	27698,38	508,00	54,52			
	Toplam	27836,55	510,00				

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi ile Mutluluk, Umutsuzluk ve Aile Uyum Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamli Bir İlişki Var mıdır?

Araştırmamızın ana amacı lise öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda katılımcılardan elde edilen verilere ait bulgular alt başlıklar halinde aşağıda verilmektedir.

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi ile Mutluluk Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamli Bir İlişki Var mıdır?

Araştırmamızda lise öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflerimizden biridir. Bu amaç doğrultusunda lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen veriler ile belirlenmeye çalışılmıştır. Ardından katılımcıların mutluluk düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelenmiştir.

Tablo 11.

Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri İle Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Mutluluk	
	r	p
Nomofobi	0,03	0,41
Bilgiye erişememe	0,04	0,34
Rahatlıktan feragat etme	-0,10	0,02*
İletişim kuramama	0,11	0,02*
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	-0,13	0,00*

Araştırmamıza katılan lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile nomofobi ölçeğinin tamamı ve alt boyutlarına ait puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik hesaplanan korelasyon analizi sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır. Tablo 11'de görüldüğü gibi katılımcıların mutluluk puanları nomofobi ölçeğine ait rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutuna ait puanlar ile düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Ancak katılımcıların mutluluk puanları ile iletişim kuramama alt boyutu düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($r_{\text{Mutluluk-Rahatlıktanferagatetme}}=-0,10$, $r_{\text{Mutluluk-}}$

iletişim kuramama = 0,11, $r_{\text{Mutluluk-Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme}} = -0,13$; $p \leq 0,05$). Bu doğrultuda katılımcıların mutluluk puanları arttığında katılımcıların rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının azalacağını veya mutluluk puanları azaldığında rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının artacağını söyleyebiliriz. Ancak mutluluk puanları arttığında katılımcıların iletişim kuramama puanlarının da artacağını veya mutluluk puanları azaldığında katılımcıların iletişim kuramama puanlarının da azalacağını söyleyebiliriz. Öte yandan Tablo 11’de yer alan diğer korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların mutluluk puanları ile nomofobi toplam ve bilgiye erişememe puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Araştırmamızda lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için katılımcıların umutsuzluk düzeyleri Beck Umutsuzluk Ölçeği ile belirlenmeye çalışılmıştır. Ardından katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelenmiştir.

Araştırma kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ile nomofobi ölçeğinin tamamı ve alt boyutlarına ait puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik hesaplanan korelasyon analizi sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12’de katılımcıların umutsuzluk puanları nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları ile düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip oldukları görülmektedir. ($r_{\text{Umutsuzluk-Nomofobi}} = 0,20$, $r_{\text{Umutsuzluk-Bilgiye erişememe}} = 0,11$, $r_{\text{Umutsuzluk-Rahatlıktan feragat etme}} = 0,25$, $r_{\text{Umutsuzluk-Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme}} = 0,23$; $p \leq 0,05$). Bu veriler doğrultusunda katılımcıların umutsuzluk puanları arttığında katılımcıların nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının da artacağını veya umutsuzluk puanları azaldığında nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının da azalacağını söyleyebiliriz.

Tablo 12.

Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri İle Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Umutsuzluk	
	r	p
Nomofobi	0,20	0,00*
Bilgiye erişememe	0,11	0,01*
Rahatlıktan feragat etme	0,25	0,00*
İletişim kuramama	0,08	0,07
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	0,23	0,00*

Tablo 12’de yer alan diğer korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların umutsuzluk puanları ile iletişim kuramama alt boyutu puanların arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi ile Aile Uyum Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Tablo 13.

Öğrencilerin Aile Uyumu Düzeyleri İle Nomofobi Ölçeğinin Tamamı Ve Alt Boyutlarına Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Aile Uyumu	
	r	p
Nomofobi	0,01	0,76
Bilgiye erişememe	0,06	0,17
Rahatlıktan feragat etme	0,07	0,12
İletişim kuramama	0,07	0,12
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	0,02	0,67

Araştırmamızda lise öğrencilerinin Aile Uyum düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için aile uyum düzeyleri Aile Uyum Ölçeği (AUÖ-KF5) ile belirlenmeye çalışılmıştır. Ardından katılımcıların aile uyum düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelenmiştir.

Araştırma kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin aile uyumu düzeyleri ile nomofobi ölçeğinin tamamı ve alt boyutlarına ait puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik hesaplanan korelasyon analizi sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13'te yer alan korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların aile uyumu puanları ile nomofobi toplam ve nomofobi alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde lise öğrencilerinde nomofobi düzeyi ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgular literatürde ulaştığımız diğer araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmada kadınların nomofobi toplam, rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama erkekler göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında bu bulgu ile benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yıldırım (2019), ergenlik dönemindeki bireylerle yaptığı çalışmada cinsiyet, akıllı telefon kullanma süresi, akıllı telefonu kullanım amacı gibi değişkenler ile nomofobi arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Kadınların nomofobi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren başka araştırmalarda alanyazında yer almaktadır (Büyükçolpan, 2019; Erdem vd., 2017; Güllüce, & diğ., 2019; Tavalacci, & diğ., 2015; Yıldırım, & diğ., 2016). Benzer şekilde Avcı (2020), öğretmenler ile yaptığı bir çalışmada kadın katılımcıların nomofobi ortalamalarının erkekler göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu farklılığın alt faktör olarak iletişim kuramama puanlarındaki farklılıktan kaynaklandığını söylemişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada cinsiyet, akıllı telefon bağımlılığı, cep telefonu kullanma süreleri ve sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Çırak,2021). Araştırmamızda ayrıca kadınların rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama puanlarının erkekler göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Güllüce vd. (2019) ve SecurEnvoy (2012) kadınların iletişime geçememe ve bağlantıyı kaybetme korkularının daha yüksek olduğu ile ilgili tespitleri araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Gökteş (2019), tarafından yapılan başka bir çalışmada ise farklı olarak cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmediği belirtilmiştir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise nomofobi ile demografik değişkenler incelenmiş ve cinsiyet, okul başarısı, ebeveynlerin eğitimi veya mesleği ile aylık gelir durumu ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki görülmediği belirtilmiştir(Çolak, 2019). Alanyazında erkeklerin nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar da (Özdemir, & diğ., 2018) yer almaktadır.

Araştırmada katılımcıların bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme punaları katılımcıların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında nomofobi ile cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili farklı sonuçların elde edildiği araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu durum çalışmaların farklı kültür ve yaş aralıklarında yapılmış olmasından kaynaklı olabilir. Sosyo ekonomik şartlar, kişilik özellikleri, yaş grubu, aile tutumları, kültürlere göre cinsiyet rolleri gibi farklı değişkenler araştırma sonuçlarında etkili olabilir. Örneğin ortaokul ve lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma yöntemlerine sahip bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olabileceği bulunmuştur(Ataş,2021). Alanyazında cinsiyet ve nomofobi düzeyi arasında ilişki ile ilgili benzer ve farklı sonuçlara sahip araştırmalar olduğu görülmektedir. İlerde yapılacak çalışmalarda bu farklılığın nedenleri ile ilgili farklı örneklem gruplarında ve değişkenler ile çalışmanın tekrar araştırılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada 12. Sınıf öğrencilerinin nomofobi toplam ve rahatlıktan feragat etme puanlarının 9 ve 11. Sınıflara göre daha yüksek olduğu, 10 ve 12. Sınıfların ise bilgiye erişememe puanlarının 9. Sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin nomofobi toplam, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmamızda katılımcıların iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları ise sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırma bulgularımızda farklılık gösteren bir alanyazında lise öğrencileri ile çalışılmış ve en düşük nomofobi düzeyi 12. Sınıflarda görülmüştür. Bu durumun öğrencilerin üniversite sınavına odaklandıkları için akıllı telefon kullanımını azaltmış olabileceklerinden kaynaklanabildiği düşünülmüştür(Ergin,2020). Lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyine ilişkin algıları, sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmediği tespit edilmiştir (Akyürek,2020). Benzer şekilde Yıldırım (2019), yaptığı çalışmasında lise öğrencilerinde sınıf düzeylerine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir. Araştırmalarda nomofobi düzeyi ile sınıf değişkeni arasında farklı sonuçların çıkmış olmasında okul türü, bilinçli teknoloji kullanımı farkındalığı gibi farklı değişkenler etkili olmuş olabilir. Bu nedenle çalışmanın farklı örneklem gruplarında ve değişkenler ile araştırılması faydalı olabilir.

Katılımcıların nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte 1 veya 2 kardeşi olan öğrencilerin iletişim kuramama puanları 3 veya 4 kardeşi olan öğrencilere göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Kardeş sayısı az olan öğrencilerin iletişim kuramama puanlarının kardeş sayısı çok olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularımızla benzer olarak Yıldırım (2019) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada kardeş sayısı farklı olan ergenlerin nomofobi düzeylerinin farklılaşmadığını söylemektedir. Araştırma bulgularından farklı olarak 5 yada daha fazla kardeşi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının kardeş sayısı az olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir(Çelik,2019). Alan yazında nomofobi düzeyi ile kardeş sayısı arasındaki ilişkinin incelendiği farklı araştırma bulgularına ulaşamamıştır. Bu anlamda araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı ve konunun farklı örneklem grupları ve değişkenler ile incelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ilk telefon alma yaşı fark etmeksizin katılımcıların nomofobi ölçeğinin tamamından ve alt boyutlarından elde edilen puanlar benzerlik göstermektedir. Bu durum akıllı telefon kullanmaya başlama yaşı ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı olarak yorumlanabilir. Guernsey (2012), sekiz yaşına kadar olan çocukların %52 sinin akıllı telefon veya tablet gibi teknolojik araçları kullanmaya başladığını belirtmektedir. Erken yaşta teknoloji kullanımı faydaları kadar zararları olabildiği bilinmektedir. Örneğin Rideout ve Hamel (2006),evlerinde televizyon gibi teknolojik araçlara daha çok maruz kalan çocukların okuma yazmayı daha geç öğrenebildiklerini belirtmiştir. Araştırmamızda nomofobi düzeyi ile ilk akıllı telefon alma yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında bu konu ile ilgili yapılmış farklı bir çalışmaya ulaşamamıştır. Bu nedenle çalışmamızın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma Antalya ili merkez ilçede yürütülmüştür. Alanda yapılacak diğer çalışmalar şehir, ilçe, kasaba gibi yaşanan yer, okul türü, yaş grubu gibi farklı örneklem grupları ile gerçekleştirilebilir.

Araştırmamıza katılan lise öğrencilerinin ortanın üstü düzeyde mutluluk düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Farklı lise türleri ile yapılan bir çalışmada Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilerin Fen Lisesi ve Meslek Lisesi öğrencilerinden daha mutlu oldukları görülmüştür(Özberk,2018). Araştırmamız Anadolu Lisesi

öğrencileri ile yürütülmüştür. Bu anlamda sonuçlar uyumlu görülmektedir. Gençlerin mutluluk düzeyleri farklı değişkenlerden etkilenebilmektedir. Lise öğrencilerinden aile ilişkileri kuvvetli, gelir durumu iyi, demokratik anne baba tutumuna ve okul dışı desteğe sahip olan ve 11. Sınıf düzeyinde öğrencilerinin daha mutlu oldukları görülmektedir (Feta,2019). Türkeri (2029), demokratik anne baba tutumuna sahip olarak yetiştirilen ve öğrenilmiş güçlülük becerisini geliştiren ergenlerin kendilerini daha mutlu olarak ifade ettiğini belirtmektedir. Kılıç (2019), ise olumlu beden imgesine sahip ve psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerde mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğunu söylemiştir. Üstün zekalı çocuklar ile yapılan bir çalışmada ise duygusal zekası yüksek olan gençlerin daha mutlu oldukları görülmüştür(Kurt,2019). Uyumlu kişilik özelliklerine sahip olmak, akademik başarısı ve ekonomik durumu iyi olmak ergenlerin daha mutlu olmasına katkı sağlamaktadır (Başusta,2019).

Katılımcıların mutluluk puanları ile nomofobi toplam ve bilgiye erişememe puanlarının arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu bulgudan farklı olarak Özdemir vd. (2018) Pakistan ve Türkiye'de 729 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında ise nomofobi ve mutluluk düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu belirlemişlerdir. . Benzer şekilde Yıldırım(2019) tarafından yapılan araştırmada mutluluk ile nomofobi arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Yıldırım, araştırmasında bağlantıyı kaybetme mutluluk ile negatif yönde, Rahat hissedememe ile mutluluk ile negatif yönde ilişki bulurken; iletişime geçememe ile mutluluk arasında bir ilişki görülmediğini belirtmiştir. Bununla birlikte araştırmamızda mutluluk puanları nomofobi ölçeğine ait rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutuna ait puanlar ile düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre mutluluk puanları arttığında katılımcıların rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının azalacağını veya mutluluk puanları azaldığında rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının artacağını söyleyebiliriz Ancak katılımcıların mutluluk puanları ile iletişim kuramama alt boyutu düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre mutluluk puanları arttığında katılımcıların iletişim kuramama puanlarının da artacağını veya mutluluk puanları azaldığında katılımcıların iletişim kuramama puanlarının da azalacağını söyleyebiliriz. Alan yazında akıllı telefon bağımlılığı yüksek üniversite öğrencilerinin daha düşük mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir(Süler,2016). Online oyun bağımlılığına sahip üniversite öğrencileri ise kendilerini bu bağımlılığa sahip

olmayanlara göre daha az mutlu olarak ifade etmişlerdir. Online oyun bağımlılığı ile mutluluk arasında ters yönde bir ilişki olduğu söylenebilir(Odabaş,2016). Başka bir araştırmada digital oyun bağımlılığı artan ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin azaldığı görülmektedir(Çevik,2021). Alan yazında nomofobi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili farklı çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu anlamda araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı ve konunun farklı örneklem grupları ve değişkenler ile incelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Umutsuzluk puanlarına göre katılımcıların 152'sinin (%29,70) minimal, 160'mın (%31,30) hafif, 129'unun (%25,30) orta ve 70'inin (%13,70) şiddetli düzeyde umutsuzluk seviyesine sahip olduğu söylenebilir. Katılımcıların ölçekten aldıkları umutsuzluk puanları ortalamasının ise ortanın altında olduğu görülmektedir. Katılımcıların umutsuzluk puanları nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları ile düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Umutsuzluk puanları arttığında katılımcıların nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının da artacağını veya umutsuzluk puanları azaldığında nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının da azalacağını söyleyebiliriz. Katılımcıların umutsuzluk puanları ile iletişim kuramama puanları arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Bireylerin umutsuzluk düzeylerini belirleyen farklı değişkenlerden bahsedilebilir. Lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada öfke düzeyi ile umutsuzluk ve depresyon arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür(Çabuk,2008). Vidinlioğlu (2010), erkek öğrencilerin kızlara göre, meslek lisesi öğrencilerinin diğer lise türlerine göre, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların orta ve yüksek düzeydeki gençlere göre, akademik başarısı düşük olanların yüksek olanlara göre, baskıcı ebeveyn tutumuna sahip olanların diğer ebeveyn tutumuna sahip gençlere göre daha umutsuz olduklarını belirtmiştir. Ergenlik dönemindeki gençlerde ihtiyaç duyduklarında sosyal destek alabileceklerini düşünenlerden daha az umutsuz oldukları belirlenmiştir (Aydınlı,2014). Alan yazında nomofobi kavramı ile ilgili araştırma bulgularına ulaşılamamakla birlikte teknoloji ile ilgili farklı değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Facebook bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin anlamlı oranda yüksek olduğu görülmüştür(Çelik,2019). Başka bir çalışmada ise katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki

görülmemiştir (Yalçın,2019). Usta (2020), gençlerin umutsuzluk düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Alanyazında umutsuzluk ile nomofobi düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili araştırma bulgularına ulaşılamamıştır. Bu anlamda araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı ve konunun farklı örneklem grupları ve değişkenler ile incelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Aile uyumu ölçeğinden ele alınan minimum puan 5 iken maximum puan 25'dir. Araştırmamıza katılan lise öğrencilerinin Aile Uyum Ölçeği puan ortalamaları 18,95 olarak belirlenmiştir. Bu durum aile uyum düzeylerinin ortanın üzerinde olduğu söylenebilir. Katılımcıların aile uyumu puanları ile nomofobi toplam ve nomofobi alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Bu bulguya benzer olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çevrimiçi oyun oynama bozukluğu ile aile uyum ve sosyal kaynaklar arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır(Bıyıkoğlu,2021). Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada uyumlu ailelerde büyüyen çocukların daha özgüvenli oldukları ve akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(Soner,1995). Aile uyum ve sosyal yeterlilik düzeyleri yüksek bireylerin daha çok güvenli bağlanma geliştirdiği tespit edilmiştir(Vergili,2018). Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise aile ilişkileri kuvvetli olan ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip gençlerin daha mutlu oldukları görülmüştür(Feta,2019). Madde kullanan bireyler ile yapılan bir çalışmada, bu bireylerin aile uyumlarının diğer bireylere göre daha düşük oldukları görülmüştür (Çatalbaş,2021). İlgisiz anne-baba tutumlarına sahip olan gençlerin daha umutsuz oldukları görülmektedir (Arıkan,2014). Anne babası ayrılmış olan gençlerde nomofobi düzeyinin anne babası birlikte olan gençlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir(Sülüngür,2020). Çocukların duygusal gelişimi ile aile uyumunun dolaylı etkisinin olduğu düşünülmektedir(Eminoğlu,2021). Alanyazında aile uyum ile nomofobi düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle aile uyum ve nomofobi arasındaki ilişki ile ilgili farklı yaş grubu, okul türü, yerleşim yeri gibi örneklem gruplarıyla konunun tekrar araştırılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir

Sonuç

Araştırmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile mutluluk, umutsuzluk ve aile uyum düzeyleri arasında ilişki incelenmiştir. Ayrıca nomofobi düzeyi ile cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve ilk akıllı telefon edinme yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır sorusu araştırılmıştır.

Lise öğrencilerinin orta düzeyde mutlu oldukları görülmektedir. Katılımcıların mutluluk puanları ile nomofobi toplam ve bilgiye erişememe puanlarının arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bununla birlikte lise öğrencilerinin mutluluk puanları arttığında katılımcıların rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları azalmakta veya mutluluk puanları azaldığında rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları artmaktadır. Mutluluk puanları arttığında ise katılımcıların iletişim kuramama puanları da artmaktadır.

Lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur. Umutsuzluk puanları nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları ile düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre umutsuzluk puanları arttığında katılımcıların nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları da artmakta veya umutsuzluk puanları azaldığında nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları azalmaktadır.

Lise öğrencilerinin orta düzeyde aile uyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Lise öğrencilerin aile uyum ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kadınların nomofobi toplam, rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama puanları erkeklere göre daha yüksektir. Bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları katılımcıların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin nomofobi toplam, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Nomofobi ölçeği alt boyutlarından iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Kardeş sayısı az olan öğrencilerin iletişim kuramama puanları kardeş sayısı çok olanlara göre daha yüksektir. Nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları ise kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Akıllı telefon kullanmaya başlama yaşı ile nomofobi düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına yönelik ve ileride yapılacak çalışmalara yönelik önerilere yer verilmektedir

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçlarında lise öğrencilerinin yarısından çoğunda orta ve yüksek düzeyde nomofobi olduğu belirlenmiştir. Gençlerde nomofobi riskini azaltmak amacıyla aile, öğrenci ve öğretmenlere yönelik psikoeğitim çalışmaları yürütülebilir.

Umutsuzluk puanları nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları ile düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Lise öğrencilerinde umut düzeyini arttırmaya yönelik planlamalama ve çalışmaların nomofobi düzeyinin azalmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Lise öğrencilerinin mutluluk puanları arttığında katılımcıların rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının azalacağını veya mutluluk puanları azaldığında rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları arttığı görülmektedir. Lise öğrencilerinde mutluluk ve yaşam doyumunu arttırmaya yönelik çalışmalar planlamanın nomofobinin azalması yönünde faydalı olabileceği düşünülmektedir

Kardeş sayısı az olan öğrencilerin iletişim kuramama puanları kardeş sayısı çok olanlara göre daha yüksektir. Ancak nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Aile içi

olumlu iletişim, etkili zaman geçirme, boş zaman etkinlikleri kazandırma konularında aile eğitimleri düzenlenmesi ve öğrencilere zengin sosyal çevre sağlayıcı düzenlemeler yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

İlerde Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler

Araştırma verileri Antalya İli Muratpaşa İlçesi genel liselerinde okuyan öğrencilerden elde edilmiştir. Araştırma meslek lisesi, proje okulu, açık lise gibi örgün ve yaygın diğer eğitim gruplarında tekrarlanabilir. Nomofobi düzeyi ile okul türleri ile örgün veya yaygın eğitime devam etme değişkenleri araştırılabilir.

Kadınların nomofobi toplam, rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama puanları erkeklere göre daha yüksektir. Cinsiyete göre bu farklılığın nedenlerine yönelik farklı değişkenler ile araştırma yapılabilir.

Sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin nomofobi toplam, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme puanlarının daha yüksektir. Nomofobi ölçeği alt boyutlarından iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında sınıf düzeyi ve nomofobi ilişkisi ile ilgili farklı bulgular bulunmaktadır. Nomofobi düzeyinin sınıf seviyesine göre değişimine yönelik alanyazında farklı sonuçların çıkmış olmasında okul türü, yaşanan yer, bilinçli teknoloji kullanımı farkındalığı gibi farklı değişkenler etkili olmuş olabilir. Bu nedenle çalışmanın farklı örneklem gruplarında ve değişkenler ile araştırılması faydalı olabilir.

Kardeş sayısı az olan öğrencilerin iletişim kuramama puanları kardeş sayısı çok olanlara göre daha yüksektir. Ancak nomofobi toplam, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Kardeş sayısı az olan gençlerin iletişim kuramama puanlarının yüksek olmasının nedenleri araştırılabilir.

Lise öğrencilerin aile uyum ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bununla birlikte aile uyum ve nomofobi konusunda literatürde farklı bulgulara ulaşılamamıştır. Bu nedenle konunun farklı örneklem gruplarında incelenmesinin alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Abay, C. (2017). *Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve umutsuzluk düzeylerinin stresle başa çıkma durumlarının etkisinin incelenmesi (Şırnak örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mizah tarzları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
- Akbaba Tuba P., (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü rehberlik ve Psikolojik danışmanlık Anabilim Dalı
- Abraham, N., Mathias, J., Williams, S. (2014). *A Study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. Asian Journal of Nursing Education and Research* 4(4) Oct.- Dec. 421-428
- Akçay, D. (2019). *Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin problem çözme becerileri ve sosyal destek açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı
- Akın, G. (2018). *Erzincan üniversitesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeyinin belirlenmesi ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Erzincan: Binali Yıldırım Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Akpınar Tayyibe Y., (2019). *Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

- Aktan, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler göre incelenmesi*, Erciyes İletişim Dergisi, 5(4), 405-421.
- Aktürk, T., Tekman N. 2016. *Konut Talebi ve Erzurum Kent Merkezinde Tüketicilerin Konut Edinme Kararlarını Etkileyen Faktörler*. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 30 Sayı: 24
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/315480>
- Akyürek, İ. (2020). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı*. Turkish Journal of Educational Studies, 7 (2)
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1108994>
- Akyüz, C. (2016). *Facebook kullanımının yetişkin bayanların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Ali, R., Jiang, N., Phalp, K., Muir, S. & McAlaney, J. (2015). *The emerging requirement for digital addiction labels*. In: *The 20th International Working Conference on Requirements Engineering: Foundation for Software Quality (REFSQ 2015)*, (pp. 198-213). Essen, Germany. Retrieved from
<http://eprints.bournemouth.ac.uk/21891/>
- Alisinanoğlu, F. (2003). *Çocukların Denetim Odağı ile Algıladıkları Anne Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1): 97-107.
- Altan, B. (2019). *Nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı
- Altınsoy, Y. (2016). *Ergenlerde umutsuzluk ve boyun eğici davranışlar ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author
- Ataş, M. (2021). *Ergenlerin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi), stresle başa çıkabilme ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü *Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı*
- Arıkan A. (2014). *Ergenlerde aile içi şiddet ile benlik imgesi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı
- Aristotle. (1999). *“Nicomachean Ethics”*. Batoche Books.
- Arkoç, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sporun depresyon, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Aslan, S., Aylaz, R. (2014). “Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunlarının Değerlendirilmesi”. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 14-49.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). *Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58. doi: 10.17361/UHIVE.2015813153
- Avcı, S., (2020). *Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
- Aydın, M., Erdoğan, S., Yurdakul, M. Ve Eker, A. (2013). *Sağlık yüksekokulu ve*

sağlık meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri. Süleyman Demirel Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Dergisi. 4(1), 1-5

Aydınlı, S. (2014). *Ergenlerin öfke ifade biçimleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı

Balta, Ş. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Barett P, Alison S, Healey L. *Do parent and child behaviours differentiate families whose children have obsessive-compulsive disorder from other clinic and non-clinic families? Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2002;45:597-607.*

Başören. M, (2016). *Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Sakarya

Başusta, B., (2019). *Ergen mutluluğunun ebeveynlerin kişilik özellikleri ve evlilik çatışması açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul

Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu (Nomofobi), bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı

Bayraktar, F. (2007). *Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn ve akran ilişkilerinin önemi*.

Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(3), 157-166

- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., and Trexter, L., (1974). “*The measurement of pessimism: The hopelessness scale*” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42:pp. 861-865
- Beck, A.T. (1984). *Internal consistencies of the original and revised Beck Depression Inventory*. *J Clin Psychol*, 40, 1365- 1367
- Beki, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Bektaş, M. (2005). *Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırılması. Hamza Ateş Ve Ahmet Koçak (Ed.). Bir Kamu Politika Olarak Bağımlılıkla Mücadele* (s. 147-159). Ankara : Nobel Yayınları
- Bıykoğlu, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, siber insani değerle ve çevrimiçi oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
- Billieux, J. (2012). *Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways Model* *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307.
<https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Bingel, S. Z. (2015). *Ürün Tasarımı Planlama ve Tüketici Manipülasyonu Üzerine Görüşler*. *International Journal of Human Sciences*. 12.2, 139-149.
- Bivin, JB., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013). *Nomophobia-do we really need to worry about?.* *Reviews of Progress*, 1(1).
- Björnberg Å, Nicholson N. *The family climate scales: Development of a new*

measure for use in family business research. Family Business Review, 2007; 20:229-246.

Bulut, I. (1993). *Ruh Sağlığının Aile İşlevlerine Etkisi*. T.C. Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Yayınevi

Bragazzi, N. L. & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Buettner, D. (2012) “*Mutluluk-Mavi Bۆlgeler Yۆntemiyle Mutluluğu Bulmak*”. Butik Yayıncılık. İstanbul. 1. Baskı.

Büyükalim, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi

Büyükdövenç, S. (1993). “*Aristoteles 'te Mutluluk Kavramı*”. Felsefe Dünyası, Sayı:9.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2017). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Canatar, F. (2020). *Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri*,

kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Cherry, K. (2020). *Nomophobia: The fear of being without your phone.*

<https://verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-yourphone-4781725>

Cover, R. (2004). *Digital addiction: The cultural production of online and video game junkies. Media International Australia incorporating Culture and Policy, 113(1), 110-123. doi:10,1177 / 1329878X0411300113*

Choi, H. S., Lee, H. K., & Ha, J. C. (2012). *The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations-Focusing on K university students. Journal of the Korean Data and Information Science Society, 23(5), 1005-1015.*

Cır, K. (2020). *Çocukların ve ebeveynlerinin mutluluk ve umut düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı*

Cıvık, A. (2011). *Mobil İletişime Geçiş Ve Bunun Kurumsal Şirketlere Getirdiği Yenilikler Ve Uygulamaları. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Bilişim Sistemleri Programı, İstanbul.*

Coşkun, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ve evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı*

Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi. (2019). *Yeni çağın hastalıkları nomofobi ve fomo <https://cbddo.gov.tr/haberler/4258/yeni-cagin-hastaliklari-nomofobi-ve-fomo>*

- Cummings, E. M. ve Davies, P. (1996). *Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology*. *Development and Psychopathology*, 8(1), 123–139.
<https://doi.org/10.1017/s0954579400007008>
- Çabuk, C. (2008). *Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfkelerinin ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Ana Bilim Dalı
- Çağdaş A, Seçer Z. *Anne-Baba Eğitimi*. Konya: Eğitim Kitabevi, 2004.
- Çalık, G. (2020). *Lise dönemi adolesanlarda internet bağımlılığının aile içi uyuma ve okul başarısına etkilerinin değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi / Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı
- Çakmak, D. ve Fidan, B. (2019). *Teknolojinin gelişimiyle ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı ve teknoloji (dijital) detoksu*. *Iksad 4. International Congress Of Social Sciences Kongresinde sunulan bildiri*. Erzurum.
https://www.researchgate.net/profile/Isa_Ugur3/publication/336073811
- Çatalbaş, K. (2021). *Madde kullanım bozukluğu olan/olmayan bireylerde kardeş ilişkisi, psikolojik dayanıklılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
- Çeçen, R. A. (2007). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerinin e göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
<http://genclikbirikimi.org/kunye-4909-universite-ogrencilerinin-cinsiyetyasam-doyumu-duzeylerine-gore-sosyal-duygusal-yalnizlik-duzeylerininincelenmesi-makale>

- Çelik, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımının umutsuzluk ve depresyonla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Çelik, T. (2017). *Paydaşların gözünden sosyal medyanın yarar ve risklerine yönelik bir inceleme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çevik, O. (2021). *Dijital oyun bağımlılık düzeyinin çocuklardaki narsisizm ve mutluluğa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi stanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı / Sosyal Hizmet Bilim Dalı
- Çırak, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağımlılık ve Yaşam Doyumunun Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- Çiftgöz, P. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinde denetim odağı inancının umutsuzluk düzeylerine etkisi: Avcılar-Beylikdüzü örnekleme*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Çokparlamış, N. (2018). *Bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Çolak, E., (2018). *Sosyal Fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi*.Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik psikoloji Anabilim Dalı
- Çolak, M., (2019). *Ortaokul öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin bazı değişkenler*

açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı

Damar, S. (2015). *Üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumu ve benlik saygısı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı

Darling N, Steinberg L. *Parenting style as context: Integrative model*. Psych B 1993; 113: 487-496. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2020-37209>

DeFrain J, Asay SM. *Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective*. Marriage & Family Review, 2007; 41(1-2):1-10.

Deloitte (2019). *Hayatımızın Merkezindeki Mobil Teknolojiler, Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi*, <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/TR-GMCS-2019.html> (Erişim Tarihi:25.01.2020)

Demir E. K, Şendil G. (2008). *Ebeveyn Tutum Ölçeği*. Türk Psikoloji Yazıları.

Demiral, S. (2020). *Evlilik çatışması ve çatışma çözüm stillerinin mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Demirci K, Orhan H, Demirdas A, Akpınar A, Sert H. (2014). *Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population*. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology.

Demirci, İ. & Ekşi. H. (2018). *Keep calm and be happy: A mixed method study from*

character strengths to well-being. Educational Sciences: Theory & Practice 18(29) 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>

Demirel, C., (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bilim dalı

Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
doi:10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E. & Suh, E. (1997). *Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators*. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
doi.org/10.1023/A:1006859511756

Diener, E. & Diener, R. B., (2008). “*Happiness: Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth*”. *Blackwell Publishing*. Malden. 1. Baskı.

Dilbaz, N., Seber, G. (1993). *Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi*. *Kriz Dergisi*, 134-138.

Dökmen, U. (1985). *İbsen, Miller, reşat Nuri ve Gümgör Dilmen'in tiyatrolarındaki aile içi iletişim çatışmalarının Graph, Transactional ve Sosyometrik Analizle İncelenmesi*. III. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Psikologlar Derneği Yayınları, İstanbul, S. 278

Duman-Kula, M., Ekşi, H. ve Demirci, İ. (2018). *Aile Uyum Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri*. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 97-106. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.457082>

Dünyaoğulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini*

gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Egger O, Rauterberg M. *Internet behaviour and addiction. Semester thesis* (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996). 1996.

Ekşi, A. (2011). *Gencin Ruhsal Gelişimi: Ben Hasta Değilim.* İstanbul: Nobel Tıp Kitapları

Elibol F, Mağden D, Alpar R. *Anne babalık becerilerinde özyeterlik ölçeği'nin (1-3 yaş) geçerlik ve güvenirliği.* *Toplum Hekimliği Bülteni.* 2007; 26(3):25-32

Elmas İ., (2021). *Öğretmenlerin mutluluk korkusunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eminoğlu, C., (2021). *Erken çocuklukta duygu düzenleme becerilerinin aile sistemleri açısından incelenmesi: Ebeveyn istismar farkındalığı, evlilik uyumu, kardeş ilişkileri ve genel aile uyumu.* Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Erdem, H, Türen, U. 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.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/gazibtd/issue/27536/289670>

Eldemir, S. (2021). *Psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı

Ergin, Z. (2020). *Lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler.*

Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

- Erkan S, Toran M. *Alt sosyo ekonomik düzey annelerin çocuklarını kabul ve reddetme davranışlarının incelenmesi (Diyarbakır ili örneği). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2004;27:91-97.
- Erkuş, A. (2013) *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci.* Mersin. Seçkin Yayıncılık
- Feta M. (2019). *Farklı lise türlerindeki öğrencilerin sınav kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı Rehberlik ve Psikoloji Bilim Dalı
- Ezer Halil İ., (2017). *Ergenlik Döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği.* Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim dalı
- Freud, S. (2014). “*Mutlu Olma İhtimalimiz*”. Zeplin Kitap. İstanbul. 3. Baskı.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). "*Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi*". Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 7(1), 1-15
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers : A case of Trakya University. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1), 86–95.
<http://dergipark.gov.tr/download/article-file/270323> adresinden erişilmiştir
- Gezgin, D. M. ve Parlak, C. (2018). *Kosova 'da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı. Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi 'nde sunulan bildiri.* Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Edirne
https://www.researchgate.net/publication/329969447_Nomophobia_Prevalence_among_University_Students_in_Kosovo.

- Glick, I. D. ve Kessler, D. R. (1980). *Marital and family therapy* (2. baskı). Grune and Stratton
- Goodman, A. (1990). *Addiction: definition and implications*. British Journal of Addiction.
- Gonzalez, N. A. (2002). *Internet addiction disorder and its relation to impulse control* Unpublished Doctoral Dissertation. Kingsville, TX: Texas A & M UniversityKingsville.
- Gökçek, N. (2019). *Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değer açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
- Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı
- Göldağ, B. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Turkish Studies - Information Technologies and Applied Sciences, 14(2), 193-212. doi:10.29228/TurkishStudies. 22753
- Guernsey, L. (2012). *Screen time: How electronic media – from baby videos to educational software – affects your young child*. New York, NY: Basic Books
- Gün, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

- Gönül B, Baş HI, Acar BŞ. (2018) *Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Açıdan İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, ; 8(50):165-200.
- Greenfield, D. N. (1999). *Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis*. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. (2000). *Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence*. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
doi:10.1089/109493100316067
- Grohol, J. (1999). *Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions*. *CyberPsychology & Behavior*, 2, 395-402.
- Gül, M. (2020). *Akıllı telefondan uzak kalma korkusu (nomofobi) nun uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Haydarpaşa Numune Eğt. ve Arş. Hastanesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı
- Gülcan A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık dalı
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E. ve Börekçi, N. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan örneği*. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-674.
- Gültekin, M. (2006). *Okulöncesinde Duygu ve Davranış Sorunları*. İstanbul: Nesil Yayınları
- Gün, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve*

algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Güneş, N. A., Akbıyık, D. İ., Aypak, C. ve Görpelioglu, S. (2018). *Lise Öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi, Türk Aile Hekimi Dergisi*, 22(4), 185- 192

Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). *Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 220-232.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7799/102177>

Gürsoy, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı

Hazar, M. (2011). *Sosyal medya bağımlılığı - bir alan çalışması. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2010). *Positive Psychology*. Newyork, Mcgraw Hill.

Heyndrick F. *The role of parenting and family background on Turkish Adolescents’ academic achievement*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi. 2004.

Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi: Üsküdar üniversitesi yüksek lisans öğrencileri örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Holt, J. (2006). “*Oh, Joy – Review of the book Happiness: A History*”. The New York Times
- Hökelekli, H. (2009). *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Humphreys, L. (2005). *Cellphones in Public: Social interactions in a wireless era*. New Media & Society, 7(6), 810-833
- Humphreys, L. (2007). Mobile Sociality and Spatial Practice. A Qualitative Fieldstudy of Information Systems Research. 7, 52-62.
- Hybron, D.(2010). “*Two philosophical problems in the study of happiness*”. Journal Of Happiness Studies,1, 207-225.
- Jiang, J., Phalp, K. T. & Ali, R. (2015). *Digital addiction: Gamification for precautionary and recovery requirements*. Retrieved from <http://eprints.bournemouth.ac.uk/21887/1/04-Posters.pdf>
- Joiner, T. E., Alfano, M. S., and Metalsky, G. I. (1992). *When depression breeds contempt: Reassurance seeking, self-esteem, and rejection of depressed college students by their roommates*. Journal of Abnormal Psychology, 101(1), 165-173. doi:10.1037//0021-843x.101.1.165
- Kangal, A. (2013), “*Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme Ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar*”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Kış-2013 Cilt:12 Sayı:44 (214-233 cilt:12: 217-218)
- Karaaslan, İ. A., Budak, L., & Kelimeler, A. (2012). *Üniversite öğrencilerinin telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması* Research on the use of mobile phone features by university students and its impact on their communication practices in everyday life. Journal of Yasar University, 26(7), 4548–4525.

- Kavalcı, G., (2019). *Ebeveyn çatışması ve depresyon belirti düzeyi arasındaki ilişkide şemaları besleyen ve sosyal destek algısını zayıflatan bir mekanizma olarak aile birliği*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı /Klinik Psikoloji Bilim Dalı
- Kaygusuz, C. (2013). *Psikolojik İhtiyaçlar ve İnternet Bağımlılığı*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Kavikondala S, Stewart SM, Ni MY, Chan BHY, Lee PH, Li KK, et al. *Structure and validity of family harmony scale: An instrument for measuring harmony*. Psychol Assess. 2016;28(3):307–18.
- Kelley, K. J., & Gruber, E. M. (2010). *Psychometric properties of the problematic internet use questionnaire*. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1838-1845.
- Keser, H., Kavuk, M., & Numanoglu, G. (2016). *The relationship between cyberloafing and internet addiction*. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 11(1), 37-42.
- Kesebir, P. & Diener, E. (2008). *“In Pursuit of Happiness-Empirical Answers to Philosophical Questions”*. *Perspectives on Psychological Science*. Cilt: 3. Sayı: 2.
- Kesebir, P. (2015). *“Nihai Hedef: Mutluluk”, “Sade/ce, Tüketim Olgusu Üzerine Denemeler”*, Remzi Kitabevi, İstanbul. Birinci Basım
- Kılıç P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dalı
- Kızılay, A. (2018). *Psikolojik güçlendirmenin mutluluk ve iş tatmini üzerindeki*

etkisi. Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Bilim Dalı

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?* Computers in Human Behavior, 29(1), 140-144.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>

King AL, Valenca AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE. (2014). *Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group*. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10:28-35.

Koca, E. B. (2019). "*Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm Üzerine Bir Yazın Taraması*". Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6(6), 366-378.

Koyuncu, A. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı

Köksal, Y. & Bayraktaroğlu, H. & Sarı, S. (2014). "*Tüketicilerin Mutluluk Düzeylerine Göre Markalı Ürünlere Bakışları Üzerine Bir İnceleme*". Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi. Cilt: 6. Sayı: 2

Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kurt, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal destek algılarıyla ilgili olarak sınav kaygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı

- Kurt Y. (2019). *Üstün zekalı 10 ve 14 yaş aralığındaki ergenlerin duygusal zeka ile mutluluk doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
- Küçük, (2017). "*Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ve Sağılıklarına Etkisi ile İlgili Görüşlerinin Değıelendirilmesi*". Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi, 211-216.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- Laird D R, Pettit S G, Dodge A K, Bates E J. *Change in parent's monitoring knowledge: links with parenting, relationship quality, adolescent beliefs, and antisocial behavior*. Social Development. 2003;12:402-419.
- Lam, W. W. T., Fielding, R., McDowell, I., Johnston, J., Chan, S., Leung, G. M. Ve Lam, T. H. (2012). *Perspectives on family health, happiness and harmony (3H) among Hong Kong Chinese people: A qualitative study*. Health Education Research, 27(5), 767- 779. <https://doi.org/10.1093/her/cys087>
- Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). *Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction*. Technology in Society 50, 73-77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Lhan, V. (2008). *Yeni Dünya Düzeninde İletişim Politikaları ve Değıişim: Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Tüketim Yönelimleri*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 1.24, 293-317.
- Lin Y-H, Chang L-R, Lee Y-H, Tseng H-W, Kuo TB, Chen S-H. *Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI)*. PloS one. 2014;9(6):e98312.

- Luk, T. T., Wang, M. P., Leung, L. T., Wu, Y., Chen, J., Lam, T. H. ve Ho, S. Y. (2017). *Associations of perceived interparental relationship, family harmony and family happiness with smoking intention in never-smoking Chinese children and adolescents: A cross-sectional study*. *BMJ Open*, 7(10), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017523>
- Mamiyev, D. (2018). *Ergenlerin bağlanma durumlarıyla umutsuzluk ve şiddet eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan: Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Minaz, A. ve Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017), *Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(21), 268-286.
- Namdar A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
- Odabaş Ş., (2016). *Üniversite Öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı
- Odağ, C. (1995). *İntihar (Özkiyim) tanım-kuram-Sağaltım*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Oğuz, H. D. (2004). *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda İnfertilitenin Ruh*

Sağlığına, Evlilik İlişkileri Ve Cinsel Yaşama Etkileri. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi

Olson DH. *Faces IV and the circumplex model: Validation study.* *Journal of Marital and Family Therapy*, 2011; 7(1):64-80.

Özarslan, M. (2019). *The relationship between high school students' fear of mobile telephone deprivation and life satisfaction levels.* *International Technology and Education Journal* Vol, 3(2), 9-18.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/itej/issue/52719/696919>

Özberk, F., (2018). *Annelerin eğitimleri çalışıp çalışmama durumuna göre lise öğrencilerinin duygusal zeka mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul

Özdemir, E.Z., & Bektaş, M. (2020). *Psychometric properties of a Turkish version of the Nomophobia Scale for the Nine-Eighteen Age Group.* *Journal of Pediatric Research*, 7(4), 316-322. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2020.63425>(link is external)

Özdemir, B., Cakir, O. & Hussain, I. (2018). *Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students.* *Eurasia Journal of Mathematics, Science and 91 Technology Education*, 14(4), 1519-1532.

<https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>

Özden, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Özgür-Güler, E. ve Veysikarani, D. (2019). *Nomofobi üzerine bir araştırma:*

Üniversite öğrencileri örneği. Beykoz Akademi Dergisi, 7(1), 75-88.
doi:10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/1.75-88

Özkan, B. ve McKenzie, B. (2008). *Social networking tools for teacher education*. Las Vegas, Nevada: Society for Information Technology and Teacher Education International Conference

Özkan C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel mutluluk, suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Özkan E., (2020). *Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe ve Sosyal Bilimler Ana bilim Dalı

Özmete E. *Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile iletişimi, ebeveyn sorumlulukları, duygusal, duygusal refah, fiziksel/materyal refahın algılanması*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2010; 3(11): 455-465.

Özteke-Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M. ve Kesici, Ş. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellenmesi ile incelenmesi*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 22, 436-444. doi: 10.5505/kpd.2019.87587

Öztürk, Ö., (2021). *Umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Özlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi ile sosyal anksiyete ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı

Pakdemir, M. (2011). *Çatışma Yaşanan Bölgelerdeki Üniversite Gençlerinin*

Umutsuzluk Düzeylerinin Yordanmasında Sosyal Destek, Travmatik Yaşantılar Ve Dünyaya İlişkin Varsayımların Rolü Ve Çatışma Yaşanmayan Bölgelerdeki Üniversite Gençleri İle Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı

Plotnik, R. (2009). “*Psikolojiye Giriş*”. Kaknüs Yayınları. İstanbul

Rey M J, Walter G, Plopp M J, Denshire E. *Family environment in attention deficit hyperactivity, oppositional defiant and conduct disorders*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2000;34:453- 457

Rideout, V. J., & Hamel, E. (2006). *The media family: Electronic media in the lives of infants, toddlers, preschoolers, and their parents*. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation

Sarı, B. (2016). *Lise öğrencisi ergenlerde (15-19 yaş) problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı

Sarıçam, H. (2018). *Aile Uyum Ölçeği Kısa Formunun (AUÖ-KF5) Türkçe 'ye uyarlanması: Ön geçerlik ve güvenirlik çalışması*. D. Köksal ve A. Ataç (Ed). VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi tam metin kitabı içinde (s. 335-340). Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Derneği. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31737.77920>

Satir, V. (2001). *İnsan Yaratmak: Aile Terapisinin Başyapıtı*. (Çev. Yeniçeri, S.) İstanbul: Beyaz Yayınları.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). *Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of Internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness*. Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30, 202-216. doi:10.5350/dajpn2017300304

- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). *Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği*. Kriz Dergisi, 1(3), 139-142.
- Senemoğlu, S. (2012). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Scott, D. A., Valley, B., & Simecka, B. A. (2017). *Mental health concerns in the digital age*. International Journal of Mental Health and Addiction, 15(3), 604– 613. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9684-0>
- SecurEnvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). “*Positive psychology: An introduction*”. American Psychologist, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. American Psychologist, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Serin, S. (2016). *Sınav kaygısı ile geleceğe yönelik umut beklentisi arasındaki ilişki: 17-18 yaş arası İstanbul lise son sınıf öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N.,& Wavare, R. R. (2015). *Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students*. International Journal of Research in Medical Sciences, 3(3), 705-707.
- Singh, N., Chopra, N., & Kaur, J. (2014). *A study to analyze relationship between psychological behavioral factors on WhatsApp addiction among youth in Jalandhar District in Punjab*. European Journal of Business and Management, 6(37), 269-274.

- Snyder, C. R. (1995). “*Conceptualizing, measuring and nurturing hope*”. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- Strasburger, V. C., Wilson, B. J., & Jordan, A. B. (2009). *Children, adolescents, and the media*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sungur, M. Z. (1994). *Kognitif görüş bağlamında depresyon ve antisipasyon*. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2, 15-23.
- Süler M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı
- Sülüngür, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin, korku düzeyleri ve obsesif kompulsif yakınmalarının türü ve şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine karşılaştırmalı bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Şahin, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı
- Şar, A., ve Sayar, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1702-1718

- Tanlı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, umutsuzluk düzeyi ve yeme tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. & Ladner, J. (2015). *Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students*. *The European Journal of Public Health*, 25(3), 206.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Tozkoparan, S. B. ve Kuzu, A. (2019). *Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki*. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 87-110
- Trinidad, D. R., Chou, C. P., Unger, J. B., Johnson, C. A. ve Li, Y. (2003). *Family harmony as a protective factor against adolescent tobacco and alcohol use in Wuhan, China*. *Substance Use and Misuse*, 38(8), 1159–1171.
<https://doi.org/10.1081/JA-120017656>
- Tüfekçiyavaş, T. (2014). *Lise 10. ve 11. sınıf öğrencilerinde kaygı, umutsuzluk ve benlik imgesi düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2021). İnternet (Genel ağ). <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021). *Türkiye'nin İnternet Kullanım*
[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021) Yaşam Memnuniyeti Araştırması
https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/yasam_memnuniyeti_arastirmasi_2020.pdf
- Türk Medeni Kanunu, (1949) 205 sayılı Türk Medeni Kanununun 7. Fıkrası.

- Türkçapar, H. (2013). *Depresyon*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkeri, E. (2019). *Ergenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları (Fethiye İlçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin Problemliliği İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Usta, H. (2020). *Ergenler internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Uygur, Y., (2020). *Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- Uza, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile mizaç karakter arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi / Tıp Fakültesi / Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı
- Üngüder A. (2017). *Bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
- Üngüren, E. Ve Ehtiyar, R. (2009). *Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk*

düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. Journal Of Yaşar University, 4(14), 2093-2127.

We Are Social (2021). Global Dijital Raporu. Retrieved from <https://wearesocial.com/digital-2021>

Vergili, M., (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Vidinlioğlu, S. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Yalçın, S. (2019). *Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yavaşoğlu, E., (2019). *Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük ve değerler arasındaki yordayıcı ilişkiler.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C. ve Liu, S. (2009). *Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in southern Taiwan.* Journal of Adolescence, 32: 863-873.

Yenilmez, K., (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeyleri.* Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 38(307-317).

- Yerlikaya, İ. (2014). *Devlet ve özel ortaokul öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. *Electronic Turkish Studies*, 9(8), 865-877
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research (Graduate Theses and Dissertations)*. Iowa State University, Ames Iowa, 14005. Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- Yalçın, S. (2019). *Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Yıldırım, C. & Correia, A. P. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, C., Sumner, E., Adnan, M. & Yıldırım, S. (2016). *A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students*. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldırım, B., Keskinliç Kara, S. B. (2017). *Öğretmenlerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. *Ulakbilge*, 5(11), 571-587.
- Yıldırım, S , Kişioğlu, A . (2018). *Teknolojinin Getirdiği Yeni hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo*. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi* , 25 (4) , 473-480.
- Yıldırım E. (2019). *Ailesinin yanında yaşayan ve ailesinin yanında yaşamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Dalı
- Yıldız-Bıçak M. (2004). *Annesi çalışan ve çalışmayan çocukların anne baba*

tutumlarını algılamalarının ve benlik imajlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi.

Yılmaz A. *Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi.* Türk Psikoloji Dergisi.2001;16 (47):1-20.

Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı.* İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Yurtseven Emre Y., (2019). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı

Yücel, C. (2020). *Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi son sınıf öğrencilerinde depresif belirti görülme durumu ve umutsuzluk düzeyi ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüksel, G., & Baytemir, K. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin internet kullanım amaçları ile algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi.* Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 8(1), 1-20.

Ekler

Ek 1.

Etik Kurulu Onay Yazısı



28.06.2021

Sayın Aysun Aygün
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/991 proje numaralı ve **“Lise Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ile Aile Uyum, Umutsuzluk Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol


Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek 2.

Milli Eğitim Bakanlığı İzin Yazısı



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Strateji Geliştirme Başkanlığı

Sayı : E-49614598-605.01-32147924
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

16.09.2021

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: a) Yakın Doğu Üniversitesi'nin 31/08/2021 tarihli ve 30353356 sayılı yazısı.
b) Milli Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarihli ve 1563890 sayılı Araştırma Uygulama İzinleri 2020/2 Nolu Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Aysun AYGÜN'ün "Lise Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ile Aile Uyumu, Umutsuzluk ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi yazı ve ekleri Başkanlığımız tarafından incelenmiştir.

Bakanlığımıza bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın covid-19 tedbirlerine uyulması ve ilgili genel müdürlüklerin izni ile denetimi il/ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Bakanlığımızda muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, veri toplama araçlarının https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfufvOXv_ypcPJZfFbiA8P4nFtTODxEMLJDYsw0xQgW6RX5Lw/viewform?usp=sf_link adresinden online olarak uygulanmasına ilgi (b) Genelge doğrultusunda izin verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Mehmet Fatih LEBLEBİCİ
Bakan a.
Başkan


Ek: Veri Toplama Araçları (12 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği: Antalya Valiliğine (İl Millî Eğitim Müdürlüğü)
Bilgi: Yükseköğretim ve Yurtdışı Eğitim Genel Müdürlüğüne
Yakın Doğu Üniversitesi Rektörlüğüne

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
17 / 09 / 20 21

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Atatürk Bulvarı 06648 Kızılay/Ankara
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon No : 0 (312)413 27 55
E-Posta: sgb_arastirmaizimleri@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Bilgi için: Ceyla AYGÜN Koordinatör
Unvan : Öğretmen
İnternet Adresi: Faks 3124186401

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden eb7f-5b1f-3f36-bfde-ea98 kodu ile teyit edilebilir.



Ek 3.

Ölçme Araçları

Türkçe Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan

Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan "1= Bana Hiç Uygun Değil" ile "5= Bana Tamamen Uygun" arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Kendinize en uygun bulduğunuz ifadeler için 'Evet', kendinize uygun olmayan ifadeler için 'Hayır' şıkkını işaretleyiniz.

EYET HAYIR

1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.

Aile Uyum Ölçeği-5

Aşağıda ifadelerin karşısında yer alan 1'de 5'e kadar olan rakamlardan size uygun olanını (X) işaretleyiniz (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum)

1. Ailemle gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
2. Aile üyeleri birbirine uyum sağlar.	1	2	3	4	5
3. Ailemin günlük etkileşimleri barışçıldır (huzur doludur).	1	2	3	4	5

**Kişisel Bilgi
Formu**

1- Kaç yaşındasın?

14 ()

15 ()

16 ()

17 ()

18 ()

2- Cinsiyetiniz (1)= Kadın (2)=Erkek

1 ()

2 ()

3- Kaçınıcı sınıfta okuyorsun?

9 ()

10 ()

11 ()

12 ()

4- Kaç kardeşsiniz? (1)=tek çocuk (2)=2 kardeş (3)= 3 kardeş (4)= 4 kardeş (5)= 5 kardeş
ve üstü

1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

5 ()

5- İlk akıllı telefonun kaç yaşında oldu?

(1)= 2-6 yaş arasında (2)= 7-12 yaş arasında (3)= 12-15 yaş arasında (4)=15 yaşından
sonra

1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

Ek 4.**Ölçeklerin Kullanımına Yönelik İzinler**

09.06.2021


Gmail - Aile uyum yeteneğini ve birliğini değerlendirme ölçeği kullanım izni
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD
IP Telefon: +90346 219 1224 -4630
Sivas/Türkiye

Hakan Sarıçam <hakansaricam@gmail.com>
Alıcı: Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>

17 Nisan 2021 21:39

Yeniden merhaba,
Ölçek maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>, 17 Nis 2021 Cmt, 19:09 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]
[Alıntılanan metin gizlendi]

 **70.Aile Uyum Ölçeği (AUÖ-KF5).docx**
19K

09.06.2021

Gmail - nomofobi ölçeği kullanma izni



Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>

nomofobi ölçeği kullanma izni

3 ileti

Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>
Alıcı: ezahideozdemir@gmail.com

29 Mart 2021 10:19

Merhaba.. Ben Aysun Aygün.. Yakındoğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisiyim. Nomofobi ölçeğinizi tez çalışmamda kullanmak ile ilgili izin almak istiyordum. Teşekkür ederim ..

Emine Zahide Özdemir <ezahideozdemir@gmail.com>
Alıcı: Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>

29 Mart 2021 10:21

Merhaba Aysun Hanım,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Başarılar dilerim.

Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>, 29 Mar 2021 Pzt, 10:20 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

nomofobi 9-18 yaş (1).pdf
210K

Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>
Alıcı: Emine Zahide Özdemir <ezahideozdemir@gmail.com>

29 Mart 2021 10:53

Çok teşekkür ederim

Emine Zahide Özdemir <ezahideozdemir@gmail.com>, 29 Mar 2021 Pzt, 10:21 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]



Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>

Ölçme Aracı Kullanım İzni

1 mesaj

Google Formlar <forms-receipts-noreply@google.com>
Alıcı: aysun.bordo@gmail.com

29 Mart 2021 10:00

Ölçme Aracı Kullanım İzni formunu doldurduğunuz için teşekkür ederiz

Sizden aldığımız yanıtlar:

Ölçme Aracı Kullanım İzni

Kullanmak istediğiniz ölçme aracını psikometrik çalışmalarının yapıldığı benzer örneklerde yürütülen ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda kaynak göstererek kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Doç. Dr. İbrahim Demirci

Sinop Üniversitesi

İletişim: ibrahimdemircipdr@gmail.com

*Lütfen açıklamayı okuyup aşağıdaki bilgileri doldurup formu gönderiniz.

Merhaba,

Geliştirdiğimiz ve uyarladığımız ölçme araçlarının kullanımı konusunda açık erişimi destekliyoruz.

Bu nedenle olabildiğince ölçme araçlarını Türkiye Ölçme Araçları Dizini'ne (<https://toad.halileksi.net>) yüklüyoruz.

Ölçme aracının TOAD sayfasında 5. satırda PDF bölümünün altına ölçeği word halini de yüklüyoruz.

Ölçme araçlarının bilgilerine TOAD üzerinden ulaşabilirsiniz: <https://toad.halileksi.net>

*Benim dahil olduğum çalışmalar: <https://toad.halileksi.net/olcek/yazar/ibrahim-demirci>

*TOAD'da yer almayan ölçme araçları için ayrıca iletişime geçmelisiniz.

*Etik Kurul İzni için ölçme araçlarının kullanım izninin istenmesi nedeniyle bu konuda sürekli e-posta alıyoruz.

Bazen işlerimizin fazlalığı nedeniyle geç cevap verebiliyoruz. Ya da gözümüzden kaçıyor.

Bu nedenle bu formu düzenledik. Sizler bu formu doldurduğunuzda karşınıza çıkan ekrandaki linki tıklayarak izne ulaşabilirsiniz. Ya da ekran fotoğrafı alabilirsiniz. Ayrıca bu form yanıtı e-postanıza otomatik olarak gönderilecektir.

*Bu formdaki bilgileri istememizin nedeni ölçme araçlarını kimin kullandığını bilmek istememiz ve güncelleme gibi gerekli durumlarda size ulaşabilmemizdir.

*Çalışmanız yayınlandığında bize bilgi verirseniz memnun oluruz.

Çalışmalarınızda başarılar dileriz.

09.06.2021

Gmail - Beck Umutsuzluk Ölçeği Kullanım İzni



Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>

Beck Umutsuzluk Ölçeği Kullanım İzni

3 ileti

Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>
Alıcı: cemkaptanoglu@ymail.com

31 Mart 2021 09:51

İyi günler Hocam, Ben Aysun Aygün. Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü 1994 mezunuyum. Yakındoğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda Beck Umutsuzluk Ölçeğini kullanmak için izin almak istiyordum. Sizin iletişim bilginizi buldum. Onay verirseniz çok mutlu olurum. Teşekkürler

Cem Kaptanoglu <cemkaptanoglu@ymail.com>
Alıcı: Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>

1 Nisan 2021 11:59

Aysun merhaba, ölçeğin bir bilimsel çalışmada kullanılması beni memnun eder, kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar dilerim. CK

[Alıntılanan metin gizlendi]

Aysun Aygün <aysun.bordo@gmail.com>
Alıcı: Cem Kaptanoglu <cemkaptanoglu@ymail.com>

1 Nisan 2021 14:34

Çok teşekkürler hocam

Cem Kaptanoglu <cemkaptanoglu@ymail.com>, 1 Nis 2021 Per, 11:59 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

Ek 5.**Katılımcı Bilgilendirme Formu****KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU**

Sayın veli ve değerli katılımcı,

Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Aysun AYGÜN tarafından, yüksek lisans tez çalışması kapsamında, Yard.Doç. Dr. Ezgi ULU danışmanlığında yürütülmektedir.

Araştırmada, “Lise öğrencilerinde Nomofobi (cep telefonu ile iletişimden korkma korkusu) ile Umutsuzluk, Mutluluk ve Aile Birliğini Önemseme Düzeyi Arasındaki İlişkisini” incelemek amaçlanmaktadır.

- Bu araştırmaya katılımınız gönüllük esasına dayalıdır.
- Araştırmaya katılan katılımcılardan kimlik bilgileri istenmeyecek olup, araştırma kapsamında verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup, araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır.
- Katılımcılar açısından araştırmaya katılma herhangi bir risk barındırmamakla birlikte ve istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakkına sahiptirler.
- Araştırma boyunca toplam 56 sorudan oluşan anket formu katılımcılara online şeklinde uygulanacak olup yüz yüze görüşme tekniğinden yararlanılmayacaktır.
- Ankette yer alan soruların tahmini cevaplanma süresi 10-15 dakika olarak belirlenmiştir ancak herhangi bir süre kısıtlaması söz konusu değildir.
- Size yöneltilen soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından, soruların tamamını sizi en uygun olarak yansıttığını düşündüğünüz şekilde cevaplamanız önemlidir.

Katkılarınız ve katılımınız için teşekkür ederim.

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak, soru sormak isterseniz aysun.bordo@gmail.com adresi veya 05462617361 numarası ile iletişime geçebilirsiniz.

Aysun AYGÜN
Yakın Doğu Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Yard.Doç. Dr. Ezgi ULU
Yakın Doğu Üniversitesi

Ek 6.**Katılımcı Onam Formu****KATILIMCI ONAM FORMU**

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde araştırmada kimlik bilgilerimin kullanılmadığını ve verdiğim cevapların gizli tutulacağı konusunda güvence aldım.

Araştırma yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim.

Araştırma ile ilgili yapılan açıklamaları anladım.

Araştırmada verdiğim cevapların bilimsel çalışmalarda kullanılmasına izin veriyorum.

..... ()

Ek 7.**Veli Onam Formu****VELİ ONAM FORMU**

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bu çalışmaya çocuğumun katılmasını kabul ettiğim takdirde araştırmada kimlik bilgilerinin kullanılmaması ve vereceği cevapların gizli tutulacağı konusunda güvence aldım.

Çocuğum araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilir. Çocuğumun araştırmada verdiği cevapların bilimsel araştırmalarda kullanılmasına izin veriyorum.

Araştırma ile ilgili yapılan açıklamaları anladım.

VELİSİ

.....

Ek 8.

İntihal Raporu

AYSUN AYGUN TES			
ORJİNALLIK RAPORU			
% 13	% 10	% 1	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	burkonturizm.com İnternet Kaynağı		% 1
2	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi		% 1
3	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi		% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı		% 1
5	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı		% 1
6	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı		% 1
7	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi		<% 1
8	www.yenimeram.com.tr İnternet Kaynağı		<% 1
9	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı		<% 1

Ek 9.**Özgeçmiş****Özgeçmiş**

Aysun Aygün 1973 yılında İstanbul’da doğmuştur. Lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında 1994 yılında tamamlamıştır. 1995 yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır. Yüksek Lisans eğitimini Klinik Psikoloji alanında Yakın Doğu Üniversite’sinde almıştır. Yüksek Lisans tez çalışmasını “Lise öğrencilerinde nomofobi düzeyi ile mutluluk, umutsuzluk, aile uyum düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi” konusu ile gerçekleştirmiştir.

