



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]
[Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı]

[Yüksek Lisans Tezi]

[ERGENLERİN MOBİL TELEFONSUZ KALMA KORKUSU (NOMOFOBİ),
STRESLE BAŞA ÇIKABİLME VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ]

[Mustafa ATAŞ]

Danışman
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Konya 2021

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada ergenlerin nomofobi ile algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Başta yüksek lisans sürecine dâhil olduğum ilk günden bu yana desteklerini benden esirgemeyen, bana yol gösteren, kıymetli vaktini ayırarak bu süreci başarılı bir şekilde nihayete erdirmemde en büyük pay sahibi olan ve her zaman bana model olacak olan yüksek lisans tez danışmanım Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini her zaman hissettiğim, gerek akademik hayatta gerekse sosyal hayatta kendilerinden çok fazla şey öğrendiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na, Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a, Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a, Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN'a, Doç. Dr. İsmail SEÇER'e, Doç. Dr. Adem PEKER'e, Doç. Dr. Adnan TAŞGIN'a ve Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans sürecinde desteklerini her zaman hissettiğim ve bana tecrübelerini aktararak destek olan Klinik Psikolog Tuba ÖZDEN'e, Arş. Gör. Samet ATA'ya, Arş. Gör. Özgür Osman DEMİR'e, Arş. Gör. Burcu YAPAR'a, Öğr. Gör. Sümeyye BİLGİZ'e, ev arkadaşlarım Mücahit YENİCE ve Samet KAYAHAN'a ayrıca meslektaşlarım ve çok sevdiğim dostlarım Dilhan KAN'a, Saliha GÜN'e, Merve ÜNAL SOYYİĞİT'e, Ali Coşkun TOPALOĞLU'na, Talha KAÇAR'a ve Tankut ERKUN'a teşekkür ederim.

Son olarak hayata ilk adımı attığım günden bu zamana kadar her koşulda, maddi ve manevi her anlamda beni destekleyen, geleceğimi şekillendiren, arkamda duran, varlıklarıyla bana güç veren ve en büyük övgüyü hak eden ağabeyime, ablalarım ve özellikle de annem ile babama teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

İyi ki varsınız ve hayatımda yer edinmişsiniz.

[Mustafa ATAŞ]

KONYA- [2021]

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM 1	1
1.GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.2.1. Alt Amaçlar.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi.....	6
1.4 Sayıtlar	8
1.5 Sınırlılıklar	8
1.6 Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1 Nomofobi ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	9
2.1.1 Genişletilmiş Benlik Kuramı Bağlamında Nomofobi.....	14
2.2 Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	15
2.2.1 Sosyal Destek ve Algılanan Sosyal Destek Kavramı	15
2.2.2 Sosyal Destek Kaynakları	16
2.2.2.1 Bireyin Anne-Baba (Aile) ile İlişkisi	16
2.2.2.2 Bireyin Arkadaşlarla İlişkisi	17
2.2.2.3 Bireyin Öğretmenlerle İlişkisi.....	19
2.2.3 Sosyal Desteğin İşlevi.....	19
2.2.4 Sosyal Destek Modelleri ve Kuramsal Açıklamalar	21
2.2.4.1 Temel Etki Modeli	21
2.2.4.2 Tampon Etkisi Modeli (Buffering Effect Model).....	21
2.2.4.3 Kurt Lewin'in Alan Teorisi	22
2.2.5 Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek	23
2.3 Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kuramsal Görüşler	24
2.3.1 Stres ve Stresle Başa Çıkma Kavramı	24

2.3.2 Stresin Belirtileri	28
2.3.3 Stresle Başa Çıkma Stratejileri	29
2.3.3.1 Problem Merkezli Başa Çıkma Stratejisi	29
2.3.3.2 Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejisi	30
2.3.4 Stres Modelleri.....	31
2.3.4.1 Cannon'un Savaş ya da Kaç Modeli.....	31
2.3.4.2 Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu Modeli.....	32
2.3.4.3 Etkileşimsel Model	33
2.3.5 Başa Çıkmaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	34
2.3.5.1 Psikanalitik Kuram ve Ego Psikolojisi	34
2.3.5.2 Yaşam Döngüsü Kuramı.....	34
2.3.5.3 Evrim Kuramı ve Davranışçı Yaklaşım.....	35
2.3.5.4 Kültürel ve Sosyal-Ekolojik Görüş.....	35
2.3.6 Ergenlerde Stresle Başa Çıkma.....	35
2.4 Yapılan İlgili Araştırmalar	38
2.4.1 Nomofobi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	38
2.4.2 Nomofobi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	42
2.4.3 ASD İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	43
2.4.4 ASD İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	46
2.4.5 Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	48
2.4.6 Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	50
2.4.7 Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkilerle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	52
BÖLÜM 3	53
3. YÖNTEM	53
3.1 Araştırmanın Modeli.....	53
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	53
3.3 Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	56
3.3.2. Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği	56
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	57
3.3.4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği	57
3.4 Verilerin Toplanması	57
3.5 Verilerin Analizi	58
BÖLÜM 4	60
4. BULGULAR.....	60
BÖLÜM 5	82

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	82
5.1. Tartışma	82
5.2. Sonuçlar	100
5.3. Öneriler	103
KAYNAKÇA.....	105
EKLER.....	129
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu (KBF):.....	129
Ek 2: Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NYÖ) Örnek Maddeler:	130
Ek 3: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Örnek Maddeler:	130
Ek 4: Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EİBÇÖ) Örnek Maddeler:	131
Ek 5: Etik Kurul Karar Formu	131
Ek 6: Araştırma ve Ölçek İzinleri	132
ÖZGEÇMİŞ	134

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerin Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi), Stresle Başa Çıkabilme ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **110** sayfalık kısmına ilişkin, **8/07/2021** tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%17** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

8/07/2021

Mustafa ATAŞ

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

[8/07/2021]

[Mustafa ATAŞ]

SİMGELER VE KISALTMALAR

APA: Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association)

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

DSM-5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostical Statistical Manual of Mental Disorders)

EİBÇÖ: Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

KBF: Kişisel Bilgi Formu

N: Frekans

NYÖ: Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği

OECD: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (Organisation For Economic Co-Operation And Development)

p: Anlamlılık (Significance)

PISA: Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (Programme For International Student Assessment)

RMR: Artık Ortalamaların Karekökü (Root Mean Square Residual)

RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation)

Sd: Serbestlik Derecesi

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

Ss: Standart Sapma

t: T değeri

TBM: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

\bar{X} : Ortalama

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERİN MOBİL TELEFONSUZ KALMA KORKUSU (NOMOFOBİ), STRESLE BAŞA ÇIKABİLME VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mustafa ATAŞ

Bu araştırmanın amacı ergenlerin nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Şanlıurfa ili merkez ilçelerinin çeşitli ortaokul ve liselerinde ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenimine devam eden 553'ü (%69,7) kız, 240'ı (%30,3) erkek olmak üzere toplam 793 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla “Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği”, algılanan sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek amacıyla da “Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ve ilgili değişkenlerin sosyo-demografik bilgiler açısından incelenmesi amacıyla T Testi ve Anova Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre nomofobi ile aktif başa çıkma arasında negatif yönde düşük düzeyde, nomofobi ile kaçınan başa çıkma arasında pozitif yönde düşük düzeyde, nomofobi ile olumsuz başa çıkma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ile aktif başa çıkma arasında pozitif yönde orta düzeyde, algılanan sosyal destek ile kaçınan başa çıkma arasında negatif yönde düşük düzeyde, algılanan sosyal destek ile olumsuz başa çıkma arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Nomofobi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, günlük ortalama telefon kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ancak kardeş sayısı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeylerinin yalnızca kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ancak cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, anne-baba eğitim durumu ve günlük ortalama telefon kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Son olarak stresle başa çıkmanın alt boyutlarının ise yalnızca cinsiyet, kardeş sayısı ve günlük ortalama telefon kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ancak diğer değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bulgular ve sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: nomofobi, algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma, ergenler.

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA, COPING WITH STRESS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVELS OF ADOLESCENT STUDENTS

Mustafa ATAŞ

The purpose of this research is to investigate relationship between nomophobia, perceived social support and the levels of coping with stress of adolescents. For this purpose, 793 high school students (553 (69.7%) female and 240 (30.3%) male students) who continue their education from several high schools in central district of Şanlıurfa in 2020-2021 academic year constitute the study group of this research. In this research, Personal Information Form created by researcher, Nomophobia Prevalence Scale for the datas concerning behavior of nomophobia, Multidimensional Perceived Social Support Scale for the datas concerning level of perceived social support and Coping For Adolescents Scale for the datas concerning coping with stress were used for data collection tools. Pearson Moment Correlation Coefficient, T Test, Anova Test and other variables were used to reveal the relationship between variables in the analysis of the data.

According to the result of research, it is observed that there are significant relations between the nomophobia, perceived social support and coping with stress. It is found that there are significant relations negatively low level between nomophobia and active coping with stress and positively low level between nomophobia and avoidant coping with stress. Besides, it is found that there are significant relations positively middle level between perceived social support and active coping with stress and negatively low level between perceived social support and avoidant coping with stress and negatively low level between perceived social support and negative coping with stress.

It was found that nomophobia of adolescents differed significantly according to gender, grade level, school type and daily time of smart phone usage variables but it didn't differ significantly according to the number of siblings and parental education status variables. Besides, it was found that perceived social support of adolescents differed significantly according to only the number of siblings variable but it didn't differ according to gender, grade level, school type, daily time of smart phone usage and parental education status variables. Lastly, it was found that lower dimensions of coping with stress differed significantly according to only gender, the number of siblings and daily time of smart phone usage variables but it didn't differ significantly according to other variables.

Findings from research and results were discussed in the light of the literature.

Keywords: nomophobia, perceived social support, coping with stress, adolescents.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-demografik Bilgilerin Dağılımı.....	54
Tablo 2. Ergenlerin Telefon Kullanım Süreleri, Amaçları ve Telefonlarında Kullandıkları Uygulamalara İlişkin Dağılım Tablosu.....	55
Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Çarpıklık-Basıklık Değerleri.....	59
Tablo 4. Ergenlerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Puanlarının İncelenmesine Yönelik T Testi Sonuçları.....	60
Tablo 5. Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Nomofobi Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	61
Tablo 6. Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Algılanan Sosyal Destek Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	62
Tablo 7. Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	63
Tablo 8. Ergenlerin Okul Türü Değişkeni Açısından Nomofobi Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	64
Tablo 9. Ergenlerin Okul Türü Değişkeni Açısından Algılanan Sosyal Destek Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	66
Tablo 10. Ergenlerin Okul Türü Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	67
Tablo 11. Ergenlerin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Nomofobi Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	68
Tablo 12. Ergenlerin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Algılanan Sosyal Destek Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	69
Tablo 13. Ergenlerin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	70
Tablo 14. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Nomofobi Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	71
Tablo 15. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Algılanan Sosyal Destek Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	72
Tablo 16. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	73
Tablo 17. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Nomofobi Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	74

Tablo 18. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Algılanan Sosyal Destek Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	75
Tablo 19. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	76
Tablo 20. Ergenlerin Günlük Telefon Kullanım Süresi Değişkeni Açısından Nomofobi Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	77
Tablo 21. Ergenlerin Günlük Telefon Kullanım Süresi Değişkeni Açısından Algılanan Sosyal Destek Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	78
Tablo 22. Ergenlerin Günlük Telefon Kullanım Süresi Değişkeni Açısından Stresle Başa Çıkma Puanlarının İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	79
Tablo 23. Ergenlerin Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Testi Sonuçları.....	80

BÖLÜM 1

1.GİRİŞ

Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) ele alındığı, stresle başa çıkabilme stratejileri, algılanan sosyal destek değişkenlerinin incelendiği ve bu araştırmanın neden yapıldığı problem kısmında açıklanmıştır. Bu bölümde, problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Günümüzde akıllı telefonlar ve internet günlük hayatın vazgeçilmez unsurlarıdır. İnternet teknolojilerinin hızlı bir şekilde gelişim göstermesi ve internet kullanım oranının akıllı telefonlar yardımıyla mobil durumda her zaman ve her yerde ulaşılabilir özellikte olması, internet kullanım pratiklerinin de yoğun bir şekilde görülmesine sebep olmuştur. Bu süreç zarfında servis sağlayıcıların ve sosyal medya temsilcilerinin de içerisinde bulunduğu yüksek getiriye sahip bir pazara doğru ilerleyen internet kullanımının yoğunluk göstermesi, sosyal medya şirket sahiplerinin gelir oranlarını artırmak amacıyla hem fayda sağladığı hem de itici bir kuvvet olarak yarar sağladığı bir gelişme haline gelmiştir. Nitekim insanların internete ve sosyal medya uygulamalarına mobil telefonları sayesinde her konumda ulaşabilir hale kavuşması, kullanım miktarları göz önüne alındığında küresel çapta risklerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Kullanıcı bireyler açısından değerlendirildiğinde mobil telefonlara ve sosyal medya platformlarına yönelik bağımlılık gösterme riski daha gözle görünür bir hale kavuşmaktadır. Kişilerin bireyselleşmiş çeşitli medya ağlarına bağlandıkları sosyal medya platformları ve akıllı telefonlar yoluyla başta sosyalleşme ihtiyaçları olmak üzere kendilerini diğer kişilere ifade etme ve kimliklerini oluşturma gibi toplumsal gereksinimlerin karşılanması söz konusudur. Oluşan bu durum, sosyal medya kullanan bireylerin sayısı çoğaldıkça ve bireyin çevresinde yer alan diğer kişiler bu ağlara bağlanmaya başladıkça zorunlu bir nitelik kazanmaktadır. İhtiyaçları giderme, sosyal baskı ve bireyin kendini diğer bireylere sunma gereksinimi ışığında, her zaman ve her konumda sosyal medyayla bağlantı sağlayan uygulamalara erişim olanağı bulunan kullanıcı, akıllı telefonuyla giderek daha fazla bağlantılı bir hale sürüklenir durumdadır. Modern çağımızın fobisi olarak isimlendirilen nomofobi, kişiler arası iletişimi gerçekleştirme ve mobil bilgilere erişim sağlama yönüyle yaşamımıza giriş yapmıştır.

İletişim teknolojilerinde görülen gelişmelerde başlıca mobil telefon kullanımlarının bu süreci etkisi altına aldığını söyleyebiliriz (Yıldırım ve Correia, 2015). Mobil telefon kullanımının ve bunlara erişilebilirliğin kolay bir durumda olması ergen bireylerde de problemlili alışkanlıkların meydana gelmesine sebep olabilmektedir. Mobil telefon kullanım oranlarının giderek yaygın hale gelmesiyle beraber nomofobi seviyesi de giderek artış göstermeye başlamıştır (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas, 2018). Nomofobiye eğilimli kişiler yoğunlukla mobil telefonunu kontrol etme ihtiyacı, şarj aletlerini yanlarından ayıramama, gündüz uyandığında ve akşam uyumadan önce mobil telefonları ile vakit harcama gibi davranışlar göstermektedirler (Akıllı ve Gezgin, 2016).

Son zamanlarda akıllı telefon niteliği bulunan mobil telefonlar, kısa mesaj gönderme ve konuşma görevleri haricinde pek çok imkanlar da bulundurmaktadır. Bu teknolojik aletler günlük hayatta pek çok alanda insanlara kolaylık sağlayarak çok yönlü iletişim ve etkileşim ile eğlenceli nitelikteki program ve uygulamaları da beraberinde getirmiş olsa bile başlangıçta rahatsızlık ve bağımlılık olmak üzere pek çok probleme de sebep olmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016). Mobil telefon bağımlılığı bulunan bireylerin büyük bir kısmı ister iş sebebiyle olsun ister sosyal uygulamalar sebebiyle olsun esasen bu aygıtlara farkında olmaksızın bağımlı duruma gelmektedir. Önceki zamanlarda zorunluluk kaynaklı olarak kullanılmaya başlanan mobil telefon uygulamaları zaman içerisinde çeşitlilik göstererek eğlence ve vakit geçirme maksatlı da kullanılmaya başlanmıştır.

Mobil telefonların kullanım oranı artış gösterdikçe bireyde belli bir zaman sonra kendini daha iyi hissetme işaretlerine de rastlanmaktadır. Bu faktörde bağımlılığın artış göstermesine sebep olan bir diğer faktördür. Daha sonraki dönemlerde ise telefonundan uzakta kalma veya bunun gibi bir olasılığın oluşması halinde bireylerde huzursuzluğa rastlanmaktadır. Bu durumu yaşamamak adına bireylerin telefon kullanım miktarını kontrol altında tutmaları büyük öneme sahiptir (Polat, 2017). Ortaöğretim çağındaki öğrencilerin ve üniversite öğrencilerinin mobil telefon kullanımını tercih etme sebeplerinin başında whatsapp, twitter, instagram ve facebook gibi sosyal medya platformlarını kullanma gelmektedir (Deniz, 2014).

Stresle başa çıkma, 1980'li senelerden itibaren özellikle bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarıyla alakalı olarak psikoloji biliminin yoğun bir şekilde üzerinde durduğu konulardan biri haline gelmiştir (Türküm, 2001). Stresin temelinde kişilerin içerisinde oldukları tecrübelerini değerlendirme tarzları ve durumu algılama

bulunmaktadır. Yani kişilerin yaşamış oldukları olay ve durumları anlamlandırma, değerlendirme ve yönlendirme biçimi, stresi azaltmaya ya da arttırmaya sebep olan ana faktördür (Cüceloğlu, 2002). Kişilerin içerisinde buldukları stresli olaylarda kullanmış oldukları başa çıkma tarzlarının stresin azalmasında veya artarak diğer birtakım sorunlara sebep olmasında etkili olduğu görülmektedir. Aldwin'e (2007) göre başa çıkma, stresli koşul veya durumlara tepki olarak kişinin düşüncelerini, davranışlarını, duygularını ve çevresini düzenlemesidir. Stresle başa çıkma, esas olarak stres deneyiminin olumsuz neticelerini azaltmaya veya tamamıyla ortadan kaldırmaya yönelik çabalardır. Stresle olumlu yönde başa çıkabilmek adına kişinin en ideal stratejiyi tercih etmesi gerekmektedir. Bu sayede kişinin benlik saygısında artış durumu olabileceği gibi davranış sorunlarında da azalmalar görülecek ve böylelikle bireyin işlevselliğinde artış meydana gelecektir (Yerlikaya, 2007).

Hayatın sağlıklı şekilde devam etmesi amacıyla belirli miktarda strese her zaman gereksinim vardır. Stresin bütünüyle ortadan kalkması söz konusu olamamaktadır. Stres ile başa çıkabilmede asıl gaye stresin tamamen ortadan kaldırılıp yok edilmesi değildir; asıl gaye yaşanan stresin azaltılmasıdır. Tehdit ögesiyle karşı karşıya kalındığında meydana gelen gerilimin azaltılması için kişinin vereceği tepkileri güçlendirebilmesi gerekli olmaktadır (Yaşar, 2008). Özellikle ortaokul ve ortaöğretim çağında yer alan ergenler, içerisinde buldukları çeşitli yaşam olayları karşısında stresle başa çıkabilme becerilerini sağlıklı bir şekilde kullanamamaları yaşamış oldukları stresli durumdan kaçış olarak akıllı telefonlar başta olmak üzere diğer teknolojik araçları yoğun bir şekilde kullanma yoluna başvurabilirler.

Ergen bireyler adına lise hayatı, kaygı ile stres oluşturan bir mekan özelliği gösterebilir. Ortaöğretime başlamış olmak ilk zamanlarda kişilerde zorlanmaya sebep olabilmektedir. Ortaöğretim, ergen bireyin ailesindeki güven veren bir sistem içerisinden daha güven verici etkinin göreceli miktarda düştüğü geniş bir sisteme katılmasını ve bu sisteme adaptasyon göstermesini gerekli kılmaktadır. Bu aşamadaki ergenler; beslenme düzenleri, içerisine dahil oldukları arkadaş ortamları, tıbbi destekler, alkol, sigara ve uyuşturucu konusundaki fikirleri benzeri pek çok hususta bireysel görüşlerini ortaya koyma durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu süreç içerisinde bulunan ergenlerden diğer cinsten bireylerle arkadaşlık, yakın ilişkiler kurma, kabul görme ve beğenilme durumlarıyla açıklanabilen beceriler geliştirmeleri de beklenmektedir. Ancak bu dönem içerisinde ergen birey, güvenli aile yapısından farklı bir çevre ve okula geçiş yapmıştır. Bundan dolayı sosyal destek hususunda kendisini

dezavantajlı görebilmektedir. Bu açıdan birçok sorunun önlenmesi ve çözümünde sosyal destek faktörlerinin güçlendirilmesi önemli görülmektedir (Arıcıoğlu, 2008).

Sosyal destek, bireyin herhangi bir zorlukla karşılaştığı zaman aile, arkadaş gibi değer atfettiği birey ve gruplar tarafından fiziksel ve psikolojik olarak almış olduğu yardımdır (Reis, 1988). Yıldırım'a (2005) göre sosyal destek, kişinin etrafından almış olduğu empatik tepkiler, saygı, bilgi edinme, takdir görme ve maddi destek gibi bireysel, psikolojik, ekonomik ve sosyal nitelikli yardım etme sürecidir. Algılanan sosyal destek, kişinin kendisi tarafından ya da yakın çevresince oluşturulan sosyal bağlantının yeteri miktarda destekleyici olarak algılanması biçiminde açıklanabilir. Sosyal destek, bağıllık gereksinimini tatmin eder yani bireyin diğer bireylerle ilişki içerisinde olma ihtiyacını gidererek yalnızlık duygusunu ve onun verdiği negatif etkileri pozitif yönde değiştirir. Kişi, diğer kişilerle girmiş olduğu etkileşimler ve o bireylerden almış olduğu geribildirimler neticesinde kişiliğini oluşturur ve kişiliğinden hareketle de kimlik gelişimi meydana gelir. Sosyal destek, kişinin diğer bireylerden almış olduğu destekleyici geri dönütler yoluyla benlik algısını pozitif anlamda biçimlendirerek özgüven duygusunun gelişimi ve devamının sağlanmasında da pozitif açıdan katkı sağlar. Bireyin onaylanma gereksinimi sosyal destek aracılığıyla sağlanır.

Sosyal destek, bireyin sorunları ile baş etmesini sağlamakta ve stresli durumlara karşı bireyin dayanıklılığını güçlendirmektedir (Kaşık, 2009). Sosyal desteğin psikolojik ve fizyolojik olarak koruyucu bir durumda olduğu ifade edilmektedir. Sosyal destek, zorlu hayat olayları karşısında önleyici nitelikte olmaktadır (Terzi, 2008). Liseden sonra üniversiteye başlamak, bireyler adına stres ve kaygı verici bir durum haline gelebilmektedir. Sosyal destek; fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden problemlerin çözümü, önlenmesi ve bu problemlerle başa çıkabilme konusunda etkin bir kaynak görevi üstlenmektedir. Bireye güven ve umut verebilecek faktör ise sahip olduğu sosyal destek kaynaklarıdır (Tan, 2005). Bireylerin hayatlarına ve algıladıklarına yüklemiş oldukları anlamlar çeşitlilik göstermektedir. Bu farklılıklar, kişilerin yetişme tarzları ve önceki hayatlarından etkilenecek biçim kazanmaktadır. Örnek verilecek olursa, herhangi bir cümle başka bir insan açısından onurlandırıcı ve yürekendirici biçimde algılanırken bir başka birey tarafından tedirgin edici ya da kışkırtıcı olarak hissedilebilmektedir (Aydın, 1997).

Sorias'a göre sosyal destek, kişilerarası etkileşimin algılanma şekli, sosyal bağlantının bireyin üstünde oluşturduğu durumla yakın bir ilişkiye sahiptir. Sosyal ağın yeteri oranda destekleyici nitelikte olup olmadığı hakkında bireyin genel algısı,

algılanan sosyal destek olarak ifade edilir. Çünkü sosyal bağlantıların sürekli destekleyici olmadığı kabul görmektedir. Kişilerin destek verme çabaları belirli zamanlarda boşa çıkabilir. İyi niyetli gösterilen gayretler yardımcı olma hususunda başarısızlığa neden olabilir veya stres altında bulunan birey adına olayları daha kötü hale sokabilir. Örneğin, sosyal destek vermek isteyen bireyler durum ya da olayın duygusal yönünü abartabilir veya azaltabilirler, durum hakkında açık bir biçimde konuşmaktan kaçınma gösterebilir, başa çıkma yollarını eleştirebilir veya bir an önce iyileşme için teşvik edebilirler. Bazıları ise stres yaratan durum konusunda herhangi bir şey duymak istemeyebilir ve bireyi düşünmekten ve konuşmaktan uzak tutabilirler. Bireyler, yardımcı olma amacıyla bulunsalar dahi stres altındaki bireye söylemiş oldukları ya da yaptıkları davranışlarla yardımdan ziyade acı verebilirler (Akt. Demirtaş, 2007).

Hayatın farklı alanlarında değer verilen, aranan, sevilen ve gerektiğinde gereksinim duyduğu yardımı karşılayan kişinin, yakın insan etkileşimlerinden daha fazla doyum sağladığı ve diğer bireyler tarafından desteklendiği duygusunu yaşadığı öne sürülmüştür (Elmacı, 2006). Sağlanan destek, diğer bireyler tarafından gösterilen eylem ve davranışlar manasına gelmektedir. Algılanan destekte ise kişisel anlamlar verme ve yorumlamaya dayalı öznel bir değerlendirme söz konusudur. Sosyal desteğin önleyici özelliği sebebiyle kişilerin ruh sağlığı ile yakından alakalı olduğu söylenebilir (Arıcıoğlu, 2008). Mobil telefondan yoksun kalma korkusu ve mobil telefon bağımlılığının neden olduğu toplumsal, psikolojik, kültürel ve eğitsel kayıplar incelendiğinde bağımlılık tanısının verilmesinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda bu çalışma ile ortaokul ve lise öğrencilerinin nomofobi seviyeleri ile stresle başa çıkma ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, ergenlerin nomofobi düzeyleri ile algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Ergenlerin nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri, sosyo-demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim durumu, gün içerisinde telefonla geçirilen ortalama süre) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin nomofobi düzeyleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

3. Ergenlerin nomofobi düzeyleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma alt boyutları arasında yordayıcı ilişkiler var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Son zamanlarda ortaya çıkan teknolojiler ergenlerin alışkanlıklarını, davranışlarını ve duygu durumlarını etkilemektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Akıllı telefonda yoksun kalma korkusu anlamına gelen nomofobi terimi genellikle ergenler içerisinde hızlı bir biçimde yaygınlaşmaya başlamaktadır. Ergenlerin nomofobi sebebiyle maruz kaldıkları problemler hem hayatlarını hem de okul başarılarını negatif yönde etkilemektedir (Spitzer, 2015). Nomofobi belirtilerine sahip gençler, başarıya yoğunlaşmamakta ve kaygıları yüzünden herhangi bir konuda dikkatlerini toplamakta zorluk yaşamaktadırlar. Nomofobinin ve akıllı telefon bağımlılığının hızla arttığı görülmekte ve gelecekte bu durumun daha büyük bir problem haline geleceği düşünülmektedir. Akıllı telefonları kullanma yaş seviyesinin zaman içerisinde düşmesi hatta bu seviyenin ilkökul seviyelerine kadar inmesi (Süler, 2016) sağlıklı yarınlara gelişmesine yönelik tehdit niteliğindeki riskli bir etkidir. Bu sebeple nomofobiye ilişkin sağlıklı bilgi edinmek, nomofobiye kapı aralayabilecek faktörleri incelemek ve bu konudaki eksikliği tamamlamak amacıyla daha fazla çalışmaya gereksinim vardır.

Akıllı telefonlara olan bağlılık, bireylerin akıllı telefon kullanmaları ve akıllı telefonlarla giderek daha fazla zaman geçirmeye başlamalarıyla beraber günden güne artış göstermektedir. Bu durumun bir sonucu olarak nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı vb. çeşitli durumlar ortaya çıkabilmektedir (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017).

Bragazzi ve Del Puente (2014), nomofobinin bireyin hayatında meydana gelmesine sebep oluşturabilecek değişkenlerin incelenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Bireylerin günlük işlevselliğine negatif yönde etkide bulunan nomofobiyle alakalı olabilecek değişkenlerin ortaya konulması nomofobi konusunda daha çok bilgiye sahip olunmasına ve nomofobinin önlenmesine ilişkin yöntemlerin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

Ergen bireylerin yeni gelişmelere ve yeniliklere açık oldukları ve ergenlerin telefonlarıyla kurdukları bağıın oldukça önemli riskler taşıdığı bilinmektedir. Bu risklere karşı sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri gibi yapıcı faktörlerin gözler önüne serilmesi, ebeveynlerin bu koşullarda ne ölçüde etkili rol oynadıkları, bu duruma etkide

bulunan psikolojik etkenlerin araştırılmasıyla beraber bu çalışma alandaki eksikliği doldurarak ilerleyen zamanlarda yapılacak çalışmalara kaynaklık oluşturacaktır. Türkiye’de teknoloji ile büyüyerek teknoloji kullanımı konusunda daha iyi seviyede olan genç bireyler “Z kuşağı” olarak tanımlanmaktadır. Buldukları evre göz önüne alındığında kimlik bulma ve sosyalleşme aşamasında olmaları sebebiyle mobil telefonsuz kalma korkusu riskinin yüksek düzeyde olduğu ortaöğretim öğrencilerinin korku seviyelerinin ve bunu etkileyen etkenlerin bilimsel çalışmalarla araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında Türkiye’nin yoğun bir genç nüfusa sahip olması, telefon kullanım oranı ve ulaşım olanaklarının artması, ergenlik döneminde yer alan ortaokul ve lise öğrencilerinin risk altında olmalarına neden olmaktadır. Bu durum risk grubundaki ergenlerin sağlık davranışlarının mobil telefondan yoksun kalma korkusu ve bunun sonucunda oluşabilecek mobil telefon bağımlılığı kapsamında değerlendirilmesini ve risk faktörlerinin ortaya çıkarılmasını önemli kılmaktadır.

Araştırmanın yapıldığı Şanlıurfa ilinin 19,9 yaş ortalaması ile Türkiye’nin en genç ili konumunda olduğu ve yaşam endeksi (örn. sağlık, eğitim, sosyal yaşam, güvenlik) yönünden incelendiğinde, diğer illere oranla oldukça geride olduğu görülmektedir (TÜİK, 2016). İnsani gelişim endeksi yönünden de Şanlıurfa’nın içerisinde bulunduğu Güneydoğu Anadolu Bölgesi’ndeki en düşük değerlere sahip ikinci il olduğu göze çarpmaktadır (Ünal, 2008). Dolayısıyla bu bölgede yaşayan öğrencilerin çeşitli risk faktörleri açısından nomofobi düzeylerinin de etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Ortaokul ve lise kademesindeki ergenlerde nomofobi, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin ele alındığı bu araştırmanın, ruh sağlığı alanında görev yapan uzmanlara ve önleyici rehberlik faaliyetleri açısından özellikle ortaokul ve lise kademesinde görev yapan okul psikolojik danışmanlarına yürütmüş oldukları çalışmalarda önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu konuyla ilgili daha önce gerçekleştirilmiş benzer bir araştırma bulunmaması bakımından bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı ve ileride bu konuda yapılacak olan araştırmalar açısından veri özelliğinde özgün bir araştırma niteliği taşıyacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

Bu araştırmada örnekleme dahil edilen öğrencilerin lme araçlarını iten, samimi ve doğru bir Şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Şanlıurfa ilinin Haliliye, Eyyübiye ve Karaköprü ilçelerinde belirtilen ortaokul ve liselerde 2020-2021 eğitim ğretim yılında öğrenimlerine devam etmekte olan katılımcılarla sınırlıdır.

2. Araştırmadaki nomofobi düzeyi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri ve katılımcılara ilişkin bilgiler kullanılan lme araçlarının ltğ niteliklerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Nomofobi: “No Mobile Phone Phobia” kavramlarının kısaltılması yoluyla meydana gelmiştir. Mobil telefondan uzakta kalınması halinde görülmeye başlanan kaygı, korku ve fobi manasına gelir (Daily Mail, 2008).

Algılanan Sosyal Destek: Kişilerin günlük gereksinimler ve zor durumlarla baş edebilmelerine katkı sunan olumlu ve uyarlanabilir davranışsal yeteneklerdir (WHO, 1997).

Stresle Başa ıkma: Psikolojik ve bedensel açıdan fazla uyarılmışlık durumunu ve bunu belirleyen faktörleri minimize etmeye veya tamamen ortadan kaldırmaya yönelik gösterilen davranışsal ve zihinsel gayretlerdir (Lazarus ve Folkman, 1984).

BÖLÜM 2

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

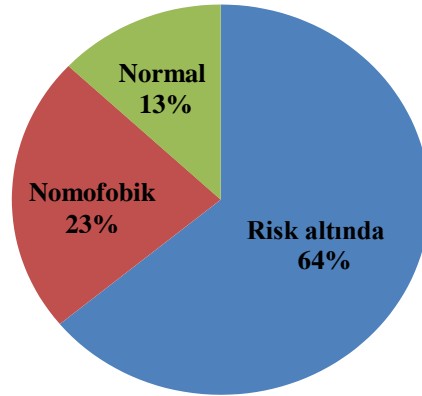
Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili kuramsal temeller, yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar ve bu araştırmaların sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Nomofobi ile İlgili Kuramsal Görüşler

Fobi kelimesi Yunanca'da kaçma, panikleme, korkma ve dehşet anlamlarına gelen phobos kelimesinden türemiştir. Fobiler ilk kez 1700 yılında Locke tarafından tanımlanmıştır (Gençtan, 2015). Fobiler genellikle basit ve karmaşık olarak iki şekilde sınıflandırılır. Belli bir nesne veya duruma karşı duyulan korkular basit fobilerdir. Ancak karmaşık fobiler çok farklı boyutlarda görülmekte ve nedeni tam olarak bilinmemektedir. Bu tür fobilerin tedavisi de basit fobilere göre daha zor olmaktadır (Tuna, 2013). Nomofobi kavramı İngiltere'de Post Office'nin 2008 senesinde yapmış olduğu bir çalışma sonucunda "No Mobile Phone Phobia" kavramlarının kısaltılması yoluyla meydana gelmiştir. Mobil telefondan uzakta kalınması halinde görülmeye başlanan kaygı, korku ve fobi manasına gelir. Mobil telefona bağlanma isteğinin en büyük sebebi ise aile ve arkadaşlarla etkileşim durumunda olmak ve bu etkileşimi kaybedecek olmaktan korkmaktır (Daily Mail, 2008).

Mobil telefon kullanımının ve bunlara erişilebilirliğin kolay bir durumda olması ergen bireylerde problemlili alışkanlıkların meydana gelmesine sebep olabilmektedir. Mobil telefon kullanım oranlarının giderek yaygın hale gelmesiyle beraber nomofobi seviyesi de giderek artış göstermeye başlamıştır (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas, 2018). Nomofobiye eğilimli kişiler yoğunlukla mobil telefonunu kontrol etme ihtiyacı, şarj aletlerini yanlarından ayıramama, gündüz uyandığında ve akşam uyumadan önce mobil telefonları ile vakit harcama gibi davranışlar göstermektedirler (Akıllı ve Gezgin, 2016). Son zamanlarda akıllı telefon niteliği bulunan mobil telefonlar, kısa mesaj gönderme ve konuşma görevleri haricinde pek çok imkanlar bulundurmaktadır. Bu teknolojik aletler günlük hayatta pek çok alanda insanlara kolaylık sağlayarak çok yönlü iletişim ve etkileşim ile eğlenceli nitelikteki program ve uygulamaları da beraberinde getirmiş olsa bile başlangıçta rahatsızlık ve bağımlılık olmak üzere pek çok probleme de sebep olmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016).

Mobil telefonuna bağımlılığı bulunan bireylerin büyük bir kısmı ister iş sebebiyle olsun ister sosyal uygulamalar sebebiyle olsun esasen bu aygıtlara farkında olmaksızın bağımlı duruma gelmektedir. Önceki zamanlarda zorunluluk kaynaklı olarak kullanılmaya başlanan mobil telefon uygulamaları zaman içerisinde çeşitlilik göstererek eğlence ve vakit geçirme amaçlı da kullanılmaya başlanmıştır. Mobil telefonların kullanım oranı artış gösterdikçe bireyde belli bir zaman sonra kendini daha iyi hissetme işaretlerine de rastlanmaktadır. Daha sonraki dönemler ise telefonundan uzakta kalma veya bunun gibi bir olasılığın oluşması halinde bireylerde huzursuzluğa rastlanmaktadır. Bu durumu yaşamamak adına bireylerin telefon kullanım miktarını kontrol altında tutmaları büyük öneme sahiptir (Polat, 2017). Fadzil, Abdullah ve Salleh (2016) nomofobi kavramını ebeveynlerin neden olduğu ve çocukların kurban haline geldikleri bir fobi türü olarak tanımlamışlardır. Yapılan araştırmaya göre anne babaların %18'i çocuğunu 1-3 yaş arasında, %61'i çocuğunu 6 yaşında, %21'i ise çocuğunu 6 yaşını geçtiğinde akıllı telefonuna maruz bırakmaktadır. Çocuk ve gençlerin %23'ü nomofobik, %64'ü risk altında, %13'ü ise normal olarak belirlenmiştir (Şekil 1). Bu sonuçlar bize nomofobinin ciddiyetini kanıtlar niteliktedir (Fadzil, Abdullah & Salleh, 2016).



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

Yeşilay'ın ortaöğretim öğrencilerine yönelik hazırladığı Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın (TBM) verilerine göre internet bağımlılığı bulunan kişilerin %50'si riskli grupta, %64'ü mobil telefon bağımlısı, %23'ü normal, %13'ünde ise diğer psikiyatrik bozukluklar da eşlik etmektedir. Bu rahatsızlıklar; madde kullanımı (%38), duygu durum bozukluğu (%33), depresyon ya da distimik bozukluk (%25), psikotik bozukluk (%14) ve kaygı bozukluğudur (%10).

Çalışmacılar yapmış oldukları tanımlamalarda mobil telefon bağımlılığını, cep telefonu ya da internet yoluyla etkileşim kuramama, iletişimden uzakta kalabilme korkusu olarak ifade etmişlerdir. Mobil telefon bağımlılığı, akıllı telefonlarla alakalı pek çok davranış örüntülerini ya da belirtilerini barındırmaktadır. Mobil telefon bağımlılığı, agorafobiyle bağlantılı bir özgül fobi türüdür ve hasta olabilme korkusu ile acil destekten yararlanamama korkusunu kapsamaktadır. İletişimden uzakta kalan birey kendisi ile alakalı ya da gündemle ilişkili daima bir şeyleri kaçırma korkusu da duyabilecektir. DSM-5 tanı ölçütlerine göre durumsal fobiler herhangi bir nesne ya da durum karşısında gösterilen sıkıntı ve kaygının eşlik ettiği akılcı özellikte olmayan aşırı düzeydeki korku türüdür. Durumsal fobiler, belli bir durumun hem duygusal hem fiziksel olabilen, aşırı bir tepkiye sebep olan ve akılcı olmayan özellikteki korkuyu oluşturmasıyla meydana gelmektedir (APA, 2013).

Akıllı telefonlar günümüz dünyasında pek çok teknolojik fonksiyonun birlikte yer aldığı bireysel aygıtlara dönüşmekte ve ergenler bu cihazlar yoluyla birçok faaliyeti gerçekleştirebilmektedir. Nitekim ergenler, bu cihazlarını yemek yedikleri zaman diliminde bile aktif şekilde kullanmakta ve cihazlarını evde bıraktıklarında tekrar eve dönerek almak amacıyla büyük istek taşımaktadır. Bunun sebebi olarak ergenler, telefonları yanlarında bulunmadan mevcut bir bilgiye erişmek amacıyla farklı bir kaynak göremediklerini ifade etmişlerdir (Jilisha vd., 2019). Görüldüğü üzere akıllı telefonlarla oluşturulan bağ, her geçen gün gittikçe güçlenmekte olup bu da bağımlılığa ve akabinde ise bağımlılığa doğru bireyi götürebilmektedir. Bu bağımlılığın şiddeti ise cihazdan uzak kalınca gösterilen stres tepkilerinin seviyesinde etkisini gösterebilir.

Singh vd. (2013), yürüttükleri araştırmada üniversite öğrencileri içerisinde %76'sının akıllı telefonlarını mesajlaşma ve konuşma amacıyla devamlı kontrol etme davranışı geliştirdiklerini ve %55'inin akıllı telefonlarıyla etkileşim kuramamaktan ötürü kaygı hissettiğine değinmişlerdir. Pavithra vd. (2015), üniversite öğrencilerinin yaklaşık yarısının bir saatte ortalama iki üç defa cihazlarında bildirimlerini kontrol ettiklerini belirtmektedir. Çalışmacılar bu devam eden durumu, nomofobinin bir belirtisi olarak ifade etmişlerdir. Gezgini vd. (2017), kontrol etme durumundaki artışın nomofobi seviyesini yükselttiğine dair sonucunda, tekrar eden davranışların bağımlılığı kuvvetlendirdiği ve bunun ise nomofobiye sebep olabileceği ifade edilmiştir.

Nomofobi, kişilerin internet ya da mobil telefon vasıtasıyla etkileşim sağlamaktan uzak kalmaları halinde ortaya çıkmaktadır ve kişiler birbirleriyle etkileşim sağlayamadıklarında, iletişimden uzak kalmaları durumunda akılcı olmayan özellikte

korku ve kaygı hissiyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Kişiler, internet yoluyla iletişim sağladıkları zaman ise hissettikleri korku ve kaygı azalma göstermektedir. Nomofobi, DSM-5 içerisinde henüz daha resmi anlamda yer edinememesine karşın fobi türü olarak gruplandırmaya daha uygun kabul edilmektedir. Bu sebeple nomofobi, DSM-5 tanı kriterlerine dayanan bir fobi türü olarak sayılmaktadır. DSM-5'e göre özgül fobinin ölçütleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır: (APA, 2013)

- Belli bir durum ya da nesne hakkında endişe ya da korku yaşanır,
- Fobik özellikteki durum veya nesne hemen her zaman kaygı ve korku oluşturur,
- Fobik durum ya da nesneden yoğun olarak kaygı ve korkuyla kaçınılır,
- Fobik durum ya da nesneye yönelik hissedilen kaygı ya da korku, sosyokültürel açıdan ortaya çıkan gerçek nitelikteki tehlikeye göre orantısızdır,
- Kaygı, korku veya kaçınma altı ay veya daha fazla zaman kalıcı şekilde devam eder,
- Kaygı, korku ya da kaçınma mesleki, sosyal veya başka önemli sahalarda klinik açıdan önemli bir bozulmaya ya da sıkıntıya sebep olur.

Özgül fobilerin tanı kriterlerine bakıldığı zaman bunların bir durum ya da objenin varlığı ya da yokluğuna ilişkin hissedilen kaygı ya da korku olduğu görülmektedir. Mobil telefon bağımlılığı, akıllı telefonların pek çok sebepten ötürü kullanılamaması durumunda hissedilen korku ya da kaygı olarak kabul edildiği için özgül fobi olarak incelenmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi, özgül fobi kategorisinde sayıldığı halde özgül fobilerin tanı kriterlerinin yanı sıra çeşitli özellikleri de vardır. Bragazzi ve Del Puente (2014) mobil telefon bağımlılığının özelliklerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

- Mobil telefonu düzenli şekilde kullanmak ve telefonda fazla vakit geçirmek,
- Çok sayıda teknolojik aygıtı sahip olmak, yanında daima şarj aleti bulundurmak,
- Mobil telefonunu kaybetme fikri nedeniyle mobil telefonu kullanıma müsait olmadığı ya da şebeke kapsamı dışarısına çıktığında, batarya seviyesi azaldığında veya sona erdiğinde, mobil hattaki lira eksikliğinde, mobil telefon kullanımının sınırlandığı bölgelerde kendisini sınırlı ve endişeli hissetmek,
- Çağruları ya da gelen mesajları görüntülemek amacıyla sürekli mobil telefonun ekranını kontrol etmek,
- Mobil telefonu 7 gün 24 saat boyunca açık bulundurmak, yatakta dahi mobil telefonla birlikte uyumak,

- Diğer kişilerle yüz yüze etkileşimde kaygı ve stres hissedilmesi sebebiyle yeni teknolojiler aracılığıyla diğer kişilerle iletişim sağlamak,
- Mobil telefonunu kullanabilmek adına başkalarından borç istemek ya da daha fazla para harcamaktır.

Bu özelliklerden yola çıkarak bireyin mobil telefonuyla fazla miktarda zaman geçirmesi, aklının sürekli telefonunda olması, gün boyunca sürekli telefonunu kontrol etmesi, mobil telefon vasıtasıyla daha rahat iletişim sağlaması mobil telefon bağımlısı olduğuna işaret etmektedir. Ek olarak her zaman en son çıkan modele sahip olmayı arzu etmesi, kapsama sahası dışında olduğunda ya da mobil telefonunu kullanamadığında gerçek dışında sayılacak kaygı yaşaması ve yatağında dahi mobil telefonla birlikte uyuması bireyin mobil telefon bağımlısı olduğuna işaret etmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının bu özellikler içerisinde kendisini belli ettiği ana nokta, birey akıllı telefon aracılığıyla iletişim sağlayamadığında, mobil telefonunu kullanamadığı durumlarda ya da mobil telefon yoluyla iletişim sağlayamadığında yani bir başka söyleyişle birey çevrim dışı kaldığında, gerçek olmayan bir korku veya kaygı duymasındır.

Bütün bunların dışında çeşitli araştırmacılar açısından nomofobinin tanı ölçütlerinin özgül fobi veya madde bağımlılığı benzeri bağımlılık türlerinden farklı öğelere sahip olduğu belirtilmiştir. Bu eksikliğin kapanması amacıyla çalışmacılar aşağıda belirtilen duygusal değişim, belirginlik, uzaklaşım belirtileri, tolerans, tekrarlama ve çatışma başlıkları altında genel tanı elemanları oluşturmaya çalışmışlardır (Fidan, 2016).

Belirginlik (Salience): Bireyler özellikle düzenli şekilde gerçekleştirdikleri hareketleri zaman içerisinde hayatlarının merkezlerine koyma eğilimindedirler. Bazı bireyler zaman içerisinde bu hareketleri yapamayacakları alanlardan kaçınmaya varabilecek kadar bir tavır sahibi de olabilecektir. Mobil telefonu kapsama sahası dışarısında kalacağı için kentin dışında kalan doğa faaliyetlerinden kaçınan bireyler bunlara birer örnek oluşturmaktadır.

Duygusal değişim (Mood modification): Gerçekleşen eylemlerin farklı dönemlerdeki değişik psikolojik etkileri ortaya çıkmaktadır. İş görüşmeleri amacıyla devamlı telefonla görüşme yapıyor olmaktan rahatsız olan bir kişinin mobil telefonunu sosyal medyaya giriş yapmak amaçlı devamlı kullanması ve bundan memnuniyet duyması buna bir örnek oluşturmaktadır.

Tolerans (Tolerance): Gerçekleşen eylemin gün geçtikçe daha fazla yapılıyor olmasıdır. Mobil telefonla harcadığı vakitlerden keyif duyan bir kişinin kullanım miktarını daima arttırması buna örnek teşkil etmektedir.

Uzaklaşım belirtileri (Withdrawal symptoms): Gerçekleşen eylemin daha az oranda yapılıyor olması veya hiç yapılmaması halinde fiziksel veya psikolojik çeşitli rahatsızlıkların oluşmasıdır. Mobil telefonundan uzakta olduğunda kendisini huzursuz bulma, panik hissetme durumları bunlara örnek oluşturmaktadır.

Çatışma (Conflict): Belli bir eylemi yaşamının merkezi haline getirmiş bireylerin bu faaliyetleri yapmama veya yapma isteği sebebiyle çevresindeki kişilerle veya kendi içerisinde yaşamış olduğu çatışmadır. Mesela her zaman mobil telefonuyla bağlantısı olan bireylerin arkadaşları veya aileleriyle yaşamış oldukları iletişimsel problemler buna örnek oluşturmaktadır.

Tekrarlama (Relapse): Bireyin bağımlısı bulunduğu davranışları belli bir zaman süresince yapmıyor olsa bile daha sonrasında yine yapmasıdır.

2.1.1 Genişletilmiş Benlik Kuramı Bağlamında Nomofobi

Bu kuramın başlangıç noktası postmodernizmin tüketici bireyler üstünde etki göstermeye başlamasıdır. Genişletilmiş benlik kuramını en başta öne süren isim Belk'tir. Belk, yürütmüş olduğu araştırmalarda kişinin bilinçli ya da bilinçli olmayan bir biçimde sahibi bulunduğu nesnelere bir zamandan sonra genel olarak farkında olmaksızın kendinden bir parça gibi hissetmeye başladığını tespit etmiştir. Kişi, kendinin bir parçası şeklinde görmüş olduğu bu nesnelere vakit geçtikçe benliği ile bütünleştirmeye başlamıştır. Bu şekilde meydana getirilen yeni benliğe "genişletilmiş benlik" adı verilmiştir (Belk, 2013).

Genişletilmiş benlik, yalnızca bireyin etrafındaki eşyalardan değil ayrıca kişinin diğer bireylerin kendine yönelik fikirleri ve değerlendirmeleri ile sanal medyada yarattığı kimliklerden de meydana gelebilmektedir (Mittal, 2006). Bundan dolayı benliğin genişletilmesi kişinin asıl dünyada ve sanal dünyada sahibi olduğu eşyalar ve nitelikler üzerine oluşturulmuştur (Belk, 2013). Bu biçimde meydana getirilen bir genişletilmiş benlik ayrıca sanal bağımlılık seviyesinin de yükselmesine sebep olmaktadır (Binay, 2016). Böylece kişinin sahip olduğu cihazından uzak kalma ihtimali korkuya sebep olabilmektedir. Bu sebeple kişi sahip olduğu cihazını kaybetmemek amacıyla her çeşit önlemi almaya gayret etmektedir (Tian ve Belk, 2005). Han, Kim ve Kim (2017), nomofobi kavramını genişlemiş benlik kuramı bağlamında ele almışlar ve cihazdan ayrı kalma korkusu şeklinde ifade etmişlerdir. Bu kurama göre birey, mobil telefonunu genişlemiş benliğinin bir parçası olarak hissetmekte ve bunun neticesinde ağıta bağlanma ihtimali artmaya başlamaktadır. Sonuç itibarıyla, bireyin mobil telefonuna bağlanma davranışı nomofobiye kapı aralayacaktır (Arpacı vd., 2017).

Belk'e (2013) göre genişlemiş benlik kavramı, sadece "ben" şeklinde görülen değil ayrıca "benim" şeklinde görülen durumu da kapsayan bir kavramdır. Birey, sahibi olduğu eşyaları benliğinin bir parçası şeklinde görmekte ve bu biçimde genişlemiş benlik kavramı ortaya çıkmaktadır. Genişlemiş benlik kuramının bir sayıltısı olarak Belk, içerisinde olduğumuz dijital dönemde bireylerin sahibi bulunduğu farklı dijital aygıtları benliğinin birer parçası şeklinde görebildiğini belirtmektedir. Bu dijital aygıtlardan birisi de mobil telefonlardır. Kişiler, cihazlarını benliklerinin bir parçası biçiminde görmekte ve benliklerini genişlemiş şekle dönüştürmekte ve dışsal unsurları benliklerinin bir parçası şekline getirerek bu aygıtlara olan bağlılık seviyelerini artırmaktadır. Netice olarak, genişletilmiş benlik kuramına göre kişinin sahip olduğu telefonda ayrı kalma korkusu kişinin sağlıklı olma seviyesini negatif yönde etkilemektedir. Bunun sonucunda ise kişi, cihazıyla bağıni koparmamak amacıyla cihazı ile uyuma, cihazının şarjının bitme olasılığına karşılık yanında powerbank bulundurma benzeri davranışları sergilemektedir (Bragazzi ve del Puente, 2014). Bundan dolayı bireyin vaktinin büyük kısmını beraber geçirdiği cihazıyla güçlü bir bağ kurması kaçınılmaz hale gelmektedir ve oluşan bu bağın kaybolması durumu karşısında belirli negatif duyguların hissedilmesi nomofobi anlamada yol gösterici olabilir.

2.2 Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Kuramsal Görüşler

2.2.1 Sosyal Destek ve Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek, kişi bir zorlukla karşılaştığında aile, arkadaş gibi değer yüklediği kişi ve gruplar tarafından psikolojik ve fizyolojik açıdan aldığı yardımdır ve kişilerin kendisini bir topluluğa ait hissetme gibi sosyal özellikteki gereksinimlerini karşılar (Reis, 1988). Sosyal destek, bağlılık ihtiyacını tatmin eder ve kişinin diğer kişilerle ilişki içinde olma ihtiyacını karşılayarak yalnızlık duygusunu ve onun negatif etkilerini pozitif anlamda değiştirir. Yıldırım'a (2005) göre sosyal destek, bireyin çevresinden aldığı sevgi, gördüğü saygı, empatik tepkiler, takdir görme ve maddi destek gibi psikolojik, ekonomik ve sosyal nitelikli her çeşit yardım etme sürecidir. Algılanan sosyal destek, bireyin kendisi veya yakın çevresince meydana getirilen sosyal bağlantının yeteri olarak destekleyici düzeyde algılanması şeklinde açıklanabilir.

Birey, diğer bireylerle kurduğu etkileşimler ve geribildirimler sonucunda kişiliğini şekillendirir ve buradan hareketle de kimlik gelişimi meydana gelmiş olur. Dolayısıyla kimlik ve kişiliğin şekillenmesinde diğer bireylerin kişi hakkında yaptıkları yorumlar işlevsel niteliktedir. Sosyal destek, bireyin diğer kişilerden aldığı destekleyici geri bildirimler sayesinde benlik algısını pozitif yönde biçimlendirerek özgüven duygusunun

gelişimi ve devamlılığının sağlanmasında da pozitif yönden katkı sağlar. Kişinin onaylanma ihtiyacı sosyal destek yoluyla sağlanır. Sosyal destek, kişinin problemleri ile baş etmesini sağlamakta ve stres oluşturan durumlara karşı kişinin dayanıklılığını arttırmaktadır (Kaşık, 2009).

Sosyal desteğin fizyolojik ve psikolojik açıdan koruyucu bir durumda olduğu belirtilmektedir. Sosyal destek, zorlu yaşam olayları karşısında önleyici özellikte olmaktadır (Terzi, 2008). Ortaöğretimden sonra üniversiteye başlamak, kişi adına stres ve kaygı veren bir hale gelebilmektedir. Araştırmalar sosyal desteğin psikolojik ve sosyolojik açıdan sorunların çözümü, önlenmesi ve bu sorunlarla başa çıkma noktasında etkili bir kaynak olduğunu göstermektedir. Sosyal destek ile farklı hastalıklar arasında gerçekleştirilen pek çok çalışma bulunmakta ve sosyal desteğin hastalığın atlatılmasına yönelik pozitif katkısı olduğu tahmin edilmektedir. Alanyazında sosyal desteğin belirli bir seviyede olmamasının umutsuzluk oluşturacağı belirtilmektedir (Tan, 2005).

Yaşamın değişik alanlarında değer verilen, sevilen ve gerektiğinde ihtiyaç hissettiği desteği karşılayan bireyin yakın insan etkileşimlerinden daha çok doyum elde ettiği ve diğer kişilerce desteklendiği duygusunu yaşadığı ifade edilmiştir (Elmacı, 2006). Konuyla ilgili alanyazında, sosyal destek ile algılanan sosyal destek kavramlarının farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Sağlanan destek, diğer kişiler tarafından ortaya konan davranışlar anlamına gelmektedir. Bir bakımdan desteğin davranışsal yönden değerlendirmesi biçiminde ifade edilebilir. Belirli bir zaman içerisinde kişinin destek kaynaklarından elde ettiği sosyal destek miktarıdır. Özetle, sosyal desteğin önleyici niteliği sebebiyle bireylerin ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Sosyal desteğin kişinin mutluluk durumu konusunda da pozitif anlamda etkisi olduğu söylenmektedir. Algılanan sosyal destekte ise öznel anlamlar verme ve duruma ilişkin öznel bir değerlendirme söz konusudur (Arıcıoğlu, 2008).

2.2.2 Sosyal Destek Kaynakları

Bireyler stres veren bir olay ile karşılaştıklarında önce eş, arkadaş veya ailelerine danışırlar. Eğer bireyler bu kaynağın yeterli gelmediğini düşünürlerse profesyonel desteklere veya resmi kaynaklara başvurabilmektedirler (Ceyhun, 2009).

2.2.2.1 Bireyin Anne-Baba (Aile) ile İlişkisi

Çocuk, doğumuyla birlikte çevresindeki doğal çevreye uyum göstermeye çalışır. Bu aşamada en büyük destek ebeveynlerden gelmektedir. Çünkü çocuk kendini ifade etmeyi, yönetebilmeyi aileden öğrenir (Sağlam, 2007).

Çocukluk döneminde aileden alıcı bir halde olan birey, ergenlikle birlikte aileden bağımsızlaşmaya ve uzaklaşmaya başlamaktadır. Ergen, bu uzaklaşmayla aslında kendi duygu ve düşünce bağımsızlığına ulaşmayı amaçlamaktadır (Yavuzer, 2009). Çocukluk dönemindeki bireyin ilk sosyal destek ağı konumunda bulunan güvenli alanı anne babalar oluşturur. Ebeveynler, ergenin eksik kaldığı noktalarla eş zamanlı ve yeterli şekilde baş edebilmesi amacıyla kişisel becerileri dışındaki sosyal nitelikteki savunma mekanizmalarını oluşturma hususunda da ergene destek olmalıdır. Ergenin gereksinim duyduğu durumlarda destek alması ve bu gereksinim durumunda diğerlerinin onun etrafında yer alması, çevresi tarafından sevilen ve değer atfedilen bir konumda bulunması, sevgi ve anlayış hissetmesi, kişiyi kuşatarak onun iyi oluşunu arttıracaktır (Turgut, 2015).

Köksal-Akyol ve Salı (2013), aile sosyal desteği alan çocukların arkadaşlarıyla kurdukları ilişkilerde daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Bunlarla birlikte Arslan (2009), aileden sosyal destek alan lise öğrencilerinin sosyal problem çözmede daha başarılı olduklarına değinirken, Demirtaş (2007), lise öğrencilerinde aile sosyal desteği arttıkça stresle başa çıkma düzeylerinin arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Wang ve Sound (2008), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında algılanan aile sosyal desteği arttıkça akademik başarının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Cüceloğlu (2016), ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri ön plana çıksa da ailenin etkisi ve öneminin ergenin gelişiminde devam ettiğini, buna paralel olarak Duyan, Gelbal ve Var (2013) ailesinden yeterli sosyal desteği alamayan çocukların yüksek risk grubunda olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan çalışmalarda da görüldüğü üzere algılanan aile sosyal desteğinin bireylere etkili problem çözme becerisi kazandırma, stresle başa çıkma yöntemleri geliştirme, akademik başarılarında artış, kişilerarası ilişkilerin gelişimi gibi konularda katkılar sunduğu ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bireylerin yetişmesine olanak sağladığı ve ergenlerin risk grubunda bulunma durumlarını önlediği söylenebilir.

Özetle, aile kavramı birey için temel sosyal destek kaynağıdır. Birey, küçük yaşlardan itibaren ailesinden olumlu ya da olumsuz yönde etkilenecek ilerideki yaşamındaki ilişkilerine yön verir. Aile desteğinin yanı sıra arkadaşlık ilişkilerinin de bireyin kendisini değerli görme, rehberlik, güvenilirlik ve teşvik etme benzeri pek çok rolü bulunmaktadır (Dülger, 2009).

2.2.2.2 Bireyin Arkadaşlarla İlişkisi

Arkadaşlar, bireyler için aileden sonra gelen ve sosyal ilişkilerde yeterli doyumu sağlayan ve bireyin adaptasyonuna etkide bulunan bir başka faktördür.

Arkadaşlık bağları ergenlere kültürel değerleri, iletişim becerileri, sosyal statüler benzeri sosyal yapı biçiminden faydalanarak kendilerini geliştirecekleri imkanlar sunmuş olur. Arkadaşlık ilişkileri, aile içerisinde karşılanamayan ihtiyaçların karşılanması hususunda önemli bir ihtiyaç ve sosyal destek kaynağıdır (Deveci, 2011). Aileye ait olmak istemeyip bağımsızlık çabasında olan gencin ait olma gereksinimini toplumsal onay alma yerleri olan akran gruplarında karşıladığı görülebilecektir. Ergen birey, biz bilincini temsil etmek için akran gruplarının ortak dil, giysi, düşüncelerine uyabilecektir (Yavuzer, 2005). Özerklik peşinde olan genç, aileden uzaklaşacak ve kendisi gibi bu amacın peşinde olan bireyleri fark ederek uyum sağlayacak, kendisini onlara yakın hissederek onlara benzemek isteyecektir (Totan, 2008). Akran grubuna bağlılık ergenin anne ve babasıyla olan ilişkisinin niteliğinde yatmaktadır. Anne babasından yeterli ilgiyi gören ve değer verilen ergen, akran grubunun onayına daha az ihtiyaç duymakta, aile içerisinde kendisine değer verilmediğini düşünen ergen hiç olmazsa bir gruba dahil olmayı düşüncesiyle bu ilgiyi aile dışında aramaktadır (Yavuzer, 2005).

Toplumsal bir kimliğe ulaşma gayretinde olan ergen, zaman içerisinde ilk güvenli alan konumundaki aile üyelerinden farklı olarak arkadaş grubu ile daha çok yakınlaşmakta, arkadaşları onun için ailesinden daha kıymetli konumda yer edinmeye başlamakta ve bu durumda arkadaşların sosyal desteğine olan gereksinimin artış göstermesine sebep olmaktadır. Ergen birey, ailesinde bulunan üyelerden sosyal destek, sevgi ve ilgi gördüğünde diğer kaynakların onay göstermesine daha az gereksinim duymakta fakat sevilmediğine, kendine değer gösterilmediğine, onay görmediğine ve önemli biri konumunda bulunmadığına inancı olduğu zaman nerede olursa olsun farklı kaynaklardan onay beklemektedir (Gazioğlu, 2015). Siyez ve Aysan (2007), aile desteğinin yanı sıra ergenin yeme içme alışkanlığının, giyim tarzının, okul ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının, konuşma ve hitap şeklinin oluşmasında arkadaşlarının büyük etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte Avcı (2006), ergen bireylerin anne-babalarıyla otoriteye bağlı ve eşit olmayan ilişki içindeyken akranlarıyla kurmuş oldukları ilişkinin eşit düzeyde olduğunu, bundan dolayı ergenlerin daha iyi anlaşılma istedikleri için akranlarıyla ilişki kurmayı tercih ettiklerini vurgulamıştır. Yine ergenlerin akranlarıyla ilişki kurması ve arkadaş gruplarına girmesinin yaşlarının gerektirdiği bir gelişimsel görev olduğu da unutulmamalıdır.

2.2.2.3 Bireyin Öğretmenlerle İlişkisi

Ergenler adına okul; arkadaşlıkların, öğrenimin ve öğretmenlerle etkileşimin kurulduğu toplumsal bir çevredir.

İlkokulda öğretmenlerle kısıtlı bir etkileşim varken ortaokuldan itibaren öğrencilerin öğretmenlerle olan ilişkisi artmaya başlamaktadır. Ergenlerin sosyal ağlarına ilaveten öğretmenler de en önemli sosyal desteklerinden biri haline gelmektedir. Öğretmenlerden algılanan sosyal destek, ergenlerde hem benlik saygısı hem de duygu durumunda görülen değişikliklere etki etmektedir. Öğretmenlerden algılanan sosyal destek, öğrencilerin olumsuz duygularında azalma ve benlik saygılarında artışa sebep olmaktadır. Bununla beraber sosyal desteğin algılanması ile bir bütün olarak ergen, akademik açıdan da başarı sergileyebilmektedir (Akdoğan, 2012).

Ergenlik dönemi sorunlarını tetikleyen okul, ayrıca sosyalleşme aracı olarak ergenin sorularına ve sorunlarına cevap bulacağı bir mekandır. Pedagojik ve karakter formasyonu gerçekleşen bir bireyin olgunlaşma macerasına her şeyden evvel birey olarak ilgi gösteren bilge bir öğretmenin, ergenlerle sağlıklı bir biçimde meşgul olabileceği olanakları sunan yeterli koşullara sahip okullara ve okullarla işbirliğine önem gösteren anne ve babalara gereksinimi vardır. Bu yolla bilge öğretmen, ergen bireyi olumlu bir kişilik modeli olarak da etkileyebilecektir (Apuhan, 2006). Algılanan sosyal destek kapsamında ergenin yer alması ve üç değişkenin bir araya gelmesi bu birleşimin nitelikli uyumu yoluyla gerçekleşmektedir. Birey, bu dönem içinde iken olumlu benlik ve aidiyet hissettiği yeri bulmaya çabalarken bilişsel ve duygusal açıdan algıladığı gerekli desteği karşılayamadığında güvensiz, mutsuz, kimlik karmaşası yaşayan, sınırlı ve hem diğer bireylere hem de kendisine zararı bulunan bir kişiye dönüşebilmektedir. Ergen öğrencilerin sosyal ağa yönelik düşünceleri olumlu olduğu zaman ergenlik çağında istenmeyen durumların engellenmesinde kritik işlev sağlanmış olacaktır (Semerci, 2016). Ergenlerin okul ortamında iletişim kurdukları öğretmenlerin, onlar için güçlü birer sosyal destek unsuru olduğu söylenebilir. Dülger (2009), öğretmenden algılanan sosyal desteğin öğrencilerin akademik açıdan başarıları üzerinde önemli yansımaları olduğunu ve öğrencilerin gerçekçi, yararlı ve doğru adımlar atmasında öğretmenlerin önemli rol taşıdığını belirtmiştir.

2.2.3 Sosyal Desteğin İşlevi

Sosyal destek kaynaklarının ve çevresel yönden kabul edilmiş rollerin kişinin kendisini kabulüne pozitif anlamda etkisi olmaktadır. Bununla birlikte bireyin sosyal ağ

ile bütünleşmesi, bedensel ya da ruhsal sağlığın zarar görmesinde oluşabilecek olumsuz hareketlerden kaçınmasına yardım eder (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997).

Sosyal destek, kişi üzerindeki depresyon ve yalnızlık benzeri ruh sağlığını olumsuz yönden etkileyen faktörler üzerinde önleyici bir unsur olarak görülmüştür. Bunun yanında zihinsel sağlığın düzenlenmesinde önemli bir etkisi vardır (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2018). Kişilerin stresli durumlarla başa çıkmalarında, algılanan sosyal destek ve zihinsel süreçleri aracılığıyla dönüt aldıkları ve olumsuz fikirlerini sorgulayarak sağlıklı değerlendirmeler yaptıkları görülmektedir (Arslan, 2018). Sosyal destek kanalları, kişide travmatik ve korku uyandıracak durumlarla baş etmesinde yardımcı olmaktadır (Malkoç ve Yalçın, 2015). Terzi (2008), sosyal desteğin maddi, duygusal ve bilişsel yönlerine değinmektedir. Maddi yönü, kişinin gereksinimlerinin giderilmesinde sağlanan araçlardır. Duygusal yönü; sorunlarını dinleme, grup içindeki uyum, empati ve şefkat gibi sosyal gereksinimlerin karşılandığı yöndür. Bilişsel yönü ise kişiye rehberlik eden bölümlerin kapsandığı yöndür. Eryılmaz (2009), ergenlik çağında sosyal desteğin görevine değinmektedir. Sosyal desteği doğru kanallardan algılayamayan ergen diğer alanlara yönelebilmektedir. Çalışmacılar, ergenlerin aile ilişkilerinde görülen olumsuzluklar ve ait olma gereksinimi sebebiyle olumsuz gruplar içinde uygun olmayan arkadaş çevresine girdiklerini gözlemlemiştir.

Sosyal desteğin kişiler için taşıdığı işlevler dört ayrı başlıkta açıklanmıştır. Bunlar; duygusal destek, bilgisel destek, materyal destek ve değerlemesel destektir.

- Duygusal destek; kişilerin sorunlarını dinlemek, onların hislerini paylaşmak, saygı, şefkat, sevgi gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır.
- Bilgisel destek; kişinin bireysel ve çevresel problemleriyle alakalı bilgi, öğüt ve rehberlik etme benzeri davranışlarını ve bunlara çözüm üretmesini içermektedir.
- Değerlemesel destek, kişinin kendi davranışlarını barındıran duyguları hakkında dönüt sağlama sürecidir. Kişi, kendini başkaları ile kıyaslayarak davranış, duygu ve düşüncelerini ele alır. Bu destek, mekana uyum sağlanmasında yardımcı olur.
- Materyal işlevde ise kişinin ekonomik problemlerini çözme durumu vardır (Taysi, 2000).

Özetle sosyal destek, kişinin stresle başa çıkabilmesinde önemli bir görev taşımaktadır ve kişinin karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında tampon görevi görmektedir. Kişi duygusal açıdan korunarak olumsuz duyguları daha az hissetmektedir.

2.2.4 Sosyal Destek Modelleri ve Kuramsal Açıklamalar

Sosyal desteğin insan sağlığı ve kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini açıklayan üç farklı model önerilmiştir.

2.2.4.1 Temel Etki Modeli

Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya konan bu model bireylerin sağlık durumları ile sosyal destek arasında direkt bir bağlantı olduğunu iddia eder. Temel etki modeline göre, fiziksel sağlık ve bireylerin iyi hissetme durumları üzerinde sosyal desteğin pozitif bir etkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte temel etki modelinde sosyal destek eksikliğinin kişi üzerinde negatif bir etki oluşturabileceği fikri hakimdir. Bundan dolayı algılanan sosyal desteğin düşük bir düzeyde olması kişi için olumsuz etki oluşturabilecek durumun meydana gelmesine sebep olmaktadır. Fiziksel sağlığın bireyin kendisini iyi hissetme üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu ortaya koyan bu modele göre olumlu etki; bireyin hayat koşullarında öngörülebilirliğini, istikrar duygusunu ve kendine değer vermesini sağlar (Leinonen ve diğ., 2003). Sosyal destek yoksunluğu, bireyde doğrudan sağlık sorunları doğurabilmektedir. Sosyal destek her yönden kişinin fiziksel sağlığı kadar duygusal yönden de kendini iyi algılaması üzerinde pozitif etkiye sahiptir. Cooke (1985), hipotezinde algılanan sosyal desteğin negatif deneyimlerde iyi hissetme ve fiziksel sağlık konusunda farklı sonuçlarının olduğunu belirtmiştir. Farklı bir söyleyişle ne hayat olayları ne de sosyal destek yoksunluğu yalnızca bireyin sağlığına negatif açıdan etki edebilecek faktörlerdir. Temel etki modeli, her iki faktöründe kişinin yoğun fiziksel gerginlik hissetmesine ve iyi hissetme seviyesinin azalmasına sebep olacağına sayılı şekilde kabul etmektedir (Akt. Yamaç, 2009).

2.2.4.2 Tampon Etkisi Modeli (Buffering Effect Model)

Tampon modeline göre sosyal destek, zorlu hayat şartlarının zararlarını hafifleterek bir koruyucu faktör haline gelmektedir. Bu duruma bağlı olarak ortada kişiyi stres altına alan bir durum oluştuğunda sosyal desteğin hissedilmesinin kişi açısından koruyucu bir etmen olduğu, buna karşılık bir stres durumu ortada yok iken sosyal desteğin bulunup bulunmamasının kişinin öznel iyi oluşu üzerinde negatif bir etkisi olmadığı söylenmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Bu kuramın temel iddiası, iyi seviyede sosyal desteğin sorun karşısında meydana gelebilecek ruhsal hastalıklara karşı koruyucu özellikte olduğu ve hastalık riskini azalttığı şeklindedir (Alloway ve Bebbington, 1987). Bu modelde stres verici yaşam olaylarının meydana getirdiği zararlara yönelik tampon görevi görülerek duygusal ve maddi beslenme sağlanıp stresli

faktörler azaltılarak veya bu durumlar dengelenerek ruh sağlığının korunması ifade edilmiştir (Eşkisu, 2014).

Tampon modeline göre, güçlü sosyal desteğe sahip kişilerin stresli hallerle daha iyi başa çıkabildiği ortaya konmuştur. Başka bir söyleyişle, sosyal destek gündelik hayatta maruz kalınan zorlu durumlar karşısında baş etme stratejisi konumunda işlev görmektedir (Duru, 2008). Örnek olarak, stres veren durumlar meydana geldiğinde akraba ve arkadaşların problemlerle baş edebilmek amacıyla gerekli desteği vermeleri, bireye destek sağlamaları tampon etkisi olarak açıklanmaktadır. Bundan dolayı diğer bireylerden yardım istemek stresli durumların daha az tehlikeli şeklinde algılanmasını, bireylerin baş edebilme kapasitesini daha kuvvetli şekilde hissetmesine sebep olur (Yamaç, 2009). Bu sonuç bizlere sosyal desteği yeterli düzeyde algılayan kişilerin sorunların oluşturduğu stresli durumlardan en asgari düzeyde etkileneceğini ortaya koymaktadır. Tampon etkisi modeline göre negatif deneyimler görülsün ya da görülmesin sosyal destek kendini iyi hissetme konusunda pozitif etkiye sahiptir.

2.2.4.3 Kurt Lewin'in Alan Teorisi

Kurt Lewin'in alan teorisi ve davranış açıklaması sosyal destek kavramının temelini meydana getirmektedir. Lewin'in teorisinde iki kavram ön plana çıkmaktadır. Bu kavramlar: yaşam alanı ve psikolojik çevredir. Lewin, bireyin yaşam alanını "o kişi için aynı yerde aynı zamanda mevcut olan ve birbirine bağlı olguların tümü" şeklinde tanımlamaktadır. Davranış ise bireyin yaşam alanının bir işlevi şeklinde açıklamaktadır. Yaşam alanı ise bireyin bütün ihtiyaçları ile onun ihtiyaçlarına dair psikolojik çevreyi barındırmaktadır (Akt. Şenel, 2001). Kurt Lewin'in davranış tanımlamasında bulunan çevre ifadesi, fiziksel çevreden ayrı olsa bile yine de fiziksel çevre içerisinde bulunan psikolojik bir çevreye karşılık gelmektedir. Psikolojik çevrenin bütün unsurları davranışa etkide bulunur ve bireyin davranışları bu psikolojik çevrede oluşan değişimlerle belirlenir. Kişinin negatif davranışlarını kaldırarak başka davranışlar edinmesi bireyin psikolojik çevresi kapsamında farklılık oluşturmasına yardım etmekle mümkün hale gelebilir (Yıldırım, 1997). Bireyler, sosyal varlıklar olmaları sebebiyle her türden paylaşımda diğer bireylere gereksinim duyarlar. Bireyin yaşamında özellikle yakın çevrenin rolü büyük öneme sahiptir. Birey, gerektiği zaman çevresine destek vererek gereksinimi olduğunda da destek ister. Bu durum olaylarla başa çıkmada bireyi daha güçlü kılar (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

2.2.5 Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek

Yaşamın her döneminde önem teşkil eden sosyal desteğin pek çok değişimin görüldüğü ergenlik döneminde önemi iyice artmaya başlamaktadır. Kişi, bu döneme kadar ailesinden aldığı destekle her türden zorluğun üstesinden gelmeyi başarırken ergenliğe girdikten sonraki dönemde arkadaşlık ilişkileri onun için ön plana çıkmakta ve problemlerinin çözümünde aile üyelerini işe karıştırmak istememektedir. Bununla birlikte bu dönem içerisinde duygusal yoğunluk hisseden ergen, yalnız kaldığında arkadaşlarının veya ailesinin desteğini hissedemediğinde psikolojik sağlığında problemler yaşamaya başlamaktadır (Kupshik ve Murphy, 2006). Algılanan sosyal destek, risk faktörlerine maruz kalan ergenler adına koruyucu bir görev üstlendiği için kişilere ihtiyaç esnasında yeterli desteğin karşılanacağına duydukları inancı ve güven duygusunu geliştirerek bu dönemde sorunlarla daha sağlıklı başa çıkmalarını sağlar (Liew ve diğ., 2018).

Ergenlerin ruhsal ve bedensel iyi oluşları, hayatlarına dair tatmin hisleri algıladıkları sosyal destekle direkt ilişkilidir. Sosyal destek yoksunluğu, ergenlerde sapkın nitelikte davranışları ve uyum problemlerini ortaya çıkarmaktadır (Chen ve diğ., 2018). Yüksek düzeyde hissedilen sosyal destek, psikolojik açıdan güvensizlik durumu içinde olan ergenlerin olumsuz durumlarla başa çıkmak amacıyla gerekli olan stratejilerden faydalanmasına yardımcı olur (Gordon-Hollingsworth ve diğ., 2016). İçinde buldukları evrede ergenlerden karşı cinsten kişilerle arkadaşlık, yakın ilişkiler kurma ve kabul görme ile ifade edilen beceriler geliştirmeleri beklenmektedir. Fakat bu dönemdeki ergenler, güvenli aile yapısından farklı olarak yeni bir çevre ve okula geçiş yapmıştır. Bu yüzden ergenler, sosyal destek konusunda kendilerini dezavantajlı hissedebilmektedir. Bu durumda birçok problemin önlenmesinde sosyal destek etkenlerinin güçlendirilmesi önemli görülmektedir (Arıcıoğlu, 2008).

Sosyal destek türleri, çalışmacılar tarafından yapısal ve işlevsel olarak iki farklı grupta ele alınmıştır. Yapısal sosyal destek bağlamında, kişiye verilen sosyal desteğin kim tarafından sağlandığı ve sosyal destek kaynaklarının yakınlık düzeylerine vurgu yapılırken işlevsel sosyal destekte ise kişiye sağlanan sosyal desteğin bireye ne kadar faydası olduğu ne düzeydeki ihtiyaçlarını giderdiği söz konusudur (Terzi, 2008). Ergenlik dönemindeki sosyal etkileşim, sosyal desteğin kaynağını meydana getirmekte olup ruh sağlığına olumlu etkide bulunmaktadır. Ergenlerin sosyal destek kaynaklarını; aile üyeleri, arkadaşları, rehberleri, dini liderler ve diğer yetişkin bireyler oluşturmaktadır (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2018).

Özellikle özerklik gereksiniminin kendini göstermesiyle birlikte aileden algılanan sosyal desteğin taşıdığı önem önceki gelişim dönemlerine nispeten azalmakta ve arkadaş desteğinin önemi artmaya başlamaktadır. Hem aileden hem arkadaşlardan sosyal destek algılayan ergen bireyler stresli durumların üstesinden daha rahat gelir (Zimet ve diğ., 1990). Esen ve Gündoğdu (2010), ergen bireyin ebeveyninden algıladığı desteği diğer faktörlerden daha önemli buluyorsa kendini dijitalleşmenin zararlarından daha rahat koruyabildiğini ifade etmektedir. Ergenlik çağında kişinin ailesi ile geçirmiş olduğu vakit azalırken aralarında yaşanan çatışmalar da artmaya başlamaktadır. Ergenin arkadaşlarından algıladığı sosyal destek yoluyla bağlarını güçlendirerek arkadaş grubuna aidiyet duygusu kazandığı görülmektedir (Malkoç ve Yalçın, 2015).

2.3 Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kuramsal Görüşler

2.3.1 Stres ve Stresle Başa Çıkma Kavramı

Stres terimi, 14. yüzyıldan sonra sistemli bir noktası olmadan zorluk veya sıkıntı biçiminde ifade edilmiştir. Teknik açıdan değerini 17. yüzyıl içerisinde biyolog Hook'un yaptığı araştırmalar ile kazanmaya başlamıştır. Özellikle 20. yüzyılda stresle alakalı yapılmış olan çalışmalar önceki zamanlara göre daha sistemli ve kuramsal bir hale gelmiştir. Latince'de "Estrica" ve Fransızca'da "Estrece" kelimelerinden türeyen stres kavramı 17. yüzyılda bela, felaket, dert, üzüntü, sorun biçiminde kullanılmıştır. 20. yüzyılın ilk zamanlarında ise sezgisel yolla bedensel ve ruhsal sorunların sebebi olarak kabul edilmiştir (Baltaş & Baltaş, 2016). 1930'lu yıllarda gerçekleştirdiği çalışmalarda Walter B. Cannon, organizmanın "savaş ya da kaç" tepkisini ortaya koyan ilk bilim adamıdır. Cannon'un bu araştırmalarının modern dönemdeki stres ile alakalı araştırmalara faydası olmuştur. Cannon, "homeostasis" terimini ortaya atarak, organizmanın kendi içerisindeki denge sürekliliğini devam ettirme niteliğinden bahsetmiş ve gerekli görülen dengeyi devam ettirebilmek amacıyla kullanılan geribildirim aşamalarını incelemiştir. Cannon'a göre stres, varoluşsal öneme sahip savaş veya kaç tepkisi olup doğanın organizmalara birer hediyesidir (Şahin, 1995).

Stresin tanımlarına bakıldığı zaman, Cüceloğlu (2002) stresi, bireyin sosyal ve fiziki konumdan dolayı oluşan ve uygun olmayan şartlar sonucunda, ruh ve beden limitleri ötesinde sarf ettiği gayret olarak belirtmiştir. Baltaş ve Baltaş'a (2016) göre stres, canlının ruhsal ve bedensel limitlerinin zorlanması ve tehdiye maruz kalması sonucunda meydana gelen durumlardır. Selye, stresi canlının her çeşit değişime karşı olarak özel olmayan tepkisi şeklinde dile getirmektedir. Schermerhorn'a göre stres, olağanüstü istekler, sınırlamalar ya da fırsatlarla karşı karşıya gelince kişi tarafından

hissedilen bir gerilim halidir (Pehlivan, 1995). Stres günlük yaşamda daha çok hoşnutsuzluk, olumsuzluk olarak nitelendirilmektedir. Fakat stresin olumlu bir yönü de bulunmaktadır. Orta seviyede stres, kişilerin oluşabilecek herhangi bir durum veya olay karşısında hazır bir halde ve tetikte olmalarını sağlamaktadır (Eroğlu, 2015).

Stres, tamamen engellenmesi veya yok edilmesi gereken bir şey değildir. Belirli bir ölçüye kadar, bireyin mücadele potansiyeline ve başarıya gayretine olumlu etkiye bulunan, zorluklarla baş etmesini kolay hale getiren ve bireye direnme kuvveti aşıl原因an duygusal, fiziksel ve bilişsel bir tepki özelliği taşır (Barutçugil, 2004). Stresin meydana gelmesi için bireyin yaşamını sürdürdüğü çevre farklılıklarının kişiye etki etmesi gerekir. Çevrede oluşan farklılıklardan her kişi etkilenir fakat birtakım kişiler görülen değişimlerden daha hızlı ya da daha yavaş etkilenirler (Güçlü, 2001). Bireyler, hayatları süresince fiziksel, bilişsel ve ruhsal olmak üzere birçok uyarana karşı karşıya kalmakta olup bu uyarılar kişinin düzen durumunu etkilemektedir. Deneyimlenen olay, bireye sorun oluşturan ve tekrar adapte olmayı gerekli kılan, alışılan hayat ve çözüm biçimlerini sorgulatan bir özellik içeriyorsa birey, sıkıntılı deneyimin üstesinden gelmek ve yeniden rahatlayarak adapte olmak amacıyla gayret edecektir. Buradan hareketle stres terimi ve stresle başa çıkma kavramı ön plana çıkmaktadır (Basut, 2006).

Değişik tanımları yapılmış olan stres kavramı canlının içsel halini, dışsal uyarıcıları ya da kişinin diğerleriyle kurduğu bağla ortaya çıkan tecrübeleri belirtmeye yönelik üç değişik biçimde tanımlanabilmektedir (Aldwin, 2007). Bu tanımlara göre; **Canlının içsel durumu yönüyle stres**, emosyonel, hücrenel ve fiziksel tepkilere karşılık gelmektedir. Fizyolojik tepkilerin stres durumuyla bağlantısını araştıran çalışmalar bağışıklık sistemi, endokrin sistem ve merkezi sinir sistemi konusunda yoğunlaşmışlardır. Organizmada meydana gelen stres, negatif durumlara yönelik koruyucu kuvvet gibi dayanıklılığın artmasına neden olmaktadır.

Dışsal olaylara bağlı gelişen stres, genel olarak kişinin yaşamında olumsuz nitelikte sonuçları bulunan ayrılık, göç, kayıp, yas benzeri negatif durumlara yoğunlaşır. Ayrıca gürültü ve kalabalık benzeri günlük yaşamda görülen dışsal olumsuzlukların daha düşük versiyonları da çevresel durumlar sonucunda meydana gelen stresin tetikleyicileri olabilmektedir.

Kişinin çevresi ile olan etkileşimiyle oluşan stres, kişinin içerisinde olduğu olumsuz olayların üstesinden gelmek adına mevcut kaynakların eksikliğini hissetmesiyle beraber ortaya çıkmaktadır. Süreç, strese sebep olan durum konusunda kişinin zihinsel

değerlendirmelerde bulunarak tehdit, kayıp ya da zarar gibi kaygıya düşüren nedenlerle gelişen duygusal ve fizyolojik tepkilerin oluşmasıyla işlemektedir.

Folkman ve diğerlerine (1986) göre stresle başa çıkma, bireyin sahip olduğu kaynakların ötesindeki zorlayıcı şartlarda mevcut hali tolere edebilmek ve durumun üstesinden gelebilmek amacıyla sergilenen gayretlerdir (Akt. Aydın, 2003). Kişi, stres oluşturan duruma maruz kaldığında öne çıkan nitelikleriyle stresli durumla başa çıkabilmek amacıyla çabalamaktadır. Gösterilen çaba, mevcut durumu değiştirmek maksadıyla sergilenebileceği gibi bilgilenme, kabullenme, kaçma, duyarsız kalma ve başarabilme benzeri değişik seçenekleri de kapsamaktadır. Baş etme, kişinin iç ve dış ihtiyaçlarının bağlantısı neticesinde, zihinsel ve davranışsal çabaya dönüşmektedir (Grey, 2000).

Lazarus, başa çıkmayı kendi içerisinde üç bölümden oluşan bir aşama olarak ele almaktadır. Bunlar içerisinde birincil değerlendirme, kişinin kendisine yönelik bir tehdidi algılama durumunu göstermektedir. Bu değerlendirme, kişinin sorunlu durumunu kabullenmesi veya kabul etmemesi ile neticelenebilmektedir. Kişi, durumu kendisi adına zararsız olarak kabullendiğinde diğer eylemlere ihtiyaç duymayabilmektedir. İkincil değerlendirme, kişinin tehdide yönelik olası reaksiyonları zihinden geçirme aşamasını ifade etmektedir. Bu değerlendirme türünde kişi, olayı veya durumu stres verici şekilde hissettikten sonra harekete geçmek amacıyla alternatiflerini düşünmeye başlar. Bu evrede kişi, tepkide bulunmak amacıyla kaynaklarını ve fikirlerini değerlendirmektedir. Üçüncü ve en son evre olan baş etme durumunda ise tepkiyi yerine getirme, harekete geçirme süreci işlemektedir (Akt. Yöndem, 2006).

Baltaş ve Baltaş (2016), stresle baş etme yollarını zihine, davranışla ve bedenle olmak üzere üç boyutta incelemektedir. Birinci boyutta beden egzersizleri, beslenme alışkanlıkları ve gevşeme yöntemleri yer almaktadır. Akılcı olmayan inançlar, bilişsel başa çıkma yolları ve bilişsel düzenleme yöntemi ikinci boyutta yer alan stresle başa çıkma yöntemleri olarak ifade edilmektedir. Üçüncü boyutta ise, güvenli davranış şeklinin kazanılması, zaman düzenlemesi yöntemleri yer almaktadır. Morris (2012) ise stresle başa çıkma yöntemlerini, direkt ve savunucu baş etme olmak üzere iki bölüme ayırmıştır. Doğrudan başa çıkma, bireyin tehdit edici veya rahatsızlık veren durumu engellemek maksadıyla yapmış olduğu davranış biçimlerini ifade etmektedir. Savunucu başa çıkma ise bireyleri tehdit eden veya rahatsızlık uyandıran herhangi bir etkenin olmadığına inandırmanın farklı yollarını ifade etmektedir. Stresle aktif başa çıkmak amacıyla sözü geçen yaklaşımların haricinde nefes egzersizleri ve hayal gücünü

barındıran gevşeme yöntemleri, düzenli yapılan spor, dengeli beslenme, problem çözme becerilerini geliştirme, alternatif düşünceler üretme benzeri yöntem ve tekniklerden de faydalanılabilir (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Baş etme yöntemleri, stres nedeniyle oluşan bedendeki duygusal rahatsızlığı hafifletmek, bu rahatsızlık durumunu kaldırmak veya bu durum karşısında dirençli olabilmek amacıyla kişinin göstermiş olduğu davranışsal veya duygusal tepkilerin tümüdür (Aydın, 2005). Başa çıkma, bireylerin yaşamlarını sürdürürken karşılarına çıkan zorluklarla mücadele etme şekilleri biçiminde de ifade edilebilir (Türküm, 2001). Folkman ve Lazarus'a (1984) göre stresle başa çıkma davranışının iki temel işlevi vardır. Bu işlevler, duygu durumunun dengelenmesi ve strese sebep olan probleme odaklanılmasıdır. İlk işlevi tamamlamayı sağlayan teknikler duygu odaklı, ikinci işlevi tamamlamayı sağlayan teknikler ise problem odaklı başa çıkma olarak ifade edilmiştir.

Probleme odaklanan stratejiler, direkt stres oluşturan olayın değiştirilmesini amaçlayan davranışları barındırmaktadır. Folkman ve Lazarus (1980) bu yöntemi stresi ortaya çıkaran durumun yok edilmesine, durumun etkisinin mümkün olduğunca hafif hale getirilmesine ya da kişinin stres kaynağıyla olan bağlantısını değiştirmesine yönelik çabalar şeklinde belirtmiştir. Problem merkezli baş etme, zihinsel yeniden yapılandırma evresinde stresin kaynağının farkına varılması, aktif şekilde değerlendirilmesi, stres oluşturan olayı değiştirecek seçeneğin belirlenmesi ve problemi çözmek amacıyla etkin bir şekilde harekete geçilmesi gibi zihinsel ve davranışsal stratejileri kapsamaktadır (Çoruhlu, 2001).

Aldwin'e (2007) göre başa çıkma, stres içeren şartlara tepki olacak şekilde kişinin fikirlerini, davranışlarını, hislerini ve ortamını düzene koymasıdır. Stres ile baş etme, esas olarak stres deneyiminin negatif sonuçlarını minimize etmeye veya bütünüyle yok etmeye ilişkin çabalardır. Stresle olumlu tarzda başa çıkabilmek için bireyin en ideal stratejiyi tercih etmesi gereklidir. Böylece bireyin benlik saygısında artış görülebileceği gibi davranış problemlerinde de azalmalar görülecektir. Bu sayede bireyin depresif semptomlarının azalmasına olanak sağlanarak, kişinin sosyal ortamına olan adaptasyon süreci hız kazanmış olacaktır. Sonuç itibarıyla bireyin sergilediği işlevselliğinde artış oluşacaktır (Yerlikaya, 2007). Yaşamın sağlıklı biçimde sürmesi amacıyla belirli oranda strese her an ihtiyaç vardır. Stresin tamamen ortadan kalkması mümkün olamamaktadır. Stresle başa çıkabilmede asıl amaç, stresin ortadan kaldırılması değil aksine mevcut stresin ideal seviyeye getirilmesidir (Yaşar, 2008).

Stresle baş etme konusunda birtakım amaçlar bulunmaktadır. Bu amaçlar kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar olarak belirtilmiştir. Bu amaçların açıklamaları ise şu şekilde ifade edilmektedir (Yaşar, 2008):

Kısa Vadeli Amaçlar: Stresle aktif başa çıkabilmek için gereken alternatifleri kapsar. İhtiyaç hissedilen alternatifin öncelikle öğrenilmesi daha sonra ise uygulanması gerekir.

Orta Vadeli Amaçlar: Stresi oluşturan nedenlerin saptanması, belirtilerin farkına varılabilmesi, tepkilerin kontrol edilmesi ve strese müdahale edilmesine yönelik tedbir almayı içerir.

Uzun Vadeli Amaçlar: Bu amaçlar bireyin verimlilik gösterebilmesi, huzurlu bir yaşamın devam ettirilebilmesi ile mutluluk düzeylerinin artırılmasını içermektedir.

Stresle başa çıkabilme konusunda belirli yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemler şu şekildedir:

- **Sosyal Destek:** Bireylerin algıladıkları sosyal destek seviyesinin yüksek olması hissedilen stres miktarının azalmasına neden olmaktadır. Sosyal destek, strese sebep olan faktörlerin tümüyle ortadan kalkmasını sağlamamaktadır. Bireye önemli bir birey olduğunu ispatlar ve bu durum sonucunda birey kendisini daha güçlü hissetmeye başlar.
- **Kaçınma:** Tehdit unsuru içeren durumlardan uzaklaşma halidir. En çok tercih edilen stresle başa çıkabilme stratejilerden biri olan kaçınma, bireyin çözüm amacıyla herhangi bir seçenek bulamadığını ve çaresizliğini yansıtmaktadır (Korkut, 2007).
- **Problem Çözme Becerisi:** Problem çözme becerisine sahip kişiler, stresörlere müdahale etmeyi ve onları yönlendirmeyi hedefler (Folkman ve Lazarus, 1984).

2.3.2 Stresin Belirtileri

Stresin meydana getirdiği gerilim kişiyi etkisi altına aldığı anda, stres kaynağının çeşidine göre kişinin kendisine ya da etrafına stresin var olduğunu gösteren bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bunların bazılarının stres oluşturan uyarıcı ortadan kalktığında etkisi geçebilmekte iken bazıları ise uzun zaman boyunca bireyin vücudunda iz bırakabilmekte, davranışsal ve psikolojik haline etki edebilmekte ve bireyin çalışma yaşamındaki süreci bozabilmektedir (Erden, 2015).

Fiziksel Belirtiler

Fiziksel anlamda stres tepkisi, stres verici faktörün türüne bakılmaksızın sabit biçimde meydana gelir. Otonom sinir sistemi devreye girer ve savaş veya kaç tepkisi oluşur. Bunun neticesinde enerji kaybı, yorgunluk, baş ağrısı, diş gıcırdatma, kas ağrıları, düzensiz uyku, yüksek tansiyon ya da kalp krizi belirtileri görülmeye başlanır. Stres esnasında otonom sinir sisteminin devreye girmesiyle birlikte enerji vermek

amacıyla depolanmış olan şeker ve yağ, kana karışarak solunum sıklaşır. Kalp atım sayısı artmaya başlar, sindirim yavaşlar ve kan, kaslara ve beyine geçer, göz bebekleri büyür, hipofiz bezi uyarılır, salınım miktarı yükselir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Sosyal Belirtiler

Stres, bireyin sosyal yaşamında pek çok noktada kendini göstererek sorunlara sebep olmaktadır. Bu sorunlar diğer bireylere karşı oluşan güvensizlik durumu, randevulara gitmemek ya da yaklaşmakta olan randevuları ertelemek, diğer kişilerin hatalarını aramak ve sözlü şekilde onları rencide etmek, diğer insanları suçlamak, pek çok kişiye küsmek ya da onlarla konuşmamak, sosyal faaliyetleri azaltmak, telaş içerisinde olmak şeklinde sıralanabilir (Güçlü, 2001).

Duygusal ve Ruhsal Belirtiler

Duygusal ve ruhsal açıdan bireyde stres temelli olarak endişe durumu, depresyon ya da çabuk ağlama, duyguların sürekli değişmesine neden olabilmektedir. Ayrıca gergin ve sinirli bir durumda olma, hassas olma, özgüven kaybı ve aşırı kırılganlık yaşama, öfke kontrolünde zorluk ve öfke patlamaları, düşmanca duygular ve duygusal açıdan tükenme oluşabilir (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Zihinsel Belirtiler

Zihinsel açıdan stres, odaklanma kaybına, karar vermede zorlanmaya, yanlış hatırlamalara ve sürekli hayal kurmalara, tek bir fikirle alakadar olmaya, başarısızlıkları devamlı düşünmeye, iş hayatında performans düşüklüğüne, muhakeme becerisinde zayıflama ve espri anlayışında kayıplara sebep olmaktadır (Güçlü, 2001).

Davranışsal Belirtiler

Toydemir'e (2005) göre davranışsal belirtiler; devamlı tartışmak ve kendini savunmak, sosyal çevredekilere karşı hassaslaşma ve kırılganlığın artış göstermesi, ev veya iş ortamında dikkatsizlik temelli kazalarda artış olması, sosyal faaliyetlere geç kalma ya da hiçbir durumda bu aktivitelere katılım göstermeme veya bir başkasının devamlı hatasını arama olarak belirtilmektedir.

2.3.3 Stresle Başa Çıkma Stratejileri

2.3.3.1 Problem Merkezli Başa Çıkma Stratejisi

Problem odaklı başa çıkma, sorunun çözümü amacıyla gerekli aşamaları uygulama, düşünceleri değerlendirme, sorunun çözümü adına düşünceler üretme gibi unsurları ve problemin çözümü için gösterilen bilinçli çabaları kapsar. Problem odaklı yaklaşım aktif bir yaklaşım tarzıdır ve stresi azaltarak veya onu ortadan kaldırarak çözüme etkide bulunan psikolojik veya davranışsal tepkilerdir (Özarslan ve ark., 2013).

Problem merkezli baş etme davranışları, mevcut hali farklılaştırmak amacıyla dominant olmaya ilişkin direkt gayretler olabileceği gibi, problemin çözümlenmesine dair mantık dahilindeki incelikli gayretler biçiminde de olabilir (Basut, 2006). Baş etmeyi gerekli kılabacak rahatsızlık durumuna sebep oluşturan olay, çözüme ulaştırılmaya çalışılır. Bu stratejiler yeni beceriler öğrenme, engelleri kaldırma, yeni çözümler yaratma benzeri stresin kaynağını değiştirme veya kontrol etme eğilimlidir (Eraslan, 2000). Folkman ve Lazarus (1980) bu yöntemi, stres oluşturan durumun ortadan kaldırılmasına, minimuma indirilmesine ya da bireyin stres kaynağıyla bağına değiştirmesine ilişkin çabalar biçiminde tarif etmişlerdir. Bu baş etme mekanizması, zihinsel yeniden yapılandırma aşamaları içerisinde stresörün farkına varılması, aktif şekilde değerlendirmesi, durumu değiştirecek alternatifin seçilmesi ve sorunu çözme doğrultusunda, etkin bir biçimde harekete geçilmesi gibi zihinsel ve davranışsal stratejileri kapsar (Karadavut, 2005).

Problem odaklı gösterilen çabalar genellikle sorunu tanımlamaya, farklı çözüm yolları yaratmaya, alternatiflerin avantaj ve dezavantajlarını tespit etmeye, belli bir alternatifi tercih etmeye ve harekete geçmeye yöneliktir. Problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan bireyler, direkt stres oluşturan durumu anlayarak onu değiştirmeye çalışırlar (Ergin ve ark., 2014). Problem odaklı başa çıkma tarzları iyimser, kendine güvenli, sosyal desteğe başvurma tarzında aktif ve etkin yaklaşımları barındırırken, duygu odaklı stratejiler boyun eğici ve çaresiz gibi daha işe yaramayan pasif yaklaşımları yansıtmaktadır (Hisli Şahin ve Durak, 1995). Problem merkezli başa çıkma stratejisi, kişinin stres durumu yaşamasına neden olan ana stres nedeninin ortadan kaldırılmasına ilişkin yeni bilgilerin elde edilmesini içerir. Problem merkezli başa çıkma stratejisi, strese neden olan temel stresörün sebep olduğu olumsuz etkinin ortadan kaldırılmasını veya azaltılmasını içermektedir. Stres yaşayan bireyler, stres kaynağını net bir biçimde ayırt edebilmelidir. Ayrıca buna ek olarak stresörlerin her yönden ele alınarak ortadan kaldırılması maksadıyla kişinin harekette bulunması gerekmektedir (Folkman ve Lazarus, 1984).

2.3.3.2 Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejisi

Bireyler, negatif duyguların etkisini hissetmeyi ve bu hislerin sorunları çözme faaliyetlerine etkide bulunmasının önüne geçmek adına duygu merkezli baş etmeyi uygulamaya çabalarlar (Atkinson ve diğ., 2006). Bu baş etme stratejisi istenilmeyen durum sonucunda gelişen hisleri ortadan kaldırma amacını kapsar. Kişi, durumu kontrolünde tutamayacağına inanmış ve bundan dolayı kabullenme davranışı içerisinde

girmiştir (Çoruhlu, 2001). Duygu odaklı başa çıkmada, durumun anlamını değiştirmeye ilişkin zihinsel çabalar, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal teşbihler, minimuma indirgeme, olaylara iyi yönünden bakma gibi yönelimler yer alır. Kaçma-kaçınma, problemden uzak durma, sosyal destek arayışı, problemle meşgul olmama benzeri davranışları kapsamaktadır (Karadavut, 2005). Duygu odaklı baş etme stratejileri, duygusal nitelikte reaksiyonları tetikleyen dışsal uyarıcılar yerine, içsel duygu durumlarına yoğunlaşır. Duygusal odaklı başa çıkmada faydalanan bilişsel stratejilerde olayın bilişsel yönden yeniden ele alınması durumu söz konusudur. Psikolojik stresin azaltılması amacıyla yararlanılan birtakım bilişsel stratejiler; sorunun küçültülmesi, kaçınma, uzaklaşma, algıda seçicilik, olumlu kıyaslamalar ve olumsuz olaylardan olumlu değerler oluşturmaktır. Tehdidin sıklığını azaltmaya çalışırken birey, durumun niteliğini değiştirebilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı başa çıkma, edilgen başa çıkma tarzının kullanımudur ve stresli olaylar neticesinde meydana gelen negatif hisleri kontrol altında tutmaya çalışarak stresörlerden uzaklaştıran davranışları barındırır (Özarıslan ve ark., 2013). Duygu odaklı başa çıkma tarzlarını tercih eden kişiler, stresli durumun ortaya çıkardığı duygularla baş etmeye çalışırlar (Ergin ve ark., 2014). Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde stresin sebep olduğu negatif durumları yok etmek amacıyla hiçbir eylem gösterilmez. Duygu odaklı başa çıkmadan faydalanan bireyler, duygularını kontrol etmeye odaklandıkları için ilgilerini değişik bir yöne çekmeye çalışırlar (Lazarus ve Folkman, 1984).

Hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, stres oluşturan duruma uygun bir biçimde kullanılmaları gerekli olsa bile, kişiler genellikle bu stratejilerden bir tanesini daha sık kullanma yönelimindedirler. Bireyin yalnızca belirli bir başa çıkma stratejisini kararlı bir biçimde her koşulda kullanması sağlıklı değildir. Bazen stres oluşturan durum kompleks bir şekilde olabilir ve uzun zamandır yayılmış nitelikte olabilir. Bu durumda her iki başa çıkma tarzına ait stratejiler belli bir sıra dahilinde kullanılabilir.

2.3.4 Stres Modelleri

Stresi açıklamaya çalışan modeller şunlardır:

2.3.4.1 Cannon'un Savaş ya da Kaç Modeli

Walter B. Cannon, 1915 senesinde stres tepkisinin fizyolojisini açıkladığında stres kavramı, henüz farklı alanlar içerisinde geniş anlamda çalışma konusu haline gelmemiştir. Fakat 20. yüzyılın sonlarına doğru fizyoloji ve psikoloji alanlarında ana çalışma konularından biri olmaya başlamıştır. Cannon'un büyük önem taşıyan

araştırması bu çalışmalar için önemli kaynak oluşturmuştur (Quick & Spielberger, 1994). Tehdit ile karşı karşıya kalındığında beyinde küçük bir sinir hücresi topluluğu niteliğindeki hipotalamus, organizmanın diğer bölgelerine sinyaller gönderir ve kısa süre içerisinde kompleks bir dizi bedensel tepkiyi harekete geçirir. Cannon, canlının karşılaştığı tehdide yönelik hızlı tepki vermesine olanak verdiği için savaş veya kaç tepkisinin adaptasyona yardımcı olduğunu fakat diğer taraftan stresin, fizyolojik ve duygusal fonksiyonları bozucu etkisi ve süreç içerisinde ortaya çıkarabileceği sağlık problemleri sebebiyle zararlı olduğunu ifade etmiştir (Taylor, 2017).

Stresle alakalı gerçekleştirilen ilk çalışmalar Cannon'un stres vericilere yönelik canlının verdiği fizyolojik reaksiyonları çalışması, strese yönelik gösterilen tepkilerin açıklanması yönünden önemli bir konumda yer tutar. Canlı, ruhsal ve fiziksel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması neticesinde yaşamının devamlılığını sürdürebilmek için bir tepki zincirini faaliyete geçirme niteliğine sahiptir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Cannon, hayvanlar üzerinde deney gerçekleştirdiğinde tehlike durumunda tüm hayvanların savaşmaya veya kaçmaya dair tepkilerde bulunduğunu belirlemiştir (Altunkol, 2011). Zorlanma ve tehlikeye karşı canlının göstermiş olduğu bu tepkiyi Cannon "savaş ya da kaç" diye adlandırmıştır. Tehlikeyle karşılaşınca canlı başa çıkamayacağını düşünürse tehlikeden uzaklaşmaya çalışacaktır ancak tehlikeyle yüzleşip başa çıkabileceğini düşünürse savaşacak ve yeni duruma uyum göstermiş olacaktır (Baltaş ve Baltaş, 2016). Savaş ya da kaç tepkisinin canlının tehdide karşı hızlı tepki vermesinden dolayı hayatın devamlılığını sağlamada etkin bir yol olduğu gözlemlenirken bedensel ve ruhsal sorunlara yol açabileceği de bilinmektedir. Bu durum da stresin hem yararlı hem de zararlı yönlerini göstermektedir (Altunkol, 2011).

2.3.4.2 Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu Modeli

Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu ismini verdiği kuramına göre canlı, bir stresöre denk geldiğinde kendisini faaliyete geçmeye yönlendirir. Stresörün memnuniyet vericilik durumuna bakılmaksızın kişi, benzer fizyolojik tepkiyle yanıt gösterecektir. Stresöre uzun süre maruz kalma neticesinde sistemde aşınma durumu oluşacaktır (Roskies, 1994). Genel Adaptasyon Sendromunun üç evresi vardır. Bunlar:

1. Alarm Aşaması: Organizmanın dışarıdan gelen uyarıcıyı tehdit şeklinde algılayıp harekete başladığı evredir. Homeostasisin bozulmasından dolayı bu aşamada gerilim yaşanır. Organizma ilk olarak şoka girer, vücut ısısı ve kan basıncı düşmeye başlar, kalp duracak gibi olur, savaş veya kaç tepkisi başlatılır. Bunların ardından şok karşıtı süreçler devreye girmeye başlar (Baltaş ve Baltaş, 2016).

2. Direnç Aşaması: Bu aşamada organizmanın direnci normal seviyenin üzerine çıkar. Organizma kendini korumaya, kaçmaya veya savaşmaya ilişkin tepkilerinde başarılı olamadıysa organizmanın aktivitesi ve direnci artmaya devam eder. Mücadeleyi kazanmak amacıyla beden, çok fazla kaynak kullanabilir ve bu durumda zaman içerisinde dirençte düşüşe sebep olur (Rice, 1999).

3. Tükenme Aşaması: Tehlike şeklinde algılanan dışsal uyarıcıya maruz kalmaya devam edildiği zaman adaptasyon kaybolmaya başlar. Stresör, yeteri oranda uzun bir süre boyunca uygulanmışsa organizma kaçınılmaz olarak stresin son evresi olan tükenme evresine girecektir (Selye, 1976).

2.3.4.3 Etkileşimsel Model

Bu modeli geliştiren bireyler, durumun bireye bağlı ve özelleşmiş bir tepki niteliğinde olduğunu belirtmişlerdir. Bu özelleşmeyi kişisel özellikler ve zihinsel durumlar sağlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2016). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, insan ve çevrenin etkileşimi sonucunda meydana gelen bir süreçtir. Bu evrede dış çevrenin talepleri karşısında zorluk yaşayan kişinin uyumu tehlikeye girer ve stres oluşmaya başlar. Stres, bireyin olayı değerlendirme tarzına göre şekil kazanmaktadır. Stresin meydana gelmesi için birincil ve ikincil değerlendirme ismi verilen zihinsel değerlendirme süreçleri görülür. Birincil değerlendirme sürecinde birey, yaşanan olayın kendisine yönelik tehlikeye neden olabilme riskini düşünür. Eğer birey yaşanan olayın olumsuz neticeler oluşturacağına inanırsa bu durumu tehlikeli durum şeklinde değerlendirir. İkincil değerlendirme aşamasında birey, stres durumuna yönelik "ne yapabilirim" sorusunun yanıtını aramaktadır. İkincil değerlendirme gerçekleşirken bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal hali sürece etkide bulunur. Birey, kendisine yönelttiği sorunun yanıtına göre yol haritası belirler. Yeni bilgilerle birlikte yol haritasında çeşitli değişikliklere gidebilir. Bu durumda yaklaşmakta olan tehlike, birey adına aşırı düzeyde bir tehlike biçiminde yorumlanırsa stres artmaya başlayacak ve başa çıkma becerileri zayıflayacaktır. Tehlike durumunun içerisinden çıkabilmenin olası bir durum olarak yorumlanması halinde ise stresle daha rahat baş edilebilecektir (Altunkol, 2011).

Nihai olarak Lazarus'un (1984) değerlendirme modeli üç evreden oluşan bir süreci yansıtmaktadır. Birincil değerlendirme evresinde durumun potansiyel zararı göz önünde bulundurulur, ikincil değerlendirme evresinde birey, içsel ve dışsal baş etme kaynaklarını düşünmeye başlar ve yeniden değerlendirme evresinde ise stres veren durum ya da bireyin algısında değişimin görülmesi sonucu birincil ve ikincil değerlendirme aşamaları tekrarlanır.

2.3.5 Başa Çıkmaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Başa çıkma süreçlerini ve kaynaklarını ölçebilmek ve modellemek maksadıyla geliştirilen yaklaşımlara kuramsal çatı oluşturan psikanalitik kuram ve ego psikolojisi, yaşam döngüsü kuramı, evrim kuramı ve davranışçı yaklaşım ile kültürel ve sosyal çevresel yaklaşımdır (Gök, 1995).

2.3.5.1 Psikanalitik Kuram ve Ego Psikolojisi

Psikanalitik kuramda, birey çevreyle olan ilişkilerini değerlendirmek için kullanılan pek çok ego sürecini hiyerarşi sırası içerisinde olgun, nörotik ve ilkel savunma düzenekleri biçiminde gruplamıştır. Bu hiyerarşik nitelikteki düzenleme, başa çıkma stratejilerinin özelliği konusunda çeşitli yargılarda bulunur. Hastalık dönemlerinde ilgi, alaka ve sıcaklık ihtiyacı gerektiğinde ego süreci hiyerarşisinde genel olarak en üst basamakta bulunan şakaya vurmanın tercih edilmesi kızgınlığa, stresin artışına veya mesafe koymaya sebep olabilmektedir. Bunun yanında hiyerarşide düşük düzeyde yer alan yadsımanın belirli durumlarda örneğin, travmadan hemen sonraki süreçte iyi bir uyum biçimi olduğu gösterilmiştir. Başa çıkma, problemin çözülmesini sağlayan ve stresi azaltmaya yarayan gerçekçi, esnek davranışlar olarak tanımlanmıştır (Gök, 1995).

Psikanalitik kuramda, kişilerin zararla karşılaşabilecekleri hale yönelik ideal bir tepki niteliğindeki nesnel kaygı ile gerçekçi bir tehlikeyle orantı göstermeyen nevrotik kaygı arasında farklılık mevcuttur. Sigmund Freud'a göre nevrotik kaygı, kişinin kabul edilemeyen id istekleri ile ego ve süperegonun dayatmış olduğu sınırlamalar ortasında yaşamış olduğu bilinçdışı çatışmalara sebep olmaktadır. İd'in pek çok isteğinin, toplumsal isteklerle çelişmesi kişi için tehdit oluşturur. Bu ekole göre herkesin bilinçdışı çatışmaları var olup bazı kişiler için bu çatışmalar daha fazla olup daha ağır işlemektedir ve bu kişiler yaşamlarında daha fazla durumu stres nedeni olarak görürler (Atkinson ve diğ., 2006).

2.3.5.2 Yaşam Döngüsü Kuramı

Yaşam döngüsü kuramı, kişilerin hayatları boyunca bireysel baş etme kaynaklarının aşamalı olarak birikmesine dikkat çeken gelişimsel fikirler için temel oluşturmuştur. Yaşam döngüsü kuramına göre, hayattaki dönemlerin hepsinde meydana gelen krizler ve geçiş durumlarının baş etme kaynaklarından faydalanılarak çözüme kavuşturulması, daha sonra karşılaşılabilecek krizlerin çözümlenmesinde faydalı olacaktır. Bu düşünceye göre, çevresel stres kaynakları ile etkin mücadele, ego bütünlüğünü ve bireyin öz yeterlilik düzeyini arttırmaktadır (Gök, 1995).

2.3.5.3 Evrim Kuramı ve Davranışçı Yaklaşım

Darwin'in adaptasyon hakkındaki davranış eğilimli görüşü, davranışsal ve intrapsişik etkenlerle bağlantılıdır. Evrim kuramı, türlerin hayatlarında davranışsal problem çözme faaliyetlerinin önemli oluşuna işaret eder. Evrimsel yaklaşım, davranışsal eğilimli problem çözmeye ilave olarak canlılarla çevre arasındaki etkileşime odaklanmaktadır. Freud, stres tepkilerinin temeli olarak bilinçdışı çatışmaları ileri sürerken, davranışçılar kişilerin stres tepkilerini belli durumlar ile bir araya getiren öğrenme stilleri konusuna dikkat çekmişlerdir (Gök, 1995). Kaygı benzeri duygusal tepkiler kompleks yapıda olup davranışsal, ruhsal ve bedensel faktörleri içerisinde barındırır. Kaçınma davranışı, bireyi strese sebep olan uyarıcıdan olabildiği kadarıyla uzaklaştırır. Kişi, korkulan nesne, birey veya durumla yüzleştiği zaman gerginlik hisseder. Organizma, fizyolojik açıdan uyarıya maruz kalır. Daha sonra koşullanma oluşunca kaygı normal bir seviyeye inebilir. Korku duyulan uyarıcıyla karşı karşıya gelmek bir tarafa yalnızca onunla ilgili konuşmak veya onu düşünmek bile kaygı oluşturabilir. Strese sebep olan uyarıcı faktörden uzaklaşmak kişiyi stresten kurtaracağından dolayı kaçınma davranışı artacak ve stresli koşullar kaçma veya kaçınma davranışını ortaya çıkaracaktır (Rice, 1999).

2.3.5.4 Kültürel ve Sosyal-Ekolojik Görüş

Bu görüşte kültürel ve fiziksel çevre koşullarına adaptasyon sağlamanın insanların ortak gayretleri ile kolaylaştığı ileri sürülmüştür. Çevresel baş etme kaynakları terimi bu düşünceden doğmuştur. Çevresel kaynaklar, kültürel baş etme çözümlerini ve bunları oluşturmak amacıyla gereken sosyal desteği ve becerilerin öğrenilmesini içermektedir. Çevresel kaynakların tercihi, göreceli etkinliğiyle bir durumun tehdit seviyesinin değerlendirmesine etkide bulunabileceğine vurgu yapmaktadır (Gök, 1995).

2.3.6 Ergenlerde Stresle Başa Çıkma

Ergenlik çağı hızlıca meydana gelen psikolojik, biyolojik gelişim ile görülen değişimlerle birlikte ergenin aile etkisi altından çıkarak arkadaş etkisi alanına giriş yapması sebebiyle farklı bir dönem niteliği taşıyarak aile yaşamından uzaklaşmaya başlaması, toplum içindeki konumunu araması, onu farklı değerler meydana getirmeye ve planlar oluşturmaya zorlamaktadır. Dönem içerisinde görülen bu değişikliklerle baş etme konusunda zorluk yaşayan ergen, kimlik arayışı içerisinde girerek, farklı bir hayat felsefesi, toplum görüşü ve ahlaki yargılar oluşturmak zorunda kalmış olur.

Bu değişiklikler gencin yeni denemeler içerisinde olmasını kaçınılmaz kılarak sigara, alkol, bağımsızlık ve cinsellik isteği benzeri farklı rol ve davranışların denenmeye başlanmasına sebep olur. Tüm bu nedenlerden dolayı ergenlik dönemi, gelişimsel nitelikteki streslerin en fazla hissedildiği yılları kapsar (Demirtaş, 2007). Ergenliğin ilk zamanlarında bireyler biyolojik, psikolojik ve duygusal açıdan birçok stres kaynağıyla karşılaşır fakat bireyde yeterli başa çıkma becerileri henüz mevcut değildir. İlerleyen zamanlarda ergenler artmaya başlayan tecrübeleriyle birlikte bu becerilerini geliştirirler. Tüm bu süreç içerisinde aile ve yetişkinlerin etkililiği önem arz eder. Bireyler, ilk çocukluk çağında yetişkin bireyleri örnek alarak problem çözme becerilerini geliştirirken son çocukluk dönemlerinde ve ergenliğin ilk zamanlarında ise duyguları yönetme becerisinin artmaya başlaması neticesinde duygu odaklı başa çıkmayı geliştirmeye başlarlar (Eryılmaz, 2009).

Ergenlikte stresle baş etme yaklaşım ve yöntemlerinin etkili veya etkisiz oluşu, yaşa ve bireysel niteliklere bağlı değişiklikler göz önüne alınarak değerlendirilmelidir. Bir olayın stres verici şeklinde algılanması ve yorumlanması ile mevcut yeni başa çıkma yöntemlerinin tercih edilip kullanılabilmesi, deneyim eksikliği bulunan ergen adına yetişkinlerin deneyimlediğinden daha farklı bir nitelik taşır (Oral, 2004). Bu aşamada oluşan değişimler ve meydana gelen stres, ergen tarafından yoğun bir şekilde algılanmakta ve ergen adına yaşamı güçleştirmektedir. Bu süreç içinde ergen bir taraftan da yaşadığı psikososyal çatışmaları çözümlenmeye çalışmaktadır (Aksaç, 2004). Ergen bireyin daha önceden kestirilemeyen stresli şartlarla karşılaşığı zaman bu durumlarla baş etmek için zihinsel, toplumsal ve davranışsal becerilerini esnek bir şekilde kullanması gerekir. Yapılmış olan çalışmalarda ergenin kullanmış olduğu başa çıkma örüntülerinin, yetişkinlik dönemlerindeki başa çıkma örüntülerinin kaynağını oluşturduğu görülmektedir (Patterson ve McCubbin, 1987).

Ergenlikte stres, ilk olarak bedensel değişim ve gelişimden kaynaklanmaktadır. Bu değişim ve gelişmeye sebep olan iç salgı bezleri dengeyi bozmaktadır. Bedensel değişimin ergenlikte görülen tutumlar üzerinde can sıkıntısı, yalnızlık isteği, çalışma isteksizliği, cinsellikle fazlaca ilgilenme, karşı cinse yönelmiş zıtlık, güvensizlik, otoriteye direniş, duygusallığın artmaya başlaması tarzında etkileri vardır (Aksaç, 2004). Sonuç itibarıyla, ergenlik sürecinin hayatın diğer dönemlerinden daha fazla stres hissedilen bir dönem olmasının sebepleri iki boyutta ele alınmaktadır. Bunlardan gelişim dönemlerinden daha hızlı ve yoğun biçimde değişimlerin olması ile bu değişimlere adapte olabilmeye görülen zorluklar birinci boyutta ele alınmaktadır.

Bu dönem içerisinde ergeni yetiştiren ebeveynlerin genellikle orta yaş döneminde olması sebebiyle kendi gelişimsel zorluklarıyla ilgilenmesi ve ergenin zorluklarıyla ilgilenme konusunda çatışma yaşama ihtimalinin artması ise ikinci boyutta ele alınmaktadır (Oral, 2004). Ergenler, artmaya başlayan zihinsel kapasitelerini tecrübeleri ile bütünleştirmek durumundadır. Bu süreçte kişiler, aileden giderek bağımsızlaşarak özerklik ihtiyaçlarına cevap aramaktadırlar. Diğer bireylerle etkileşim kurarak ve gerekli sosyal rolleri öğrenerek etkileşimlerini yapılandırmakta, akademik sorumlulukları yerine getirmekte, bir işi planlamakta, yetişkin rollerine dair değerleri benimsemektedirler. Bu gelişim evrelerine uyum sağlamak amacıyla ergenlerin başa çıkma yöntemlerini kullanmaya ihtiyacı vardır (Eryılmaz, 2009).

Ergenlerin strese yönelik baş etme tarzlarına bakıldığında, genellikle üç farklı başa çıkma tarzı olduğu görülmüştür. Birincisi, diğer bireylerden destek almak amacıyla ortaya konan aktif başa çıkma tarzı, ikincisi içsel başa çıkma tarzı şeklinde bilinen başa çıkma yöntemlerini uyarlama, üçüncü başa çıkma tarzı ise duygusal odaklanma, kaçınma ya da stres temelli duygulanımın artması nedeniyle oluşan geri çekilmedir (Çoban, 2013). Ergenin gelişim gerekliliklerini yerine getirme süreci, kendisinde stres yaşantısına sebep olmaktadır. Ergenliğe yönelik stres yaşantıları, gelişimsel stres ve durumsal stres olarak iki farklı grupta açıklanmaktadır. Durumsal stres, gelişim görevleriyle direkt bağlantısı bulunmayan ve daha çok bireyin sevdiği birini kaybetme, travmatik nitelikte stres, hastalık, başka bir yere taşınma, boşanma gibi hayattaki değişimlerine bağlı olarak gruplanmaktadır. Gelişimsel stres ise ergenlerin akranlarıyla ilişkilerinde başarılı olma, dış görünüşü kabullenme, duygusal bağımsızlığını kazanma, meslek seçimi görevini yerine getirmede ortaya çıkan sorunlardır (Oral, 2004).

Elkind'e (1986) göre ergenlerin üç farklı stres kaynağı bulunmaktadır:

A Tipi Stres Kaynağı: Ergen; madde kullanımı, otoriteye karşı gelme, tehlikeli alanlara girme benzeri davranışların olumsuz neticeler doğuracağını biliyor olmasına rağmen bu davranışları tekrar yapabilmektedir. Söz konusu stres kaynaklarına eğilim gösteren ergen, arkadaş grubunun onayını almak adına bu davranışları sergileyebilmektedir.

B Tipi Stres Kaynağı: Bireyin sevdiği yakınlarından birinin kaybı, kaza benzeri kişiyi çok etkileyen tahmin edilemez ve önlenemez stres kaynağıdır. Ergen deneyimlediği olumsuz durumda bir hatasının bulunmadığını bildiği halde stres yaşamaktadır.

C Tipi Stres Kaynağı: Sınav, dış doktoruna gitmek, ev ödevi gibi öngörülebilir stres kaynağıdır. Ergen, yaşayacağı durum hakkında önceden bilgi sahibidir fakat stres oluşturan durumun ortadan kaldırılması söz konusu olamamaktadır.

2.4 Yapılan İlgili Araştırmalar

2.4.1 Nomofobi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sırakaya (2018), nomofobi düzeylerini akıllı telefon kullanma durumlarına göre incelemiş ve çalışmanın örneklemini 439 ön lisans öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucuna göre her sabah uyandığında akıllı telefonunu kontrol eden, yanında sürekli şarj aleti bulunduran, gece uyumadan telefonuyla zaman geçiren, telefonunu uyurken bile kapatmayan öğrencilerin nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Akıllı telefonları yoluyla sosyal ağ sitelerinde fazla zaman geçiren öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Gezgin ve Parlak, 2018). Benzer bir sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve cep telefonu bağımlılığının nomofobiyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017).

Durak (2018), ergenlerin nomofobi düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemiştir. Bu çalışma sonucunda sosyal medyayı aktif olarak kullanan ergenlerin akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında daha yüksek düzeyde kaygı gösterdikleri görülmüştür. Benzer olarak Sanal ve Özer (2017), sosyal medya kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Gezgin ve Çakır (2016), farklı sosyoekonomik bölgelerdeki öğrenimlerine devam eden 475 ergenin nomofobi düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucuna göre nomofobinin artmasıyla ergenlerde kaygı ve stresin yükseldiği, uyku bozuklukları yaşandığı, derslere ilginin azaldığı görülmüştür. Yapılan pek çok çalışma sonucuna göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile akademik başarıları arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

Ergenlerin %55'inin nomofobik olduğu sonucuna varan Erdem ve diğ. (2016), nomofobi düzeyi yüksek bulunan gençlerin ruhsal, sosyal ve fiziksel yönden problemler yaşadığını ve akademik başarılarının da negatif yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer doğrultuda Şakiroğlu vd., (2017) tarafından 286 üniversite öğrencisine yönelik yapılan çalışmada akademik başarı ile nomofobi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım (2017) tarafından gençler üzerinde yürütülen bir çalışmada beş seneden fazla akıllı telefon kullanan gençlerin en fazla bir senedir akıllı telefon kullanan gençlere oranla daha nomofobik olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, akıllı telefonunda internet bağlantısından mahrum kalan katılımcıların %35,9'u kendini eksik hissedip mutsuzluk yaşayacağını, %25,9'u gerginlik hissedip internet bağlantısı bulunan herhangi bir konum arayacağını, %6,8'i ise kendini kaygılı ve çaresiz hissederek ağlayabileceğini belirtmiştir.

TÜİK'in Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2018 verileri sonucunda her 10 evin 8'inde internet erişim imkanı, 2016 verileri sonucunda ise hanelerin %96,9'unda en az bir cep telefonu bulunmaktadır. Ek olarak TÜİK, 6-15 yaş grubundaki çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya (2013) verilerine göre cep telefonu kullanmaya başlama yaşının ortalama 10 olduğunu belirtmektedir. Bülbül ve Tunç'un (2018), telefona sahip olma yaşı düştükçe akıllı telefon bağımlılığının arttığı yönündeki araştırma sonucu TÜİK verileriyle birlikte düşünüldüğünde, içinde bulunduğumuz zaman diliminde büyük bir sorun arz eden nomofobinin yakın zamanda daha çok yaygınlaşacağı tahmin edilmektedir.

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından yapılan çalışmada gençlerin %42,6'sında nomofobi rahatsızlığının görüldüğü ve yaşadıkları en büyük korkunun bilgiye erişememe korkusu ile iletişim kuramama olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada erkeklere oranla kadınların daha fazla nomofobik davranışlar sergiledikleri, akıllı telefon ve yaş etkenlerinin büyük ölçüde etkili olduğu, akıllı telefon kullanım vakitlerinin nomofobi üzerinde anlamlı bir etki taşımadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Arpacı, Baloğlu, Özteke-Kozan ve Kesici'nin (2017) üniversite öğrencilerinde nomofobi ve bağlanma ilişkisinde kişisel farklılıkları inceledikleri çalışmada hem önleyici hem de endişeli bağın farkındalık ve nomofobi üzerinde önemli etkileri olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılıklarının nomofobiyle alakalı dikkat temelli tedavilerde dikkate alınarak göz önünde bulundurulması gerektiği ve farkındalık temelli tedavilerin daha çok kadınlar için, nomofobinin tedavisinde kullanılabileceği ifade edilmiştir.

Üniversite 3. ve 4. sınıfta öğrenimini devam ettirmekte olan 300 öğrenciye yönelik yapılan çalışmada ortalama puanlar yönünden katılımcıların %51,7'sinin nomofobi düzeyi açısından riskli grupta bulunduğu ve bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin dışa dönük ve sorumluluk kişilik özellikleri ve nomofobi düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu ve üniversite öğrencilerinde nomofobi ve uyumluluk kişilik özelliği arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Öz, 2018).

Yapılan başka bir çalışmada Hoşgör, Tandoğan vd. (2017), nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım miktarına ve akademik başarı üzerine olan etkisini araştırmışlardır. Araştırmada cinsiyet yönünden nomofobi düzeyine bakıldığında anlamlı farklılaşmanın kız öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra kullanım yılı daha fazla olan, gün içerisinde akıllı telefon ile daha fazla zaman geçiren ve ekranı kontrol etme sıklığı, yanında şarj cihazı bulundurma, gece akıllı telefon ile

zaman geçirme, uykudan uyandıktan hemen sonra telefonu kontrol etme doğrultusunda cevap verenlerin nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gezgin, akır ve Yıldırım (2018), lise öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları araştırmada nomofobik davranışlar, akıllı telefonu kullanma ve internet kullanım miktarı yönünden bakıldığında kullanım süresi fazla olan ergenlerde orantılı olarak riskin de daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenlerin akıllı telefon kullanım amaçları arasında en fazla sosyal medya, müzik dinleme, iletişim kurma, fotoğraf paylaşma şeklinde davranışların oranı yüksek bulunmuştur.

Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Ayas (2018) yürüttükleri bir araştırmada ergenlerde nomofobi ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada nomofobi düzeyi ergenlerde orta seviyede bulunmuş, bireyin telefonunu kontrol etme sıklığı, gün içerisinde telefonla geçirdiği süre, telefonunda internete sahip olma süresiyle nomofobi düzeyi arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülürken, nomofobi ile yalnızlık arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Kara vd. (2019) tarafından 274 lise ğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada akıllı telefon kullanım süresi, yalnızlık, kaygı ve nomofobi arasında önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır. Nomofobi ile akıllı telefon kullanım miktarı arasındaki ilişkide, aracı değişkenler olarak yalnızlık ve kaygının hem birlikte hem ayrı olarak önemli lde etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sonucu olarak, akıllı telefon kullanım srelerindeki artışla beraber bireylerin kendilerini yalnız hissettikleri ve bu duruma bağlı olarak nomofobi seviyelerinde artış olabileceği ifade edilmiştir.

Onal (2019), nomofobinin bireyde sebep olduğu duyguları daha iyi anlamak maksadıyla öğrencilere açık uçlu sorular yönlendirerek görüşme gerçekleştirmiş ve cevaplar için metafor formları kullanmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların telefonları kapandığında, bataryaları bittiğinde ve internet paketleri bittiğinde kendilerini gergin, stresli, tedirgin ve özgün gibi negatif duyguları ifade ettikleri grlmştir. Yöneltilen metaforlarla alakalı, katılımcıların büyük bir bölümü akıllı telefonlarının kendileri adına yaşamsal öneme sahip olduğunu ve akıllı telefonları bulunmadığında yaşamın kaybı olduğunu belirtenlerle olumsuz hisler yaşadığını ifade edenlerin sayısı fazladır.

Eren vd. (2020), lise ğrencilerinin nomofobi düzeylerini ve onu etkileyen etkenleri incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın bulgularına göre kız öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi, maddi durum ve eğitim durumları ile nomofobi arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanırken, akıllı telefonda fazla zaman geçiren, akıllı telefonda kullandıkları

uygulama sayısı fazla olan ve akıllı telefonu sosyal medya amaçlı kullanan katılımcıların nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Canoğulları ve Güçray (2017), internet bağımlılık düzeyleri düşük ve yüksek olan 644 lise öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada, internet bağımlılık seviyesi düşük ve yüksek ergenlerin internette geçirmiş oldukları zaman, internet kullanım amaçları ve internete ayırdıkları vakitleri kontrol etme becerileri yönü ile farklılaştıkları ve bağımlılığı bulunan ergenlerin negatif bir görüntü çizdiklerini saptamışlardır.

Meral'in (2017), 11. ve 12. sınıfta öğrenimlerine devam eden 630 öğrenciye yönelik gerçekleştirdiği araştırma sonucunda lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri cinsiyet, kayıtlı olunan lise türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma göstermezken; kullanım süresi, akademik başarı ve kullanım amacına göre anlamlı farklılaşma gösterdiği bulgulanmıştır. Bunun yanı sıra akademik açıdan başarılı olan öğrencilerin başarısız öğrencilere göre bağımlılık düzeyleri daha düşük bulunurken akıllı telefonu konuşmak amacıyla kullanan öğrencilerin bağımlılık puanları sosyal medya, oyun, mesaj göndermek için kullanan öğrencilerden daha düşük bulunmuştur.

Büyükçolpan (2019), çalışmasında üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini demografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, günlük akıllı telefonu kontrol etme sayısı ve günlük akıllı telefon kullanma sürelerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Kız öğrencilerin nomofobi ortalama puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu ulaşılan bir diğer sonuçtur.

Durak ve Seferoğlu'nun (2018), 5. ve 6. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdikleri bir araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeylerinin yüksek seviyede olduğu ve nomofobi yönünden cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna varılmıştır. Çelikkaleli ve ark. (2018), ergenlerin nomofobi düzeyinin yüksek seviyede olduğunu ve akıllı telefonlarını en çok sosyal alana girmek amacıyla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve öğrencilerin yarısından fazlasının okulda geçirmiş olduğu saatler haricinde günde 4 saatten fazla telefon kullandığı tespit edilmiştir.

Çakır ve Oğuz'un (2017) araştırmasında ise lise öğrencilerinin yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.4.2 Nomofobi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Argumosa-Villar, Vigil-Colet ve Boada-Grau (2017) tarafından yürütülen araştırmada lise ve üniversite düzeyindeki İspanyol uyruklu öğrencilerin nomofobi yaygınlığı incelenmiştir. Bu çalışmada özgüven ile nomofobi, duygusal denge, şeffaflık, vicdan sahibi olma ve hoşnutluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mendoza ve diğ. (2018) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada ders sırasında akıllı telefon kullanımının akademik başarıyı düşürdüğü görülmüştür. Katılımcıların sınav puanları ile nomofobi düzeylerinin de birbiriyle ilişkili olduğu ve nomofobinin akademik başarıyı negatif yönde etkilediği görülmüştür.

Davie ve Hilber (2017) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin %99'u akıllı telefonlarını düzenli şekilde yanlarında taşıdığını ve ders sırasında da açık tuttuğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %86'sı telefonunu sessize aldığını ifade ederken %12'si dersin düzenini bozacak olsa dahi zil sesini açık bıraktığını ifade etmiştir. Öğrencilere ders esnasında ders dışı durumlar amacıyla akıllı telefon kullanıp kullanmadıkları sorusu yöneltildiğinde ise öğrencilerin %59'u bazen %36'sı ise genellikle kullandığını belirtmiştir.

Abraham, Mathias ve Williams (2014), akıllı telefon kullanımı ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda gün içerisinde ortalama 20 defadan daha fazla akıllı telefonunu kontrol eden katılımcıların nomofobilerinin daha yüksek seviyede olduğu ortaya çıkmıştır. Nomofobi hakkında sınırlı bilgi sahibi olmak nomofobinin etkisini artırmaktadır. Üniversite öğrencilerinin %89,5'inin nomofobi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı görülmüştür.

Güney Kore'de ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre problemlili akıllı telefon kullanımı, öğrencilerin sosyal ilişkilerini olumsuz şekilde etkilerken depresyon düzeyinin de artmasına sebep olmaktadır (Seo, Park, Kim ve Park, 2016). 2012 senesinde Birleşik Krallıkta 1000 katılımcı ile yürütülen çalışmada akıllı telefon kullanan bireylerin %66'sının akıllı telefonlarını kaybetme fikrinin kendilerinde kaygıya sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra kadın katılımcıların %70'inin, erkek katılımcıların %61'inin akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında kaygı ve korku duygusu yaşadıkları ortaya çıkmış ve 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların %77'sinin nomofobik bireyler olduğu tespit edilmiştir (SecurEnvoy, 2012).

Sharma ve diğerlerinin (2015) tıp fakültesinde eğitim gören öğrenciler ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin %73'nün nomofobik olduğu saptanmış olup yine

benzer araştırmada öğrencilerin %83'ünün mobil cihazlarına herhangi bir nedenle ulaşım sağlayamadıklarında panik atak geçirecekleri belirlenmiştir.

Tavolacci ve diğerleri (2015), 760 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında katılımcıların üçte birinin nomofobik olduğu tespit edilmiş ve kadınların erkeklere göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Benzer araştırmada nomofobi tespiti konulan kişilerin beden ve ruh sağlığında sorunlar yaşadıkları vurgulanmaktadır.

Pavithra, Mathukumar ve Murphy (2015), yürüttükleri araştırmada tıp fakültesi öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi yaygınlığını tespit etmeyi hedeflemişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların %23'ü akıllı telefonlarını kullanmadıkları zaman dilimlerinde konsantrasyon kaybı yaşadıklarını ve strese girdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların %39,5'unun nomofobik olduğu %27'sinin ise nomofobi açısından risk altında olduğu belirlenmiştir.

2.4.3 ASD İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Fırat ve Kaya (2015), lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri artış gösterdikçe çaresiz başa çıkma tarzlarını kullanım durumlarının arttığını, aktif başa çıkma tarzlarından olan iyimser yaklaşımı ve kendine güvenen yaklaşımı kullanmasının ise azaldığı sonucuna varmışlardır.

Baran, Ayran & Küçükakça (2014), yürüttükleri bir araştırmada öğrencilerin algılanan sosyal destek ve sigara kullanım düzeylerinin ilişkisiyle alakalı sigara içen öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin sigara içmeyen öğrencilerden daha düşük seviyede olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanı sıra gelir düzeyi ve cinsiyet değişkenleriyle algılanan sosyal destek düzeyleri arasında da ilişki görüldüğu saptanmıştır.

Sever (2015), ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça madde kullanım ve riskli davranışlar sergileme yönelimlerinin azaldığı sonucuna varmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaş ilerledikçe algılanan sosyal destek seviyesinin arttığı görülmüştür.

Turgut (2015) tarafından yürütölen çalışmaya 1022 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal destek puan ortalamasının en düşük görüldüğu sınıf düzeyinin 11. sınıfta yer alan ve önemli hayat olayları deneyimlemiş öğrenciler olduğu görülmüştür.

Yıldırım ve Ergene (2003) yaptıkları çalışmada 12. sınıfta öğrenim gören ergenlerin algıladıkları ebeveyn ve öğretmen sosyal desteğiyle akademik başarı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki elde etmişlerdir. Fakat arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin akademik başarının önemli bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Karababa, Oral ve Dilmaç'ın (2018) ortaokul öğrencilerinin okula bağlılık düzeylerini insani değer ve algılanan sosyal destek açısından inceledikleri çalışma neticesinde arkadaşlardan ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin okula bağlanma durumunda olumlu etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Süpçeler (2016), ortaöğretimdeki ergenlerin algıladıkları sosyal destek, özgüven ve yaşam doyumlarının belirlenip, bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükşahin-Çevik, Yavuz ve Güzel-Yüce (2016), ergenlerde sosyal destek, okuldaki yaşam kalitesi ve problem çözme ile alakalı oluşturdukları modeli test ettikleri çalışmada aile, arkadaşlar ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin sorun çözmeye olumlu etkide bulunduğunu ve problemlere çözüm üretmeyi daha kolay hale getirebileceğini belirtmişlerdir.

Bedel ve Kutlu (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada ortaokulda öğrenim gören ergenlerin aile, öğretmen ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile sorunlarla aktif başa çıkabilme stratejileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu görmüşlerdir.

Bayoğlu ve Purutçuoğlu (2010) tarafından yapılan çalışmada 13-18 yaş aralığındaki korunmaya ihtiyacı olan ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin en çok yakın arkadaş çevresi ve öğretmenlerden alındığı ve kızların erkeklere nispeten algılanan sosyal destek seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Haskan Avcı ve Yıldırım'ın (2014) gerçekleştirdiği çalışmada aile, arkadaş veya öğretmenden algıladığı sosyal destek düzeyi düşük olan ergenlerin yüksek şiddet eğilimine sahip bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Turan ve Traş'ın (2017) çalışmasında ergenlerde çocukluk dönemi travmatik deneyimleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman araştırma sonucunda duygusal, fiziksel ve cinsel istismar deneyimleri ile aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Akkaya (2011), yürüttüğü tez araştırmasında ortaöğretimde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin algılanan sosyal destek ile öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin arkadaş, aile ve öğretmenden algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz duyarlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sönmezay (2010), lisedeki ergenlerde zorbalığın algılanan sosyal destek ve iletişim becerileri ile ilişkisini incelediği araştırmasında ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin düşük olması durumunda zorbalık kurbanı olma ihtimallerinin arttığı sonucuna varmıştır. Başka bir ifadeyle algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça zorbalık kurbanı olma olasılığı azalmaktadır.

Çattık (2015) tarafından yapılan ve gelişim yönünden yetersizlik durumu bulunan ergenlerin anne babalarının sosyal destek algılarını inceleyen bir araştırmada çalışma grubu 225 ebeveyninden meydana gelmiştir. Ulaşılan sonuçlarda anne baba öz yeterliliği ve algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki görüldüğü tespit edilmiştir.

Güney'in (2017), 530 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarına bakıldığı zaman ergenlerin cinsiyet durumlarına göre aile boyutunda algıladıkları sosyal destekte anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek boyutlarında ise kız öğrencilerin puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarına oranla yüksek bulunmuştur.

Yavuzer, Albayrak ve Keldal (2018), üniversite öğrencilerinin algılamış oldukları sosyal destek düzeyleri ile depresyon seviyeleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma sonucunda algılanan sosyal desteğin depresyonu negatif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Soylu (2002), lise son sınıftaki bireyleri ailelerinden algılamış oldukları sosyal desteği algılama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda algılanan aile sosyal destek düzeyi ve cinsiyet değişkenine göre kızların algılanan sosyal destek düzeylerinin daha düşük çıktığı görülmüştür.

Elbir (2000), 704 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada ailenin gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin arttığı, kardeş sayısı arttıkça algıladıkları sosyal desteğin azaldığı, kız öğrencilerin algıladıkları arkadaş sosyal desteğinin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu ve kişilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça sosyal destek düzeylerinin de azaldığı sonucuna varmıştır.

Yılmaz vd. (2008), yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak istedikleri çalışmayı 339 öğrenciyle yürütmüşlerdir. Yalnızlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü; yalnızlık düzeyleri ile arkadaş, aile ve özel insan alt boyutları arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin de azaldığı sonucuna varmışlardır.

Gerçekleştirilen araştırmalarda görüldüğü üzere özellikle risk grubundaki bireyler ile ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal destek yönünden destek görmesi onların akademik başarı, psikolojik iyi oluş, motivasyon, kendini kabul, sorunlarla baş etme ve öz-duyarlıklarına dair önemli katkılar sunmaktadır. Bununla beraber algılanan sosyal desteğin depresyon, akran zorbalığı, TSSB ve yalnızlık durumlarıyla da negatif yönde ilişkili olduğunu öne süren araştırmalar mevcuttur.

2.4.4 ASD İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Levitt ve arkadaşları (1994), algılanan sosyal desteğin akademik başarıyı artırma veya engelleme konusundaki gücünü tespit etmeye ilişkin gerçekleştirdikleri araştırmaların algılanan sosyal destek öğelerinden edinilen desteğin akademik başarıya direkt şekilde etkisi bulunmadığı fakat destek kaynakları ile etkileşim içerisinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal destek kaynaklarından elde edilen destek ve pozitif tutum bütünlüğünün akademik başarıda önemli bir role sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Ladd'e (1990) göre öğrencilerin okula devamlılık göstermeleri ve okula kısa sürede uyum sağlamaları ebeveyn, öğretmen ve arkadaşlarından elde edilen desteğe bağlıdır. Devamlılık konusunda isteksizlik yaşayan bir öğrencinin akademik başarısının olumsuz anlamda etkileneceği düşünülebilir. Bununla birlikte çocuklarının akademik başarı düzeyinin yükselmesini isteyen ebeveynlerin, duygusal kararlılık içerisinde, sosyal yeterliliğe sahip, birbirleri ile çatışmasız bir etkileşim içinde bulunmaları gerekmektedir.

Rueger, Demaray ve Malecki (2010), akademik ve psikolojik uyum ile algılanan sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkiyi cinsiyet durumuna göre incelemişlerdir. Çalışma sonucunda ergenlikteki algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşma gösterdiği görülmüştür. Bunun yanı sıra anne baba desteğinin hem kız hem erkek ergenler adına vazgeçilmez nitelikte olduğu ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin erkek öğrenciler açısından daha önemli olduğu ve sosyal destek kaynaklarının varlığının hem psikolojik yönden hem de akademik uyumun önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Jang ve ark. (2013) tarafından yürütülen kısa süreli boylamsal nitelikteki bir araştırmada 2614 ergen aracılığıyla öğrenme sürecinde arkadaş ve aile desteği ile öğrenci-öğretmen ilişkisi ve okul doyumunu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda algılanan sosyal desteğin okul doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, öğrenme ortamında en önemli desteğin öğretmen desteği olduğu ve öğrenme ortamı yönünden sırasıyla arkadaş ve aile desteğinin de önemli olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Agasisti ve diğ. (2018) tarafından PISA verileri incelenerek OECD ülkelerindeki öğrenci istatistiklerinin 2006-2015 yılları arasını gösterdiği değişim rapor haline getirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, okul atmosferi ve okul tarafından bireye sağlanan kaynakların dezavantajlı durumdaki ergenlerin maruz kaldıkları risk unsurlarını azaltmak amacıyla taşıdığı önemi ortaya koymuştur. Araştırmada ayrıca dezavantajlı durumdaki öğrencilerin akademik başarıyla ilişkili bulunan okulla alakalı etkenlerinin neler olduğu da ifade edilmiştir.

Hinduja ve Patchin (2017), zorlu olaylarla başa çıkma yolunda yılmazlığın önemini incelemişlerdir. Yaşları 12 ile 17 arasında değişen 1204 Amerikalı öğrenci ile yürütölen araştırmada yılmazlık ile siber zorbalık ve akran zorbalığı arasındaki ilişki incelenmiş, yılmazlığın hem zorbalığa maruz kalmayı engelleyen hem de zorbalığın neden olduğu etkileri azaltmaya yardımcı olan koruyucu bir etken olduğu görölmüştür.

Ellonen ve diğ. (2008), Finlandiya’da yer alan çalışma grubu üzerinde okuldan algılanan sosyal destek ile ergen depresyonu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla öğretmenden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu görmüştür. Ergenlerin öğretmenden algılanan sosyal desteği sıklıkla hissedebildikleri ancak arkadaşlarından daha fazla sosyal destek algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak arkadaşlardan algılanan sosyal destek, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılaşmanın erkek öğrencilerin lehine olduğuna rastlanmıştır.

Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir araştırmada çalışma grubunu 1817 ergen oluşturmuştur. Ulaşılan sonuçlara göre düşük düzeyde sosyoekonomik koşullara sahip olan ergenlerin ruh sağlığının daha çok olumsuz etkilendiği ve algılanan sosyal desteğin bu sonuçlara yönelik koruyucu işlev taşıdığı belirtilmiştir (Wight vd., 2006).

Borg ve Hunter (2006), okulda görölen akran zorbalığı ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi 9-14 yaş grubundaki 628 Maltalı ergenin katılımı ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya göre erkek öğrenciler zorbalığa maruz kaldıklarında

arkadaş grubundan, öğretmeninden ve okul idarecilerinden destek almayı tercih ederken kız ergenler ise arkadaş grubu ve aile üyelerinden destek talep etmektedir.

Davidson ve ark. (2008), gerçekleştirdikleri araştırmada ABD'den 148 Finlandiya'dan 144 olacak şekilde toplamda 292 ergen yer almıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kız ergenler erkek ergenlere göre daha yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğe sahiplerdir. Bunun yanı sıra ABD'li ergenler Finlandiya uyruklu ergenlere oranla daha yüksek algılanan sosyal destek puanlarına sahip olmuşlardır. Algılanan sosyal desteğin olumsuz benlik saygısı ve psikososyal semptomlara yönelik etkisine bakılacak olursa yüksek düzeyde algılanan sosyal destek negatif etkenlere karşı koruyan bir işlev üstlenmektedir.

2.4.5 Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Gücüyeter (2003), ortaöğretim çağındaki ergenlerin tercih ettikleri baş etme stilleri ile kendilerini kabullenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında bireyin kendini kabullenme düzeyi ile sosyal destek arama ve problem çözme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu görmüştür. Bununla birlikte kız ergenlerin kendilerini kabullenme düzeylerinin erkek ergenlerin kendilerini kabullenme düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir (2013), ailesinin yanında bulunan ve ailesinden farklı yerde bulunan üniversite öğrencilerini stresle baş etme tarzları, kaygı, algılanan sosyal destek ve psikolojik semptomlar yönünden karşılaştırmıştır. Çalışma sonucuna göre ailesinden farklı bir yerde bulunan bireylerin sosyal destek algısı düzeylerinin daha düşük çıktığı sonucuna varılmış ve faydalanılan baş etme mekanizmaları bakımından bir fark saptanamamıştır. Arkadaşlardan edinilen sosyal destek algısı düzeyi ile psikolojik semptom düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki çıktığı görülmüştür. Baş etme stillerine bakıldığında sürekli kaygı ile iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında negatif yönlü, sürekli kaygı ile çaresiz yaklaşım arasında ise pozitif yönlü ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerine yönelik yürütülen ve öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelendiği araştırmada aileden algılanan sosyal destek ile güvenli ve iyimser yaklaşım arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu görülürken arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile baş etme stratejilerinden güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında olumlu yönlü anlamlı ilişkilere ulaşıldığı diğer sonuçlar arasındadır (Yamaç, 2009).

Parmaksız (2011), öğretmen adaylarına yönelik yürüttüğü çalışmada kendilik saygısı düzeylerine göre stresle baş etme tarzlarını ve iyimserlik düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha çok iyimser yaklaşım ile güvenli yaklaşımı tercih ettikleri ve kadın katılımcıların ise daha çok sosyal destek arama tarzını tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kendilik saygısının stresle baş etme yollarından iyimser yaklaşım, güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama ile arasında pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Ergen bireylerin baş etme mekanizmalarının kişilik özellikleri ile mutluluk arasındaki aracı rolünün araştırıldığı çalışma sonucunda nevrozizm, sorumluluk, dışa dönüklük ve kişilik özellikleriyle problem ve duygu merkezli baş etmenin mutluluk düzeyi üzerinde direkt etkisi bulunduğu ve mutluluk durumunun en önemli negatif yordayıcılarından birisinin nevrozizm olduğu görülmüştür. Duygu merkezli baş etmenin mutluluğu düşük seviyede ve negatif yönde etkilediği görülürken problem merkezli baş etmenin düşük seviyede ve pozitif etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Eryılmaz, 2009).

Bınar (2011), gerçekleştirdiği bir araştırmada sığınma yurdunda barınan kadınların sosyal destek algıları ile stresle baş etme tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda sosyal destek algısı ile stresle baş etme tutumları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Algılanan aile sosyal desteği ile güvenli yaklaşım arasında, algılanan arkadaş desteği ile güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aksaç (2004), ergenlerin stres ile baş etme yöntemleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre, kız ergenler iyimser yaklaşım, güvenli yaklaşım ve sosyal destek aramayı erkek ergenlere göre daha sık kullanmaktadır. Ayrıca ulaşılan bir diğer sonuç olarak, kız ergenler ve erkek ergenlerin boyun eğici ve çaresiz yöntemleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamaktadır.

Basut ve Erden (2005), yapmış oldukları çalışmalarında suça girişimi bulunan ve bulunmayan ergen bireylerin stres belirtilerini ve stresle baş etme örüntülerini incelemiştir. Araştırmaya daha önce suça eğilimli olduğu belirlenmiş 60 ergen birey ile geçmişte suç yaşantısına sahip olmayan 60 ergen katılım göstermiştir. Çalışmada suça eğilimli olan ergen bireylerin stres semptomlarının daha yüksek seviyede olduğu ve etkin baş etme davranışlarını daha az kullandıkları tespit edilmiştir.

Yöndem ve Totan'ın (2008) yaptıkları betimsel araştırmaya 9. 10. ve 11. sınıf düzeylerindeki 584 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, zorbalık davranışları içerisinde bulunan ergenlerin %27,23 olduğu tespit edilmiştir.

Çeşitli zorbalık konumlarındaki ergen bireylerin güvenli, çaresiz, iyimser ve boyun eğen baş etme yaklaşımlarından yararlanmaları istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir.

Deniz ve Sümer'in (2010) çeşitli öz anlayış seviyesine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresi değerlendirdikleri araştırmalarına 532 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, stres ve anksiyete düzeyi yüksek öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin de düşük olduğu saptanmıştır.

Demircioğlu (2014), 9. ve 12. sınıf öğrencilerine yönelik araştırması sonucunda kız ergenlerin erkek ergenlere oranla hayal etme yöntemini daha çok tercih ettikleri, on ikinci sınıftaki ergenlerin dokuzuncu sınıftaki ergenlere oranla problem çözme yöntemini daha çok kullandıkları sonuçlarına ulaşmıştır.

Fırat ve Kaya'nın (2015), 666 lise öğrencisine yönelik araştırmalarının sonucunda ailesinin yanında kalan lise öğrencilerinin aileden algılanan ve genel algılanan sosyal destek puanlarının, yurtda kalan lise öğrencilerinin puanlarından yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte sosyal destek düzeyi artış gösterdikçe çaresiz stresle baş etme düzeyi de azalma göstermektedir.

2.4.6 Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Seiffge-Krenke vd. (2001), psikiyatrik tedavi görmek için yönlendirilmiş bireylerde okul ile alakalı stres ve aile kaynaklı stres durumlarıyla baş etmeyi geç ve erken ergenler üzerinden araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, aile ve okulla alakalı stresin benzer şekilde algılandığı görülmüştür. Psikiyatrik tedaviye sevk edilen bireylerin okulla alakalı daha çok stres yaşantısı içerisinde buldukları ve stres yaratan her iki yaşantıyla alakalı olarak işlevsel niteliği bulunmayan baş etme yöntemlerini tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Brougham ve diğ. (2009), üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirdikleri araştırmanın sonucunda, kadınların erkeklere göre daha çok stres yaşantısı içerisinde bulduklarını ve daha çok pasif stratejilerden biri olan duygu merkezli baş etmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca hem kadın hem de erkeklerin problem merkezli baş etme seçeneğine oranla duygu merkezli baş etmeyi daha sık tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Berkel'in (2009), 201 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda stres ile baş etme yöntemlerinden en çok kaçınan başa çıkmanın kaygının, depresyonun ve stresin artmasına sebep olduğu, problem merkezli baş etme stratejisinin ise depresif belirtilerin azaltılmasında önemli rolü olduğu görülmüştür.

Asghari vd. (2012) yaptığı literatür taramasında ergenlik çağındaki kişilerin bireysel özelliklerinin dolaylı ya da direkt biçimde hangi baş etme yolunu tercih edeceğini ve bu yolun etki gücünü ortaya koyan birçok araştırmaya yer verilmiştir. Bu araştırmalarda dışadönüklük, sorumluluk ve nörotizm puanları açısından ergen bireylerle yetişkin bireyler arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Fakat yine de deneyime açık olma hakkında ergen bireylerin düşük puanlar aldıkları, kişilik özelliklerinin tercih edilen baş etme yolu üzerinde etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir.

Radford ve diğ. (1993), kültürlerarası farklılıkları inceledikleri araştırmada Avustralya ve Japon uyruklu bireylerin kendilik saygısı, stresle baş etme ve karar verme stillerine bakılarak bunun sonucunda, kendilik saygısı düzeyleri yüksek bulunan ergen bireylerin karar verme konusunda daha az sıkıntı hissettikleri ve stres ile kaçınan başa çıkma ihtimallerinin daha düşük düzeye sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, Japon uyruklu kişilerin kendilik saygısı daha düşük düzeyde çıktığı ve sıklıkla kaçınan baş etme tarzlarını tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Mcgee ve Williams (2000) tarafından yapılan boylamsal araştırmada kendilik saygısı düşük bulunan ergenlerin stres ile baş etmeye çalıştıkları evrede cinsellik deneyimi yaşamak, madde kullanımı, yeme sorunları ve intihar düşüncesi benzeri zarar verecek davranışlar içerisine girdikleri fikri savunulmuştur. Araştırmanın sonucunda, ilk zamanlardaki kendilik saygısının sonraki zamanlardaki cinsel aktiviteyi yaşantılama ve madde kullanımı ile herhangi bir ilişkisinin bulunmadığı görülmüştür.

Ortaöğretimde yer alan öğrencilerin bağlanma türleri ve stres ile baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla Teksas'ta 75 ergen öğrencinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan edinilen sonuçlara göre, ergen öğrencilerin tercih ettikleri güvenli bağlanma ve stres ile baş etmede aile iletişimi arasında pozitif yönlü, güvenli bağlanma ile madde kullanımı benzeri kaçınmacı davranışlar arasında negatif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte güvensiz bağlanmanın da kaçınan davranışlar ile pozitif yönlü ilişkisi bulunduğu sonucu elde edilmiştir (Howard ve Medway, 2004).

Seiffge-Krenke ve Beyers (2005) tarafından yürütülen boylamsal araştırma sonucunda sorunlarıyla baş etmek için uğraşırken kendisini güven içerisinde algılamayan kişilerin ergenlik ve yetişkinlik çağında sosyal kaynaklarını daha yoğun kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, güvenli bağlanmış olan ergenler ve erken yetişkinlik çağındaki kişilerin stres ile baş etmede daha istikrarlı bir ilerleyişe sahip oldukları ve davranış boyutunda daha az değişikliğe gittikleri görülmüştür.

2.4.7 Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkilerle İlgili Yapılan Araştırmalar

Demirtaş'ın (2007), 8. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda stres ile başa çıkmanın mobil telefonsuz kalma korkusu düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve algılanan arkadaş sosyal desteğinin akıllı telefonsuz kalma korkusu düzeylerinin yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Yetişkin bireylere yönelik araştırmada güvenli bağlanmış kişilerin arkadaşları ya da ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek çıktığı ve sosyal destek arama yolunu daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Benzer araştırmada arkadaşlardan ya da aileden yeterli miktarda algılanan sosyal desteğin, güvenli bağlanma ve başa çıkma stratejileri içinden sosyal destek arama arasında aracı bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ognibene ve Collins, 1998).

Yapılan çalışmalara bakıldığında bazılarında problemlili telefon kullanımıyla algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüş (Herrero vd., 2017; Gökçearsan vd., 2018; Wang vd., 2018; Kim, 2017), bazılarında ise anlamlı ilişkiler görülmediği (Mei vd., 2018) sonucuna varılmıştır. Çalışmalara bakıldığı zaman mobil telefon kullanımıyla arkadaşlık bağları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Lee, 2014).

Nomofobi ile algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar (King vd., 2013; Baltacı ve Hamarta, 2013) mevcuttur. Murphy ve Moriarity (1991), ergenlerin strese dayanma güçlerini ve bunları etkileyen faktörleri araştırmış ve aileden algılanan sosyal desteğin strese dayanma güçlerini arttırdığı sonucuna varmışlardır (Akt. Çakır, 1993). Galbo (1984), anne babanın yanında arkadaş ve önemli diğer kişilerin desteğinin de kaçınan başa çıkmaya ve depresyona neden olabilecek kendilik kavramını etkilediğini belirtmektedir (Akt. Çakır, 1993).

Zaimoğlu ve Büyükberber (1992), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada algılanan aile desteğinin ergenlerde psikolojik iyilik ve aktif başa çıkma becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir (Akt. Çakır, 1993).

Holahan ve Moos (1994) tarafından yapılan çalışmalar, sosyal destek kaynakları bulunan kişilerin ağırlıklı olarak aktif baş etme yaklaşımına itimat ettikleri ve kaçınan başa çıkma davranışını daha az kullandıklarını ortaya çıkarmıştır (Akt. Kaymakçıoğlu, 2001).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesiyle ilgili bilgiler sunulmuştur.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ergenlerin nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı ilişkiisel tarama modeli niteliğindeki betimsel bir araştırmadır. İlişkiisel tarama modeli; iki veya daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2013).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmadaki çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa ilinin merkez ilçelerinde öğrenimlerini sürdürmekte olan ortaokul 7. ve 8. sınıfta yer alan ortaokul öğrencileri ile farklı türlerdeki liselerde eğitimlerini sürdürmekte olan 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Daha sonra bu okullardan basit tesadüfi küme örneklem yöntemi kullanılarak seçilen ortaokul ve lise kademesinde öğrenim gören ergenler arasından uygun örneklem yöntemi kullanılarak belirlenen öğrenciler ile araştırmanın çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubunun Şanlıurfa ilindeki merkez ilçelerde yer alan farklı ortaokul ve lise türünden seçilmiş olması kolay ulaşılabilirlikten dolayıdır.

Yapılan bu araştırmaya 810 ergen katılmıştır. Ergenlerin vermiş olduğu cevaplar SPSS v.25 paket programı ile analiz edilmiştir. Alınmış cevaplar analiz edilmeden önce uç değerler kutu grafikleri aracılığıyla incelenmiş ve normallik dağılımını etkileyen 17 uç değer çalışmadan çıkartılarak 793 ergenin vermiş olduğu cevaplar analize dâhil edilmiştir.

Tablo 1’de ergenlerin bazı demografik bilgileri sunulmuştur.

Tablo 1. Ergenlere ait bazı demografik bilgiler

Değişken	Katılımcı Özellikleri	F	%
Cinsiyet	Kız	553	69,7
	Erkek	240	30,3
Sınıf Düzeyi	7. Sınıf	39	4,9
	8. Sınıf	88	11,1
	9. Sınıf	304	38,3
	10. Sınıf	137	17,3
	11. Sınıf	123	15,5
	12. Sınıf	102	12,9
Kademe ve Lise Türü	Ortaokul	127	16,0
	Anadolu Lisesi	145	18,3
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	10,0
	Fen Lisesi	179	22,6
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	19,9
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	13,2
Toplam Kardeş Sayısı	2 Kardeş	76	9,6
	3 Kardeş	145	18,3
	4 Kardeş	195	24,6
	5 Kardeş	131	16,5
	6 Kardeş	93	11,7
	7 Kardeş ve üstü	153	19,3
Anne Eğitim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	131	16,5
	İlkokul Mezunu	377	47,5
	Ortaokul Mezunu	101	12,7
	Lise Mezunu	130	16,4
	Üniversite Mezunu	54	6,9
Baba Eğitim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	39	4,9
	İlkokul Mezunu	224	28,2
	Ortaokul Mezunu	174	21,9
	Lise Mezunu	194	24,5
	Üniversite Mezunu	162	20,4
Toplam		793	100,0

Çalışmaya katılan ergenlerin 553’ü (%69,7) kız, 240’ı (%30,3) ise erkektir. Katılanların 127’si (%16) ortaokul öğrencilerinden oluşmaktadır. Ergenlerin 76’sı (%9,6) kendisiyle birlikte iki kardeş iken, 195’i (%24,6) 4 kardeştir. Ayrıca 153 (%19,3) ergenin 7 veya daha fazla kardeş olduğu görülmektedir. Anne ve babaların okuma oranları incelendiğinde ise ergenlerin annelerinin çoğunluğu olan 377’sinin (%47,5) ilkokul mezunu olduğu, babalarının da aynı şekilde çoğunluğu olan 224’ü (%28,2) ilkokul mezunudur. Bu durum incelendiğinde annelerin neredeyse yarısı ilkokul mezunudur fakat babalar da bu durum biraz daha homojen yayılmış haldedir.

Tablo 2’de ergenlerin mobil telefonlarını kullanım süreleri, amaçları ve telefonlarında kullandıkları uygulamalar incelenmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin telefonlarını kullanım süreleri, amaçları ve telefonlarında kullandıkları uygulamalar

Değişken	Yanıtlar	F	%
Telefon Kullanım Amacı	Ders Çalışma	597	75,3
	Müzik Dinleme/Video	489	61,7
	Sosyal Medya	377	47,5
	Arkadaşlarla İletişim	360	45,4
	Aile ile İletişim	186	23,5
	Oyun Oynama	178	22,5
	Diğer	74	9,3
Günlük Telefon Kullanım Süresi	1 Saatten az	145	18,3
	1-2 Saat	235	29,6
	3-4 Saat	236	29,8
	5 Saatten fazla	177	22,3
Kullanılan Uygulamalar	Whatsapp	585	73,8
	Youtube	549	69,2
	Instagram	352	44,4
	Snapchat	150	18,9
	Spotify	113	14,3
	TikTok	108	13,6
	Netflix	81	10,2
	Twitter	73	9,2
	Pinterest	69	8,7
	Duolingo	67	8,5
	Facebook	30	3,8
	Messenger	15	1,9

Ergenlerin telefonlarını kullanım amaçları incelendiğinde büyük çoğunluğun ders çalışma (%75,3) ve müzik dinleme/video (%61,7) için kullandıkları görülmektedir. En az kullanım amacı ise diğer (%9,3) olmuştur. Ergenlerin kullandıkları uygulamalar incelendiğinde ise çoğunlukla Whatsapp (%73,8) ve Youtube (%69,2) olduğu görülmektedir. En az kullanılan uygulamalar ise Messenger (%1,9) ve Facebook (%3,8) olduğu bulgulanmıştır. Ergenlerin telefonlarını gün içerisinde en çok kullandıkları saat dilimlerinin yüzdelerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Çoğunluk olarak incelendiğinde ise günlük ortalama 1-2 saat (%29,6) ya da 3-4 saat (%29,8) arasında telefonlarını kullanan ergenlerin yoğunlukta olduğu görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NYÖ)”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)” ve “Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EİBÇÖ)” kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçlarına ilişkin genel bilgiler sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formunda” katılımcıların cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim durumu, gün içerisinde telefonla geçirdikleri ortalama süre, akıllı telefon kullanım amacı, akıllı telefonda sık kullanılan uygulamalarına ilişkin bilgiler yer almıştır. Forma ilişkin maddeler EK 1’de sunulmuştur.

3.3.2. Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği, toplam 20 maddeden oluşan 7’li likert tipinde bir ölçektir. Ölçek sırasıyla “Bilgiye Erişememe” (4 madde), “Rahatlıktan Feragat Etme” (5 madde), “İletişim Kuramama” (6 madde) ve “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme” (5 madde) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar 20 ile 140 arasında değişiklik göstermektedir. Katılımcıların ölçme aracından 20 puan alması nomofobilerinin bulunmadığına, 20 ile 60 puan arası puan almaları düşük seviyede, 60 ile 100 puan arası puan almaları orta seviyede, 100 ile 140 arası puan almaları ise yüksek oranda nomofobilerinin bulunduğu işaret etmektedir. Ölçme aracının orijinal halinde güvenirlik katsayısının .95 olarak hesaplandığı görülmüştür. Alt boyutların güvenirlik katsayısına bakıldığı zaman çevrimiçi bağlantıyı kaybetme için .87, iletişim kuramama için .94, rahatlıktan feragat etme için .81 ve bilgiye erişememe için .83 çıktığı görülmüştür (Yıldırım ve Correia, 2015).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yıldırım vd. (2016) tarafından yapılmış olup orijinal halinde olduğu gibi uyarlanmış halinde de 20 madde yer almıştır. Ölçeğin alt boyutları “Bilgiye Erişememe” (4 madde), “Rahatlıktan Feragat Etme” (5 madde), “İletişim Kuramama” (6 madde) ve “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme” (5 madde) biçimindedir. Ölçme aracının Türkçe hali için güvenirlik katsayısı .92 olarak hesap edilmiştir. Alt boyutlar için güvenirlik katsayıları ise sırayla .90, .74, .94 ve .91 şeklindedir. Ölçme aracının Türkçe uyarlamasında geçerlik ve güvenirlik koşullarını sağlamak amacıyla Yıldırım vd. (2016) ön test uygulaması gerçekleştirmişlerdir. Bu ön test kapsamında 306 veri toplanmıştır. Bununla birlikte ölçme aracının yapı geçerliliği koşulunu sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yönteminden yararlanılmıştır. Ortaya çıkan uyum indekslerine bakıldığında ölçme aracının dört faktörlü modeli doğrulanmıştır (CFI= .92; RMSEA= .08). Elde edilen sonuçlar ölçme aracının bu çalışmada yer alan çalışma grubuna yönelik güvenilir nitelikte bir ölçek olduğunu kanıtlamaktadır. Ölçeğe ilişkin maddeler EK 2’de sunulmuştur.

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, kişilerin çevrelerinden aldığı sosyal destek ile ilgili sahip oldukları algı düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Zimet ve diğ., 1990). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yaldız, Arkar ve Eker (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı yedili likert yapıdadır ve sosyal çevreyi desteğin kaynağına göre “aile”, “arkadaş” ve “özel insan” olmak üzere üç farklı alt boyutta inceleyen 12 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek uygulanan kişinin toplam puanının yüksek bulunması algılanan sosyal destek düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türkçeye uyarlanmış olan formda da ölçek yapısının korunduğu ifade edilmiş, toplam varyansın %75'inin ölçek tarafından açıklanabildiği belirtilmiştir. Ölçek ve alt ölçeklerin yüksek iç tutarlık gösterdiği, Cronbach Alfa Güvenirlik katsayılarının .80 ile .90 arasında değiştiği görülmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum istatistikleri ölçeğin üç faktörlü modelinin doğrulandığına dair kanıt oluşturmaktadır ($\chi^2=229.37$ (N=561, sd=51, p=.000, $\chi^2/sd=4.5$, RMSEA=.08, RMR=.04, SRMR=.03, GFI=.93, AGFI=.89). Ölçeğe ilişkin maddeler EK 3'te sunulmuştur.

3.3.4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

Çocuk ve Ergenler için Başa Çıkma ölçek formlarından biri 13-18 yaş grubundaki ergenler için bir diğeri ise 5-13 yaş grubundaki bireylere yönelik olmak üzere iki form şeklinde hazırlanmıştır. Ergenler için hazırlanan formun içerisinde on adet başa çıkma stratejisini ölçmeyi amaçlayan on bir madde yer almaktadır. Araştırmacılar sonraki süreçte bu 10 adet stratejiyi aktif başa çıkma, olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma olmak üzere üç temel faktör çatısı altında yeniden düzenlemişlerdir. İç tutarlık katsayısının Cronbach alfa değeri yoluyla hesaplandığı ölçekte değerler Aktif Başa Çıkma için $\alpha =.72$, Kaçınan Başa Çıkma için $\alpha =.70$ ve Olumsuz Başa Çıkma için $\alpha =.65$ olarak hesaplanmıştır (Bedel, Işık & Hamarta, 2014). Ölçeğe ilişkin maddeler EK 4'te sunulmuştur.

3.4 Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla öğrenciler, Şanlıurfa ilinde yer alan Haliliye, Eyyübiye ve Karaköprü merkez ilçelerindeki okullardan basit tesadüfî küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Ölçme araçlarının uygulanmasından önce ölçeklerle ilgili bilgilere yer verilmiş ve tüm bireylere çalışmanın amacı ve ölçme araçlarının uygulanmasına dair ana direktifler standart bir biçimde izah edilmiştir. Belirlenen zaman dilimi içerisinde gönüllülük esaslı gözetilerek çalışma grubuna Kişisel Bilgi

Formu, Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Ergenler İçin Başa ıkma Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 12-15 dakika arası sürmüŐtür.

3.5 Verilerin Analizi

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanarak araştırmada ergenlerin nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan bu araştırmaya 810 ergen katılmıştır. Ergenlerin vermiş olduğu cevaplar SPSS v.25 paket programı ile analiz edilmiştir. Alınmış cevaplar analiz edilmeden önce uç değerler kutu grafikleri aracılığıyla incelenmiş ve normallik dağılımını etkileyen 17 uç değer çalışmadan çıkartılarak 793 ergenin vermiş olduğu cevaplar analize dâhil edilmiştir. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek düzeyleri olup bağımlı değişken ise nomofobidir. Nomofobi, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve Spearman's Rho korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ergenlerin nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeylerinin kişisel bilgi formunda bulunan sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaŐıp farklılaŐmadıđını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır.

Ergenlerin ölçeklerden aldıkları puanların merkezi dağılımları ve normallik sayılıŐı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için birden fazla yöntem kullanılarak incelenmesi gerekir. Verilerin Kolmogorov-Smirnov testine göre normal dağılmadığı fakat Q-Q Plot ve Histogram grafikleri incelendiğinde normal dağılıma yakın grafiklerin olduğu ve arpıklık-basıklık katsayılarının da $\pm 1,96$ değer aralığı içerisinde yer aldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sebeple verilerin normal dağıldığı varsayılarak ikiden fazla bağımsız değişken için ANOVA, iki bağımsız değişken için T testi kullanılarak anlamlılık düzeyleri belirlenmiştir. Ayrıca Tan (2016), örnekleme büyüklüğünün 20 ve daha fazla olduğu durumlarda normal dağılım olmasa bile ANOVA ve T Testinin güçlü bir test olduğu için kullanılabileceğini belirtmiştir. ANOVA için Post-hoc testlerinden farklı örnekleme sayıları olduğu için Bonferroni testi kullanılmıştır.

Tablo 3'te ergenlerin ölçeklere verdikleri cevapların merkezi dağılımları ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin ölçeklere verdikleri cevapların merkezi dağılımları

Ölçek	Alt Boyut	N	Min.	Maks.	Mod	Medyan	\bar{X}	s.s.	Çarpıklık	Basıklık
Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği	Bilgiye Erişememe	793	4,00	28,00	16,00	16,00	15,86	6,413	-,017	-,878
	Rahatlıktan Feragat Etme	793	5,00	35,00	11,00	16,00	17,18	7,890	,348	-,768
	İletişim Kuramama	793	6,00	42,00	6,00	20,00	21,73	11,206	,275	-1,131
	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	793	5,00	35,00	5,00	9,00	12,01	7,643	1,176	,560
	NYÖ Toplam	793	20,00	140,00	72,00	64,00	66,79	26,628	,382	-,515
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile	793	4,00	28,00	28,00	20,00	19,17	7,281	-,487	-,907
	Arkadaş	793	4,00	28,00	28,00	20,00	18,69	7,767	-,433	-1,070
	Özel İnsan	793	4,00	28,00	4,00	10,00	12,59	8,380	,564	-1,107
	ASD Toplam	793	12,00	84,00	58,00	51,00	50,45	16,424	-,175	-,482
Başa Çıkma Ölçeği	Aktif Başa Çıkma	793	,00	12,00	6,00	6,00	6,14	2,453	,010	-,291
	Kaçınan Başa Çıkma	793	1,00	12,00	6,00	6,00	6,33	2,029	,145	-,260
	Olumsuz Başa Çıkma	793	,00	7,00	3,00	3,00	2,86	1,608	,288	-,337

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularının test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4'te ergenlerin ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyetleri arasındaki ortalama puanlar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan T Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Ergenlerin ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre T Testi sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	N	\bar{X}	s.s	sd	t	p
Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği	Bilgiye Erişememe	Kız	553	16,30	6,166	791	2,907	,004*
		Erkek	240	14,86	6,859			
	Rahatlıktan Feragat Etme	Kız	553	17,81	7,745	791	3,383	,001*
		Erkek	240	15,73	8,044			
	İletişim Kuramama	Kız	553	22,63	11,166	791	3,491	,001*
		Erkek	240	19,64	11,041			
	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Kız	553	12,35	7,705	791	1,930	,054
		Erkek	240	11,23	7,455			
	NYÖ Toplam	Kız	553	69,09	26,241	791	3,705	,000*
		Erkek	240	61,47	26,806			
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile	Kız	553	19,19	7,485	791	,086	,932
		Erkek	240	19,14	6,803			
	Arkadaş	Kız	553	18,84	7,915	791	,853	,394
		Erkek	240	18,34	7,420			
	Özel İnsan	Kız	553	12,29	8,483	791	-1,546	,123
		Erkek	240	13,27	8,113			
	ASD Toplam	Kız	553	50,32	16,353	791	-,342	,732
		Erkek	240	50,75	16,618			
Başa Çıkma Ölçeği	Aktif Başa Çıkma	Kız	553	6,23	2,481	791	1,690	,092
		Erkek	240	5,92	2,379			
	Kaçıncı Başa Çıkma	Kız	553	6,48	1,956	791	2,932	,004*
		Erkek	240	6,00	2,157			
	Olumsuz Başa Çıkma	Kız	553	2,90	1,651	791	1,123	,262
		Erkek	240	2,76	1,502			

*p<0,05

Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Nomofobi Yaygınlık Ölçeği-Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme alt boyutunda, Algılanan Sosyal Destek

Ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve toplam puanında, Başa Çıkma Ölçeğinin Aktif Başa Çıkma ve Olumsuz Başa Çıkma alt boyutlarında ergenlerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı söylenebilir ($p>0,05$).

Nomofobi Yaygınlık Ölçeği incelendiğinde; Bilgiye Erişememe alt boyutunda ($t_{791}=2.907$, $p<0,05$), Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutunda ($t_{791}=3.383$, $p<0,05$), İletişim Kuramama alt boyutunda ($t_{791}=3.491$, $p<0,05$) ve ölçek toplam puanında ($t_{791}=3.705$, $p<0,05$) kızların lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Buna göre kızların erkeklere göre nomofobilerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği incelendiğinde; Kaçınan Başa Çıkma alt boyutunda ($t_{791}=2.932$, $p<0,05$) kızların lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu söylenebilir. Buna göre kız ergenlerin kaçınan başa çıkma yaklaşımını erkek ergenlere göre anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Tablo 5'te ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyine göre farklılık durumlarını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Bilgiye Erişememe	Ortaokul	127	14,78	6,585	788	3,975	,003*	E>A E>B
	9. Sınıf	304	15,51	6,134				
	10. Sınıf	137	15,64	6,240				
	11. Sınıf	123	16,45	6,533				
	12. Sınıf	102	17,86	6,721				
Rahatlıktan Feragat Etme	Ortaokul	127	17,57	8,258	788	,752	,557	
	9. Sınıf	304	17,14	7,917				
	10. Sınıf	137	16,34	7,513				
	11. Sınıf	123	17,14	7,640				
	12. Sınıf	102	18,02	8,164				
İletişim Kuramama	Ortaokul	127	22,61	12,051	788	3,023	,017*	E>C
	9. Sınıf	304	21,04	10,746				
	10. Sınıf	137	19,93	11,260				
	11. Sınıf	123	22,22	10,799				
	12. Sınıf	102	24,50	11,429				
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Ortaokul	127	13,30	8,494	788	2,085	,081	
	9. Sınıf	304	11,68	7,308				
	10. Sınıf	137	10,93	7,107				
	11. Sınıf	123	11,98	7,296				
	12. Sınıf	102	12,90	8,407				
NYÖ Toplam	Ortaokul	127	68,26	28,800	788	2,648	,032*	E>C
	9. Sınıf	304	65,36	26,087				
	10. Sınıf	137	62,85	24,324				
	11. Sınıf	123	67,78	25,676				
	12. Sınıf	102	73,28	28,583				

* $p<0,05$; Ortaokul=A; 9. Sınıf=B; 10. Sınıf=C; 11. Sınıf=D; 12. Sınıf=E

Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Bilgiye Erişememe alt boyutunda ($F_{788}=3.975$, $p<0,05$), İletişim Kuramama alt boyutunda ($F_{788}=3.023$, $p<0,05$) ve NYÖ Toplam puanında ($F_{788}=2.648$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bilgiye Erişememe alt boyutunda 12. sınıflar ($\bar{X}=17,86$) ile Ortaokul Öğrencileri ($\bar{X}=14,78$) ve 9. Sınıf ($\bar{X}=15,51$) öğrencilerinden 12. sınıf olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir. İletişim Kuramama alt boyutunda 12. sınıflar ($\bar{X}=24,50$) ile 10. Sınıf ($\bar{X}=19,93$) öğrencilerinden 12. sınıf olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir. NYÖ Toplam puanında ise 12. sınıflar ($\bar{X}=73,28$) ile 10. Sınıf ($\bar{X}=62,85$) öğrencilerinden 12. sınıf olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir. Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 6’da ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeylerinin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Aile	Ortaokul	127	20,16	7,468	788	2,959	,019*	A>D A>E
	9. Sınıf	304	19,51	7,146				
	10. Sınıf	137	19,75	6,890				
	11. Sınıf	123	17,73	7,168				
	12. Sınıf	102	17,91	7,796				
Arkadaş	Ortaokul	127	17,79	8,208	788	1,572	,180	
	9. Sınıf	304	19,09	7,623				
	10. Sınıf	137	18,39	7,886				
	11. Sınıf	123	19,72	7,187				
	12. Sınıf	102	17,78	8,054				
Özel İnsan	Ortaokul	127	12,61	8,057	788	,208	,934	
	9. Sınıf	304	12,62	8,424				
	10. Sınıf	137	12,68	8,626				
	11. Sınıf	123	12,02	8,470				
	12. Sınıf	102	13,01	8,326				
ASD Toplam	Ortaokul	127	50,56	16,403	788	,580	,677	
	9. Sınıf	304	51,22	16,709				
	10. Sınıf	137	50,82	15,197				
	11. Sınıf	123	49,47	15,774				
	12. Sınıf	102	48,71	18,010				

* $p<0,05$; Ortaokul=A; 9. Sınıf=B; 10. Sınıf=C; 11. Sınıf=D; 12. Sınıf=E

Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Aile alt boyutunda ($F_{788}=2.959$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Aile alt boyutunda Ortaokul ($\bar{X}=20.16$) ile 11. Sınıf ($\bar{X}=17.73$) ve 12. Sınıf ($\bar{X}=17.91$) öğrencilerinden Ortaokulda olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin diğer alt boyutları ve toplam puanında ise istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanamamıştır ($p>0,05$). Buna göre Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek boyutunda ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 7’de ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeylerinin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p
Aktif Başa Çıkma	Ortaokul	127	6,0472	2,54751	788	,174	,952
	9. Sınıf	304	6,1217	2,44982			
	10. Sınıf	137	6,2847	2,40082			
	11. Sınıf	123	6,1057	2,46887			
	12. Sınıf	102	6,1275	2,43600			
Kaçınan Başa Çıkma	Ortaokul	127	6,0630	2,14086	788	1,171	,322
	9. Sınıf	304	6,2664	1,90658			
	10. Sınıf	137	6,5401	1,99269			
	11. Sınıf	123	6,4472	2,16228			
	12. Sınıf	102	6,4412	2,11816			
Olumsuz Başa Çıkma	Ortaokul	127	2,7008	1,65383	788	1,909	,107
	9. Sınıf	304	2,8454	1,56249			
	10. Sınıf	137	2,7080	1,53470			
	11. Sınıf	123	2,9106	1,65959			
	12. Sınıf	102	3,2157	1,68645			

$p<0,05$

Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir ($p>0,05$).

Tablo 8’de ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların okudukları okul türü değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların okul türü değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Lise Türü ve Kademe	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Bilgiye Erişememe	Ortaokul	127	14,78	6,585	787	5,333	,000*	C>A,B,D,F
	Anadolu Lisesi	145	15,22	6,384				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	18,57	5,872				
	Fen Lisesi	179	15,42	6,191				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	16,96	6,532				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	15,13	6,171				
Rahatlıktan Feragat Etme	Ortaokul	127	17,57	8,258	787	2,237	,049*	C>D, F E>D, F
	Anadolu Lisesi	145	16,92	7,677				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	18,67	6,776				
	Fen Lisesi	179	16,16	7,730				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	18,25	8,603				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	16,10	7,399				
İletişim Kuramama	Ortaokul	127	22,61	12,051	787	8,229	,000*	A>D C>D E>B, D, F
	Anadolu Lisesi	145	20,19	10,013				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	24,15	10,173				
	Fen Lisesi	179	18,69	10,485				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	25,47	11,618				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	20,50	11,156				
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Ortaokul	127	13,30	8,494	787	6,108	,000*	A>D, F C>D, F E>D, F
	Anadolu Lisesi	145	11,21	6,865				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	13,67	8,252				
	Fen Lisesi	179	10,58	6,790				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	13,75	8,445				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	10,15	6,158				
NYÖ Toplam	Ortaokul	127	68,26	28,799	787	7,417	,000*	C>B, D, F E>B, D, F
	Anadolu Lisesi	145	63,54	24,237				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	75,06	23,000				
	Fen Lisesi	179	60,84	25,863				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	74,42	28,484				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	61,89	23,918				

*p<0,05; Ortaokul=A; Anadolu Lisesi=B; Sosyal Bilimler Lisesi=C; Fen Lisesi=D; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi=E; Anadolu İmam Hatip Lisesi=F

Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların kademe ve lise türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Bilgiye Erişememe

alt boyutunda ($F_{787}=5.333$, $p<0,05$), Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutunda ($F_{787}=2.237$, $p<0,05$), İletişim Kuramama alt boyutunda ($F_{787}=8.229$, $p<0,05$), Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme alt boyutunda ($F_{787}=6.108$, $p<0,05$) ve NYÖ Toplam puanında ($F_{787}=7.417$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır.

Bilgiye Erişememe alt boyutunda Sosyal Bilimler Lisesi ($\bar{X}=18,57$) ile Ortaokul ($\bar{X}=14,78$), Anadolu Lisesi ($\bar{X}=15,22$), Fen Lisesi ($\bar{X}=15,42$), Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=15,13$) öğrencileri arasında Sosyal Bilimler Lisesinde olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir.

Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutunda Sosyal Bilimler Lisesi ($\bar{X}=18,67$) ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri ($\bar{X}=18,25$) ile Fen Lisesi ($\bar{X}=16,16$) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=16,10$) öğrencileri arasında Sosyal Bilimler Lisesinde ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir.

İletişim Kuramama alt boyutunda Ortaokul ($\bar{X}=22,61$) ve Sosyal Bilimler Lisesi ($\bar{X}=24,15$) öğrencileri ile Fen Lisesi ($\bar{X}=18,69$) öğrencileri arasında Fen Lisesinde olan öğrencilerin aleyhine fark olduğu görülmektedir. Ayrıca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ($\bar{X}=25,47$) öğrencileri ile Anadolu Lisesi ($\bar{X}=20,19$), Fen Lisesi ($\bar{X}=18,69$) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=20,50$) öğrencileri arasında Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir.

Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme alt boyutunda Ortaokul ($\bar{X}=13,30$), Sosyal Bilimler Lisesi ($\bar{X}=13,67$) ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ($\bar{X}=13,75$) öğrencileri ile Fen Lisesi ($\bar{X}=10,58$) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=10,15$) öğrencileri arasında Ortaokul, Sosyal Bilimler Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir.

NYÖ Toplam puanında ise Sosyal Bilimler Lisesi ($\bar{X}=75,06$) ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ($\bar{X}=74,42$) öğrencileri ile Anadolu Lisesi ($\bar{X}=63,54$), Fen Lisesi ($\bar{X}=60,84$) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=61,89$) öğrencileri arasında Sosyal Bilimler Lisesinde ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir.

Tablo 9’da ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların okudukları okul türü değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların okul türü değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Lise Türü ve Kademe	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Aile	Ortaokul	127	20,16	7,468	787	1,222	,297	
	Anadolu Lisesi	145	18,19	7,366				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	19,58	6,849				
	Fen Lisesi	179	19,00	6,892				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	18,92	8,004				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	19,71	6,685				
Arkadaş	Ortaokul	127	17,79	8,208	787	1,124	,346	
	Anadolu Lisesi	145	18,68	7,850				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	19,95	7,802				
	Fen Lisesi	179	18,28	7,409				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	18,68	8,113				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	19,56	7,091				
Özel İnsan	Ortaokul	127	12,61	8,057	787	2,415	,035*	C>B, D F>B, D
	Anadolu Lisesi	145	11,34	8,132				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	14,37	9,319				
	Fen Lisesi	179	11,63	8,307				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	13,06	8,267				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	13,84	8,370				
ASD Toplam	Ortaokul	127	50,56	16,403	787	2,130	,060	
	Anadolu Lisesi	145	48,20	17,157				
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	53,90	16,662				
	Fen Lisesi	179	48,91	15,714				
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	50,67	17,047				
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	53,11	14,958				

*p<0,05; Ortaokul=A; Anadolu Lisesi=B; Sosyal Bilimler Lisesi=C; Fen Lisesi=D; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi=E; Anadolu İmam Hatip Lisesi=F

Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların kademe ve lise türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Özel İnsan alt boyutunda ($F_{787}=2,415$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Sosyal Bilimler Lisesi ($\bar{X}=14,37$) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=13,84$) öğrencileri ile Anadolu Lisesi ($\bar{X}=11,34$) ve Fen Lisesi ($\bar{X}=11,63$) öğrencileri arasında Sosyal Bilimler Lisesinde ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir.

Tablo 10’da ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların okudukları okul türü değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 10. Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların okul türü değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Lise Türü ve Kademe	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p
Aktif Başa Çıkma	Ortaokul	127	6,05	2,548	787	,620	,685
	Anadolu Lisesi	145	6,07	2,477			
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	6,57	2,500			
	Fen Lisesi	179	6,03	2,351			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	6,13	2,522			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	6,19	2,358			
Kaçınan Başa Çıkma	Ortaokul	127	6,06	2,141	787	1,723	,127
	Anadolu Lisesi	145	6,34	1,853			
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	6,72	2,264			
	Fen Lisesi	179	6,41	2,066			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	6,46	1,877			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	6,02	2,061			
Olumsuz Başa Çıkma	Ortaokul	127	2,70	1,654	787	1,961	,082
	Anadolu Lisesi	145	2,75	1,639			
	Sosyal Bilimler Lisesi	79	3,20	1,690			
	Fen Lisesi	179	3,03	1,484			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	2,85	1,673			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	105	2,63	1,508			

p<0,05

Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların kademe ve lise türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir (p>0,05).

Tablo 11’de ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p
Bilgiye Erişememe	2 Kardeş	76	16,26	6,500	787	1,057	,383
	3 Kardeş	145	15,73	6,490			
	4 Kardeş	195	15,09	6,562			
	5 Kardeş	131	15,88	6,260			
	6 Kardeş	93	16,66	6,087			
	7 Kardeş ve üstü	153	16,28	6,420			
	Rahatlıktan Feragat Etme	2 Kardeş	76	18,18			
3 Kardeş		145	17,19	7,778			
4 Kardeş		195	17,06	8,080			
5 Kardeş		131	16,34	7,819			
6 Kardeş		93	17,24	7,891			
7 Kardeş ve üstü		153	17,52	8,009			
İletişim Kuramama		2 Kardeş	76	24,22	11,394	787	1,229
	3 Kardeş	145	22,03	10,603			
	4 Kardeş	195	21,15	11,448			
	5 Kardeş	131	21,12	10,543			
	6 Kardeş	93	20,51	11,575			
	7 Kardeş ve üstü	153	22,19	11,629			
	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	2 Kardeş	76	11,86	7,212		
3 Kardeş		145	11,52	7,521			
4 Kardeş		195	11,88	7,459			
5 Kardeş		131	11,11	7,346			
6 Kardeş		93	12,80	7,764			
7 Kardeş ve üstü		153	13,03	8,311			
NYÖ Toplam		2 Kardeş	76	70,53	26,835	787	,865
	3 Kardeş	145	66,47	26,265			
	4 Kardeş	195	65,18	26,267			
	5 Kardeş	131	64,46	24,592			
	6 Kardeş	93	67,19	28,129			
	7 Kardeş ve üstü	153	69,02	28,084			

p<0,05

Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde ve toplam puanda istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir (p>0,05).

Tablo 12’de ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Aile	2 Kardeş	76	21,46	6,648	787	2,749	,018*	A>F
	3 Kardeş	145	19,79	7,195				
	4 Kardeş	195	19,19	6,973				
	5 Kardeş	131	18,84	7,942				
	6 Kardeş	93	18,86	6,948				
	7 Kardeş ve üstü	153	17,91	7,443				
Arkadaş	2 Kardeş	76	20,17	7,703	787	1,445	,206	
	3 Kardeş	145	19,39	7,471				
	4 Kardeş	195	18,55	7,873				
	5 Kardeş	131	18,89	7,657				
	6 Kardeş	93	17,91	7,998				
	7 Kardeş ve üstü	153	17,76	7,834				
Özel İnsan	2 Kardeş	76	13,51	9,006	787	,881	,493	
	3 Kardeş	145	12,14	8,631				
	4 Kardeş	195	13,15	8,458				
	5 Kardeş	131	13,00	8,050				
	6 Kardeş	93	12,18	8,324				
	7 Kardeş ve üstü	153	11,71	8,038				
ASD Toplam	2 Kardeş	76	55,14	16,009	787	2,605	,024*	A>F
	3 Kardeş	145	51,32	16,417				
	4 Kardeş	195	50,89	16,452				
	5 Kardeş	131	50,73	16,694				
	6 Kardeş	93	48,96	14,641				
	7 Kardeş ve üstü	153	47,39	16,950				

*p<0,05; 2 Kardeş=A; 3 Kardeş=B; 4 Kardeş=C; 5 Kardeş=D; 6 Kardeş=E; 7 Kardeş ve üstü=F

Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Aile alt boyutunda ($F_{787}=2.749$, $p<0,05$) ve ASD Toplam boyutunda ($F_{787}=2.605$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Aile alt boyutunda 2 Kardeş olanlar ($\bar{X}=21,46$) ile 7 kardeş veya üzeri olanlar ($\bar{X}=17,91$) arasında 2 kardeş olanlar lehine, ASD Toplam boyutunda da 2 Kardeş olanlar ($\bar{X}=55,14$) ile 7 Kardeşi olanlar ($\bar{X}=47,39$) arasında 2 Kardeş olan ergenlerin lehine fark olduğu görülmektedir.

Tablo 13'te ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 13. Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Aktif Başa Çıkma	2 Kardeş	76	7,00	2,315	787	2,403	,036*	A>E
	3 Kardeş	145	6,11	2,495				
	4 Kardeş	195	6,08	2,470				
	5 Kardeş	131	6,12	2,575				
	6 Kardeş	93	5,76	2,310				
	7 Kardeş ve üstü	153	6,05	2,380				
Kaçınan Başa Çıkma	2 Kardeş	76	6,38	2,123	787	1,304	,260	
	3 Kardeş	145	6,44	1,907				
	4 Kardeş	195	6,07	1,850				
	5 Kardeş	131	6,46	2,135				
	6 Kardeş	93	6,16	1,974				
	7 Kardeş ve üstü	153	6,54	2,233				
Olumsuz Başa Çıkma	2 Kardeş	76	2,79	1,676	787	,982	,428	
	3 Kardeş	145	2,77	1,439				
	4 Kardeş	195	2,81	1,589				
	5 Kardeş	131	2,86	1,779				
	6 Kardeş	93	3,19	1,610				
	7 Kardeş ve üstü	153	2,82	1,594				

*p<0,05; 2 Kardeş=A; 3 Kardeş=B; 4 Kardeş=C; 5 Kardeş=D; 6 Kardeş=E; 7 Kardeş ve üstü=F

Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Aktif Başa Çıkma alt boyutunda ($F_{787}=2.403$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Aktif Başa Çıkma alt boyutunda 2 kardeş olanlar ($\bar{X}=7,00$) ile 6 kardeş olanlar ($\bar{X}=5,76$) arasında 2 kardeş olanlar lehine fark olduğu görülmektedir.

Tablo 14'te ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkeni ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p
Bilgiye Erişememe	Okuma Yazma Bilmiyor	131	16,69	6,468	788	1,766	,134
	İlkokul Mezunu	377	15,54	6,211			
	Ortaokul Mezunu	101	16,73	7,016			
	Lise Mezunu	130	15,12	6,043			
	Üniversite Mezunu	54	16,31	7,145			
Rahatlıktan Feragat Etme	Okuma Yazma Bilmiyor	131	17,79	7,844	788	,603	,661
	İlkokul Mezunu	377	16,96	8,272			
	Ortaokul Mezunu	101	16,74	7,287			
	Lise Mezunu	130	17,79	7,189			
	Üniversite Mezunu	54	16,63	8,064			
İletişim Kuramama	Okuma Yazma Bilmiyor	131	22,37	11,921	788	,232	,920
	İlkokul Mezunu	377	21,44	11,438			
	Ortaokul Mezunu	101	21,66	10,772			
	Lise Mezunu	130	22,13	10,403			
	Üniversite Mezunu	54	21,33	10,735			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Okuma Yazma Bilmiyor	131	12,74	8,019	788	1,059	,376
	İlkokul Mezunu	377	12,12	7,856			
	Ortaokul Mezunu	101	12,27	7,423			
	Lise Mezunu	130	11,35	6,846			
	Üniversite Mezunu	54	10,59	7,391			
NYÖ Toplam	Okuma Yazma Bilmiyor	131	69,59	27,922	788	,523	,719
	İlkokul Mezunu	377	66,06	27,406			
	Ortaokul Mezunu	101	67,41	26,093			
	Lise Mezunu	130	66,38	23,714			
	Üniversite Mezunu	54	64,87	25,946			

p<0,05

Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde ve nomofobi toplam puanında istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir (p>0,05).

Tablo 15'te ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 15. Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p
Aile	Okuma Yazma Bilmiyor	131	18,47	7,205	788	1,012	,400
	İlkokul Mezunu	377	18,92	7,521			
	Ortaokul Mezunu	101	19,91	6,567			
	Lise Mezunu	130	19,69	7,129			
	Üniversite Mezunu	54	20,00	7,374			
Arkadaş	Okuma Yazma Bilmiyor	131	17,90	7,604	788	1,265	,282
	İlkokul Mezunu	377	18,51	7,914			
	Ortaokul Mezunu	101	19,75	7,127			
	Lise Mezunu	130	19,45	7,646			
	Üniversite Mezunu	54	18,04	8,456			
Özel İnsan	Okuma Yazma Bilmiyor	131	13,53	8,710	788	1,629	,165
	İlkokul Mezunu	377	12,06	7,948			
	Ortaokul Mezunu	101	11,75	8,306			
	Lise Mezunu	130	13,18	8,673			
	Üniversite Mezunu	54	14,07	9,658			
ASD Toplam	Okuma Yazma Bilmiyor	131	49,90	15,359	788	1,003	,405
	İlkokul Mezunu	377	49,50	16,393			
	Ortaokul Mezunu	101	51,42	15,750			
	Lise Mezunu	130	52,32	16,266			
	Üniversite Mezunu	54	52,11	20,333			

p<0,05

Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde ve algılanan sosyal destek toplam puanında istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir (p>0,05).

Tablo 16’da ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 16. Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p
Aktif Başa Çıkma	Okuma Yazma Bilmiyor	131	5,92	2,207	788	,850	,494
	İlkokul Mezunu	377	6,12	2,457			
	Ortaokul Mezunu	101	6,14	2,627			
	Lise Mezunu	130	6,18	2,465			
	Üniversite Mezunu	54	6,65	2,643			
Kaçınan Başa Çıkma	Okuma Yazma Bilmiyor	131	6,28	2,167	788	,957	,430
	İlkokul Mezunu	377	6,29	2,015			
	Ortaokul Mezunu	101	6,53	1,863			
	Lise Mezunu	130	6,49	1,997			
	Üniversite Mezunu	54	5,96	2,163			
Olumsuz Başa Çıkma	Okuma Yazma Bilmiyor	131	3,02	1,641	788	,436	,783
	İlkokul Mezunu	377	2,84	1,655			
	Ortaokul Mezunu	101	2,78	1,534			
	Lise Mezunu	130	2,83	1,453			
	Üniversite Mezunu	54	2,76	1,715			

p<0,05

Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir (p>0,05).

Tablo 17’de ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkeni ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 17. Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Bilgiye Erişememe	Okuma Yazma Bilmiyor	39	19,08	6,363	788	3,263	,011*	A>C A>D A>E
	İlkokul Mezunu	224	16,04	6,022				
	Ortaokul Mezunu	174	15,70	6,697				
	Lise Mezunu	194	15,86	6,221				
	Üniversite Mezunu	162	15,02	6,681				
Rahatlıktan Feragat Etme	Okuma Yazma Bilmiyor	39	20,59	7,279	788	2,028	,089	
	İlkokul Mezunu	224	17,08	7,968				
	Ortaokul Mezunu	174	17,23	8,065				
	Lise Mezunu	194	16,99	7,814				
	Üniversite Mezunu	162	16,69	7,718				
İletişim Kuramama	Okuma Yazma Bilmiyor	39	22,67	12,293	788	,271	,897	
	İlkokul Mezunu	224	21,63	11,347				
	Ortaokul Mezunu	174	21,80	11,217				
	Lise Mezunu	194	22,13	11,201				
	Üniversite Mezunu	162	21,08	10,828				
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Okuma Yazma Bilmiyor	39	15,69	9,636	788	3,139	,014*	A>B A>D A>E
	İlkokul Mezunu	224	11,76	7,306				
	Ortaokul Mezunu	174	12,56	7,934				
	Lise Mezunu	194	11,79	7,775				
	Üniversite Mezunu	162	11,15	6,845				
NYÖ Toplam	Okuma Yazma Bilmiyor	39	78,03	28,226	788	2,238	,063	
	İlkokul Mezunu	224	66,51	25,721				
	Ortaokul Mezunu	174	67,29	27,370				
	Lise Mezunu	194	66,77	27,166				
	Üniversite Mezunu	162	63,93	25,588				

*p<0,05; Okuma Yazma Bilmiyor=A; İlkokul Mezunu=B; Ortaokul Mezunu=C; Lise Mezunu=D; Üniversite Mezunu=E

Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Bilgiye Erişememe ($F_{788}=3.263$, $p<0,05$) ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($F_{788}=3.139$, $p<0,05$) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bilgiye Erişememe alt boyutunda babası okuma yazma bilmeyenler ($\bar{X}=19,08$) ile babası ortaokul mezunu ($\bar{X}=15,70$), lise mezunu ($\bar{X}=15,86$) ve üniversite mezunu ($\bar{X}=15,02$) olanlar arasında babası okuma yazma bilmeyenler lehine fark olduğu görülmektedir. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme alt boyutunda ise babası okuma yazma bilmeyenler ($\bar{X}=15,69$) ile babası ilkokul mezunu ($\bar{X}=11,76$), lise mezunu ($\bar{X}=11,79$) ve üniversite mezunu ($\bar{X}=11,15$) olanlar arasında babası okuma yazma bilmeyenler lehine fark olduğu görülmektedir.

Tablo 18’de ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 18. Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	P
Aile	Okuma Yazma Bilmiyor	39	18,56	5,707	788	1,007	,403
	İlkokul Mezunu	224	19,30	7,612			
	Ortaokul Mezunu	174	18,40	7,608			
	Lise Mezunu	194	19,22	7,084			
	Üniversite Mezunu	162	19,93	7,011			
Arkadaş	Okuma Yazma Bilmiyor	39	16,74	7,089	788	1,130	,341
	İlkokul Mezunu	224	18,75	8,005			
	Ortaokul Mezunu	174	18,21	8,170			
	Lise Mezunu	194	19,34	7,161			
	Üniversite Mezunu	162	18,81	7,829			
Özel İnsan	Okuma Yazma Bilmiyor	39	14,31	7,770	788	1,178	,319
	İlkokul Mezunu	224	11,73	8,116			
	Ortaokul Mezunu	174	13,04	8,421			
	Lise Mezunu	194	12,56	8,273			
	Üniversite Mezunu	162	12,90	8,925			
ASD Toplam	Okuma Yazma Bilmiyor	39	49,62	14,686	788	,510	,728
	İlkokul Mezunu	224	49,78	16,302			
	Ortaokul Mezunu	174	49,66	16,691			
	Lise Mezunu	194	51,11	15,652			
	Üniversite Mezunu	162	51,64	17,650			

p<0,05

Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde ve algılanan sosyal destek toplam puanında istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir (p>0,05).

Tablo 19’da ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 19. Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	P
Aktif Başa Çıkma	Okuma Yazma Bilmiyor	39	6,03	2,518	788	,102	,982
	İlkokul Mezunu	224	6,07	2,487			
	Ortaokul Mezunu	174	6,14	2,477			
	Lise Mezunu	194	6,16	2,388			
	Üniversite Mezunu	162	6,21	2,471			
Kaçınan Başa Çıkma	Okuma Yazma Bilmiyor	39	6,67	2,287	788	,771	,544
	İlkokul Mezunu	224	6,36	2,048			
	Ortaokul Mezunu	174	6,28	2,094			
	Lise Mezunu	194	6,44	1,979			
	Üniversite Mezunu	162	6,15	1,931			
Olumsuz Başa Çıkma	Okuma Yazma Bilmiyor	39	3,05	1,376	788	1,180	,318
	İlkokul Mezunu	224	2,82	1,642			
	Ortaokul Mezunu	174	3,05	1,774			
	Lise Mezunu	194	2,80	1,469			
	Üniversite Mezunu	162	2,72	1,578			

$p < 0,05$

Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde alt boyutların hiçbirinde istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı söylenebilir ($p > 0,05$).

Tablo 20’de ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkeni ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 20.Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Telefon Kullanım Süresi	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Bilgiye Erişememe	1 Saatten az	145	13,67	6,455	789	12,151	,000*	C>A D>A, B
	1-2 Saat	235	15,34	6,517				
	3-4 Saat	236	16,32	5,892				
	5 Saatten fazla	177	17,75	6,323				
Rahatlıktan Feragat Etme	1 Saatten az	145	13,76	7,190	789	23,461	,000*	B>A C>A D>A,B,C
	1-2 Saat	235	16,20	7,815				
	3-4 Saat	236	17,73	7,514				
	5 Saatten fazla	177	20,58	7,634				
İletişim Kuramama	1 Saatten az	145	19,79	11,567	789	4,023	,007*	D>A
	1-2 Saat	235	21,12	11,232				
	3-4 Saat	236	21,86	10,726				
	5 Saatten fazla	177	23,94	11,214				
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	1 Saatten az	145	10,38	7,335	789	9,098	,000*	D>A,B,C
	1-2 Saat	235	11,07	6,986				
	3-4 Saat	236	12,23	7,333				
	5 Saatten fazla	177	14,32	8,564				
NYÖ Toplam	1 Saatten az	145	57,60	24,606	789	15,805	,000*	C>A D>A,B,C
	1-2 Saat	235	63,72	25,746				
	3-4 Saat	236	68,14	25,453				
	5 Saatten fazla	177	76,58	27,716				

*p<0,05; 1 Saatten az=A; 1-2 Saat=B; 3-4 Saat=C; 5 Saatten fazla=D

Ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Bilgiye Erişememe alt boyutunda ($F_{789}=12.151$, $p<0,05$), Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutunda ($F_{789}=23.461$, $p<0,05$), İletişim Kuramama alt boyutunda ($F_{789}=4.023$, $p<0,05$), Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme alt boyutunda ($F_{789}=9.098$, $p<0,05$) ve NYÖ Toplam puanında ($F_{789}=15.805$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır.

Bilgiye Erişememe alt boyutunda günlük 3-4 saat ($\bar{X}=16,32$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=13,67$) telefon kullananlar arasında 3-4 saat kullananların lehine; 5 saatten fazla ($\bar{X}=17,75$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=13,67$) ve 1-2 saat ($\bar{X}=15,34$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir.

Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutunda günlük 1-2 saat ($\bar{X}=16,20$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=13,76$) telefon kullananlar arasında 1-2 saat kullananların lehine; günlük 3-4 saat ($\bar{X}=17,73$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=13,76$) telefon kullananlar arasında 3-4 saat kullananların

lehine; 5 saatten fazla ($\bar{X}=20,58$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=13,76$), 1-2 saat ($\bar{X}=16,20$) ve 3-4 saat ($\bar{X}=17,73$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir.

İletişim Kuramama alt boyutunda günlük 5 saatten fazla ($\bar{X}=23,94$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=19,79$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir.

Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme alt boyutunda günlük 5 saatten fazla ($\bar{X}=14,32$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=10,38$), 1-2 saat ($\bar{X}=11,07$) ve 3-4 saat ($\bar{X}=12,23$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir.

NYÖ Toplam puanında ise günlük 3-4 saat ($\bar{X}=68,14$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=57,60$) telefon kullananlar arasında 3-4 saat kullananların lehine; 5 saatten fazla ($\bar{X}=76,58$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=57,60$), 1-2 saat ($\bar{X}=63,72$) ve 3-4 saat ($\bar{X}=68,14$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir.

Buna göre ergenlerin Nomofobi Yaygınlığı Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi uzadıkça arttığı söylenebilir. Telefon kullanım süresindeki 1 saatlik artışın bile nomofobi düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 21’de ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 21. Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Telefon Kullanım Süresi	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Aile	1 Saatten az	145	20,22	7,449	789	3,085	,027*	A>D B>D
	1-2 Saat	235	19,77	7,300				
	3-4 Saat	236	18,74	7,064				
	5 Saatten fazla	177	18,11	7,273				
Arkadaş	1 Saatten az	145	17,34	7,903	789	1,798	,146	
	1-2 Saat	235	18,90	7,955				
	3-4 Saat	236	19,02	7,661				
	5 Saatten fazla	177	19,07	7,488				
Özel İnsan	1 Saatten az	145	12,81	8,283	789	2,693	,045*	D>C
	1-2 Saat	235	12,66	8,403				
	3-4 Saat	236	11,47	7,628				
	5 Saatten fazla	177	13,80	9,225				
ASD Toplam	1 Saatten az	145	50,37	16,663	789	,718	,542	
	1-2 Saat	235	51,32	16,169				
	3-4 Saat	236	49,23	15,641				
	5 Saatten fazla	177	50,98	17,583				

*p<0,05; 1 Saatten az=A; 1-2 Saat=B; 3-4 Saat=C; 5 Saatten fazla=D

Ergenlerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Aile alt boyutunda ($F_{789}=3.085$, $p<0,05$) ve Özel İnsan alt boyutunda ($F_{789}=2.693$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır.

Aile alt boyutunda günlük 1 saatten az ($\bar{X}=20,22$) ve 1-2 saat ($\bar{X}=19,77$) telefon kullananlar ile 5 saatten fazla ($\bar{X}=18,11$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların aleyhine fark olduğu görülmektedir. Özel İnsan alt boyutunda ise günlük 5 saatten fazla ($\bar{X}=13,80$) telefon kullananlar ile 3-4 saat ($\bar{X}=11,47$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir.

Tablo 22’de ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanma süresi değişkeninin ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 22.Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Telefon Kullanım Süresi	N	\bar{X}	s.s	s.d.	F	p	Fark
Aktif Başa Çıkma	1 Saatten az	145	6.70	2.441	789	7.404	.000*	A>C,D B>C,D
	1-2 Saat	235	6.45	2.420				
	3-4 Saat	236	5.81	2.338				
	5 Saatten fazla	177	5.69	2.527				
Kaçıman Başa Çıkma	1 Saatten az	145	6.10	2.101	789	2.107	.098	
	1-2 Saat	235	6.19	2.009				
	3-4 Saat	236	6.42	1.993				
	5 Saatten fazla	177	6.59	2.026				
Olumsuz Başa Çıkma	1 Saatten az	145	2.41	1.627	789	9.957	.000*	C>A D>A,B,C
	1-2 Saat	235	2.72	1.595				
	3-4 Saat	236	2.91	1.615				
	5 Saatten fazla	177	3.33	1.476				

* $p<0,05$; 1 Saatten az=A; 1-2 Saat=B; 3-4 Saat=C; 5 Saatten fazla=D

Ergenlerin Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Aktif Başa Çıkma alt boyutunda ($F_{789}=7.404$, $p<0,05$) ve Olumsuz Başa Çıkma alt boyutunda ($F_{789}=9.957$, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu söylenebilir. Aradaki farkın hangi ikili ortalamalar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır.

Aktif Başa Çıkma alt boyutunda günlük 1 saatten az ($\bar{X}=6,70$) ve 1-2 saat ($\bar{X}=6,45$) telefon kullananlar ile 3-4 saat ($\bar{X}=5,81$) ve 5 saatten fazla ($\bar{X}=5,69$) telefon kullananlar arasında günlük 1 saatten az ve 1-2 saat telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir.

Olumsuz Başa Çıkma alt boyutunda ise günlük 3-4 saat ($\bar{X}=2,91$) telefon kullananlar ile 1 saatten az ($\bar{X}=2,41$) telefon kullananlar arasında günlük 3-4 saat telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir. Ayrıca günlük 5 saatten fazla ($\bar{X}=3,33$) ile 1 saatten az ($\bar{X}=2,41$), 1-2 saat ($\bar{X}=2,72$) ve 3-4 saat ($\bar{X}=2,91$) telefon kullananlar arasında günlük 5 saatten fazla telefon kullananların lehine fark olduğu görülmektedir. Buna göre Aktif Başa Çıkma alt boyutunda ağırlıklı olarak günlük daha az süreli akıllı telefon kullanan ergenlerin toplandığı görülürken; Olumsuz Başa Çıkma alt boyutunda ise ağırlıklı olarak günlük telefon kullanım süresi fazla olan ergenlerin toplandıkları görülmektedir.

Tablo 23'te Ergenlerin "Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği", "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve "Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği" ölçeklerine verdikleri cevapların arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi Tablosu verilmiştir.

Tablo 23. Ergenlerin Ölçeklerden aldıkları puanların arasındaki Pearson Korelasyon tablosu

Ölçek	Pearson Korelasyon	NYÖ Toplam	ASD Toplam	Aktif Başa Çıkma	Kaçınan Başa Çıkma	Olumsuz Başa Çıkma
NYÖ Toplam	Pearson Korelasyon (r)	1	.014	-.081*	.227**	.287**
	p		.698	.022	.000	.000
	N	793	793	793	793	793
ASD Toplam	Pearson Korelasyon (r)	.014	1	.368**	-.138**	-.163**
	p	.698		.000	.000	.000
	N	793	793	793	793	793
Aktif Başa Çıkma	Pearson Korelasyon (r)	-.081*	.368**	1	-.028	-.305**
	p	.022	.000		.434	.000
	N	793	793	793	793	793
Kaçınan Başa Çıkma	Pearson Korelasyon (r)	.227**	-.138**	-.028	1	.292**
	p	.000	.000	.434		.000
	N	793	793	793	793	793
Olumsuz Başa Çıkma	Pearson Korelasyon (r)	.287**	-.163**	-.305**	.292**	1
	p	.000	.000	.000	.000	
	N	793	793	793	793	793

*p<0,05 (2-yönlü), **p<0,01 (2-yönlü)

NYÖ ve ASD Ölçeklerinin toplam puanları ve Başa Çıkma Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye ait bulgular incelenmiştir. Ölçekler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda “NYÖ” ile “Aktif Başa Çıkma” arasında negatif yönde çok zayıf ilişkinin olduğunu ($r=-,081^*$, $p<0,05$), “Kaçınan Başa Çıkma” ile arasında pozitif yönlü zayıf ilişkinin olduğunu ($r=,227^{**}$, $p<0,01$), “Olumsuz Başa Çıkma” ile arasında ise pozitif yönlü zayıf ilişkinin olduğunu ($r=,287^{**}$, $p<0,01$) söylemek mümkündür. ASD ve Aktif Başa Çıkma arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğunu ($r=,368^{**}$, $p<0,05$), “Kaçınan Başa Çıkma” ile arasında negatif yönlü zayıf ilişkinin olduğunu ($r=-,138^{**}$, $p<0,01$), “Olumsuz Başa Çıkma” ile arasında ise negatif yönlü zayıf ilişkinin olduğunu ($r=-,163^{**}$, $p<0,01$) söylemek mümkündür. Buna göre ergenlerin nomofobi yaygınlığı ve algıladıkları sosyal destek ile başa çıkma arasında zayıf bir korelasyon olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde tartışma, sonuç ve öneri bölümleri açıklanmıştır.

5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeylerine yönelik yapılan ve bulgular kısmında belirtilen analizlerin sonuçları alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

1. Cinsiyet Değişkeni ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Yorumlanması

1.1 Ergenlerin Nomofobi Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin nomofobi ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin nomofobi düzeylerinin ve nomofobinin bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ancak çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunda araştırma sonuçlarımızla paralel olarak nomofobi puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ve sonuçların kadınların lehine olduğu görülmüştür (Burucuoğlu, 2017; Genç Demirağ, 2017; Zencirci vd., 2017; Yoğurtçu, 2018; Tavolacci vd., 2015; Yıldırım vd., 2016; Çakır ve Oğuz, 2017; Doğan ve Tosun, 2016; Büyükçolpan, 2019; Taşlıyan vd., 2018; Eren vd., 2020; Gezgin, Çakır vd., 2018). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Ayrıca literatürde kadın ve erkeklerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Pavithra vd., 2015; Adnan ve Gezgin, 2016; Demir, 2018; Kuyucu, 2017; Süler, 2016; Tohumcu, 2018).

Arpacı vd. (2017), kadınların erkeklere göre ilişkisel büyütülmelerinin bir neticesi olarak, cihazları yoluyla daha çok sosyal ilişkiler oluşturabildiklerini belirtmişlerdir. Gezgin, Çakır vd. (2018) göre, erkek bireylerin doğal yollarla iletişimi, kadınların ise daha çok mobil cihazlar yoluyla oluşturulan iletişimi daha fazla kullandıklarını ve bu doğrultuda akıllı telefonlara ayrılan sürede görülen artışın mobil telefonsuz kalma korkusu düzeylerini de arttırabileceğini ifade etmişlerdir.

Erkekler ve kadınların bireysel ilişkilere değişik anlamlar yüklediği ve kadın bireylerin sosyal nitelikteki bağlarının duygusal destek amacıyla mobil cihazlarına daha fazla rağbet gösterdikleri ifade edilmektedir (Lee ve Park, 2014). Jenaro ve diğerleri (2007), kadın bireylerin sosyal etkileşimlerini devam ettirmek, muhabbet etmek ve sosyal stresten kaçınmak amacıyla cep telefonlarını daha fazla kullandıklarını ve bu durumda nomofobi düzeylerinde bir artışa yol açabileceğini vurgulamışlardır.

Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında kadınların bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama alt boyutlarında erkek bireylere oranla istatistiksel olarak skorlarının daha fazla çıktığı ancak çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Benzer sonuca ulaşan Erdem vd. (2017), araştırmalarında kadınların bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama alt boyutlarında kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olduklarını fakat çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı sonucunu ortaya koymuşlardır.

Nomofobinin çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı fark göstermemesi akıllı telefonların cinsiyet ve sosyoekonomik durumların etkisi olmaksızın herkes tarafından ulaşılabilir olması ve çevrimiçi bağlantıyı gerekli kılacak akıllı telefon uygulamalarının hem kadınlara hem de erkeklere hitap edecek özellikte olmasından kaynaklanıyor olabilir.

1.2 Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin algılanan sosyal destek ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve aile, arkadaş ve özel insan alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan pek çok çalışmada araştırma sonuçlarımızla paralel olarak algılanan sosyal destek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür (Demirdüzen, 2013; Arıcı, 2005; Demirtaş, 2007; Kemer ve Atik, 2005; Gündoğan, 2016; Yıldırım 2019; Akkaya, 2011; Ceran, 2010; Sürücü, 2005; Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Buna rağmen literatürde kadın ve erkeklerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bokhorst ve ark., 2010; Arıcıoğlu, 2008; Öztosun, 2018;

Bayoğlu ve Purutđuođlu, 2010; Ustabasđ, 2011; Yuce, 2018; Turgut, 2015; Orman, 2016; Altunbasđ, 2002).

Çalışmamızda kız ve erkek ergenlerin aileleri, arkadaşları ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destek düzeylerinin farklılık göstermemesinin örneklem grubundaki katılımcı yaşı, bölgesel özellikler veya kültürel kaynaklı ebeveyn tutumlarından dolayı olabileceği düşünölmektedir.

1.3 Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada stresle başa çıkma puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde stresle başa çıkmanın aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediği ancak kaçınan başa çıkma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ve kız ergenlerin erkek ergenlere göre kaçınan başa çıkmayı daha sık tercih ettikleri görölmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, pek çok çalışmada araştırma sonuçlarımızla paralel olarak stresle başa çıkma alt boyut (aktif başa çıkma, olumsuz başa çıkma) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermediği görölmüştür (Demirtaş, 2007; Karakuş ve Dereli, 2011; Baştemur, 2011; Yöndem ve Totan, 2008; Esen, 2017; Soysal, 2017; Bozkurt, 2005; Aksaç, 2004; Aydın, 2003). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Yine literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarımızla paralel olarak kız ve erkeklerin kaçınan başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve kız ergenlerin kaçınan başa çıkmayı daha sık kullandıklarını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Akbaş-Abay, 2017; Yöndem ve Totan, 2008; Yerlikaya, 2007, Gündüz, 2018; Oruç, 2018; Güngüz, 2017; Özyürek, 2013).

Yapılan bu araştırmada kızların kaçınan başa çıkma yolunu erkeklerden daha fazla tercih etmeleri sebebinin biyolojik farklılıklar olduğu düşünölmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde zorlu yaşam olaylarına ve yoğun stres barındıran durumlara karşı erkeklerin kızlara göre fiziksel olarak daha dayanıklı yapıda olduğu ve bundan dolayı kız ergenlerin sorunlar karşısında kaçınan tutumu daha çok benimseyen taraf oldukları düşünölmektedir. Literatür incelendiğinde de erkeklerin kadınlara göre kendilerine olan güveni ve inancının daha fazla olduğu görölmektedir. Nitekim Magaya vd. (2005) yapmış oldukları araştırmanın sonucuna göre, kız ergenlerin erkek ergenlere oranla daha fazla algılanan stres ve bu stres karşısında kaçınan tutum gösterdikleri görölmüştür.

Demircioğlu (2014) ise 9. ve 12. sınıftaki öğrenciler tarafından tercih edilen stres ile başa çıkma stratejilerinin sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı farklılaşma gösterip göstermemeye durumlarını incelediği araştırmasında kız ergenlerin erkek ergenlere oranla hayal etme yolunu daha çok kullandıklarını ve ağırlıklı olarak kaçınan tutuma yöneldiklerini tespit etmiştir. Ayrıca erkeklerin kızlara göre stresli durumlara daha gerçekçi yaklaştığını ve stres verici durumlarla daha aktif başa çıktıklarını görmüştür.

Keleş (2018), yapmış olduğu çalışmada stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım ve aktif başa çıkma puanlarında erkeklerin ortalamasının kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aysan (1988) çalışmasında kızların daha fazla kendini suçlama ve hayal etme tutumlarını sergilemeye ve kaçınan başa çıkmaya eğilimli olduklarını saptamıştır. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçlarını destekler nitelikte olup kızların erkeklere göre kaçınan tutumu daha çok benimsediklerini ortaya koymaktadır.

2. Sınıf Düzeyi Değişkeni İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Yorumu

2.1 Ergenlerin Nomofobi Ortalama Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin nomofobi puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışmada ergenlerin sınıf düzeyi değişkenlerine bağlı olarak mobil telefonsuz kalma korkusu puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüş ancak oluşan farkın etki boyutunun düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oluşan farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan analiz neticesinde, 12. sınıftaki ergenlerin nomofobi puanlarının ve bilgiye erişememe ile iletişim kuramama korkusu alt boyut puanlarının diğer sınıf düzeylerine oranla daha yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarının ise sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan birçok çalışmanın araştırma sonuçlarımızla paralellik gösterdiği ve nomofobi puanları ile bilgiye erişememe ve iletişim kuramama boyutlarının puan ortalamalarının sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür (Gezgin ve Parlak, 2018; Andone vd., 2016; SecurEnvoy, 2012; Gürbüz ve Özkan, 2020; Mahapatra, 2019; Tavolacci vd., 2015; Augner ve Hacker, 2011; Smetaniuk, 2014; Leung, 2008). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir.

Ayrıca literatürde ergenlerin nomofobi düzeyleri arasında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Gezgin ve Çakır, 2016; Meral, 2017; Yıldız, 2017; Derin ve Bilge, 2016; Eren vd., 2020; Yıldırım, vd., 2016; Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Adnan ve Gezgin, 2016).

Türkiye’de yükseköğretime geçiş evresinde bulunan 12. sınıf öğrencilerinden belli bir eğitsel başarı beklenmektedir. Haliyle oluşan bu akademik başarı beklentisinin anne babalar ve ergenler üstünde oluşturduğu bir baskı meydana gelmektedir (Yıldız-Durak, 2018). Andone ve diğerleri (2016), henüz küçük yaştaki kişilerin mobil cihazlarını sıklıkla sosyal etkileşim kurmak ve eğlenmek amacıyla tercih ettiklerini belirtirken, daha büyük yaştaki kişilerin ise cihazlarını genel olarak ihtiyaç hissettikleri vakitlerde tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bundan dolayı sınıf düzeyi arttıkça sorumluluk durumlarının da artmaya başlaması, 12. sınıf öğrencileri için sınava hazırlık sürecine geçilmiş olması, öğrencilerin sınav sürecinden dolayı sınavla alakalı duyuru ve gelişmeleri kaçırmama arzusu, online soru ve deneme sınavlarına eğilimin artması ve belirli bir olgunlaşma düzeyine erişilmesi ve sınav sürecinden dolayı üzerinde hissettiği baskı ve strese karşı akıllı telefon uygulamalarına yönelme gibi nedenler 12. sınıf öğrencilerinin telefonlarına ayırdıkları zamanlarının daha fazla olmasına ve nomofobik tepkilerinin artmasına yol açabilmektedir. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarını destekler nitelikte olup 12. sınıftaki ergenlerin ortaokul kademesinde veya ortaöğretimin ilk yıllarında olan ergenlere göre daha nomofobik olduklarını ortaya koymaktadır.

2.2 Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ortalama Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin algılanan sosyal destek puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma gösterme durumunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada ergenlerin sınıf düzeylerine bağlı olarak algılanan sosyal destek puan ortalamaları ile arkadaş ve özel insan alt boyut puanları arasında önemli farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızca algılanan aile sosyal desteği alt boyutunun sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan birçok çalışmanın araştırma sonuçlarımızla paralellik gösterdiği ve algılanan sosyal destek puanlarının sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür (Kozaklı, 2006; Mengi, 2011; Tunç, 2015; Aksoy, 2018). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Ayrıca literatürde ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında sınıf düzeyine göre

anlamli farklılaşma olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur (Akbaş-Abay, 2017; Kale, 2016).

Morrison, John, Stephanie, Douglas, Keith'e (1997) göre anne babalar ve öğretmenler 7. ve 8. sınıf öğrencileri için en önemli bilgi ve destek kaynaklarıdır. Elbir (2000), 704 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada aileden, arkadaştan ve öğretmenden algılanan sosyal destek ile diğer değişkenleri incelemiştir. Sonuç olarak; sınıf düzeyi ve kardeş sayısı arttıkça aileden algılanan sosyal desteğin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla sınıf düzeyi arttıkça ergenlerin daha özerk ve aileden bağımsız bireyler haline gelmeleri ve bu bağlamda 11. ve 12. sınıfta yer alan ergenlerin 7. ve 8. sınıfta yer alan ergenlere göre aileden ziyade arkadaş gruplarının etkisinde kalarak onlarla daha çok vakit geçirdiği ve zaman geçtikçe kardeş sayısının arttığı ve aileden algılanan sosyal desteğin görece olarak azalmaya başladığı düşünülmektedir.

11. ve 12. sınıfta yer alan ergenlerin aileden ziyade arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyinin fazla olması ergenin arkadaşlarıyla zaman geçirdikçe arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesinden kaynaklanıyor olabilir (Akbaş-Abay, 2017). Doğal olarak 11. ve 12. sınıftaki ergenlerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin henüz ergenliğin ilk yıllarında olan ergenlere göre daha düşük seviyelerde olması çalışmamızın sonuçlarını destekler nitelikte olup ortaokul kademesindeki ergenlerin aileden algılanan sosyal destek düzeylerinin 11. ve 12. sınıftaki ergenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3 Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada stresle başa çıkma puanlarının sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda ergenlerde stresle başa çıkmanın olumsuz başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve aktif başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, araştırma sonuçlarımızla paralel olarak stresle başa çıkma alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermediği çalışmalar olduğu görülmüştür (Akbaş-Abay, 2017; Parlak, 2014). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Yine literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak sınıf düzeyi açısından baş etme alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu gösteren çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Demircioğlu, 2014; Tan ve Aldemir, 2012; Kurt, 2011; Yöndem ve Totan, 2008).

Stresle başa çıkma alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı fark gösterdiğini ortaya koyan Demircioğlu'nun (2014) çalışma sonucuna göre, on ikinci sınıf öğrencilerinin dokuzuncu sınıf öğrencilerine göre stresli durumlar karşısında aktif başa çıkmayı ve problem çözme stratejisini daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Yine çalışmamızdan farklı olarak stresle başa çıkma alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı fark gösterdiğini ortaya koyan Yöndem ve Totan'ın (2008) yaptıkları betimsel araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma alt boyutlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığı, sınıf düzeyi yükseldikçe aktif başa çıkma ile kendine iyimser yaklaşım kullanımında azalma olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, ergenlerin okul yaşantıları ve kendi deneyimlerine dayanarak, zamanla olumlu çabalarını yitirdiklerini ve zorlanmalı durumlarla baş etmede farklı çabalara yöneldiklerini düşündürmektedir.

3. Okul Türü Değişkeniyle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Yorumlanması

3.1 Ergenlerin Nomofobi Ortalama Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin nomofobi puanlarının okul türüne göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada ergenlerin okul türlerine bağlı olarak nomofobi puan ortalamaları ile nomofobinin bilgiye erişememe, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları puan ortalamalarının önemli farklılıklar gösterdiği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan sınırlı sayıdaki araştırmanın sonuçlarımızla paralellik gösterdiği ve nomofobi puanları ile nomofobi alt boyut puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür (Çakır ve Oğuz, 2017; Göktaş, 2019). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Ayrıca literatürde ergenlerin nomofobi düzeyleri arasında okul türüne göre anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren çalışmalar çoğunluktadır (Derin ve Bilge, 2016; Kızıltoprak, 2018; Meral, 2017; Öz, 2018).

Araştırmada oluşan anlamlı farklılıkların hangi okul türünden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, nomofobi düzeyi en düşük olan grubun fen lisesi öğrencileri olmasından dolayı fen lisesi öğrencilerinin daha az nomofobik oldukları ve cihazlarından ayrıldıklarında daha az strese kapıldıkları yorumuna ulaşabiliriz. Nomofobi düzeyinin sosyal bilimler lisesi ile mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu ve bu öğrencilerin daha nomofobik oldukları ve cihazlarından ayrıldıklarında daha fazla strese kapıldıkları yorumuna ulaşabiliriz.

Bu sonucun Göktaş'ın (2019) sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği ve Göktaş'ın (2019) çalışmasında mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı ve nomofobik oldukları görülmüştür.

Nomofobinin bilgiye erişememe, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyut puanlarının ise aynı şekilde sosyal bilimler lisesi ile mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu liselerdeki ergenlerin diğer ergenlere göre daha nomofobik oldukları ve akıllı telefonları aracılığıyla bilgiye erişemedikleri, iletişim kuramadıkları veya rahatlıktan feragat ettikleri durumlarda daha fazla strese kapıldıkları yorumuna ulaşabiliriz. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyut puanlarına bakıldığında ise fen lisesi ve anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin daha az nomofobik oldukları ve çevrimiçi olmadıklarında daha az kaygı taşıdıklarını söyleyebiliriz.

Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde örneklemin kısmen küçüklüğünün, ölçeklerin sayıları az olan sosyal bilimler liselerinden yalnızca birine uygulanmasının ve bundan ötürü sosyal bilimler lisesi katılımcı sayısının kısıtlı olmasının sonuçları etkilediğinin düşünülmesi ve örneklemin yalnızca bir şehirdeki okullar arasından seçilmiş olması sebebiyle sonuçların diğer bölgelerde kalan ergenlere genellenmesi hususunda dikkatli olunmalıdır.

3.2 Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ortalama Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin algılanan sosyal destek puanlarının okul türü açısından anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada okul türüne bağlı olarak algılanan sosyal destek puan ortalamaları ile arkadaş ve aile alt boyutları puan ortalamaları arasında önemli bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Sadece özel insan alt boyut puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı fark gösterdiği ancak oluşan bu farklılaşmanın etki gücünün düşük olduğunun farkına varılmıştır. Farklılaşmanın hangi okul türünden kaynaklandığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen analiz neticesinde, sosyal bilimler lisesi ile anadolu imam hatip lisesinde yer alan ergenlerin özel bir insandan algıladıkları sosyal destek puanları anadolu lisesi ve fen lisesinde yer alan ergenlerin puanlarından anlamlı şekilde yüksektir.

İlgili literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer nitelikte sınıflandırmayla çalışmasını yürüten Aksoy (2018), araştırma sonuçlarımızla benzer olarak algılanan sosyal destek ve alt boyutlarında anlamlı farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmada ulaştığımız özel bir insandan algılanan sosyal desteğin farklılık göstermesi ise Aksoy'un (2018) araştırmasıyla farklı bir sonuç ortaya koymaktadır. Farklılaşma, çalışma gruplarının değişik nitelikler taşımasından kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte literatürde ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında okul türüne göre anlamlı farklılaşma olduğunu gösteren çalışmalar da çoğunluktadır (Köseoğlu ve Erçevik, 2015; Kurtoğlu, 2019; Baştürk, 2002; Kahrıman, 2002). Bu çalışmalarda genel olarak algılanan sosyal destek puanlarının meslek lisesi aleyhine anlamlı farklılık gösterdiği görülürken; Cırık (2010), algılanan sosyal destek puanlarının özel okulda okuyan öğrencilerin lehine sonuçlandığını belirtmiştir. Araştırmamızın sonuçlarının literatürdeki çalışmaların sonuçlarıyla farklılık taşımasının sebebi olarak diğer araştırmalarda yer alan okul türleri sınıflandırmasının araştırmamızdaki okul türleri sınıflandırmasıyla farklılık göstermesi olduğu düşünülmektedir.

3.3 Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin stresle başa çıkma puanlarının okul türüne göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada okul türüne bağlı olarak stresle başa çıkmanın aktif, olumsuz ve kaçınan başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının önemli bir farklılaşma göstermediği görülmüştür.

Oral (1994) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda araştırma sonuçlarımızla paralel olarak stresle başa çıkma durumlarının okul türüne göre anlamlı farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Akbaş-Abay (2017), araştırma sonucumuzdan farklı olarak stresle başa çıkma puanlarının okul türüne göre anlamlı fark gösterdiği sonucuna ulaşmış ve Çok Programlı Lise ortalamasının Meslek Lisesi ortalamasından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda kaçınan ve boyun eğici boyutun da farklılaştığı ve söz konusu farkın Anadolu Lisesi ortalamasının; Çok Programlı Lise, İmam Hatip Lisesi ve Meslek Lisesi ortalamalarından daha düşük olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Ayrıca Çok Programlı Lise ile İmam Hatip Lisesi ortalamalarının Fen Lisesi puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, öğrencilerin akademik seviyesi düştükçe, olaylar karşısında elinden hiçbir şeyin gelemeyeceği, mücadeleden vazgeçtiği, her şeyi oluruna bıraktığı ve

kaderine boyun eğdiği ve bunun nedeni olarak öğrencilerin, gelecekte meslek sahibi olup olmayacağı kaygısı taşıdıkları söylenebilir.

Araştırmamızın sonuçlarının literatürdeki çalışmaların sonuçlarıyla farklılık taşımasının sebebi olarak araştırmalarda yer alan okul türleri sınıflandırmasının araştırmamızdaki okul türlerine göre farklılık göstermesi olduğu düşünülmektedir.

4. Anne ve Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Yorumlanması

4.1 Ergenlerin Nomofobi Ortalama Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin nomofobi puan ortalamalarının ebeveyn eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada ergenlerin anne eğitim durumlarına bağlı olarak nomofobi puan ortalamaları ile nomofobinin bilgiye erişememe, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür. Baba eğitim durumlarına bağlı olarak nomofobi puan ortalamaları ile nomofobinin iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyut puan ortalamalarının anlamlı farklılaşma göstermediği; sadece bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyut puan ortalamalarının anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan çeşitli çalışmaların araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği ve nomofobi puan ortalamalarının ebeveyn eğitim durumu açısından farklılaşma göstermediği görülmüştür (Gezgin ve Çakır, 2016; Büyükçolpan, 2019; Karahan, 2017; Öz, 2018). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Akıllı telefon kullanım oranındaki artış sadece gençler ya da ergenler açısından değil, yetişkin bireyler yönünden de gözlenebilir bir hale gelmiş bulunmaktadır. Nitekim artık anne babaların büyük kısmı akıllı telefonları tercih etmekte ve çocuklarının da bu cihazları tercih etmelerine rıza göstermektedir (Cho ve Lee, 2017). Eğitim durumları farklı olan birçok anne babanın akıllı telefon kullandığı ve akıllı telefonları zorunlu bir ihtiyaç olarak gördükleri ve bunun sonucunda çocuklarına da akıllı telefon aldıkları ve neredeyse hemen her ergenin akıllı telefona sahip olduğu düşünüldüğünde, ebeveynlerin eğitim düzeyleri bağlamında çocuklarının nomofobi düzeylerinin bu nedenle farklılaşmadığı sonucuna ulaşılabilir.

Ulaşılan bir diğer sonuca bakıldığında nomofobinin yalnızca bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyut puan ortalamalarının baba eğitim durumuna

göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür. İstatistiksel olarak bakıldığında baba eğitim düzeyi okuma yazma bilmiyor olan ergenlerin daha fazla akıllı telefonlarından bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu yaşadıkları ve bu bireylerin nispeten daha nomofobik oldukları ortaya çıkmıştır. Babası üniversite mezunu olan ergen öğrencilerin ise bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusunu daha az yaşadıkları ve bu bireylerin nispeten daha az nomofobik oldukları görülmüştür. Buna bağlı olarak nomofobinin bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları için baba eğitim düzeyinin önemli olduğu yorumu yapılabilir.

Literatürde ayrıca ergenlerin nomofobi düzeyleri arasında anne-baba eğitim durumu açısından anlamlı farklılığın olduğunu gösteren az sayıda çalışmada mevcuttur (Durak ve Seferoğlu, 2018; Göktaş, 2019). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan gruplarda anne-baba eğitim düzeyi ilköğretim olan bireylerin çocukları daha fazla nomofobik çıkmıştır. Çalışmalar sonucunda varılan genel kanı ise anne-babanın eğitim seviyesi arttıkça ergen öğrencilerin nomofobi düzeylerinin düştüğü yönündedir. Çalışmalar incelendiğinde nomofobi puanlarının anne-baba eğitim seviyelerine göre incelendiği çalışmaların sınırlılığı ve alandaki kaynak yetersizliği dikkat çekmektedir.

4.2 Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ortalama Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin algılanan sosyal destek ortalama puanlarının ebeveyn eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık taşıyıp taşımadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve arkadaş, özel insan ve aile alt boyutlarının anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan pek çok çalışmada araştırma sonuçlarımızla paralel olarak algılanan sosyal destek puanlarının anne-baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür (Aliyev ve Tunç, 2017; Arslan, 2009; Gündoğan, 2016; Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017; Tozkoparan, 2014; Dülger, 2009; Başer, 2006; Akdoğan, 2012; Duman-Tanrıverdi, 2017). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir.

Aynı şekilde Arıman'ın (2007) ortaokul öğrencileri üzerinde, Erdeğer'in (2001) lise öğrencileri üzerinde ve Bayraktar'ın (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmalarda mevcut çalışmalarla ortak sonuçlara ulaşılmış olup bu durum baba eğitim düzeyinin algılanan sosyal destekle aralarında anlamlı farklılaşma olmadığını göstermekte ve farklı örneklem gruplarında da benzer sonucu verdiğini

kanıtlamaktadır. Anne eğitim seviyesinde olduğu gibi baba eğitim seviyesinin de algılanan sosyal desteğin üzerinde etkisinin olmamasının sebebi ergenlik döneminde çocuk üzerinde ailesinden çok arkadaşları ve diğer bireylerin etkili olmasından ve daha çok paylaşım içerisinde bulunmasından kaynaklanıyor olabilir.

Literatürde ayrıca ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur (Cırık, 2010; Yağcı, 2010; Köse, 2009; Arıcıoğlu, 2008; Özen-Tanrıverdi, 2017). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan tüm gruplarda eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu çalışmalar sonucunda varılan genel kanı ise anne-babanın eğitim seviyesi arttıkça ergen öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin de arttığı yönündedir. Bununla birlikte Soylu (2002), anne-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe çalışma hayatında yer edinmelerinin artacağı, her iki ebeveynin çalışmasının sosyoekonomik açıdan ailenin iyi konuma gelmesini sağlayacağını belirtmiştir. Bu durumun ayrıca ergenin anne-babasıyla geçirdiği zamanın nitelikli olmasına ve aile tarafından ihtiyaçlarının karşılanmasına ve ailesinden daha fazla sosyal destek algılamasına neden olacağı düşünülebilir. Mevcut çalışmalardan ve araştırma sonuçlarımızdan farklı sonuçlara ulaşan bu çalışmalara ek olarak Ustabas (2011), anne eğitim düzeyinin artması, annenin bilinçlenmesi, kendini geliştirmesinden kaynaklı olarak çocuklarına verdiği desteğin artması ile anne çocuk arasında anlamlı ve sağlam temelleri olan iletişim bağı kurulmuş olabileceğinden kaynaklandığını belirtmiştir.

4.3 Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin stresle başa çıkma puan ortalamalarının anne-baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada anne-baba eğitim durumuna bağlı olarak stresle başa çıkmanın aktif, olumsuz ve kaçınan başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının önemli bir farklılaşma göstermediği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan sınırlı sayıdaki çalışmanın araştırma sonuçlarımızla paralellik gösterdiği ve stresle başa çıkma alt boyut puanlarının ebeveyn eğitim durumu değişkeni açısından farklılaşma göstermediği görülmüştür (Çetin Özden, 2010; Aysan, 1988). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Araştırmamızın sonuçlarıyla kısmen benzerlik taşıyan Aysan'ın (1998) çalışması sonucunda anne eğitim düzeylerinin baş etme durumlarını etkilediği fakat baba eğitim

durumunun etkilemediği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda anneleri okuma yazma bilmeyen öğrencilerin sorun çözmeye, stresle aktif başa çıkmaya eğilimli olmadıkları görülmüştür. Anneleri üniversite mezunu olanların problem çözme ve stresle aktif başa çıkma tutumunun sadece anneleri okuryazar olmayanlardan önemli derecede fazla olduğu tespit edilmiştir. Daha önce bu konuda yapılan bazı çalışmaların araştırma sonuçlarımızdan farklılık taşıdığı ve başa çıkma puanlarının ebeveyn eğitim durumları açısından anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür (Tan ve Aldemir, 2012; Güngüz, 2017; Güler, 2020).

İstatistiksel olarak anlamlı bulunan tüm gruplarda eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının stresle aktif başa çıkma düzeylerinin daha yüksek ve kaçınan başa çıkma düzeylerinin ise daha düşük çıktığı görülmüştür. Bu çalışmalar sonucunda varılan genel kanı ise anne-babanın eğitim seviyesi arttıkça ergen öğrencilerin de stres yaratan durumlar karşısında daha etkin bir şekilde başa çıkma davranışı gösterdikleri yönündedir. Güler (2020), katılımcıların anne-baba eğitim düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınan başa çıkmayı daha az kullandıklarını ve problemlere ya da stresli yaşam olaylarına karşı daha aktif yaklaşımı benimsediklerini belirtmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha pozitif tutum içerisinde olacakları davranışlar sergileyecekleri, çocuklarına daha iyi imkânlar sunacakları ve çocukların karşılaştıkları stres kaynaklarına karşı çözüm için daha bilinçli ve yapıcı yaklaşım benimsemelerinde yardımcı olacakları düşünülmektedir. Bununla beraber, birlikte geçirilen kaliteli zamanın artmasından dolayı ergenin problem çözme, stresle başa çıkma ve iletişim becerileri gibi yaşama dair konularda da etkin şekilde becerilerini geliştireceği söylenebilir.

5. Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi Değişkeni İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Yorumlanması

5.1 Ergenlerin Nomofobi Ortalama Puanlarının Günlük Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin nomofobi puanlarının günlük telefon kullanma süresine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Ergenlerin günlük ortalama telefon kullanım sürelerine bağlı olarak nomofobi puan ortalamaları ile nomofobinin bilgiye erişememe, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür. Özellikle akıllı telefonunu günlük ortalama 5 saat ve üstü kullanan ergenlerin nomofobi düzeylerinin ve nomofobi alt boyut puanlarının,

günlük ortalama 1 saatten az veya 1-2 saat arası akıllı telefonunu kullanan ergenlere oranla daha yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği ve nomofobi puanlarının günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ve akıllı telefon kullanım süresi arttıkça nomofobi puanlarının da arttığı görülmüştür (Meral, 2017; Talan, Korkmaz ve Gezer, 2016; Gezgin vd., 2016; Erdem vd., 2017; Eren vd., 2020; Gezgin, 2017; Hoşgör vd., 2017; Kara vd., 2019; Gökçearslan ve Günbatar, 2012; Kır ve Sulak, 2014; Yıldırım vd., 2015). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Ayrıca ergenlerin nomofobi düzeyleri arasında günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma göstermediğini ifade eden sınırlı sayıda çalışma da mevcuttur (Gezgin, Şahin vd., 2017; Güler ve Veysikarani, 2019; Sırakaya, 2018).

Yine araştırma sonuçlarımızla benzer doğrultuda Gezgin ve Çakır (2016), Büyükçolpan (2019) ve Yoğurtçu (2018) günde 5 saat ve üstü akıllı telefon kullanan gençlerin nomofobi puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Kalaskar (2015) tarafından yapılan bir araştırmada ise akıllı telefon ile günde 5-6 saat vakit geçiren öğrencilerin nomofobi nedeni ile oluşan uykusuzluk, kaygı, stres gibi problem durumlarına daha meyilli oldukları ifade edilmiştir.

Hoşgör, Tandoğan vd. (2017) yürüttükleri araştırma sonucunda telefon kullanma oranındaki artışın, mobil telefonsuz kalma korkusu düzeylerine olan etkisini; öğrencilerin akıllı telefonları yoluyla pek çok doyum elde etmeleri ve bu avantajı kaybetmemek istemeleriyle ifade etmişlerdir. Jilisha vd. (2019) yürüttükleri araştırma sonucunda mobil telefonsuz kalma korkusunun sebeplerini daha açık şekilde belirlemek amacıyla görüşmeler gerçekleştirmiş ve bireylerin mobil telefonlarını stres içeren bir olaydan kaçış seçeneği şeklinde algıladıklarına, cihazlarına karşı aidiyet hissettiklerine, mobil telefonları yoluyla güncel kalarak iletişimlerini devam ettirdikleri sonucuna varmışlardır. Özellikle çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunun kapsadığı sosyal medya üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılıkları ve nomofobi seviyelerinin de artış gösterdiği belirlenmiştir (Ünal, 2015).

Akıllı telefon kullanılan zaman dilimlerinin incelendiği çalışmada ise Gezgin ve diğ. (2018) öğrencilerin akıllı telefonlarını çoğunlukla gece yatmadan önce yataklarında kullandıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmacılar nomofobisi olan kişilerin, cihazlarını devamlı açık bıraktıklarını ve mevcut bağlantıyı kaybetmemek amacıyla yanında sürekli

şarj aleti bulundurmak, birden çok akıllı telefona sahip olmak gibi birtakım ek davranışlar ortaya koyduklarını da belirtmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Bundan dolayı nomofobiye olan yönelimin incelendiği araştırmalarda, akıllı telefonla birlikte geçirilen zamanın farkında olunması büyük öneme sahiptir. Mobil telefonların fazla oranda kullanımları durumunun, bağımlılığa sebep olduğu ve bu sonucun da mobil telefonsuz kalma korkusunun artış göstermesinde büyük etkisi olduğu ifade edilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015; Pavithra vd., 2015).

5.2 Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ortalama Puanlarının Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin algılanan sosyal destek puanlarının günlük ortalama telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve arkadaş alt boyutunun günlük ortalama telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma göstermediği ancak aile ve özel insan alt boyutlarının algılanan sosyal destek düzeylerine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin aile alt boyut puanlarının günlük ortalama 1 saatten az ya da 1-2 saat arası telefon kullanan ergenlerin lehine olduğu ve günlük ortalama 5 saat veya üzeri telefon kullanan ergenlerin ailelerinden daha düşük sosyal destek algıladıkları görülmüştür. Ayrıca özel insan alt boyut puanlarının günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı fark gösterdiği ancak bunun etki büyüklüğünün küçük olduğu görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan çeşitli çalışmalarda araştırma sonuçlarımızla paralel olarak aileden algılanan sosyal destek puanlarının günlük ortalama telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür (Esen ve Gündoğdu, 2010; Çavuşoğlu ve Sağlam, 2014; Hwang ve Jeong, 2015). Bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Literatürde araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak ergenlerin aileden veya özel bir insandan algılanan sosyal destek düzeyleri arasında günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma olmadığını gösteren herhangi bir çalışmaya ise rastlanamamıştır. Bununla birlikte Elhai vd. (2017), mobil telefon kullanımına dair durumların ve cihazdan uzak kalınca görülen anksiyetenin öğrenilmiş durumları kapsadığını ifade etmiştir. Bundan dolayı bireyin cihazından uzakta kaldığı zaman diliminde hissettiği kaygı durumunda ve mobil telefon kullanım seviyesinde, vaktinin büyük bölümünü beraber geçirdiği ailesinin ve onlardan algılanan sosyal desteğin ne derece etkili olduğunun bilinmesi önemli olmaktadır.

Bireylerin teknoloji kullanma biçimleri, ortak kullanılan alanlarda beraber buldukları bireylerin etkisi altında kalabilmektedir (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Bu bağlamda anne babaların akıllı telefon kullanım düzeylerinin araştırılmak istendiği bir çalışmada Yıldız-Durak (2018), ebeveynlerin günlük telefon kullanma düzeylerinin, nomofobiyi yordama gücünü araştırmıştır. Sonuç olarak anne ve babaların akıllı telefon kullanma oranı artış gösterdikçe, nomofobi ve akıllı telefon bağımlılık skorlarının da yükseldiği ve aileden algıladıkları sosyal destek puanlarının da düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi olarak, anne babaların telefon kullanma durumlarının çocuklar açısından rol-model oluşturabileceği gösterilmiştir. Çünkü aile üyelerinin telefonlarıyla normalden fazla süre geçirmeleri, ideal bir hanenin meydana gelmesine engel oluşturan önemli etkenlerden biri olarak kabul edilebilir (Jang ve Kim, 2018).

İfade edildiği üzere akıllı telefonu ile fazla süre geçiren ebeveynler, çocuklarının ne yaptıklarıyla çok ilgilenmeyebilir ve iletişim sağlama hususunda düşük düzeyde istek gösterilmesine sebep olabilir. Diğer açıdan ergenlerin ev içindeki paylaşımlarının ve etkileşimlerinin azalması, onların aileden algıladıkları sosyal destek seviyesinin düşmesine sebep olmakta ve onları yalnızlığa itebilmektedir. Bu yalnızlık durumunda ergenlerin telefonları, özel bir insanla etkileşimi devam ettirdikleri bir kanal halini alabilmektedir. Bu sebeple mobil cihazlardan uzakta kalmak, onlar adına stres oluşturan bir hale dönüşebilir. Nitekim ortaöğretim öğrencileriyle yapılan araştırmada, aile üyeleriyle daha çok vakit geçiren katılımcıların, akıllı telefon kullanma düzeylerinin daha düşük çıktığı sonucuna varılmıştır (Coşkun ve Karayağız-Muslu, 2019).

5.3 Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin stresle başa çıkma puanlarının günlük ortalama telefon kullanım süresi değişkeni açısından anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini tespit etmek hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin stresle başa çıkma alt boyut puanlarından aktif başa çıkma ile olumsuz başa çıkma puanlarının günlük ortalama telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan çalışmalarda araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak ergenlerin stresle başa çıkma puanlarının günlük telefon kullanma süresi değişkeni açısından anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür (Gündoğan, 2018; Yıldırım 2009; Akkaya, 2014).

Literatürde başa çıkma puanlarının günlük telefon kullanma süresine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği herhangi bir çalışmaya ise rastlanamamıştır. Literatürde yer alan çalışmalardan farklı olarak araştırmamızda kız ve erkek ergenlerin stresle başa çıkma alt boyut puanlarının anlamlı farklılık göstermesinin katılımcı yaşı, bölgesel özellikler veya kültürel kaynaklı ebeveyn tutumlarından dolayı olabileceği düşünülmektedir.

6. Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin nomofobi, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin nomofobi düzeyleri ile stresle baş etme alt boyutlarından aktif başa çıkma düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde, nomofobi düzeyleri ile alt boyutlardan kaçınan başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca nomofobi düzeyleri ile alt boyutlardan olumsuz başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde, algılanan sosyal destek düzeyleri ile alt boyutlardan aktif başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Son olarak algılanan sosyal destek düzeyleri ile alt boyutlardan kaçınan başa çıkma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde, algılanan sosyal destek düzeyleri ile alt boyutlardan olumsuz başa çıkma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, ergenlere yönelik yapılan çalışmalarda algılanan sosyal desteğin; problem çözme becerisi (Budak, 1999), stresle başa çıkma (Demirtaş, 2007) değişkenleri ile pozitif yönlü; internet bağımlılığı (Öztosun, 2018) değişkeni ile negatif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür. Demirtaş (2007), 8. sınıf öğrencilerinin yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri ile stresle baş etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda çocukların stresle baş etme düzeyleri ile algılanan aile sosyal desteği puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde bir ilişki çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak Büyükçolpan'ın (2019), araştırmasında öğrencilerin aile üyelerinden veya özel bir kişiden algılamış oldukları sosyal desteğin mobil telefonsuz kalma korkusu düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı niteliğinde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde algılanan sosyal desteğin alt boyutlarına yönelik yürütülen araştırmaların sınırlı miktarda olduğu fakat bütün halinde algılanan sosyal destek ile problemleri mobil telefon kullanma arasındaki ilişkilere değinen

araştırmaların mevcut olduğu görülmüştür. alışmalara bakıldığı zaman bazılarında problemlili mobil telefon kullanma ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkilere rastlandığı (Herrero vd., 2017; Gökçearsan vd., 2018; Wang vd., 2018; Kim, 2017) fakat birtakım çalışmalarda ise bu anlamlı ilişkilere rastlanmadığı (Mei vd., 2018) sonucuna varılmıştır. Diğer yandan nomofobi ile arkadaş sosyal desteği arasındaki ilişkiye odaklanan bir araştırmaya denk gelinememiştir. alışmalara bakıldığı zaman mobil telefon kullanma ile arkadaşlık bağları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Rotondi, Stanca ve Tomasuolo, 2017; Lee, 2014).

Araştırmamızda algılanan sosyal destek ile nomofobi düzeyleri arasında herhangi bir ilişki görülmemesinin sebebi olarak, araştırmaya katılmayan diğer değişkenlerin direkt ya da dolaylı etkilerinden bahsedilebilir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak nomofobi ile algılanan sosyal destek ve sosyal kayđı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren alışmalar (King vd., 2013; Baltacı ve Hamarta, 2013) bulunmaktadır. Bu nedenle ayrıca sosyal anksiyete değişkeninin de mobil telefonsuz kalma korkusu ve algılanan arkadaş desteği arasında dolaylı ya da direkt etkisinin bulunduğu da göz önünde bulundurulabilir. Ersun ve diğerleri (2012), sosyal destek ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada öğrencilerin sosyal desteği azaldıkça internet kullanımının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer başka bir araştırmada ztosun (2018), ergen bireylerde sosyal destek algısı ve sosyal dışlanma yaşantılarının internet bağımlılığını yordayıcılığı üzerine yürüttüğü çalışmada sosyal destek algısı ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Zaimoğlu ve Büyükberber (1992), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada algılanan aile desteğinin ergenlerde psikolojik iyilik ve aktif başa çıkma becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir (Akt. akır, 1993). Holahan ve Moos (1994) tarafından yapılan çalışmalar, sosyal destek kaynaklarına sahip kişilerin genellikle aktif başa çıkma yaklaşımına itimat ettikleri, kaçınan başa çıkma davranışını daha az kullandıklarını ortaya çıkarmıştır (Akt. Kaymakoğlu, 2001).

Son olarak araştırma sonuçlarımızla benzer doğrultuda sonuçlara ulaşan Güner (2015), ergenlerin nomofobi ve stresle başa çıkma alt boyutları arasında anlamlı sonuçlar elde etmiş ve nomofobik olan ergenlerin kaçınan veya olumsuz başa çıkma yollarını daha sık tercih ettiklerini vurgulamıştır. Sonuç olarak ergenlerin nomofobi düzeyleri azaldıkça ve algılanan sosyal destek düzeyleri arttığı stresli durumlarla daha aktif başa çıktıklarını, psikolojik iyi oluş seviyelerinin de dolaylı olarak yükseldiğini ve ergenlik dönemini daha sağlıklı bir şekilde geçirdiklerini söylemek mümkündür.

5.2. Sonuçlar

Bu araştırmada ergenlerin nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara varılmıştır:

1. Sosyo-demografik değişkenler ile ilgili sonuçlar

1.1. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve alt boyutları, nomofobinin evrimii bağlantıyı kaybetme alt boyutu ve stresle başa çıkmanın aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutları cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Ergenlerin; nomofobi düzeyleri ve nomofobinin bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama alt boyutları ile stresle başa çıkmanın kaçınan başa çıkma alt boyutu; cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Kız ergenlerin nomofobi düzeyleri ve nomofobinin bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama alt boyutları ile stresle başa çıkmanın kaçınan başa çıkma alt boyut düzeyleri erkek ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir.

1.2. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin algılanan sosyal destek arkadaş ve özel insan alt boyutları ile stresle başa çıkmanın tüm alt boyutları ve nomofobinin evrimii bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme alt boyutları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Ergenlerin; nomofobi düzeyleri ve nomofobinin bilgiye erişememe ve iletişim kuramama alt boyutları ile algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu ise sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Ortaokulda yer alan ergenlerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri, 11. ve 12. sınıfta yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. 12. sınıfta yer alan ergenlerin nomofobi düzeyleri ile nomofobi alt boyutlarından iletişim kuramama korkusu düzeyleri 10. sınıfta yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. 12. sınıfta yer alan ergenlerin nomofobi alt boyutlarından bilgiye erişememe korkusu düzeyleri, ortaokulda ve 9. sınıfta yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir.

1.3. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin algılanan sosyal destek aile ve arkadaş alt boyutları ile stresle başa çıkmanın tüm alt boyutları okul türüne göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Ergenlerin nomofobi düzeyleri ve nomofobinin tüm alt boyutları ile algılanan sosyal destek özel insan alt boyutu okul türüne göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Sosyal bilimler lisesinde yer alan ergenlerin nomofobi alt boyutlarından bilgiye erişememe korkusu düzeyleri; ortaokul, anadolu lisesi, fen lisesi ve anadolu imam hatip lisesinde yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir.

Sosyal bilimler lisesi ile mesleki ve teknik anadolu lisesinde yer alan ergenlerin nomofobi alt boyutlarından rahatlıktan feragat etme korkusu düzeyleri; fen lisesi ve anadolu imam hatip lisesinde yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Ortaokul ve sosyal bilimler lisesinde yer alan ergenlerin nomofobi alt boyutlarından iletişim kuramama korkusu düzeyleri; fen lisesinde yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca mesleki ve teknik anadolu lisesinde yer alan ergenlerin nomofobi alt boyutlarından iletişim kuramama korkusu düzeyleri; anadolu lisesi, fen lisesi ve anadolu imam hatip lisesinde yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Ortaokul ve sosyal bilimler lisesi ile mesleki ve teknik anadolu lisesinde yer alan ergenlerin nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu düzeyleri; fen lisesi ve anadolu imam hatip lisesinde yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Sosyal bilimler lisesi ile mesleki ve teknik anadolu lisesinde yer alan ergenlerin nomofobi düzeyleri; anadolu lisesi, fen lisesi ve anadolu imam hatip lisesinde yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Sosyal bilimler lisesi ile anadolu imam hatip lisesinde yer alan ergenlerin algılanan sosyal destek alt boyutlarından özel insandan algılanan sosyal destek düzeyleri; anadolu lisesi ve fen lisesinde yer alan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir.

1.4. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin nomofobi düzeyleri ve nomofobi tüm alt boyutları ile algılanan sosyal desteğin arkadaş ve özel insan alt boyutları ve stresle başa çıkmanın kaçınan başa çıkma ile olumsuz başa çıkma alt boyutları kardeş sayısına göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve aile alt boyutu ile stresle başa çıkmanın aktif başa çıkma alt boyutu kardeş sayısına göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. 2 kardeş olan ergenlerin algılanan sosyal destek alt boyutlarından aileden algılanan sosyal destek puanları; 7 kardeş ya da 7 kardeşten fazlasına sahip olan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. 2 kardeş olan ergenlerin stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif başa çıkma puanları; 6 kardeş olan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir.

1.5. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin nomofobi düzeyleri ve nomofobi tüm alt boyutları ile algılanan sosyal destek düzeyleri ve algılanan sosyal desteğin tüm alt boyutları ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutları anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir.

1.6. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin nomofobi düzeyleri ve nomofobinin rahatlıktan feragat etme ve iletişim kuramama korkusu alt boyutları ile algılanan sosyal destek düzeyleri ve tüm alt boyutları ile stresle başa çıkmanın tüm alt boyutları baba

eğitim durumuna göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Ergenlerin; nomofobinin bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu alt boyutları puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Babası okuma yazma bilmeyen ergenlerin nomofobinin bilgiye erişememe korkusu alt boyutu puanları; babası ortaokul mezunu, lise mezunu ve üniversite mezunu olan ergenlere göre anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca babası okuma yazma bilmeyen ergenlerin nomofobinin çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu alt boyutu puanları; babası ilkokul mezunu, lise mezunu ve üniversite mezunu olan ergenlere göre anlamlı şekilde yüksektir.

1.7. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve arkadaş alt boyutu ile stresle başa çıkmanın kaçınan başa çıkma alt boyutu günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Ergenlerin nomofobi düzeyleri ve nomofobinin tüm alt boyutları ile algılanan sosyal desteğin aile ve özel insan alt boyutları ile stresle başa çıkmanın aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutları günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Günlük 3-4 saat arası telefon kullanan ergenlerin nomofobinin bilgiye erişememe korkusu alt boyutu puanları; günlük 1 saatten az telefonunu kullanan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Günlük 5 saat veya 5 saatten fazla telefonu kullanan ergenlerin nomofobinin bilgiye erişememe korkusu alt boyutu puanları; günlük 1 saatten az ve 1-2 saat arası telefonu kullanan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Günlük 1-2 saat arası ve 3-4 saat arası telefon kullanan ergenlerin nomofobinin rahatlıktan feragat etme korkusu alt boyutu puanları; günlük 1 saatten az telefonunu kullanan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Günlük 5 saat veya 5 saatten fazla telefonu kullanan ergenlerin nomofobinin iletişime geçememe korkusu alt boyut puanları; günlük 1 saatten az telefon kullanan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Günlük 5 saat veya 5 saatten fazla telefon kullanan ergenlerin nomofobi düzeyleri ile nomofobinin rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusu alt boyut puanları; günlük 1 saatten az, 1-2 saat arası ve 3-4 saat arası telefon kullanan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir. Günlük 3-4 saat arası telefon kullanan ergenlerin nomofobi düzeyleri günlük 1 saatten az telefon kullanan ergenlerden anlamlı şekilde yüksektir.

2. Nomofobi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiler ile ilgili sonuçlar

2.1. Araştırma sonuçlarına göre; nomofobi düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif başa çıkma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı

bir ilişki vardır. Ayrıca nomofobi düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınan başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, nomofobi düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından olumsuz başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

2.2. Araştırma sonuçlarına göre; algılanan sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınan başa çıkma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, algılanan sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından olumsuz başa çıkma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

2.3. Araştırma sonuçlarına göre; stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif başa çıkma düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından olumsuz başa çıkma düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

2.4. Araştırma sonuçlarına göre; stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınan başa çıkma düzeyleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından olumsuz başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

5.3. Öneriler

1. Bu çalışma Şanlıurfa ilindeki ortaokul ve lise döneminde yer alan öğrenciler arasından seçilen araştırma grubu ile sınırlıdır. Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişki, farklı illerdeki ergenler üzerinde veya üniversite öğrencileriyle tekrarlanabilir ve etkililiği karşılaştırılabilir.

2. Araştırma, pandemi koşullarından dolayı yüz yüze eğitimin sınırlı olarak yürütüldüğü, nispeten sorumlulukların öğrenciler üzerinde daha az stres oluşturduğu ve uzaktan eğitim sürecinden dolayı öğrencilerin akıllı telefonları daha sık kullanmaya başladıkları bir zaman diliminde yapılmıştır. Bu nedenle uygulama zamanı öğrencilerin nomofobi puanlarını etkilemiş olabilir. Bu açıdan düşünüldüğünde yapılan çalışmanın farklı bir zaman diliminde tekrarlanarak elde edilen sonuçların karşılaştırılması nomofobinin ergenler üzerindeki doğasını daha iyi anlamak adına fayda sağlayabilir.

3. Araştırma sonucunda stresle başa çıkma alt boyutları ile algılanan sosyal destek ve nomofobi arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle ergenlere ve ailelerine yönelik nomofobi düzeylerinin kontrol altına alınmasının amaçlandığı ve aileden algılanan sosyal destek düzeyini arttırmak amaçlı kapsamlı bir psikoeğitim

programını geliştirilebilir ve bu programın okullarda, hizmet içi eğitim merkezlerinde ya da halk eğitim merkezlerinde uygulanmasıyla birlikte etkililiği sınanabilir.

4. Araştırma sonucunda kız ergenlerin nomofobi puan ortalamaları erkek ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun nedenlerini belirlemek amacıyla derinlemesine görüşme yönteminin kullanıldığı çalışmalar desenlenebilir.

5. Araştırma sonucunda stresle aktif şekilde başa çıkamayan ve kaçınan veya olumsuz başa çıkma yollarını deneyen ergenler ile algıladığı sosyal destek düzeyi düşük olan ergenlerin nomofobi riskine daha yatkın olduğu görülmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda ortaokul ya da lisede görev yapan psikolojik danışmanlar ölçme araçları yardımıyla risk altındaki öğrencileri belirleyerek bu öğrencilerin ailelerine ve öğretmenlerine yönelik konuyla alakalı bilgilendirici seminerler düzenleyebilir.

KAYNAKÇA

- Abraham, N., Mathias, J. ve Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-428.
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158. doi:10.1501/0000001372
- Agasisti, T., Avvisati, F., Borgonovi, F. & Longobardi, S. (2018). Academic resilience: What schools and countries do to help disadvantaged students succeed in PISA. OECD Education Working Papers.
- Akbaş-Abay, C. (2017). *Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve umutsuzluk düzeylerinin stresle başa çıkma durumlarına etkisinin incelenmesi (Şırnak İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akdoğan, D. (2012). *Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akıllı, G. K. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1). doi:10.21764/efd.80423.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlılık düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aksaç, S. (2004). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35.
- Aksoy, Z. (2018). *Adolesanlarda Oyun Bağımlılığı, Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development*. New York: Guilford Press.
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve benlik algılarının incelenmesi. *AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- Alloway, R. & Bebbington, P. (1987). The buffer theory of social support a review of the literature. *Psychological Medicine*, 17(1), 91-108.

- Altunbaş, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı kişisel özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. (Fifth Edition).
- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C. & Markovetz, A. (2016). How age and gender affect smart phone usage. *Paper presented at the In Proceedings of the ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct Germany: Heidelberg*. <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>
- Apuhan, R. İ. (2006). *Ergenlerle iletişim*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire. *Journal of adolescence*, 56, 127-135.
- Arıcı, M. (2005). *Yatılı ve Ailesi ile Kalan Lise Öğrencilerinin Atılganlık, Sosyal Destek ve Başarılarının Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıman, F. (2007). *İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin zorbalık eğilimleri ile okul iklimi algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arpacı, İ., Baloğlu, M., Özteke-Kozan, H. İ. & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), 404.
- Arslan, E. (2018). *Algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ve benlik saygısının ergenlerin akran zorba davranış eğilimi ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Arslan, Y. (2009). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Sosyal Problem Çözme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Asghari, A., Kadir, R. A., Elias, H. and Baba, M. (2012). Conceptualization of personality coping in adolescent. *Educational Science and Psychology*, 3(22), 55-60.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Nolen-Hoeksema, S. (2006). *Psikolojiye giriş*. (3. Baskı). Y. Alogan, (Çev). İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2011). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. doi.org/10.1007/s00038-011-0234
- Avcı, R. (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 46. doi.org/10.14744/phd.2017.95967
- Aydın, A. S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları, cinsiyet rolleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Baltacı, Ö. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226-240.
- Baltaş, Z. & Baltas, A. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baran, M., Küçükakça, G. ve Ayran, G. (2014). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Sigara Kullanımı Üzerine Etkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(1), 9-15.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Basut, E. ve Erden, G. (2005). Suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri yönünden incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(2), 48-55.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Baştemur, E. (2011). *Yurt Dışında Eğitime Devam Eden Türk Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baştürk, D. (2002). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde algılanan sosyal desteğin akademik başarı üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bayoğlu, A. S. ve Purutçuoğlu, E. (2010). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin gelecek beklentileri ve sosyal destek algıları. *Kriz Dergisi*, 18(1), 27-39. http://doi.org/10.1501/Kriz_0000000316
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bedel, A., Işık, E. & Hamarta, E. (2014). Psychometric properties of the Kidcope in Turkish adolescents. *Education & Science*, 39(176), 227-235.
- Bedel, A. ve Kutlu, A. (2018). Başa çıkma stratejilerinin algılanan sosyal desteğe göre incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 107-121.

- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research*, 40(3), 477-500. <https://doi.org/10.1086/671052>
- Berkel, H. V. (2009). *The Relationship Between Personality, Coping Styles and Stress, Anxiety and Depression*. Unpublished master's thesis. University of Canterbury.
- Bınar, E. S. (2011). *Sığınma Evinde Kalan Kadınların Algıladıkları Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Binay, Ş. and Yiğit, R. (2016). Relationship between adolescents' health promoting life style behaviors and self-efficacy. *Journal of Pediatric Research*, 3(4), 180-186.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R. & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19, 417-426.
- Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 467-478.
- 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. doi:10.2147/PRBM.S41386
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. and Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97.
- Budak, B. (1999). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489. <https://doi.org/10.14230/joiss423>
- Bülbül, H. ve Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 9(21).
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Büyükşahin-Çevik, G., Yavuz, G. ve Güzel Yüce, S. (2016). Ergenlerin okul yaşam kalitesi ile yaşam doyumunun problem çözme ve sosyal destekle ilişkisi: Afgan Özbekleri ile yapılan yapısal eşitlik modeli çalışması. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1406-1417.
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.
- Ceyhun, A. T. (2009). *Zihinsel yetersizliği olan çocuklarla çalışan öğretmenlerde iş stresi, algılanan sosyal destek ve iş doyumunu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Chen, K. H., Oliffe, J. L. and Kelly, M. T. (2018). Internet gaming disorder: An emergent health issue for men. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 1151-1159.
- Cho, K. S. & Lee, J. M. (2017). Influence of smart phone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smart phones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303-311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.063>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coşkun, S. & Karayağız Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FOMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004-1014.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2016). *Başarıya götüren aile*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, H. Y. (1993). *12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Araştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.

- Çakır, Y. ve Palabıykoğlu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çattık, M. (2015). *Gelişimsel Yetersizliği Olan Çocukların Ebeveynlerinin Sosyal Destek ve Öz Yeterlilik ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çavuşoğlu, H. & Sağlam, H. (2014). Examining the social support and psychological symptoms among adolescents. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 20, 76-85.
- Çelikkaleli, Ö., Rıdvan, A. T. ve Avcı, R. (2018). Orta ergenlik döneminde problemlili internet kullanımının demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 123-141.
- Çetinkaya, L. & Sütçü, S. S. (2016). Parents' restrictions on their children's use of information technologies and their reasons. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 7(1), 18-36. <https://doi.org/10.17569/tojqi.58102>
- Çetin-Özden, E. (2010). *Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çoban, E. A. (2013). Interpersonals cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescents. *Euration Journal of Educational Research*, 51, 65-84.
- Çoruhlu, E. (2001). *Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stresle başa çıkma yolları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Daily Mail, (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it is the plague of our 24/7 age. Erişim Tarihi: 26.12.2020. <https://www.dailymail.co.uk>.
- Davie, N. & Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smart phone addiction a genuine risk for mobile learning? *International Association for Development of the Information Society*, 100-104.
- Demircioğlu, H. (2014). Lise öğrencilerinin stresle baş etme stratejileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 385-392.

- Demirdüzen, H. (2013). *Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demir, K. (2018). *Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 116-127.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin problemleri telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Deveci, F. (2011). Ergenlerde karar verme stilleri ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan, U. ve Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemleri akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 99-128.
- Duman-Tanrıverdi, Ö. (2017). *Ordu ili Akkuş ilçesindeki ergenlerin algılanan sosyal destek ile akran zorbalığına maruz kalma durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Avrasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Durak, H. ve Seferoğlu, S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin telefon kullanımları ve bağımlılıkla ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smart phone? Adolescents' social media usage, locus of control ve loneliness as a predictor of nomophobia. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-15.

- Duru, E. (2008). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Duyan, V., Gelbal, S. ve Var, E. (2013). Sosyal ilişki unsurları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 159-69.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Elbir, N. (2000). *9. sınıfların sosyal destekleri bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017). Problematic smart phone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Elkind, D. (1986). Stress and the middle grader. *The School Counselor*, 33(3), 196-206.
- Ellonen, N., Käriäinen, J. & Autio, V. (2008). Adolescent depression and school social support: A multi level analysis of a finish sample. *Journal of Community Psychology*, 36(4), 552-567. <http://doi.org/10.1002/jcop.20254>
- Elmacı, F. (2006). Parçalanmış ve Bütünlüğünü Koruyan Aileye Sahip Ergenlerin Depresyon ve Uyum Düzeylerinde Sosyal Desteğin Rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 405-423.
- Eraslan, B (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- 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://doi.org/10.17671/btd.30223>

- Erden, G. (2015). *Devlet okullarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeyleri ile stres faktörleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B. ve Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140. <https://doi.org/10.5455/apd.56124>
- Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Eroğlu, F. (2015). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ersun, A., Şahin-Köze B., Muslu, G., Beytut, D., Başbakkal, Z. ve Conk, Z. (2012). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde internet kullanımını ile sosyal destek sistemi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 20(2), 86-92.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Esen, B. K. ve Gündoğdu, M. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığı, akran baskısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Esen, Ö. (2017). *Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eşkisu M. (2014). The Relationship between bullying, family functions, social support among high school students. *Social and Behavioral Sciences*, 159, 492-496.
- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y. & Salleh, M. A. M. (2016). The level of tolerance sanctioning children using gadgets by parents lead to nomophobia: early age gadgets exposure. *International Journal of Arts ve Sciences*, 9(2), 615.
- Fırat, N. & Kaya, F. (2015). Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *Türk Uluslararası Dil, Edebiyat ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 10(7), 407-426.

- Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Bileşenler Modeli Yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, (3)3, 433-469.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Schetter, D. C., DeLongis, A. & Gruen, J. R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma Stilleri, Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Genç Demirağ, D. (2017). *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü ve tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Gençtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia. *European Journal of Education Studies*, 3, 29-53.
- Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö. & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G. & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Gezgin, D. M. & Parlak, C. (2018). *Kosova'da öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı*. Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi'nde sunulan bildiri, Edirne.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.17943/etku.288485>

- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Gökçearslan, İ. ve Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç. & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloading, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91(5), 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036>
- Gök, S. (1995). *Anksiyete ve Depresyonla Başa Çıkma*. Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- 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, Isparta.
- Görgü, E. (2005). *3-7 Yaş arası otistik çocuğa sahip olan annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grey, M. (2000). Coping and Diabetes. *Diabetes Spectrum*, 13(3), 167.
- Gücüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güler, E. Ö. ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi üzerine bir araştırma: üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88.
- Güler, G. (2020). *Bağlanma stillerinin stresle başa çıkma stratejileri ve kişilerarası problem çözme becerileri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğan, S. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemlerle kişilik özelliklerine, öznel iyi oluş ve risk faktörlerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Güngöz, S. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Han, S., Kim, K. J. ve Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419-427.
- Haskan Avcı, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014) Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168.
- Hinduja, S. and Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child Abuse and Neglect*, 73, 51-62.
- Hisli-Şahin, N. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. ve Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Howard, M. S. and Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.
- Hunter, S. C. & Borg, M. G. (2006). The Influence of Emotional Reaction on Help Seeking By Victims of School Bullying. *Educational Psychology*, 26(6), 813-826.
- Hwang, Y. & Jeong, S. H. (2015). Predictors of Parental Mediation Regarding Children's Smartphone Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(12), 737-743. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0286>
- Jang, S. H. & Kim, M. J. (2013). The effect of parental smartphone addiction tendency on children's playfulness: the mediating effect of children's use of smart devices. *Korean Society For Computer Game*, 31(3), 1-10.

- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M. & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: psychological, behavioral and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320. doi:10.1080/1606635 0701350247
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry. *Indian journal of psychological medicine*, 41(6), 541-548.
- Kahriman, İ. (2002). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karababa, A., Oral, T. ve Dilmaç, B. (2018). Ortaokul öğrencilerinde okula bağlılığın yordanmasında algılanan sosyal destek ve değer rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 269-279.
- Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakuş, Ö. ve Dereli, E. (2011). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 89-104.
- Karancı, A. N., Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (2011). *Psikolojik sağlığımızı nasıl koruruz? I. çocukluk ve ergenlik*. Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (25. basım). Ankara: Nobel Dağıtım.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 257-271.
- Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kaymakçioğlu, Ç. (2001). *Effects of Perceived Stress, Social Support, Expectancies and Coping Style On Depression and Anxiety*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Keleş, D. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile dissosiyatif yaşantılar ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2005). Kırsal ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Kır, İ. & Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köksal-Akyol, A. ve Salı, G. (2013). Yatılı ve gündüzlü okuyan çocukların benlik kavramları ve sosyal destek algıları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1377-1398.
- Köse, E. (2009). *Yurttan kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Köseoğlu, S. A. ve Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216.
- Kupshik, G. A. & Murphy, P. M. (2006). *Loneliness, Stress and Well-Being: A Helper's Guide*. Routledge.
- Kurt, G. (2011). *Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve telefon bağımlılığı sorunsalı: telefon (kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.

- Ladd, G. W. (1990). Having friends, keeping friends, making friends, and being liked by peers in the classroom: Predictors of children's early school adjustment? *Child Development, 61*, 1081-1100.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Reviews Psychology, 44*, 1-21.
- Lee, S. Y. (2014). Examining the factors that influence early adopters' smart phone adoption: The case of college students. *Telematics and Informatics, 31*(2), 308-318. doi.org/10.1016/j.tele.2013.06.001
- Leinonen, J. A., Solantaus, T. S. and Punamäki, R. L. (2003). Social support and the quality of parenting under economic pressure and work load in Finland: The role of family structure and parental gender. *Journal of Family Psychology, 17*, 409-418.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media, 2*(2), 93-113. https://doi.org/10.1080/17 82790802078565
- Levitt, M. J., Guacci-Franco, N. & Levitt, J. L. (1994). Social support and achievement in childhood and early adolescence: A multicultural study. *Journal of Applied Developmental Psychology, 15*(2), 207-222.
- Liew, J., Cao, Q., Hughes, J. N. & Deutz, M. H. (2018). Academic resilience despite early academic adversity: a three-wave longitudinal study on regulation-related resiliency, interpersonal relationships, and achievement in first to third grade. *Early education and development, 29*(5), 762-779.
- Magaya, L. & Asner-Self, K. K. (2005). Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents. *The British Journal of Educational Psychology, 75*, 1-12.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology, 38*(8), 1-12. https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499
- Malkoç, A. and Yalçın, İ. (2015). Relationship among resilience, social support, coping and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*, 35-43.

- Mcgee, R. and Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23(5), 569-582.
- Mei, S., Chai, J., Wang, S. B., Ungvari, G. S. & Xiang, Y. T. (2018). Mobile phone dependence, social support and impulsivity in Chinese university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph15030504>
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Mittal, B. (2006). I me and mine- how products become consumers' extended selves. *Journal of Consumer Behaviour*, 5, 550-562. <https://doi.org/10.1002/cb.202>
- Morris, G. C. (2012). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. B. Ayvaşık ve M. Sayıl) Ankara: TPD.
- Morrison, G. M., John, L., Stephanie, S. M., Douglas, C. S. and Keith, W. (1997). Sources of support for school-related issues: choices of hispanic adolescents varying in migrant status. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(2), 233-251.
- 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>
- Ognibene, T. C. and Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 5(2), 437-449.
- Oral, A. (1994). *Sources of stress and coping strategies during adolescence*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Orman, Y. (2016). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Başakşehir Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Oruç, D. (2018). *Vajinal yolla dünyaya gelen bireylerle sezaryenle dünyaya gelen bireylerin stresle başa çıkma tarzları, mizaç ve karakter özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özarslan, Z., Fıstıkçı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I. ve Saygılı, S. (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26(3), 130-135.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin nomofobi ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Öztosun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyürek, A. (2013). An examination of adolescents methods of coping with stress. *IIB International Refereed Academic Social Science Journal*, 4(9), 112-119.
- Park, N. & Lee, H. (2014). Gender difference in social networking on smartphones: A case study of Korean college student smart phone users. *International Telecommunications Policy Review*, 21(2), 1-18.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Patterson, J. M. & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S. and Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Dergisi*, 1(2), 164-172.

- Radford, M. H. B., Mann, L., Ohta, Y. And Nakane, Y. (1993). Differences between Australian and Japanese students in decisional stress and coping styles. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24(3), 284-297.
- Reis, J. A. (1988). Factorial Analysis of a Compound Measure of Social Support. *Journal Of Clinical Psychology*, 44(6), 876-890.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health*. (3. Baskı). New York: Brooks/Cole Publishing.
- Roskies, (1994). Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese gösterilen ilk tepkiler. (Çev. N. H. Şahin), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: TPD Yayınları.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2010). Relationship between Multiple Sources of Social Support, Psychological and Academic Adjustment in Adolescence: Comparisions Across Gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1), 47.
- Sanal, Y. & Özer, Ö. (2017). Smartphone addiction and the use of social media among university students. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 367-377.
- Secur Envoy, (2012). %66 of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. 15.12.2020 tarihinde <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone> adresinden edinilmiştir.
- Seiffge-Krenke, I. & Beyers, W. (2005). Coping from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 561-582.
- Seiffge-Krenke, I., Weidemann, S., Fentner, S., Aegenheister, N. & Poeb lau, M. (2001). Coping with school-related stress and family stress in healthy and clinically referred adolescents. *European Psychologist*, 6(2), 123-132.
- Selye, H. (1976). *Stres in health and disease*. London: Butterworths.
- Semerci, M. (2016). *Lise Son Öğrencilerinin Riskli Sağlık Davranışları ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K. & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and it simpacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292.

- Sever, G. (2015). *Lise Öğrencilerinin Madde Kullanma Eğilimlerinin Algılanan Sosyal Destek ve Riskli Davranışlarla İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Sharma, N., Sharma, P. & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707. doi:10.5455/2320-6012.ijrms20150333.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.359458>
- Siyez, D. M. ve Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışın psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 145-171.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41-53. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.004>
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılamalarına Göre Psikolojik Belirti Gösterme Yönünden Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Soysal, Ö. (2017). *Ergenlerin duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmezay, H. (2010). *Lise öğrencilerinde zorbalığın iletişim becerileri ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Süpçeler, B. (2016). *Ergenlikte sosyal destek ile yaşam doyumu ve özgüven ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakındoğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Sürücü, M. (2005). *Lise öğrencilerinin mesleki olgunluk ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleri ile yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N. & Gandur, T. (2017). The Mediator Effect of Mindfulness Awareness on The Relationship Between Nomophobia and Academic University Adjustment Levels in College Students. *International Journal Of Psycho- Educational Sciences*, 69-79.
- Şenel, İ. (2001). *Yetiştirme yurtlarında kalan öğrencilerin grup sorumlularından aldıkları desteğin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şimşir, Z., Seki, T. and Dilmaç, B. (2018). Predictive relationships between adolescents spiritual well-being and perceived social support: The role of values. *Research on education and Psychology*, 2(1), 37-46.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (Sixth edition)*. United States: Pearson Education.
- Talan, T., Korkmaz, A. & Gezer, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma: 7 Aralık Üniversitesi Örneği*. Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sunulan sözlü bildiri, Muğla.
- Tan, S. ve Aldemir, S. (2012). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyleri ve sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 50(1), 23-30.
- Taşlıyan, M., Güler, B. ve Kılıç, B. (2018). *Yalnızlık, nomofobi, başarı ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma*. IV. Uluslararası Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Sempozyumu'nda sunulan sözlü bildiri, Alanya.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *European Journal of Public Health*, 25. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Taylor, S. E. (2017). *Health psychology*. New York: Mc Graw-Hill.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk PDR Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Totan, T. (2008). *Ergenlerde zorbalığın anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Toydemir, A. E. (2005). *Eğitim yaşantısında stres yaratan faktörler; Kara Harp Okulu, Hava Harp Okulu, Deniz Harp Okulu ve Sivil Üniversite öğrencileri karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tozkoparan, S. (2014). *Öğrenci Algısına Göre Sosyal Destek, Ebeveyn Tutumu, Akran İlişkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuna, Y. (2013). *Birey ve davranış*. Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Turan, A. & Traş, Z. (2017). An investigation of the relationship between childhood trauma experience of adolescents and perceived social support. *OPUS-International Journal of Society Researches*, 7(13), 440-458. <https://doi.org/10.26466/opus.349223>
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- TÜİK, (2016). İllerde yaşam endeksi. [Basın bülteni]. Erişim adresi <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24561>
- TÜİK, (2018). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Erişim Tarihi: 24.09.2020. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Ustabaş, S. (2011). *İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, Ç. (2008). İnsani gelişmişlik endeksine göre Türkiye'nin bölgesel farklılıkları. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 6(2), 89-113.

- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Wight, R. C., Botticello, A. L. & Aneshensel, C. S. (2006). Socioeconomic context, social support and adolescent mental health: A multilevel investigation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 109-120.
- Yağcı, M. V. (2010). *ÖSS sınavına giren öğrencilerin sınav kaygısı ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaldız, H., Eker, D. ve Arkar, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yaşar, G. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okulla İlgili Sorunları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2009). *Ana-baba ve çocuk*. (20. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki: Problem Çözme Becerilerinin Aracılık Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242-255.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- 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. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059
- Yıldırım, C., Şumuer, 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, İ. (2005). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu: Eğitim Araştırmaları. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yıldırım-Koç P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde nomofobi ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yıldız-Durak, H. (2018). What would you do without your smart phone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-15.
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 66-78.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yoğurtçu, D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Youngs, B. B. & Youngs, J. L. (2015). *Gençler için stres ve yaşamın baskılarıyla baş etme kılavuzu* (H. Argüç, Çev.). İstanbul: Yakamoz.
- Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Yöndem, Z. D. & Totan, T. (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle baş etme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(3), 28-37.
- Zimet, G. D., Suzanne, S., Powell, G. K., Farley, G. K. and Karen, A. B. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 55(4), 610-617.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu (KBF):

Değerli Katılımcı,

Akademik bir çalışma için bazı konularda siz öğrencilerin düşünceleri öğrenilmek istenmektedir. Bu amaçla aşağıda çeşitli sorular yer almaktadır. Sorulara verilecek cevaplar kimsenin kimliğini ortaya koymayacak biçimde kullanılacak ve kesinlikle kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Sizden istenen tüm soruları dikkatlice okumanız ve sizin için en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Mustafa ATAŞ
NEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Bilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: K () E ()

2. Sınıf Düzeyiniz: () 7. Sınıf () 8. Sınıf () 9. Sınıf () 10. Sınıf
() 11. Sınıf () 12. Sınıf

3. Okul Türünüz:

() Ortaokul () Anadolu Lisesi () Anadolu İmam Hatip Lisesi () Fen Lisesi
() Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi () Sosyal Bilimler Lisesi

4. Kaç kardeşiniz (Sizde dahil) : _____

5. Annenizin Eğitim Durumu:

() Okuma Yazma Bilmiyor
() İlkokul mezunu
() Ortaokul mezunu
() Lise ve dengi okul mezunu
() Üniversite mezunu

6. Babanızın Eğitim Durumu:

() Okuma Yazma Bilmiyor
() İlkokul mezunu
() Ortaokul mezunu
() Lise ve dengi okul mezunu
() Üniversite mezunu

7. Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kullanım Süreniz:

() 1 Saatten Az () 1-2 Saat Civarı () 3-4 Saat Civarı () 5 Saat-5 Saatten Fazla

8. Akıllı Telefon Kullanım Amacınız:
(Birden fazla seçenek seçebilirsiniz).

() Ders Çalışma
() Sosyal Medya
() Aileyle İletişim
() Arkadaşlarla İletişim
() Müzik Dinleme/Video
() Oyun Oynama
() Diğer

9. Akıllı Telefonlarınızda En Sık
Kullandığınız Üç Uygulama

() Whatsapp () Youtube
() Instagram () Snapchat
() Spotify () TikTok
() Netflix () Twitter
() Facebook () Duolingo
() Pinterest () Messenger

Ek 2: Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NYÖ) Örnek Maddeler:

Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NYÖ)	Kesinlikle Katılmıyor						Kesinlikle Katılıyorum
2) Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5) Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8) Akıllı telefonumu kullanamadığımda bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11) Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14) Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Ek 3: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Örnek Maddeler:

Aşağıda 12 cümle ve cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede o cümle altındaki rakamlardan yalnız birini işaretleyiniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

Ek 4: Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EİBÇÖ) Örnek Maddeler:

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejilerden hangilerini <u>ne sıklıkla</u> yaptığınızı işaretleyiniz.</i>	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Her zaman
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	0	1	2	3
4. Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.	0	1	2	3
6. Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.	0	1	2	3
8. Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	0	1	2	3
10. Arkadaşımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.	0	1	2	3

Ek 5: Etik Kurul Karar Formu



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARAR FORMU

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:13/11/2020 Toplantı Sayısı:02 Karar No:2020/68
Araştırmanın Başlığı	Ergenlerin Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi) Stresle Başa Çıkabilme ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
Yardımcı Araştırmacılar	Mustafa ATAŞ
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu <input type="checkbox"/> Oy birliği <input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Uygun Değil <input type="checkbox"/> Düzeltme* <input type="checkbox"/> Görevsizlik** <input type="checkbox"/>
Düzeltilme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	

ASLI GİBİDİR
17/11/2020

Ek 6: Araştırma ve Ölçek İzinleri

Ek 6a: Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği Kullanım İzni:

Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği Kullanım İzni [Görm Kütüsü](#)

Mustafa Atas 1 Ocak Cum 22:44 (13 gün önce) ☆
Merhaba Evren hocam, selamlar Ben Mustafa ATAS, Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR BİlİM Dalı Yüksek Lisans öğrenciyim. Danışman hocam Prof. Dr...

Evren Şumuer 2 Ocak Cmt 16:38 (12 gün önce) ☆ ↶ ⋮
Alo: ben
Merhaba,
Nomofobi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Ölçeği çalışmalarınızda kullanmak için izin almak için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımı gösterir niteliktedir.
Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz. Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.
<http://cs.oswego.edu/~cajlar/#nomophobia>
İlgizin için teşekkür ederim.
Kolaylıklar dilerim.

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a g

Ek 6b: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni:

/mail/u/5/7tab-rm#inbox/OgruH5llpWEXMXJbIKSotvMkTOgnD6kDPI

Postalarda arayın

(konu yok) [Görm Kütüsü](#)

Mustafa Atas 1 Ocak Cum 22:48 (13 gün önce) ☆
Merhaba Haluk hocam, selamlar Ben Mustafa ATAS, Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR BİlİM Dalı Yüksek Lisans öğrenciyim. Danışman hocam Prof. Dr...

haluk arkar -haluk.arkan@ege.edu.tr- 4 Ocak Pzt 11:38 (10 gün önce) ☆ ↶ ⋮
Alo: ben
Sayın Mustafa Atas,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynaktan bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Haluk Arkar
Eker, D., N. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin görsel geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

Kimden: "Mustafa Atas" <odr.mustafaatas@gmail.com>
Kime: "haluk arkar" <haluk.arkan@ege.edu.tr>
Gönderilenler: 1 Ocak Cuma 2021 22:48 13

Windows'u Etkinleştir

Ek 6c: Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzni:

/mail/u/5/7tab-rm#inbox/5l5kLvgkIJWQpWVUj6Cddndkzxd5q

Postalarda arayın

Ölçek Kullanım İzni [Görm Kütüsü](#)

Mustafa Atas 1 Ocak Cum 22:09 (13 gün önce) ☆
Merhaba Erkan hocam, selamlar Ben Mustafa ATAS, Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR BİlİM Dalı Yüksek Lisans öğrenciyim. Yürütücüm yüksek lisans...

Erkan talik 2 Ocak Cmt 17:54 (12 gün önce) ☆
Merhabalar Mustafa Bey, Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Ekte ölçeği ve puanlama bilgilerini içeren dosyayı gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Sale

Mustafa Atas -odr.mustafaatas@gmail.com- 2 Ocak Cmt 18:18 (12 gün önce) ☆ ↶ ⋮
Alo: Erkan
Çok teşekkür ederim sayın hocam, iyi çalışmalar dilerim :)

2 Oca 2021 Cmt, saat 17:56 tarihinde Erkan talik <erkan@ou.edu.tr> şunu yazdı:
xxx

[Yanıtla](#) [Yönlendir](#)

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidi

Ek 6d: Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni Yazısı:



T.C.
ŞANLIURFA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 47377298-44-E.16776376
Konu : Anket İzni (Mustafa ATAŞ)

16.11.2020

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: 23/09/2020 tarih ve 13294384 sayılı Valilik Makam Onayı.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Öğretim Üyesi Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa ATAŞ'ın tutanakta belirtilen konu ile ilgili araştırma izni hakkındaki 09/10/2020 tarih ve 16172 sayılı yazısı, ilgi sayılı Valilik Makam Onayı ile oluşturulan komisyon tarafından incelenmiştir. İlgilinin çalışmasının Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı genelgede belirtilen hususlar çerçevesinde uygulanabileceği ekte gönderilen komisyon tutanağı ile onaylanmıştır. Denetimleri ilgili okul, ilçe milli eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere derslerin aksatılmaması kaydıyla, araştırmanın ayrıca öğrenci, veli ve/veya öğretmenlerden alınacak izin ve gönüllük esasları çerçevesinde 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı sonuna kadar tutanakta belirtilen Merkez Haliliye, Eyyübiye ve Karaköprü İlçelerimizdeki Ortaokul ve Lise öğrencilerine Covid-19 tedbirleri kapsamında Anket çalışması yapılması hususunda ;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Abdulkerim YAVUZ
Vali a.
Millî Eğitim Müdür V.

EK:

- 1- Komisyon Tutanağı (1 sayfa)
- 2- Anket (25 sayfa)

Gereği:

Haliliye Kaymakamlığına (İlçe MEM)
Eyyübiye Kaymakamlığına (İlçe MEM)
Karaköprü Kaymakamlığına (İlçe MEM)

Bilgi:

Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğü
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

Sayın: (Mustafa ATAŞ)



Adres:
Elektronik Ağ
e-posta

Bilgi için:
Tel
Faks

Be evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1972-a55b-32bb-9151-b517 koda ile teyit edilebilir.