



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GENEL AİDİYET, NOMOFOBİ VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Müride BÜYÜKALİM

Danışman
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Konya 2020

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde genel aidiyet ile nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Farklı bölümlerde okuyan 514 üniversite öğrencisi ile bu tez çalışmasının verileri elde edilmiştir.

Çalışmalarımın her aşamasında bana rehberlik eden, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisini ve tecrübesini benimle paylaşan, ihtiyacım olduğu her an bana zaman ayıran tez sürecinde sabır ve özveriyle çalışmalarına destek olan ve bu çalışmanın ortaya çıkmasında büyük emeği olan çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Zeliha TRAŞ' a teşekkür ederim.

Yüksek lisans ve lisans eğitimim boyunca çalışmalarım konusunda beni yöreklendiren tüm değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Bu süreçte zor zamanlarımda yanımda olan, yorulduğum zamanlarda destekleriyle güç veren canım anneme, babama, abime ve kardeşime teşekkür ederim. Ayrıca motivasyonumu artırmak için çaba gösteren tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Müride BÜYÜKALİM

KONYA- 2020

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------|
| ÖN SÖZ | ii |
| İÇİNDEKİLER | iii |
| TEZ KABUL | v |
| TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU..... | vi |
| BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ..... | vii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR | viii |
| ÖZET | ix |
| ABSTRACT..... | x |
| 1 GİRİŞ | 11 |
| 1.1 Problem Durumu..... | 14 |
| 1.2 Araştırmanın Amacı..... | 14 |
| 1.3 Araştırmanın Önemi..... | 15 |
| 1.4 Sayıtlar | 16 |
| 1.5 Sınırlılıklar | 16 |
| 1.6 Tanımlar | 16 |
| 2 ALAN YAZIN | 18 |
| 2.1 Genel Aidiyet | 18 |
| 2.1.1 Aidiyet Çeşitleri | 20 |
| 2.1.1 Aidiyet ile İlgili Kuramlar | 23 |
| 2.2 Nomofobi | 33 |
| 2.3 Yaşam Doyumu | 39 |
| 2.3.1 Yaşam Doyumu Kuramları | 44 |
| 2.4 İlgili Yayın ve Araştırmalar | 48 |
| 2.4.1 Aidiyet Alanında Yapılmış Araştırmalar | 48 |
| 2.4.2 Nomofobi Alanında Yapılmış Çalışmalar..... | 51 |
| 2.4.3 Yaşam Doyumu Alanında Yapılmış Araştırmalar | 53 |
| 3 YÖNTEM | 57 |
| 3.1 Araştırmanın Modeli | 57 |
| 3.2 Çalışma Grubu | 57 |
| 3.3 Veri Toplama Araçları | 57 |
| 3.3.1 Genel Aidiyet Ölçeği | 58 |
| 3.3.2 Nomofobi Ölçeği | 58 |
| 3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği..... | 58 |
| 3.4 Verilerin Toplanması | 59 |
| 3.5 Verilerin Analizi | 59 |

| | |
|--|-----|
| 4 BULGULAR..... | 62 |
| 4.1 Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular..... | 62 |
| 4.2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular | 70 |
| 4.3.Genel Aidiyetin Yordanmasına Yönelik Bulgular..... | 71 |
| 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER | 72 |
| 5.1 Tartışma | 72 |
| 5.2 Sonuç..... | 78 |
| 5.3 Öneriler | 79 |
| Uygulayıcılara Yönelik Öneriler..... | 79 |
| Araştırmacılara Yönelik Öneriler | 80 |
| KAYNAKÇA..... | 81 |
| EKLER..... | 102 |
| EK:1Kişisel Bilgi Formu | 102 |
| EK:2 Genel Aidiyet Ölçeği..... | 103 |
| EK:3 Nomofobi Ölçeği | 104 |
| EK:4 Yaşam Doyumu Ölçeği | 105 |
| EK:5 Araştırma İzin Dilekçesi..... | 106 |
| ÖZGEÇMİŞ | 107 |

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde Genel Aidiyet, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam 107 sayfalık kısmına ilişkin, 7/07/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%11 Benzerlik Oranı** 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.

8/07/2020

Müride BÜYÜKALİM

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

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.

8/07/2020

Müride BÜYÜKALİM



SİMGELER VE KISALTMALAR

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

GAÖ: Genel Aidiyet Öçeği

NMPQ: Nomofobi Ölçeği

VD.: Ve Diğerleri

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu



ÖZET

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ, GENEL AİDİYET VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Müride BÜYÜKALİM

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkililik durumunu incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Konya ilindeki üniversitelerde eğitim gören farklı bölümlerde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya 390 kız ve 121 erkek, 511 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Genel Aidiyet, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki varlığı değişkenine göre ise genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Romantik ilişkiye sahip bireylerin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların daha fazla olduğu bulunmuştur. Genel Aidiyet ölçeğinden alınan puanlar anne-baba bereberlik durumu, anne-baba eğitim durumu, sosyal destek, kardeş sayısı, sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken ailenin çocuğu yetiştirirkenki tutumu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşma demokratik tutum ve otoriter tutum arasındadır. Ve demokratik tutum sergilenen ailelerin lehine gerçekleşmektedir. Öğrencilerin genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, genel aidiyet puanlarının nomofobi ve yaşam doyumu ölçek puanları üzerinde yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Genel Aidiyet, Nomofobi, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Master Thesis

PREDICTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN GENERAL BELONGING, NOMOPHOBIA AND LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Müride BÜYÜKALİM

The purpose of this study is to examine the predictive relationship between university students' general belonging, nomophobia and life satisfaction. Relational screening model was used in the research. The study group of the research consists of students studying in different departments studying at universities in Konya. 390 girls and 121 boys and 511 university students participated in the study. In order to collect data in the study, General Belonging, Nomophobia and Life Satisfaction Scale and Personal Information Form prepared by the researcher were used. In the research, independent sample t test, one way variance analysis, pearson moments product correlation technique and multiple linear regression analysis were used. In the study, there was no significant difference between the general belonging point averages of university students according to gender. There was a significant difference between the general belonging point averages according to the romantic relationship existence variable of university students. It was found that individuals with romantic relationships got higher scores from the general belonging scale. While the scores obtained from the General Belonging Scale do not differ significantly in terms of parental status, parental education, social support, number of siblings, class level variables, the attitude of the family in raising the child differs significantly. This differentiation is between democratic attitude and authoritarian attitude. And democratic attitude takes place in favor of families on display. It was found that there was a significant and positive relationship between the mean scores of the students' general belonging, nomophobia and life satisfaction scale. According to the research findings, the general belonging scores were predictive on the nomophobia and life satisfaction scale scores.

Keywords: General Belonging, Nomophobia, Life Satisfaction

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Aidiyet kişilerarası ilişkilerle doyurulabilen bir gereksinimdir ve insanların her biri farklı düzeylerde aidiyet ihtiyacı hissetmektedirler. Bazı insanlar bu ihtiyacı giderebilmek için daha fazla ilgiye, sosyal bağa veya sevgiye ihtiyaç duyarken bazıları daha az ihtiyaç hissetmektedir. Aynı şekilde bu ilgi, sevgi ve sosyal bağ kurma ihtiyacını bazı insanlar çok sık bir şekilde doyurmaya çalışırken bazıları ise daha az sosyal temasa girebilmektedir (Duru, 2015). Son yıllarda insanlar için sadece var olabilme değil bununla birlikte yaşam kalitesinin de önemini artırması ile bireyin ihtiyaçlarının ne derece karşılandığını da oldukça önemli hale getirmiştir. Maslow'a göre bireylerin genel olarak fizyolojik ihtiyaçları ve güvenlik ihtiyacı karşılandığında birey, diğer insanlar ile yakın ilişkiler kurmak ve bir grupta yer edinmek istemektedir (Boore,2006;Maslow,1943,1954). Bireyin temel ihtiyaçlarından birisi olarak çevresi ile uyumuna ve yaşam doyumuna işaret etmekte olan ait olma ihtiyacının doyurulması, çevresi ile etkileşim içinde olan bireye kendi geleceği ile ilgili beklentisini şekillendirme ve değerlendirme olanağı sağlamaktadır. Aynı zamanda ait olma ihtiyacının doyurulması uyumlu bir kişilik gelişimini ve problemlerin etkili çözümünü de desteklemektedir (Trommsdorff, 1983).

Hill'e (2006) göre aidiyet duygusu sosyal/ duygusal bağlılık ve ilişkililiğin bir unsurudur. Temel bir ihtiyaç bağlamında aidiyetin; birey, aile ve toplum açısından oldukça önemli olduğu dikkat çekmektedir. İnsanlar günlük yaşantılarında pek çok sosyal etkileşimi bir arada yaşamaktadır. Bu sosyal etkileşimleri yaşayan bireyler için de yakın aile üyeleri, akrabaları, arkadaşları, meslektaşları ve hayatındaki diğer önemli bireyler tarafından kabul edilmek önemli bir ihtiyaç haline gelmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Akıllı telefonlar da sosyal etkileşimi artıran bir unsur olarak gözlenmektedir. Akıllı telefonların ilk kullanıcılarının da üniversite öğrencileri olarak kabul edildiği belirtilmektedir (Lee, Chang, Lin, ve Cheng, 2014). Akıllı telefon kullanımının üniversite öğrencileri arasında popüler olduğu bu araştırmada belirtilmektedir (Yıldırım 2014). Akıllı telefon kullanımı her geçen gün yaygınlaşmaktadır ve akıllı telefondan ayrı kalma korkusu günden güne artmaktadır. Son zamanlarda özellikle iletişim ve teknolojilerde meydana gelen pek çok gelişme beraberinde küresel dönüşümleri de getirmektedir. İletişim teknolojileri ile birlikte artık

yüz yüze iletişim kadar bilgisayar,cep telefonları ve tabletler aracılığıyla iletişime geçme daha popüler hale gelmektedir (Chen vd.,2016).

Telefon kavramı zaman içerisinde yeni nesil kablosuz iletişim araçları ile gelişmeye başlamış ve giderek kullanıcı sayısını artırmıştır. Bu sayede mobil telefonlar dünyada en hızlı ilerleme gösteren sektörlerden birisi haline gelmiştir. (Kalba,2008). 2017 yılında elde edilen verilerine göre dünya genelinde 2,32 milyar akıllı telefon kullanıcısı bulunmaktadır ve bu sayının 2020 yılında 2,87 milyara yükselmesi araştırmacılar tarafından beklenilmektedir(Statista,2017). We are Social (2019)'ın yaptığı araştırmaya göre Türkiye'de yetişkin bireylerin %98'i cep telefonu kullanırken, bunlardan %77'sinin akıllı telefon kullandığı belirtilmiştir. Günlük hayatı oldukça kolaylaştıran akıllı telefon kullanımı zamanla yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline almıştır. Akıllı telefonların işlevleri: kişileri aramak, e-posta gönderip kabul etmek, mesajlaşmak, oyun oynamak, sosyal ağları kullanmak, internette gezinti yapmak, online alışveriş yapmak, randevuları not etmek, okumak, bilgi aramak, haber okumak, eğlenmek, müzik dinlemek, fotoğraf ve video çekmek vb. şeklinde belirtilmektedir (Hoffner ve Lee, 2015; Kang ve Jung, 2014). Yukarıda verilen işlevler dikkate alındığında bireylerin güncel işlerinin pek çoğunu akıllı telefon aracılığıyla kolay ve hızlı bir şekilde yapabildikleri anlaşılmaktadır. Pek çok iş ve işlevin akıllı telefon ile gerçekleştirildiği göz önüne alındığında bu davranışın zaman zaman aşırı ve yanlış kullanıma yol açabileceği açıktır. Akıllı telefonların sağladığı bir çok faydanın yanı sıra çeşitli problemleri de beraberinde getirebileceği varsayılabilir. Bu cihazların teknoloji bağımlılığı başta olmak üzere akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi pek çok soruna sebep olduğu belirtilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Kang ve Jung, 2014). Akıllı telefonların sebep olduğu problemler özellikle gençler arasında yaygın bir şekilde görülmektedir (Öz ve Tortop,2018). İngilizce nomophobia (no mobile phobia) kelimesinden gelmekte olan ve literatürde yeni yeni karşılaşılan kavramlardan birisi olan nomofobi , klinik psikolojide bireyin bilgisayar, cep telefonu ve tablet gibi sanal haberleşme araçlarının eksikliği durumunda ortaya çıkan endişe ve huzursuzluk yaşadığı gerçek dışı korku olarak belirtilmektedir (King vd.,2013; Yıldırım ve Correia,2015). Bağımlılık problemlerine yakın bir kavram olarak belirtilen nomofobi, fobiler kapsamında da ele alınmakta manasız korkular ve bu korkuların bireyde yarattığı olumsuz olan fiziksel ve zihinsel durumlar ile ilişkilendirilmektedir. Bu durum kişinin belirli bir maddeye bağımlı olduğunda ve bu

maddenin yoksunluğunda yaşadığı olumsuzluklardan farklı olarak madde ortamda varken de yaşadığı yoksun olabilme korkusu olarak belirtilebilir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz,2016).

Nomofobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilmektedir;

- Bir ya da daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve bu cihazlarla çok fazla vakit geçirmek,
- Akıllı telefonunu kaybetme, şarjın bitmesi,akıllı telefona ulaşamama,akıllı telefonun yakında olmaması ve hattın çekmemesi, gibi durumlara karşı endişe duymak,
- Telefon kullanımının yasak olduğu yer ve durumlardan olabildiğince uzak durmaya çalışmak,
- Telefonu, sık sık mesaj veya aramanın gelip gelmediğine bakmak için kontrol etmek,
- Akıllı telefonunu sürekli olarak günün her saati açık tutmak,
- Uyumaya akıllı telefonla gitmek,
- Yüz yüze iletişim kurmak yerine sanal iletişimi tercih etmek,
- Akıllı telefon kullanımı nedeniyle büyük harcamalar veya borç yapmak (Bragazzi Del Puente,2014).

Nomofobi davranışının yaygın olarak rastlandığı dikkate alınacak olursa, her yaş grubundaki bireyler için özellikle de ergenler ve üniversite öğrencileri için bir risk faktörü olarak görülebilmektedir(Adnan ve Gezgin,2016; Gezgin, Şumuer,Arslan ve Yıldırım,2017; Kaur, Sharma ve Manu,2015; Pavitra ve Madhukupar,2015).

Aidiyet duygusunun insanlarda yarattığı temel olumlu duygulardan birisi olarak gösterilebilen yaşam doyumu, bireyin genel olarak kendi hayatına ilişkin memnuniyet durumunu ifade etmektedir. İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya konulan yaşam doyumu kavramı, bireyin kişisel beklentileri ile şu an da sahip oldukları arasında karşılaştırma yapılması ile elde edilen sonucu veya durumu ifade etmektedir (Karabulut ve Özer, 2003). Bireyin kendi yaşamını çeşitli ölçütlere göre yargılamasına ve

yaşantısından ne derecede memnun olduğuna dayanan yaşam doyumu bilişsel bir değerlendirmedir (Pavot ve Diener, 1993)

Çeşitli yaş gruplarında olduğu gibi üniversite öğrencileri için de yaşam doyumu, önemli bir arayış olarak değerlendirilebilir. Üniversite öğrencilerinin ait olma duygusunun sağlıklı olarak giderilmesi açısından kritik bir dönemde olduğu belirtilmektedir(Kuşat, 2003). Nomofobinin de üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğu gözlenmektedir.

Buradan hareketle gerçekleştirilen çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcılığı incelemektir.

1.1 Problem Durumu

Genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu üniversite dönemindeki öğrencilerde karşılaşılabilecek değişkenler olarak göze çarpmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkililik durumunu incelemektir.

1.2.1.Alt Amaçlar

1.Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puan ortalamalar;

- a. Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- b. Romantik ilişkinin varlığına göre farklılaşmakta mıdır?
- c. Algılanan sosyal destek düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- d. Anne-Baba beraberlik durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- e. Anne eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- f. Baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- g. Ailenin yetiştirirken sahip olduğu tutuma göre farklılaşmakta mıdır?
- h. Kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

- i. Sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ile nomofobi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve yaşam doyumu düzeyleri genel aidiyeti anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Alanyazında, aidiyetin temel bir insan gereksinimi olduğuna ilişkin pek çok görüşe rastlanılmaktadır(Alderfer,1967; Baumeister ve Leary, 1995; Deci ve Ryan, 2000;Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema, ve Collier, 1992; Maslow, 1943).Bireyin psikolojik sağlık ve iyilik halini ait olma ihtiyacının doyurulması, diğer bireyler ile olan iletişim ve bireyler ile oluşturulan sosyal ve duygusal bağlar, diğer bireyleri algılama, onların duygu ve ihtiyaçlarının farkında olabilme ve onları düşünme vb. süreçler etkilemektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin özellikle aidiyet ihtiyaçlarının doyurabilmesinin önemli bir sorun olduğu açıkça gözlenmekte ve bireylerin bu dönemlerde daha yüksek düzeyde aidiyet gereksinimine ihtiyaç duyabilecekleri dikkate alınmalıdır (Duru, 2007; Malone , Pillow ve Osman, 2012). Ait olma ihtiyacının doyurulmasının en önemli unsuru bireyin insanlarla olan ilişkisinin kalitesi oluşturmaktadır bu sebeple eğer bir ilişkinin temeli ne kadar güçlü ise o kişinin ait olma gereksiniminin tamamlanma ihtimali de yükselmektedir. 2004-2018 yılına ait TÜİK araştırma raporuna göre; Evlerde taşınabilir bilgisayar (tablet, netbook, dizüstü vb.) bulunma oranı, 2004 yılında yüzde 0,9 iken sonraki yıllarda sürekli artarak 2018 yılına geldiğinde yüzde 50,1'lere kadar ulaştı. Cep telefonu/akıllı telefon bulunma oranı 2004 yılında yüzde 53,7 iken 2018 yılına gelindiğinde yüzde 98,7'ye kadar yükseldiği belirlenmiştir. İnternete bağlanabilen televizyon bulunma oranı 2013 yılında yüzde 7,3 iken 2018'de bu oran yüzde 32,1'e çıktı. İnternet erişimi oranının da hanelerde 2004 yılında yüzde 7 iken 2018'e gelindiğinde yüzde 83,8'ye kadar ulaştığı belirtilmiştir(Türkiye İstatistik Kurumu,2018)

Akıllı telefonlara olan bağlılık, bireylerin akıllı telefon kullanmaları ve akıllı telefonlarla giderek daha fazla zaman geçirmeye başlamalarıyla beraber günden güne artış gösterebilmektedir. Bunun sonucunda yüz yüze iletişimin yerini teknoloji araçlarının almaya başladığı belirtilmektedir. Bu durumun bir sonucu olarak da

nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı vb. çeşitli durumlar ortaya çıkabilmektedir(Gezgin, Şahin ve Yıldırım,2017). İnsanın günlük yaşantısındaki işlevselliğini olumsuz etkileyen nomofobi hakkında daha fazla bilgiye sahip olunması ve nomofobinin ilgili olacağı bazı değişkenlerin ortaya konulması nomofobinin önlenmesine yönelik farklı teknik ve yöntemlerin geliştirilebilmesini sağlayacaktır bu bağlamda insan yaşamında nomofobinin ortaya çıkmasına sebep olan değişkenlerin araştırılması gerektiği belirtilmektedir (Bragezze Del Puante,2014). Öte yandan yapılan araştırmalara bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığının bireylerde nomofobiyi ortaya çıkarma konusunda destekleyebileceği belirtilmektedir (Gezgin, Şahin ve Yıldırım 2017).Literatür incelendiğinde bu konuların daha önce beraber çalışılmadığı ve alana katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Ayrıca teknolojinin ilerlemesi ile beraber aidiyet durumu ve nomofobinin giderek yaygın hale gelmesi konunun araştırılması ve bilinçlenilmesi içinönem arz etmektedir.

1.4 Sayıtlar

Araştırmada;

Araştırma grubunun anket sorulara samimi ve gönüllü olarak doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1.Araştırmada elde edilen veriler 2019-2020 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesinde eğitim gören 514 öğrenciden sağlanan veriler ile sınırlıdır.

2.Araştırmanın verileri araştırma kapsamında yer alan ölçekler ve ölçtükləri nitelikler ile sınırlıdır

1.6 Tanımlar

1.Genel Aidiyet: Ait olma ihtiyacı bireylerin çevresindeki diğer kişiler tarafından tanınıp bilinmesi, kabul edilmesi ve kendisinin değerli olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Maslow,2019). Bireyin kendisini dahil olduğu çevrenin önemli ve anlamlı bir parçası olarak görmesi ise aidiyet şeklinde kavramlaştırılabilir (Duru,2015).

2.Nomofobi: Bireysel bilgisayar, tablet, cep telefonu gibi iletişim araçlarından eksik olması durumunda ortaya çıkan huzursuzluk ve endişe durumu olarak belirtilmektedir (King vd.,2013)

3.Yaşam Doyumu: Bireylerin diledikleri yaşam standartları ile yaşam kalitelerinin öznel olarak karşılaştırılması sonucunda elde etmiş oldukları bilişsel bir değerlendirmedir (Pavot ve Diener, 1993).



BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

2.1 Genel Aidiyet

Organizma, yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan koşullardan yoksun bırakılmışsa organizmanın oluşan bu durumuna gereksinme hali adı verilmektedir (Cüceloğlu,2008). Bireylerin ihtiyaçlarını fiziksel, psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlar olarak gruplandırabiliriz. Bunların arasından psikolojik ihtiyaçlara bakıldığında , bu tür ihtiyaçların kişinin sosyal ortamından ve ilişkilerinden bağımsız olarak düşünülmediği görülmektedir. Hemen hemen her insanın doğuştan getirdiği, evrensel olarak değerlendirebileceğimiz her kültürde farklı şekillerde doyurulmakta olan ve her bireyin algılama düzeylerine göre farklılık gösteren ilişkili olma, özerklik ve yeterlik ihtiyacı temel psikolojik ihtiyaçlar olarak tanımlanabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Günümüze kadar gelen aidiyet olgusu da birçok araştırmacı tarafından insanların temel ve evrensel ihtiyaçlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Baumeister ve Leary;1995; Hill, 2006; Maslow,2019). Temel ihtiyaçlarından biri olarak bireyin dünya ile uyumuna, yaşam doyumuna işaret etmekte olan ait olma ihtiyacının doyurulması, çevre ile etkileşim içinde olan bireye kendi geleceği ile ilgili beklentisini şekillendirme ve değerlendirme olanağı sağlamakta, uyumlu bir kişilik gelişimini ve problemlerin etkili çözümünü desteklemektedir (Trommsdorff, 1983).

Günlük yaşamlarında insanlar çok sayıda sosyal etkileşim yaşamaktadırlar. Bu sosyal etkileşimleri yaşayan bireylere bakıldığında ait olmak ve aile üyeleri, akrabaları, arkadaşları, meslektaşları ve hayatındaki diğer önemli kişiler tarafından kabul edilmek, temel ve güçlü bir ihtiyaç olarak belirtilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995).İnsanlar güçlü bir ait olma ihtiyacına sahiptirler. Bu sebepten dolayı sosyal ret ve yalnızlığa maruz kalınması durumunda üreme, çoğalma ve hayatta kalma gibi temel güdüler yerine getirilemez. Buna bakılarak da ait olma ihtiyacının karşılanmasına engel teşkil eden bir unsur olarak sosyal reddedilme, insanoğlunun birçok aktivitesinin işlevsel amacını yok saymakta ve insan ruhuna darbe vurmakta denilebilir (Baumeister, Brewer,Tice ve Twenge (2007). Toplumun farklı kesimleriyle oluşturulan organik bağlar bireyi bağlı olduğu topluma üye yapar. Kendisini güvensiz ve köksüz hisseden insan aidiyet duygusunu kaybetmiş denilebilir (Duru, 2007).

Psikolojik ve fiziksel iyilik hali için ait olma duygusu oldukça kritik bir özellik olarak belirtilmektedir (Hagert ve Patusky, 1995). Yaşamda mutluluk ve genel iyi olma hali yakın ilişkilere sahip olmaya dayanmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da güçlü bağlara sahip olan bireylerin daha mutlu, sağlıklı oldukları ve günlük streslerle baş etmede daha az zorlandıkları ifade edilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bireyin ihtiyaçlarının ne derece karşılandığı önemli hale gelmektedir. Çünkü son zamanlarda insanlar için sadece var olabilmek değil, aynı zamanda yaşam kalitesinin artışı da önemli hale gelmektedir. Bireyin fizyolojik ihtiyaçları ve güvenlik ihtiyacı karşılandığında birey artık diğer insanlar ile yakın ilişkiler kurmak ve bir grupta yer edinmek istemektedir (Boore,2006;Maslow,1943,1954). Ait olma ihtiyacının sağlıklı yollardan karşılanması bireyin iyilik halinin devam edebilmesi için önem arz etmektedir. Ait olma düzeyinin belirlenmesi için ait olma ihtiyacının karşılamak ve etkili bir yöntem kullanılmasının desteklenmesi oldukça önemlidir.

Doğumdan itibaren insan için bakım ihtiyacı, aile bireyleri ile arasındaki bağıllık ve aile birliğindeki devamlılık oldukça önemlidir. Zorlu yaşantılara karşı mücadele etme yeteneğini ailedeki güvenli bağlanma ve aidiyet duygusu oluşturmaktadır. Bireyin işlevselliğini artıran aidiyet duygusunun yüksek olması hem psikolojik hem de sosyal işlevsellik ile ilişkilidir(Hagerty, Williams, Coyne ve Early, 1996). Bireyin psikolojik sağlığı için aidiyet duygusunun getirdiği sevgi, saygı, bağlanma ve önemsenme ihtiyaçları önemli bir yer teşkil etmektedir. Aidiyet duygusunun eksikliği ise bireyin psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebilmektedir. Aidiyet duygusunun eksik hissedilmesine neden olan durumlar; reddedilmiş, soyutlanmış ve yabancılaşma vb.şeklinde belirtilebilir. Bu durumlar bireyin bazı uyum sorunları yaşamasına da neden olabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995).

Temel bir ihtiyaç olarak aidiyet birey, aile ve toplum açısından oldukça önemlidir ve aidiyet duygusu ilişkililik ve sosyal/duygusal bağıllığın bir unsuru olarak belirtilebilmektedir(Hill,2006). Aidiyet çeşitli şekillerde tanımlanan geniş bir kavramdır bunlardan bazıları; bağıllık, okul ya da sınıfa üyelik duygusu, destek, topluluk duygusu ve kabul gibi kavramlardır(Osterman,2000).

Aidiyet kavramını nesnel bir şekilde, bir başka tanımla değerlendirecek olursak,

1. Gerek kendisine, gerekse başkalarına göre önemli olan insanlar, gruplar, nesnelere, organizasyonlar, ortamlar, ya da manevi boyutların bireye değer vermesi,

2. Kişinin diğer insanlar, gruplar, nesnelere, kuruluşlar, ortamlar ile uyum içinde yaşayıp, manevi boyutlarını paylaşmasıdır (Hagerty vd., 1992).

Ait olma temel bir ihtiyaç olarak;

- Bütün zorlayıcı koşullarda bile kendisini göstermektedir
 - Duygusal etkiye sahiptir
 - Karşılanmadığı anda uyum ve sağlık gibi alanlar da problem oluşturmaktadır
 - Tatmine yönelik odaklı davranışsal mekanizmalar devreye girer
 - Bütün kişilerde görülmektedir.
 - Bilişsel bir süreçtir
 - Diğer gereksinimlerden türememektedir
 - Davranışları önemli ölçüde etkiler
 - Aniden oluşan psikolojik süreçlerden daha fazla etkiye sahiptir
- (Baumister ve Leary,1995).

Bireylerarası ilişkilerin esas bir etmeni olarak ait olma duygusu, bireyin içerisinde bulunduğu çevre faktörünün bir parçası olarak kendisini algılama, bir sistem veya çevre içerisinde katılma yaşantısı olarak adlandırılmaktadır (Duru, 2007)

2.1.1 Aidiyet Çeşitleri

Aile Aidiyeti

İnsanoğlunun ilk aidiyet arayışı içine girmesi, ailesinde annesi ile yakınlık kurması sonucu güvenli bağlanmanın gerçekleşmesi ile oluşur. Kişi bebeklik ve çocukluk döneminde, özellikle hayatının ilk dört yılında, annesi ile ne kadar güvenli bağlanırsa, ailesine de o kadar güvenli bağlanmış olur (Güneş ,2016).

İnsanın doğduktan sonraki bakım ihtiyacı, ailenin devamını ve önemini sürdürmesini sağlamaktadır. Aile üyeleri arasındaki bağ ve aidiyet duygusu ile bireyler, pek çok soruna karşı dayanıklılık kazanıp sorunlarla mücadele etme yeteneğine kavuşur. Yapılan çalışmalar aidiyet duygusunun bireyin hem psikolojik hem de sosyal işlevselliği ile ilişkili olduğunu ve aidiyet duygusunun yüksek olmasının bireyin işlevselliğini arttırdığını göstermektedir (Tarhan, 2012).

Çocuğun aidiyeti için herhangi bir çaba harcamasına gerek yoktur. Çünkü içinde bulunduğu çevre onun ait olduğu yerdir ve böylece birey duygusal anlamda beslenir. Öte yandan, bağlanma davranışının oluşumundan sonra ortaya çıkan aidiyet hissi, kişinin insan olmasından kaynaklanan önemli bir ihtiyaç olarak göze çarpmaktadır. Bu anlamda kişi ait olduğu yerde kendisini daha güvende hisseder, ihtiyaçlarını daha kolay karşılayabilir ve kendisini sosyal ve psikolojik yönden tatmin edebilir (Güneş, 2018).

Çocukların anlaşıldıkları, desteklendikleri ve aile üyelerinin keyifli deneyimleri paylaştıkları olumlu bir ev ortamı, aile grubuna ait olduklarını hissetmelerine yardımcı olabilir. Aidiyet duygusu, yetiştiğimiz toplumsal çevreyi ve kurallarını tanımaya, aile ile kurulan olumlu iletişim ve etkileşimi arttırmaya, bireyin aileden ve toplumsal çevreden kopmasını engellemeye destek olur. Aidiyetin yaşandığı bir ailede bireyin kendini tatmini yerine, birbirinin istekleri için kendi tatmininden vazgeçmesi ya da tatminini ertelemesi söz konusudur (Mavili Aktaş, Kesen ve Daşbaşı, 2014). Aile içinde yer almayı seven, kendisini bu gruba ait hisseden bireyler psikolojik olarak mutlu olur. Ancak bunun tam tersi olan durumlarda bireyler ailesi yerine koyabileceği kendisine negatif yönde etki edebilecek gruplara yönelir. Bu gruplar okul arkadaşları ya da madde kullanımı olan bireyler olabilir. Kişi ailesine değil de bu gruplara aidiyet hissettiği içinde öğrenmesi gereken davranışları yanlış mercilerden öğrenir. Oysaki sosyal öğrenmeyi gerçekleştireceği grup ailesidir. Hayata nasıl devam edeceğini ya da sorunlarla başa çıkmayı aile de öğrenir. Bugün ev işlerini sadece bir bireye yıkmak davranışından vazgeçilmiş ve bu konuda bir iş bölümüne gidilmiştir. Evde çocuklara yapabileceği görevlerin verilmesi onun kendini gerçekleştirmesine yardımcı olur ve paylaşmayı yardımlaşmayı öğrenir. Böylece çocuk aileye karşı aidiyet hisseder. Bu sayede aile bireyleri sadece kendisini düşünme davranışından vazgeçer (Sarı, 2017).

Grup Aidiyeti

Aidiyet, bireyleri bir gruba katılmaya yönelten duygu yoğunluğu olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede aidiyetin ve ait olma duygusunun, bir gruba ait olma, grup içerisindekilerin birbirleri için önemli olması, ortak ve paylaşılmış bir amacın varlığı ve bir gruba ait olmanın neden olduğu ihtiyaçların karşılanması gibi işlevlerinin de olduğu görülmektedir (Duru, 2007). Bireysel olarak kurulan ilişkilerin yanı sıra gruba karşı geliştirilen aidiyet de önemlidir. Grupların bireyler üzerindeki etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda elde edilen en önemli bulgulardan biri, bireyin grup içerisinde iken yalnız olduğu zamankinden farklı davranmasıdır (Kağıtçıbaşı,2018).

Toplumsal Aidiyet

Birey, dünyaya geldiği andan itibaren kendini bir toplum ve kültür içerisinde bulmaktadır. Bu toplum ve kültür içerisinde bireysel kimliği oluşurken aynı zamanda toplumsal kimliği ile etkileşim halinde şekillenmektedir. Toplumsal aidiyet, bireyin bulunduğu toplumu algılaması olarak tanımlanabilir (Levett-Jones, Lathlean, Maguire, ve Mcmillan, 2007).

Toplum, birçok alanda bireylere neleri yapması ve yapmaması hususunda veya bunları ne zaman ve nasıl yapacağı konusunda belli sınırları ortaya koymuş, ölçütler saptamıştır. Bu bağlamda, toplumların isteklerini bilen ve ona göre eylemlerde bulunan bireyler, toplum tarafından kabul görürler. Aksi takdirde ise toplumdan dışlanmaya maruz kalırlar (Alptekin,2011) Toplumsal aidiyeti, bireyin gruplara aidiyeti, üyesi olduğu toplumun kurumlarına aidiyeti ve kültürel ilişkilerinde araç olarak kullandığı, sosyal kategorilere aidiyeti olarak ayırmak mümkündür (Alptekin, 2011).

Okul Aidiyeti

Aidiyet deneyiminin önemli psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu söylenmektedir. İlişkinlik duygusu yaşayan çocuklar daha güçlü bir iç kaynağa sahiptir. Kendilerini daha yetkin ve özerk olarak algırlar ve içsel motivasyonları yüksektir.. Aidiyet duygusu olan öğrencilerin okula, sınıf çalışmalarına, öğretmenlere ve akranlarına karşı tutumları daha olumludur. Okulu daha fazla severler ve okula daha fazla bağlılık hissederler. Okul etkinliklerine daha çok katılırlar ve öğrenme sürecinde kendilerine daha çok yatırım yaparlar (Osterman,2010).

Okula aidiyet kavramının en önemli boyutunu güven oluşturmaktadır. Kişiler kendilerini bir gruba ait saydıklarında kendilerini önemli hissedecekleri ve diğer grup üyelerine güvенеbilecekleri belirtilmektedir (Osterman, 2000).

Okula dönük olumlu tutum ve davranışlar geliştirmek, özellikle eğitimin akademik sonuçları üzerindeki etkisinin önemli olması sebebiyle, eğitim alanında önemsenen konulardan birisi olarak kabul görmektedir. Öğrencilerden okullarına dönük sahip olmaları beklenen önemli duyuşsal duygu durumu olan okula aidiyet duygusu ve okula ait olmaktır (Sarı, 2013).

Okula ait duygu düzeyi yüksek olan öğrencilerde, okul fobisi, yalnızlık gibi olumsuz duygu durumu olmadığını, bunun sonucunda da okula devamsızlık oranının da düşük oranlarda olduğunu; bağımsızlığın, pozitif toplumsal davranışların, içsel motivasyonun ve akademik başarının yüksek seviyelerde olduğunu belirtmektedir(Cemalcılar,2010).

Öğrencilerin okula aidiyet duygu düzeylerinin yüksek olması, okul iklimi ve okuldan memnuniyet ile doğru orantılıdır. Okulun iklimi olumlu olması durumunda öğrencilerin öğrenme, güvenlik duygusu ve risk alma gibi özelliklerin olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Özdemir vd., 2010).

2.1.1 Aidiyet ile İlgili Kuramlar

Karen Horney'in Psikonalitik Kuramı

Horney'e (1945) göre, sosyal ve kültürel koşullar ve özellikle de erken çocukluk deneyimleri, nevrotik veya sağlıklı insan kişiliğini şekillendirmede güçlü bir rol oynamaktadır. Horney, her insanın yaşama sağlıklı bir gelişim potansiyeli ile bağlandığını; ancak sağlıklı gelişimlerini sürdürebilmeleri için diğer tüm canlılar gibi olumlu koşullara ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir.(Gifford,1988) Bu potansiyelin gerçekleştirilebilmesi için bireyin kendisini güvende hissedebileceği ve doyum sağlayabileceği sıcak ve sevgi dolu fakat disiplinli çevresel koşullara sahip olması gerekmektedir. Ona göre, bu potansiyelin gerçekleşmesinin çevresel koşullar nedeniyle engellenmesi patolojik davranışı ortaya çıkarmaktadır(Bilge ve Bilge,2018)

Horney'in teorisinde nevrozların gelişimiyle ilgili anahtar kavram "temel kaygı"dır. Temel kaygı, çocuk tarafından bastırılan temel düşmanlık duygusunun yarattığı "düşmanca ve tehditkâr olarak algılanan dünyada hissedilen yalnızlık ve

güçsüzlük duygusu” şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanlar, bu temel kaygıyla baş edebilmek ve varlıklarını devam ettirebilmek için kişilerarası ilişkilerde savunma biçimi olarak insanlara yönelme, insanlara karşı gelme ve insanlardan uzaklaşma olmak üzere üç temel strateji geliştirirler. Nevrotikler bu üç temel stratejiyi de kullanmakla birlikte bu stratejilerden birisine diğerlerine oranla daha baskın olarak başvurduklarıdır. Normal insanların da diğer insanlarla ilişkilerinde bu üç ilişki tarzına da başvurduklarını belirtmek gerekir. Normallerle nevroitikler arasındaki temel fark, nevroitiklerin bunlardan yalnızca birine çok katı bir biçimde bağlanmaları ve zorlantılı (kompulsif) bir şekilde tekrarlamalarıdır. Normaller ise bu ilişki tarzlarının üçünü de dış dünyanın gerçekliğine uygun ve işlevsel bir şekilde kullanmaktadırlar (Feist ve Feist, 2008).

Horney, Nevrotik ihtiyaçları “nevroitik eğilimler” adı altında üç grupta toplamıştır (Feist ve Feist, 2008; Geçtan, 2002) Bunlar;

1. İnsanlara doğru yönelme; Ör: Sevgi ihtiyacı
2. İnsanlardan uzaklaşma; Ör: Bağımsızlık ihtiyacı.
3. İnsanlara karşı olma; Ör: Güç kazanma ihtiyacı.

Bu üç tutuma da bakıldığında temel kaygının bir ögesinin fazlaca baskın olduğu görülmektedir. Tek tek bakılacak olursa ilkinde çaresizlik, ikincisinde yalnızlık ve üçüncüsünde ise düşmanlık duyguları baskındır (Horney, 2019). Nevrotik kişi belli bir durumda atacağı adımın uygun olup olmadığına bakmaksızın uyum göstermeye çalışır, tartışmaya ya da uzak durmaya mecbur olarak hisseder kendisini, esnek değildir. Ve bunları yapamadığında da paniğe kapılır. Eğer bu üç tutumdan birisi güçlü bir biçimde var olursa kişi ciddi bir çatışmaya girmeye kendini mecbur olarak hisseder (Horney, 2019).

William Glasser’ın Geliştirdiği Gerçeklik Terapisi

Kişilerin doğuştan getirmiş oldukları, sonradan edinilmeyen ve evrensel olduğu gösteren temel gereksinimlerden söz etmektedir. Bu gereksinimler; özgürlük, kuvvet, sevmek, yaşamda kalmak, elenmektir. Bu gereksinimler içerisinde en esas gereksinimin ait olmak ve sevmek gereksinimi olduğu varsayılmakta ve temel değerli olanın kaliteli dünyamızda yer alan bireyler tarafından varlığını kabul edilmesinin olduğu görüşündedir (Murdock, 2013).

Hayatta kalma ihtiyacı tarih öncesi zamandan bugüne kadar bütün canlılar için en temel ihtiyaç olmuştur. Zaman ilerledikçe hayatta kalma adına uğraşan insanlardan sevgi duygusu besleyenlerin bir avantaj elde etmiş olduğu fark edilmiştir. Bu yarar sürdükçe ait olma ve sevgi gereksinimi, hayatta kalma gereksiniminden zaman ile ayrılmaya başlamıştır ve kendi içerisinden esas bir gereksinim haline gelmiştir. Glasser, ait olma ve sevgi ihtiyacının en önemli ihtiyaç olduğunu, çünkü bu ihtiyaçları gidermek için bireyin başka insanlara gereksinim duyduğunu öne sürmüştür (Akpınar ve Öz, 2013).

Teorinin temeli bağlamında seçim teorisi, işlevsel olmayan insan ilişkilerine ve problemlerine dayanmaktadır. Teori insan ilişkilerini geliştirmek işyerinde, ailede ve okullarda daha yüksek üretkenlik sağlamak, uyumlu ve sağlam aileler oluşturmak ve yüksek kaliteli eğitim kurumları sağlamayı amaçlamaktadır. Gerçeklik terapisi insanların birbirleriyle ilişkilerine yardımcı olmaya odaklanmakta etkili ve tatmin olmalarına yardımcı olma konusunda içsel motivasyon sağlamaya yönelmektedir(Wubbolding,2010).

Glasser'in, seçim teorisi kapsamında ihtiyaçlara ilişkin bazı görüşleri bulunmaktadır. Tüm insanlar benzer fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlara sahiptir. İhtiyaçlar; cinsiyete, yaşa, ırka ve kültüre göre değişmez. Aynı ihtiyaçlara sahip olan bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimleri, beceri ve yetenekleri farklılık gösterebilmektedir. Temel ihtiyaçların tam olarak doyurulamaması ise bireylerin bazı problemler yaşamasına sebep olabilmektedir. Bireyler sevgi-ait olma ve güç ihtiyaçlarını tam olarak doyurdıklarında, yaşadıkları problemler ve bu problemlere bağlı olan belirtiler de kaybolur (Glasser, 1965).

Gerçeklik terapisi ait olma ihtiyacının üç farklı şeklinin olduğunu belirtmektedir. Bunlar;

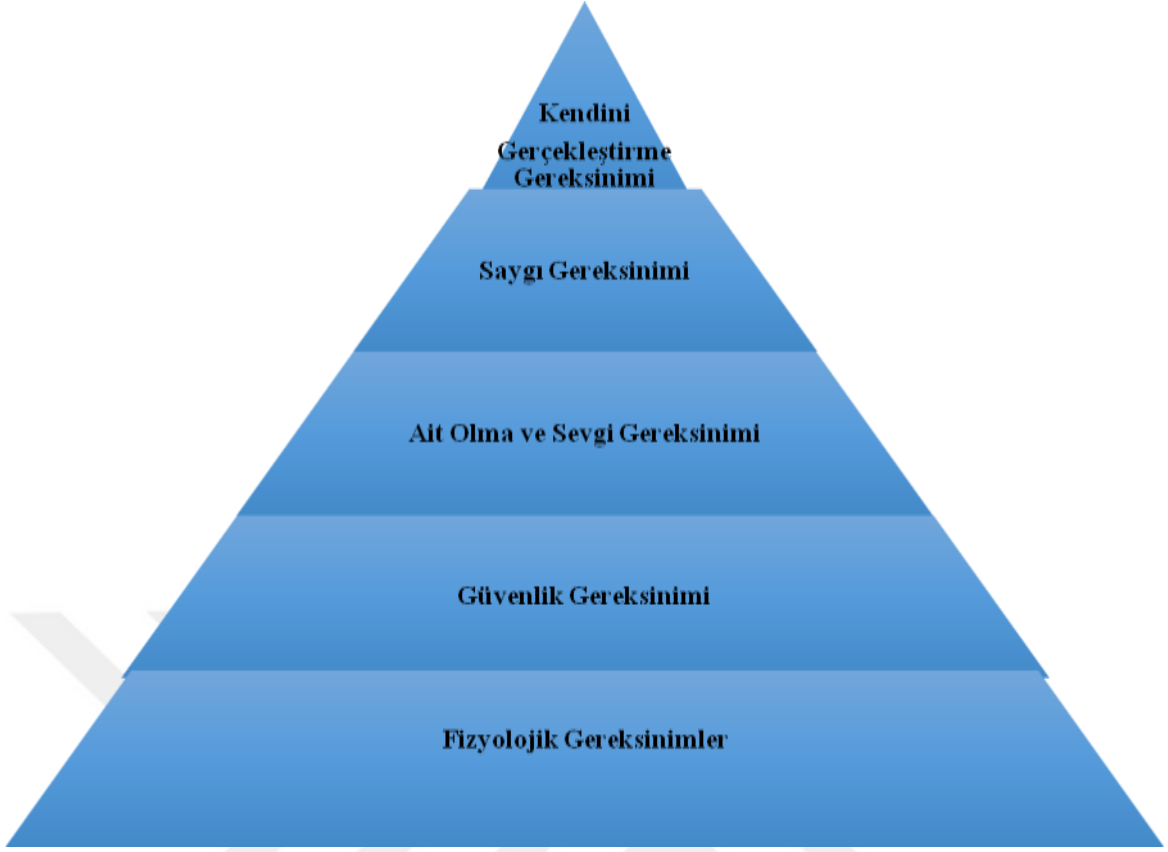
1. Aileye ait olma
2. Bir gruba ya da bir topluluğa ait olma,
3. Bir iş ya da mesleğe üye olma (Wubbolding, 2015).

Karşılanması en zor ihtiyaç sevgi ve ait olma ihtiyacıdır..Bunun sebebi bireyin bu ihtiyacı karşılayabilmesi için işbirliği kurabilecek birisine ihtiyaç duyması şeklinde belirtilmektedir (Corey, 2008).

Abraham Maslow'un İnsancıl Kuramı

Bireylerin temel gereksinimleri yaşamak, güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme olarak belirtilmektedir (Maslow, 1943). Maslow öncelik sırasına göre “Fizyolojik İhtiyaçlar”, “Güvenlik İhtiyacı”, “Ait Olma İhtiyacı”, “Saygı” ve “Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı” olarak beş temel ihtiyaçtan oluşan ihtiyaçlar hiyerarşisini belirlemiştir(Maslow,1943;Burger,2006).Bu hiyerarşik yapıya göre bazı ihtiyaçların diğerlerinden daha önce doyurulmasının gerektiği belirtilmektedir(Maslow, 1943).

Maslow'un (1943) İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisinde de belirttiği gibi ait olma gereksinimi esas güdüler grubunda adlandırarak doğuştan geldiğini belirtmiştir. Bu değere binaen ait olma gereksiniminin karşılanması insanların gelişimi için aya değer arz eder. Bu esas güdü karşılanmazsa kişi sonraki basamaklardan geçemediğini dile getirir. Ait olma ve sevgi gereksinimden eksik olma farklı psikopatolojilere sebep olmaktadır. Kişilerde güvenlik ve fizyolojik gereksinimleri tam anlamda karşılandığında aidiyet, sevgi ve şefkat gereksinimi bir bütün olacak şekilde meydana gelecek ve bu yeni merkezle döngül kendisini tekrar edecektir. Bu yönden ait olma gereksinimi esas gereksinimlerin devamında meydana gelen değerli bir basamaktır.



Şekil 1.Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi(Burger, 2006)

Açlık, susuzluk, cinsellik, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar hiyerarşinin en alt basamağını oluşturan ihtiyaçlardır. Daha yüksek basamaklara geçebilmek için öncelikli olarak bu önemli fizyolojik gereksinimlerin doyurulması gerekmektedir (Maslow,1943). İkinci düzeyde yer alan güven ihtiyacı basamağına geçebilmek için kişinin fizyolojik ihtiyaçları belli bir ölçüde doyurulmalıdır. Güvenlik ihtiyaçları; korku, endişe, emniyet, korunma ve düzeni içermektedir diyebiliriz. Daha yüksek gereksinimlere ilerlemek için ihtiyaçların her basamakta karşılanması gerekmektedir (Maslow, 1943).

Daha alt düzeydeki ihtiyaçlar doyurulduğunda, kişi, insanlarla ilişki kurmak, bir grupta ya da ailede yer edinmek istemektedir. Bu doğrultuda fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçları karşılandığında bir üst düzeyde yer alan ait olma ve sevgi ihtiyacı önemli hale gelmektedir. Bu basamakta birey zamanla birey aile, arkadaş, sevgili veya eş, hatta çocukların eksikliğini hissetmeye başlamaktadır (Maslow, 1943)

İnsanlar başkaları tarafından tanınmaya, saygı ve takdir görmeye, kendilerine güvenmeye ve çevrelerine hakim olmaya ihtiyaç duymaktadır. Maslow'a göre kişinin

kendisini yeterli ve başarılı olarak algılama gereksinimi ile beğenilme ve saygı duyulma gereksinimi olmak üzere saygı ihtiyacının iki bileşeni bulunmaktadır (Boore,2006;Cherry,T.y.b; Feist ve Feist,2008; Maslow, 1943; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Kişinin kendine özgü doğuştan getirdiği potansiyelini ve kapasitesini keşfetmesini ve bunları yaşama geçirmesini içeren en üst düzey ihtiyaç kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Alt düzeydeki bütün ihtiyaçlar doyurulmuş olsa da kişilerde hala bir hoşnutsuzluk ve rahatsızlık hissi olabilmektedir. Maslow'a göre bu durumda kişiyi güdüleyici güç, "kendini gerçekleştirme" ihtiyacıdır (Maslow, 1943; Boeree, 2006; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012; Feist ve Feist , 2008).

İnsanların sevgi ve ait olma ihtiyacı, bütün ihtiyaçların temelini oluşturmaktadır. İnsanlar fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını iyi bir şekilde karşıladıkları zaman aile, arkadaş, sevgili, eş ve çocuklar ile ilişkilerini sağlıklı olarak atlatmak için büyük çaba sarf edeceklerdir (Maslow,1943) İnsanlar bir yere ait olmayı isterler. Ait olma ve sevgi gereksiniminin doyurulmadığı durumlarda çeşitli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıktığı görülmektedir

Özbelirleme Kuramı

Öz-belirleme kuramında fizyolojik ihtiyaçlar değil de psikolojik ihtiyaçlar ele alınmaktadır. Bu nedenle, öz-belirleme kuramında ihtiyaçlar; devam eden psikolojik büyüme, bütünlük ve iyilik için gerekli olan doğuştan gelen psikolojik durumları belirtmektedir. Belirtilen ihtiyaçlar yeterlik, ilişkili olma ve özerklik olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır (Deci ve Ryan, 2000). Bu üç ihtiyaçtan ait olma duygusuna işaret eden "ilişkili olma ihtiyacı", diğerlerine bağlı ve diğerleri tarafından kabul edildiğini hissetmeyi ifade etmektedir (Bayraktar, 2007;Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik ihtiyaçların doyumu öz belirleme kuramına göre, bireylerin eylemlerine yön vermesi ve eylemlerini hayata geçirmesi için güdüleyici bir işleve sahiptir (Deci ve Ryan, 2000)

İlişkide olma, bireyler arasındaki kişisel ve duygusal bağlarla ilgili olmakla birlikte bundan daha öte bir şeydir. Diğer bir ifadeyle ilişki ihtiyacı, insanların başkaları tarafından anlaşılma, başkalarıyla bağlantıda olma, destek alıp verme ve bir arada bulunma çabalarını yansıtır. Baumeister ve Leary öz-belirleme kuramında ait olma

(ilişkide olma) ihtiyacını temel ihtiyaçların merkezi olarak ele almıştır. Ryan ve Deci'e (2000) göre birçok ampirik temelli kuram ilişkide olma ihtiyacını açık bir şekilde tanımlamasa da bir şekilde bu ihtiyaçtan söz etmektedirler.

Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma, Bowlby(1969)'e göre bireylerin bebeklikle birlikte başlayan kendileri için önemli olan insanlara yaşamlarının sonuna kadar karşılaştıkları zorlu dönemlerde yakın olma ve bu yakınlığı deam ettirebilmek için geliştirdikleri duygusal bağ olarak tanımlanmıştır (Mitchell, 2008). Bowlby hayatta kalmak için yakın ilişkiler kurmayı insan gelişiminin ön şartı olarak kabul etmiş, gelişimde yakın duygusal bağların temel oluşturduğunu, bireyin öncelikli olarak aile ile bir ilişki kurmaya ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir (Ecke, Chope, ve Emmelkaamp, 2006). Bowlby'ye göre, bebek ile ebeveyn ilişkilerinde ilk yaşantıların izleri sonraki yaşantılara aktarılmaktadır. Buna içsel çalışan modeller adı verilmektedir. Çocuğun ihtiyaçlarına yönelik gerekli ilgi, sevgi ve müdahalelerin zamanında yerine getirilmesi çocukta olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Morsünbül ve Çok,2011). Bu temel ilişki, bebeğin duyguları ve ihtiyaçları karşılanırsa ve kabul edilirse, güvenli bağlanmaya sahip olmasını desteklemekte, duyguları ve ihtiyaçları reddedilirse, kendisi için onları reddetmeyi öğrenmesine ve kaçınılmalı bağlanma oluşturmaya yol açmaktadır (Ecke, Chope ve Emmelkaamp, 2006).

Bağlanma kuramının üç temel ilkesine göre;

- 1.İnsan bağlanmayı kolaylaştıracak bir davranış birikimi ile doğmaktadır.
- 2.Yakınlığın sürdürülmesi, karşıdaki kişininde yakınlaşma gereksinimini karşılamaktadır.
- 3.Yaşanan deneyimler sonucu çocuk kendine ve dış dünyaya bir anlam vermektedir. Çocuk bunu yeni ilişkilere genelleyerek bütünleştirmekte ve bir zihin modeli şeklinde içselleştirmektedir (Bowlby, 1991).

Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı

Adler'e göre dünyaya gelen her bireylerin güvenlik, yeme ve içme gibi gereksinimlerinin başka kişiler tarafından karşılandığı için ait olma gereksinimlerinin yaşamda kamayı sağladıklarını savunurlar (Murdock, 2013). Adler'e göre bireyler

doğuştan sosyal yönelimli olarak doğarlar. Yaşamdaki ilk görev sosyal bir görevdir. Çocuk ilk ağladığında bile bu yolla sosyal bir ilişki kurmaya başlar (Adler, 2009). Adleryen Yaklaşım'a göre her çocuk temelde diğer insanlarla bir bağ oluşturma veya toplumun ve ailenin bir parçası olmaya ayrıca diğerlerinin gözünde değerli olduğunu veya kendisi olmadığında bir şeylerin eksik olacağına inanmaya Arkadaşlık, empati, sempati, işbirliği, dayanışma, tolerans, yapıcı bağımsızlık, yakınlık ve ait olmayı içeren sosyal ilgi kavramı dünyayı, hatta evreni içeren sosyal grup serisine ait duygulara işaret etmektedir. Adler ait olmanın bireyin ve toplumun ruh sağlığının başlıca faktörü olduğunu vurgulamaktadır (Shifron, 2010). Birey ait olduğunu hissetmediğinde sağlıklı işlevselliği azalırken önce birey, sonra toplumdaki herkes ait olduğunu hissettiğinde toplumun ruh sağlığı iyileşmektedir (Ferguson, 2010).

Sosyal ilgi bireyin içinde yaşadığı dünya ve birlikte yaşadığı insanlara olan ilgisi olarak tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda sosyal ilgi yalnızlığın bir karşı tezi olarak bireyin diğer insanlarla yakın ilişki kurma ihtiyacına işaret etmektedir. Diğer insanlarla yakın ilişki kurma ise bireyin akranlarıyla bağ kurmasına, işinden doyum sağlamasına, başkalarıyla işbirliği yapmasına ve sonuçta toplumsal bir varlık olarak bu duyguyu yaşamasına dayanır (Ansbacher, 1982).

Clayton Alderfer'in VİG-ERG Kuramı

Clayton Alderfer adındaki yönetim uzmanının Maslow'un ihtiyaçlar gereksinimleri sıralamasını biraz daha sadeleştirerek geliştirmiş olduğu motivasyon teorisi. Alderfer, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yola çıkarak üç grupta incelemiştir ihtiyaçları (Eren, 2017). ERG teorisi bir insanın üç temel ihtiyacı olduğunu varsayar. Maslow'un temel hipotezi olan düşük seviyeli ihtiyaçlar, üst düzey ihtiyaçların önkoşuludur bir dereceye kadar tatmin edicidir. Bu hipotez bağlamında faaliyet gösteren üç katlı sınıflandırma, beş katlı sistemin bazı farklı öngörülerini ima ediyor.

ERG'e göre emniyet ihtiyaçları varoluş gereksinimlerine aittir. Daha fazla güvenlik-varlık ihtiyacı karşılanırsa, daha fazla ilişki ihtiyacı arzulanacaktır. Maslow'un teorisindeki öngörü ise Fizyolojik ihtiyaçlar karşılanırsa, daha fazla güvenlik ihtiyacı ve daha fazla aşk (ilişki) ihtiyacı arzulanacaktır. Bu nedenle, güvenlik ihtiyaçları durumunda, kategorizasyonun kendi başına değişmesifarklı bir tahmin anlamına gelir (Alderfer,1967).

1.Var olma (existence) ihtiyacı: İnsanın varoluşunu sürdürmesi ve devam ettirmesi için fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına denk gelmektedir.

2. İlişkililik (relatedness) ihtiyacı: Açık, doğru ve dürüst bir iletişim ile tatmin edilebilen bir ihtiyaç olarak belirtilmektedir. Maslow'un kuramında yer alan ait olma ve sevgi ihtiyacına karşılık gelmektedir. Aynı zamanda sevgi ve ait olma ihtiyacı ile birlikte kişisel ilişkilerle ilgili olarak insanın başka insanlarla düşünce ve duygularını paylaşma, saygı ve itibar ihtiyacını da kapsamaktadır.

3. Büyüme (growth) ihtiyacı: Bireyin bireysel bir çaba ile kendini gerçekleştirme ihtiyacını içerir. Bir insanın yeteneğini kullanması, mevcut olan potansiyellerini ortaya çıkarması bu gelişme içerisinde yer alır (Alderfer,1967)

Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Murray'ın saptadığı yirmi psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bu değerler; saldırganlık, savunuculuk, anlaşılma, tepkide olma, özerklik, birlikte olma, alçalma, başarı, cinsel hayat, aşağılanmadan kaçınma, acıdan kaçma, oyun, uyarılık, kendisini suçlama, oyun, uyarılık, tepkide bulunma, düzen, baş aştlık, şefkat gösterme şeklinde gösterilmektedir (Sünbül, Kesici ve Bozgeyikli, 2003).

Bu ihtiyaçlardan “yakınlık”, “yardım isteme-ilgi görmek isteme”, “karşı cinse ilgi” ihtiyaçları, ait olma duygusuyla ilişkilidir. Yakınlık ihtiyacı, arkadaşlık ve ilişki kurmak, selamlaşmak, insanlara katılmak, birlikte yaşamak, başkalarıyla sohbet etmek, işbirliği yapmak, sevmek, gruba katılmak olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2006).

Murray'a göre Birincil gereksinimler kişiye fiziki açıdan bir doyum noktasını sağlarken ikincil gereksinimler zihinsel bir doyum sağlar. İhtiyaçlar kesin bir çizgi ile birbirleri ile ayrılmakta, birbirlerini etkilemekte ve birbirlerinin farklılaşmasında etkin olmaktadır. Gereksinimlerin meydana gelmesinde, doyum düzeyine ulaşmasında ve karşılaşmasında çevre çok değerli bir etmen olarak belirlenir (Can ,2018) Murray'a göre bir gereksinim doyum aşamasından sonra diğer gereksinimin karşılanmasına geçer.

Erich Fromm'un Özgürlükten Kaçış Kuramı

Ait olma ihtiyacı Fromm'un öne sürdüğü, bireyin ilişki ihtiyacı ve köklülük ihtiyacı ile ilişkilidir. İnsan kendi ilişkilerini kendi kurmak zorundadır. Bunlardan en

güçlüsü insanların birbirlerine duyacakları yakınlık ilişkileridir. İnsana kendini güvende hissettiren unsurlar temel bağlardır. Köklülük ihtiyacına bakıldığında ise insanın kökenini aramasını, kendini dünyada tamamlayıcı bir unsur olarak görmesi ve dünyaya ait olduğunu hissetmeyi istemesini şeklinde belirtilmektedir. İnsanlar yaşamlarında kalıcılık ve süreklilik duygusunu korumak isterler ve bunun içinde bir köke ihtiyaç duyarlar (Feist ve Feist, 2008;Geçtan,2002; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Fromm ihtiyaçları;

- İlişki ihtiyacı
- Köklülük ihtiyacı
- Kimlik ihtiyacı
- Aşkınlık ihtiyacı ve
- Algı dayanığına duyulan ihtiyaç olmak üzere beş bölümde toplamıştır.

Bu ihtiyaçlardan ilişki ve köklülük ihtiyacı ait olma duygusu ile bağlantılıdır. Her birey kendi ilişkilerini kendi kurmak zorundadır ve bu ilişkilerin en güçlüsü insanların birbirlerine karşı duyabileceği yakınlıkla gerçekleşmektedir (Feist ve Feist,2008;Geçtan, 2002;Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Harry Stack Sullivan'ın Kişiler Arası İlişkiler Kuramı

Sullivan, erken ergenlik döneminde akran grubuyla ilişkilerin doğasının değişime uğradığını, çocukluktan farklı olarak artık ilişkilerin karşılıklı anlayışı, kabulü ve diğer kişilerin ilişki ve güvenlik ihtiyacını karşılama arzusunu içerdiğini belirtmiştir. Ayrıca kişilerarası yakınlığın, kişilerarası bağlılığın temel yönelimi olduğunu öne sürmüştür (Evans, 2005)

Sullivan, çocuğun benlik kavramının hayatında anne-baba, arkadaş, kardeş gibi birinci derece olarak etkileyen kişiler tarafından şekillendirildiğini belirtir. İnsan dünyaya doğal bir benlik dürtüsü ile gelmemiştir. Çevreden elde edilen yansımalar aracılığıyla elde edilen bilgiler benliği oluşturmaktadır. Benliğin derinlerine bakıldığında birey için önem arz eden onu doğduğundan itibaren birinci derecede etkileyen kişilerin bireye göstermiş olduğu onaylamalar, engellemeler ile çocukluk

anıları bulunmaktadır(Bencik, 2006).Sullivan'a göre başkalarıyla doyum verici ilişkilerden kaynaklanan güvenlik, kişinin benlik duygusunu bütün olarak tutan bir birleştiricidir. Kimlik ve benlik saygısı, kişiler arası ilişkiler boyunca yavaş yavaş inşa edilmektedir (Steinberg, 2007).

2.2 Nomofobi

Kişinin belli nesnelere ya da durumlar karşısında duyduğu baskılı, kaygılı, olağan olmayan hastalık derecesinde güçlü olan korku fobi olarak tanımlanmaktadır. Fobiler kaygının bir türü olarak da görülebilir. Fobi kelimesi Yunanca'da kaçma, panikleme, korkma ve dehşet anlamlarına gelen phobos kelimesinden türemiştir. Fobiler ilk kez 1700 yılında Locke tarafından tanımlanmıştır (Geçtan, 2003). Literatürde yer alan başlıca fobilerden bazıları şunlardır:

- Akrofobi: Yüksek yer korkusu
- Hidrofobi: Su korkusu
- Agorafobi: Açık alan korkusu
- Niktofobi: Karanlık korkusu
- Klostrofobi: Kapalı alan korkusu
- Eritnofobi: Başkalarının karşısında utanma ve yüz kızarma korkusu
- Monofobi: Yalnız kalma korkusu
- Patofobi: Hastalık korkusu
- Hematofobi: Kan korkusu
- Zoofobi: Hayvan korkusu (Geçtan, 2003).

Akıllı telefon kullanımı arttıkça beyin dopamin hormonu salgılamaya başlamaktadır. Dopamin hormonu ile mutluluk hissi telefona gelen bildirimlerle pozitif yöne doğru ilerliyor ise bağımlılık evresinin arttığı belirtilmektedir. Beyinsel düzensizlik olarak da karşımıza çıkmakta olan bu kavram fobiler arasında yer almaktadır (Erdem, Kalkın, Deniz, Türen, 2016; Polat, 2017).

Nomofobi, şışiler internet aracılığı ile iletişim kurmaktan uzak kaldıklarında meydana gelmektedir. Kişiler iletişim kuramama gibi durumlarında, iletişimden uzaklaştığında akılcı olmayan korku ve kaygı yaşarlar. Kişiler internete iletişim kurduklarındaysa yaşadıkları korku ve kaygılar azalır. Nomofobi, DSM-5 (APA, 2013) içerisinde halen resmi bir açıklık olmamasına karşın çalışmalara göre fobi olarak sınıflandırma yapılmasına uygun olarak görülür (King, Valença, Nardi 2010; King, Valença Silva, Sancassiani, Machado ve Nardi,2014).

Özgül fobi bir nesne, olay ya da durumdan sürekli ve aşırı derecede korkma ile karakterizedir. Bu zgl nesne, olay ya da durumlar olmadığında hastada korku veya kaygı belirtisi yoktur. Bunlardan uzak olduğu sürece hastanın yaşamı etkilenmemektedir. Ancak fobi nesnesi, olayı ya da durumu ile karşı karşıya gelince hastada bazen panik derecesinde olabilen yoğun bir kaygı oluşmaktadır. Bu durumda ya uyarandan kaçınılır ya da yoğun korku/kaygı ile uyarana katlanılır (Essau, Conradt, Petermann,2000).

APA (2013)'e göre özgül fobi tanı ltleri aşağıdaki gibidir.

- Özgül bir nesne,durum ya da olay ile ilgili olarak yoğun bir korku ya da kaygı duyma
- Fobi kaynağı nesne ya da duruma karşı doğrudan korku ya da kaygı oluşturur.
- Fobi kaynağı nesne ya da durumdan kaçınılır ya da şiddetli bir korku ya da kaygı ile buna katlanılmaya çalışılır. Duyulan korku ya da kaygı, gerçek tehlikeye göre anlamsızdır.
- En az altı ay devam etmesi gerekir
- Bu korku ve kaygı toplumsal ve ilgili alanlara işlevsellikte düşmeye neden olur.
- Özgül fobi,panik benzeri semptomlara eşlik eden korku, kaygı panik benzeri, obsesyonlarla ilişkili, travmatik olayların hatırlatıcıları,ayrılık kaygısı,sosyal kaygı gibi farklı bir ruhsal bozukluğun semptomlarıyla daha iyi açıklanamaz (Kılıçoğlu ve Kaner,2018).

Özgül olan fobilerin tanı ölçütüne bakıldığında bu ölçütlerin bir durum ya da nesnenin yokluğu ya da varlığına yönelik yaşanan kaygı ya da korku olduğu görülür. Akıllı telefonların farklı sebeplerle (sarjın bitmesi, kapsama alana çıkması, ev de unutma, liranın bitmesi vs.) dolayısı ile kullanılmaması neticesinde yaşanan korku ya da kaygıya Nomofobi denilir. Nomofobi (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015) için özgül fobi olarak değerlendirilmektedir.

Alanyazında nomofobinin özgül fobi olarak ele alınmasının uygun olduğunu öne süren araştırmacılar olmakla birlikte (Yıldırım ve Correia,2015; Bragazzi Del Puente,2014; Yıldırım,2014).Nomofobinin akıllı telefon bağımlılığına eşlik edebileceğini belirten çalışmalarda bulunmaktadır. (Gezgin, Şahin ve Yıldırım,2017) Bağımlılık, günlük yaşam ve kişiler arası ilişkilerdeki işlevselliği bozacak düzeydeki yineleyici davranışlar olarak nitelendirilebilir. Belli bir davranışla fazla uğraşmak, gerçek dünyadan uzaklaşıp haz verici etkinliğe devam etmek, davranışların tekrarladıkça tolerans geliştirmesi ve devamında davranışa ayrılan sürenin arttırılması, davranışın engellendiği durumlarda huzursuzluk hissedilmesi gibi belirtiler varlığında davranışsal bir bağımlılık içermektedir (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz, Dilbaz, 2015). Son yıllardaki bağımlılık tanımlarına bakıldığında sadece ilaç veya uyuşturucu madde kullanma anlamına gelmediği görülmekte; internet,akıllı telefonlara düşkünlük, kumar oynama ve oyunlara olan düşkünlük anlamına da gelmektedir. Bu faktörler de davranışsal bağımlılık kategorisi altında yer almaktadır (Lee, 2014) Akıllı telefon bağımlılığının sosyal ilişkiler içerisinde olumsuz etkilerine bakıldığında aşırı telefon kullanımının bireyin ailesiyle, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle olan ilişkilerini ve bireyin iş performansını, akademik performansını negatif yönde etkilediği saptanmıştır (Minaz ve Bozkurt, 2017). Cep telefonlarına veya akıllı telefonlara olan bağımlılık, DSM IV ve DSM V' te tanımlanmamış olmasına rağmen bireyin sosyal hayatında ve işinde ciddi bir problemdir.(Bragazzi Del Puente,2014). Bağımlı insanlar cep telefonu olmadığında depresif ve yalnız hissetmeye daha eğilimlidir (Takao, Takashi ve Kitamara, 2009). Akıllı telefon bağımlılığı olan bireyler günlük işlere odaklanmak konusunda zorluklar yaşayabilmektedirler. Bu kişiler gün içerisinde sık sık telefonlarını kontrol etmekte, geceleri telefonlarını kapatmamakta, şarj aletlerini sürekli yanlarında bulundurmakta ve uyanır uyanmaz hemen akıllı telefonlarını kontrol etmektedirler (Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El kitabı'nda (American Psychiatric Association (APA, 2013) de ilk defa teknoloji kullanımı ile ilgili bozukluklara ilişkin tanımlamalar yer almıştır. İnternet Oyun Bozukluğu, “İleri Araştırmalar Gerektiren Bozukluklar” bölümünde yer almasına rağmen cep telefonu bağımlılığı ve diğer teknoloji kullanımı bozuklukları ile ilgili tanımlamalar henüz kitapta bulunmamaktadır. Fakat telefon ve internet kullanımının artmasının bağımlılığa yol açtığı söylenebilmektedir. Akıllı telefona sahip olan bireylerin “kendilerini yalnız hissetmemeleri”, “zengin bir dayanışma ağı içerisinde olduklarını zannetmeleri” gibi faktörlerin telefon bağımlılığında arttırıcı rol oynadığı belirtilmektedir.. Akıllı telefonlar artık sadece iletişim aracı olarak değil, daha çok internet ve sosyal medya kullanılmakta, bir çok insan telefonsuz bir yaşam düşünememekte ve telefonsuz kaldığı zaman strese girebilmektedir. Bireyler artık telefonları neredeyse kendilerinin bir parçası olarak görebilmektedirler (Polat, 2017).

Casey (2012) ise akıllı telefon bağımlılığı semptomlarını şöyle sıralamıştır:

- Zararlı sonuçların önemsenmemesi,
- Akıllı telefon ile ilgili düşüncelerin zihni sürekli meşgul etmesi (yapılmış veya yapılacak etkinlikleri düşünme),
- Bağımlı olunan nesneye karşı olan aşırı isteği kontrol edememe,
- Verimlilikte kayıp (iş ya da sosyal yaşamda),
- Endişeli hissetme.

Aşırı akıllı telefon kullanımı gerçekleştiren bireylerin sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayabilecekleri belirtilmektedir. Ait olma ihtiyacı yüksek ve sosyal ilişkileri önemseyen bireylerde başkalarının sosyal yaşamdaki etkinliklerinden haberdar olma ihtiyacı ve onları takip edememe korkusu daha çok gözlemlenmektedir. Bireylerin yakın ve uzak aile üyeleri ile, arkadaşlarıyla iletişim sağlama veya iş ile ilgili konularda çoğunlukla sosyal medya veya akıllı telefon kullandıkları belirtilmektedir (Traş ve Öztemel, 2019).

İngilizce “no mobile phone phobia” ifadesinin kısaltması olarak türetilmiş olan “nomophobia” Türkçe en kapsayıcı ifade ile “akıllı telefonsuz kalma korkusu” olarak

isimlendirilebilir (Türen, Erdem Kalkın,2017). 21.yüzyılın yeni teknolojileri sonucu ortaya çıkan bir bozukluk olan Nomofobi, modern dünyanın güncel bir bozukluğu olarak kabul edilmekte ve bireyin akıllı telefona erişemediği veya akıllı telefonu ile iletişim kuramadığı zaman yaşadığı korku olarak tanımlanmaktadır(King, Valença ve Nardi, 2010).

Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında İngiltere’de Posta İdaresi tarafından yapılan bir araştırma ile ortaya çıkmıştır. 2100 akıllı telefon kullanıcısının katıldığı araştırmada bireylerin yarısından fazlasının nomofobi rahatsızlığına yakalanmış oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla risk taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yüksek bir oranı (K=%48,E=%58) akıllı telefonlarını şarjı veya kontörünün bitmesi, çalınma veya hat çekmemesi durumundan ötürü kullanamadıklarında endişe hissettiklerini bildirmişlerdir. Bu araştırmada katılımcıların yarısından fazlası akıllı telefonlarını hiç kapatmadıklarını ve her beş dakikada bir akıllı telefonlarının çalışır vaziyette olup olmadığını veya herhangi bir arama veya mesaj olup olmadığını kontrol ettiklerini bildirmişlerdir.(DailyMail,2019).Bu veriler ışığında nomofobiye sahip bireylerin özellikleri şu şekildedir:

- Telefonu düzenli olarak kullanma,
- Birkaç farklı cihaza sahip olma ve bunlarla çok fazla vakit geçirmek,
- Telefonun sürekli açık konumda olması ve uyurken bile akıllı telefonu yanından ayırmama,
- Telefona ulaşmada sorun yaşadığında veya sınırlamalarla karşılaştığında kaygılanma.
- Akıllı telefonunu kaybetme, ulaşamama, yakında olmaması, hattın çekmemesi, bataryanın bitmesi gibi durumlara karşı endişe duymak,
- Telefon kullanımının yasak olduğu yer ve durumlardan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışmak,
- Sık sık arama ya da mesaj gelmiş mi diye akıllı telefonunu kontrol etmek,

- Akıllı telefonunu sürekli açık tutmak,
- Akıllı telefonla birlikte uyumak,
- Yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmek,
- Akıllı telefon kullanımı nedeniyle büyük harcamalar (borç) yapmak. şeklinde ifade edilmektedir (Bragazzi ve Puente, 2014; Dixit vd, 2010).

Ayrıca nomofobi, bireysel anlamda psikolojik bir rahatsızlık olmakla beraber, sosyolojik boyutları ile toplumu da yakından ilgilendirmektedir (King vd., 2014).

Akıllı cep telefonları ile sosyal etkileşimin rahatlıkla yapılıyor olması, bireyde bağımlılığı kitleler halinde arttırırken toplumda da bazı olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Çünkü nomofobi bireysel olarak psikolojik bir rahatsızlıktır ancak toplumu bir araya getiren bireylerin iletişim ihtiyaçlarından doğmaktadır (Kang ve Jung, 2014). Akıllı telefonların potansiyel olarak bağımlılık yarattığı ve bireylerin mesleki ve aile yaşamlarına zararları olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanıcıları kendilerini daha iyi hissedebilmek için telefonlarındaki geçirdikleri süreyi giderek artırma ihtiyacı duymaktadırlar ve akıllı telefonlarını sürekli olarak kontrol etme ihtiyacı hissetmektedirler (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, ve Raita, 2012).

Bireylerin arkadaşları, aile üyeleri veya akrabalarla bir araya geldiklerinde konuşmaya ya da sosyalleşmeye kıyasla daha sık akıllı telefon kullanma eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Eğer bu durum devam ederse, günlük yaşam içerisinde insan ilişkileri giderek zorlaşacak ve sosyal çevreye karşı duyarsızlığında artabileceği belirtilmektedir (Zethy ve Octaviani, 2017).

Öğrencilerin nomofobi yüzünden yaşadığı olumsuzluklar okul yaşantıları ve akademik başarılarına da etki edebilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Gelişme dönemindeki bireyler ve genç yetişkinler, akıllı telefonlarını yanlarına almayı unuttuklarında, telefonun şarjı bittiğinde veya telefon sinyali alınamadığında iletişim kuramama ya da bilgiye erişememe kaygısı yaşadıklarını ifade etmektedirler (Gezgin, 2017). Akıllı telefonlara bağlı olma ile internete bağımlı olma arasında ilişki olduğu çeşitli araştırmalarla doğrulanmaktadır ve akıllı telefonlarda internet erişiminin olmaması bireylerin korku yaşamalarına sebep olabilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobik bireyler cep telefonlarını sıklıkla kontrol etme eğilimindedir.

Telefona erişimde sıkıntı yaşadığı anda ya da sinyal alınamama durumunda kaygı, sinirlilik gibi psikolojik durumlarla karşı karşıya kalırlar. Ayrıca nomofobik bireylerin uyurken bile akıllı telefonu yanından ayırmak istemedikleri de çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir (Bragazzi ve Puente, 2014).

Her an yanımızda olmasını istediğimiz internet ve akıllı telefonlar her geçen gün daha fazla kullanıcıya ulaşmakta ve alınan doyum hissini artırmaktadır. Günlük hayatta teknolojinin gittikçe daha da ilerlemesi bu cihazlara olan ihtiyacın artmasını da beraberinde getirmiştir. Dijital hastalık olarak adlandırılan ve kişinin tüm benliğini saran bu yeni teknoloji ürünleri yaşamda yerini almış bulunmaktadır (Ögel, 2017). Akıllı telefonların ile birlikte sosyal ağlara ve internete erişimine sürekli bağlanabilmek kolaylaşmıştır. Bunun sonucu olarak bireylerin yalnızlık endişesinde azlama olduğu belirtilmektedir (Minaz ve Bozkurt, 2017).

Akıllı telefon bağımlıları ile psikososyal bozukluklar, kaygı bozukluklarının benzer belirtiler taşıdığı belirtilmektedir. Nomofobi de birey, telefonunu yanına almayı unuttuğunda, telefonunun şarjı bittiğinde ya da kapsama alanı dışında olduğunda kaygı duymaya başlar. Bu kaygı, bireyin yaşamında günlük işlere yoğunlaşmasını olumsuz yönde etkilemektedir (Dixit vd.,2010). Akıllı telefonların yaygınlığının artmasına paralel olarak nomofobinin yayılması da artış göstermiştir. Akıllı telefonlarının dengesiz bir biçimde kullanılması hem bedensel hem ruhsal hem sosyal hem de ekonomik açıdan problemler ortaya çıkabilmektedir (Young, 1999)

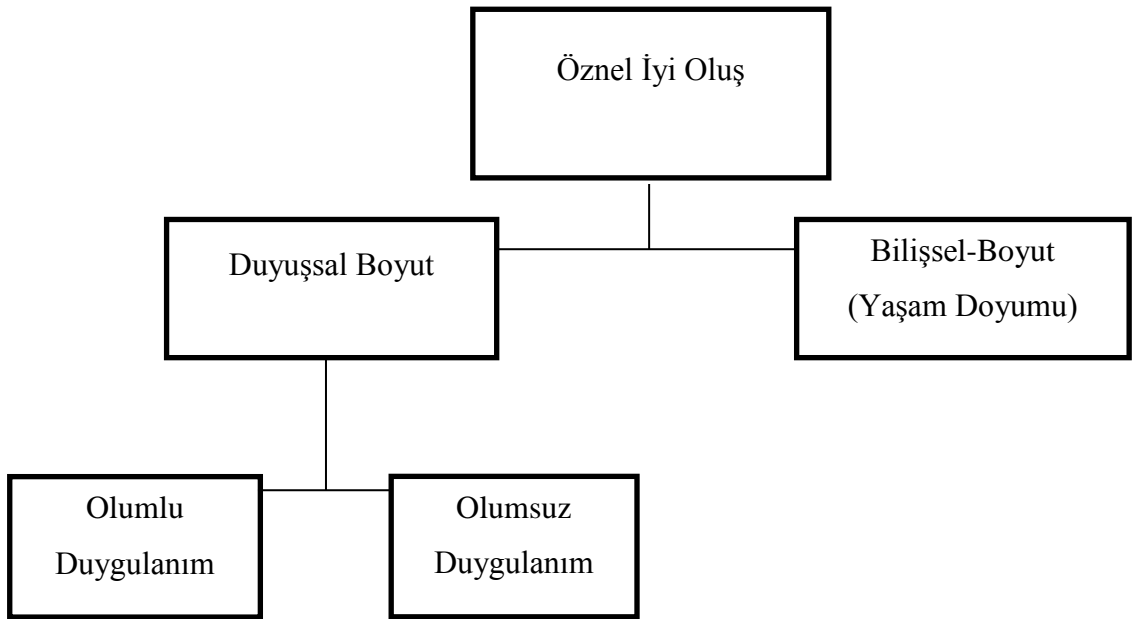
2.3 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin mutluluğu ile alakalı olarak öznel iyi oluşun bilişsel yanını temsil etmektedir (Diener,1984). Pozitif psikolojinin gelişimiyle beraber öznel iyi oluş hakkında yapılan çalışmalar artmıştır. Yaşam doyumunun çoğunlukla başka kavramlarla karıştığına rastlanılmaktadır Bunlardan birisi mutluluk, diğeri de öznel iyi oluştur (Yetim,1991). Pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisi olan öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal bakımdan öznel bir şekilde değerlendirmesini kapsar (Myers ve Diener, 1995). Ve önemle üzerinde durulan boyutlarından birisi de yaşam doyumudur (Diener,1984).

Doyum, kişide var olan taleplerin, isteklerin, gereksinimlerin, beklentilerin karşılanmış olması durumu olarak adlandırılmaktadır. Yaşam doyumuydu kişinin sahip

oldukları ile sahip olmak taleplerinin karşılaştırılması neticesinde meydana gelen farkın boyutuna ilişkin farklılık gösteren bir tanım olarak belirlenmiştir (Karabulut ve Özer, 2003). Kişinin hayatında mutlu olması ve yaşamının bir değer kazanması için sahip olunması gereken esas faktörlerin başında yaşam doyumu inancına gerek vardır. Çevreyle etkileşime bağlı olarak gelişim gösteren yaşam doyumu, bireyin tüm yaşamını pozitif olarak değerlendirmesi ve genel olarak yaşamından memnuniyet duyması olarak tanımlanmıştır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Yaşam doyumu ayrıca, bireylerin yaşamlarının belirli anlarında gösterdikleri gelişim değil, yaşamlarının tamamında gösterdikleri olumlu gelişim süreci olarak da tanımlanmaktadır (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Yaşam doyumu, kişinin kişisel mutluluğu ile alakalı olarak öznel iyi oluşun bilişsel yanını temsil emektedir. Kendi yaşamını değerlendiren bireyin yargıları ve tepkileri öznel iyi oluşu oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş, kısa süreli duygu durumlarına göre değil daha uzun süreli duygu durumlarına göre şekillenir. Gün içerisinde inip çıkan duygu durumlarından ziyade daha genel ruhsal durumla ilgilendirilir.(Traş,Öztemel ve Koçak, 2019) Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Diener, 2000).



Şekil 1.Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Olma Şeması (Myers ve Diener,1995)

Yaşam doyumu kavramı, öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Kişinin kendi hayatına ilişkin yapmış olduğu tüm değerlendirmeleri kapsar. Yaşam doyumu kişinin hayatını bir bütün olacak şekilde ele alıp, değerlendirmesi ile oluşan genel bir yargının yanı sıra, hayata dair belirli alanların değerlendirilmesi ile de elde edilir (Terzi, 2005).

Kişinin aile içi ve dışı sosyal ilişkilerini, çevre etkilerini, inançlarını ve kişinin psikolojik ve fiziksel durumunu kapsayan Yaşam doyumu, günlük hayatımızda her gün gördüğümüz bir durumdur. Yaşantımızda sevinç duyma yaşamı anlamlı bulma, gayelere ulaşma, doyurucu yaşam ve sosyal ilişkilerde olma, iktisadi düzey, kendisi ehemmiyet altında hissetme, fiziksel olarak iyi olma ve olumlu bir kimlik bulma gibi ilişkilerin yaşam doyumunu etkileyen etmenler olduğu görülmektedir (Ünal, 2011).

Yaşam doyumu, bir bütün olarak yaşam kalitesinin olumlu olarak gelişiminin derecesi şeklinde açıklanmaktadır. Yaşam doyumunun belirleyicileri olarak hayattaki değişimler yani toplumun kalitesi, yaşam olaylarının gidişatı , bireysel yetenekleri, kişinin toplumdaki yeri , deneyimli olmak, gelişimin içsel olarak ilerlemesi, durumlardan sonuç çıkarmak, hislerin temelindeki anlamları araştırmak, yaşam doyumu ve doyumun alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak belirtmektedir (Veenhoven,1996).

Yaşam doyumu, mutluluk ve öznel iyi oluşla aynı anlamda kullanılmasına rağmen aslında daha farklı anlamlara sahiptir. Mutluluk denince akla objektif iyilik kavramı gelirken, yaşam doyumu subjektif bir yargıyı ön plana çıkarır(Veenhoven,1996) .

Mutluluk tanımının yerine sosyal psikologlar, genellikle yaşam doyumu veya öznel iyi oluş tanımını kullanırlar (Yetim, 1991). Bireylerde olumlu durumu görmek için potansiyel bir yetenek söz konusudur. Bireyin kendi hayatındaki durumlara iyimser bir bakış açısı geliştirmesi onun yaşam doyumu ve dayanma kuvvetinin yükselmesine katkı sağlar. Şayet kişi yaşamında mutlu ise yaşadığı yaşamdan mutlu doyum alır. Bu durumun tersi ihtimal dâhilinde bile değildir (Diener, 1984).

Yaşamın gayeleri, bu gayelerin içindeki yaşam mutluluğu ve doyumun ne ölçüde yer aldığı ve nasıl sağlanacağı insanoğlu tarihinde tartışılmıştır. (Yetim, 2001) yaşam doyumu tanımının kişiden kişiye algılanma seviyesine bağlı olarak, tanımın

adlandırılmasında ve belirgin hale gelmesinde bir eksiklik ve belirsizlik vardır. Tanımı en iyi şekilde anlamak için yaşam doyumunu etkileyen faktörler alttaki gibi sırayla verilmiştir:

1. Mutluluk duymak
2. Olumlu kişisel kimlik
3. Hedeflere ulaşma konusunda uyum
4. Ekonomik imkanlar
5. Bedensel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi
6. Yaşamı anlamlı bulmak
7. Cinsiyet
8. Sosyal ilişkiler
9. Haz duymak
10. Güvenlik
11. Yaş
12. İş doyumunu,
13. Aile
14. Evlilik
15. Spor yapmak
16. Özgürlük (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000; Yetim, 2003; Yılmaz ve Arslan, 2013; Baysal ve Dağlı, 2016).

Yaşam doyumunu derecesini bireylerin pozitif yaşantıları artırırken yaşam doyumunu negatif yaşantılar ise yaşam doyumunu derecesinin azalmasına sebep olabilmektedir. Yaşam kalitesinin yüksek olmasının bir göstergesi de bireyin yaşamına ilişkin pozitif

değerlendirmelerinin negatif değerlendirmelere göre yüksek olması şeklinde belirtilebilir (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumu çeşitli şekillerde tanımlanabilmektedir. Ama bir çok araştırmacı tarafından bilişsel kuram doğrultusunda, kişinin kendi yaşam standartlarına ilişkin olan bilişsel yargısı şeklinde tanımlanmaktadır(Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Bireyin yaşamıyla ilgili hedeflerine ne kadar ulaşabildiğine odaklanılmaktadır bu değerlendirme sonucunda. Bireylerin sahip oldukları ile sahip olmak istedikleri arasındaki çatışma azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinin yükseleceği belirtilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).Yaşam doyumunu etkileyen faktörler dışsal/ normatif kriterler, içsel/ duygu durum kriterleri ve içsel/ subjektif kriterler olmak üzere üç ana kategoride incelenebilmektedir (Diener,1984).

Dışsal/ normatif kriterlere göre; sosyal ve kültürel yapı,çevresel faktörler bireyin yaşam doyumu düzeyini etkilemektedir.

İçsel / Subjektif Kriterler: Bireyin hedeflerine göre şekillenen yaşam kalitesine ilişkin değerlendirmeler ve bu hedeflere ulaşma derecesi yaşam doyumunun belirleyici faktörü olarak belirtilmektedir. Bireylerin hedeflerine ulaşabilmesinin yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

İçsel / Duygu Durum: Kişinin bir duruma karşı yaşadığı hoş duygu deneyimi yaşam doyumunun önemli bir göstergesi olabilir. Anlık bir olay sırasında kişi kendini coşkulu, eğlenmiş, mutlu, yaratıcı ve motive olmuş hissedebilir. Bu duygular yaşam doyumunu etkilemektedir (Diener,1984).

Yaşam doyumu kişilik özellikleri ile beraber ele alındığında yaşam doyumunu bakımından diğer insanlardan daha iyi durumda olan kişilerin başlarına gelen olaylar hakkındaki yorumlarının da diğer insanlara göre daha pozitif yönde olduğu, bu tür kişilerin iyimser yükleme şekli kullanarak sonunda yine kişisel mutluluklarına katkıda bulunacak biçimde davranışlar gösterdiği görülmüştür. Bu durumda yaşam doyumunu yüksek olan kişilerin daha iyimser oldukları söylenilebilmektedir (Deci ve Ryan, 2001). Diener ve Seligman'ın (2002) yaptığı bir araştırmaya göre mutlu olanların mutsuzlardan daha sosyal oldukları, daha güçlü sosyal ve romantik ilişkilere sahip olduğu sonucu bulunmuştur.

Bazı araştırmacılar bu terimi iyi olma, subjektif iyi olma, mutluluk ve ruhsal iyi olma hali ile birlikte düşünür ve bazen bu kavramları birbirlerinin yerine kullanır. Bu terimler aynı bağlamda kullanmasına karşın, özllerinde bazı farklılıklar söz konusudur. Örneğın, subjektif iyi olma mutluluk ve yaşam doyumu kavramlarının ikisini de içine alan bir şemsiye terim olarak düşünülebilir (Eid ve Deiner, 2004). Yaşam doyumu adlandırılması kuramlara göre değişiklik göstermektedir. Yaşam doyumu tanımında birçok yazar bilişsel kuram yönünde, kişinin kendi hayatının standartlarına alakalı bilişsel yargısı olacak şekilde adlandırılmaktadır (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985).

Yaşam doyumu doğrudan gözlenemez bu nedenle gizil bir değişken olarak adlandırılmaktadır. Bu nedenden ötürü yaşam doyumu, benzer kavramlara bağlı olarak adlandırılması gerekir. (Çetinkaya, 2011). Yaşam doyumu, öznel iyi olma, algılanan yaşam kalitesi, sevinç kavramları kuramsal yönünden farklı olsalar bile (Veenhoven, 2000) alakalı literatürde aynı manayı kullandıkları görülmüştür (Diener, 1984; Oishi, Diener ve Lucas, 2000). Yaşam doyumu, kişilerin arzu ettikleri yaşam standardı ile kendi yaşam kalitelerinin öznel karşılaştırılması neticesinde elde ettikleri bilinçli bilişsel yargılamalar şeklinde açıklanabilir.(Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumla alakalı yapılan araştırmalar ırk, gelir durumu ve cinsiyetin yaşam mutluluğu ve doyumunu yordama da hemen hemen hiçbir etkiye sahip olamayacağını göstermektedir. Buna karşın yakın ilişkiler, kişisel eğilimler ve içinde yaşanan kültür gibi psikososyal değişkenlerin birey üzerindeki etkisi ise yaşam doyumu kavramını açıklamada daha fazla etkiye sahiptir (Myers ve Diener, 1995). Sosyal ilişkiler, yaşam doyumu ile ilişkili önemli bir yaşam alanını temsil etmektedir. Sosyal bir çevreye sahip olmak gibi, evli olmak ya da bir partnerle birlikte yaşıyor olmak da yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Yapılan araştırmalarda, yaşam doyumunun sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğu da belirlenilmiştir. (Bakioğlu ve Türküm, 2017).

2.3.1 Yaşam Doyumu Kuramları

Ereksel (Amaçsal) Kuramlar

Bir noktaya erişme (ereksel/telik) kuramı 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmıştır. Mutluluğa ulaşabilmek için istekler ve hedeflerin gerçekleşmesi gerektiğini savunmuştur (Wilson, 1967).Öğrenilmiş veya yaşantı sonucu oluşan ihtiyaçların

doyurulması üzerinde durmuşlardır. İhtiyaçlar ve amaçlar, ihtiyaçların belli amaçlara yol açması bakımından birbirleriyle ilişkilidir. İhtiyaçların, amaçların ve isteklerin doyurulmasının mutlulukla ilişkili olduğu genel olarak kabul görmektedir. İnsanların çeşitli evrensel ihtiyaçları bulunmaktadır. Ve bu evrensel ihtiyaçlar doyurulursa bütün kültürlerde mutluluğu ortaya çıkaracaktır. Amaçların ve isteklerin ihtiyaçlardan daha bilinçli ögeler oldukları savunulmuş ve insanların amaçlarına ulaştıklarında daha mutlu olacakları belirtilmektedir (Yetim,1991). Bir başka mühim nokta olarak kabul edilen hedefler ise, bireylerin kendi farkında oldukları talepleridir. Bu istekler, günlük hayatta bulunan bilinçli hedefler, meydan okumalar ve kişisel çalışmaları içermektedir (Tuncer, 2017).

Bu görüşe aynı zamanda üç temel eleştiri geliştirilmiştir. Birincisi gereksinimlerin evrensel olduğunu düşünülürse bireylerin doyurulan gereksinimleri neticesinde elde ettikleri sevincin bütün kültürler de aynı olması gerekir iken bu durumun farklı olmasıdır. Diğeri ise bireylerde talepler ve gayeler farklı olabilir ve her birey farklı metotlar izleyecektir. En son durum ise talep ya da hedefi bulunmayan bireylerin sevince ulaşmasına imkansız olarak görünmektedir (Diener,1984).

Aktivite Kuramları

Aktivite kuramını ilk olarak Aristoteles ortaya atmıştır. Aristoteles mutluluğun, bireyin aktivitelerinin sonucunda elde edildiğini savunmaktadır. Uygulanması zor olmayan, kolaylıkla gerçekleştirilen aktiviteler kişide can sıkıntısına neden olurken, zor olan aktiviteler de bireyde kaygının meydana gelmesine yol açmaktadır. Eğer kişi başarabileceği, kişisel becerilerine göre bir aktivite tercih ederse, eylemin sonucunda haz elde edecektir (İncekara, 2018). Yaşam düzeyi, bir kişinin yaşamında ne ölçüde amaçlı uğraş edinildiğiyle alakalı bir kavram olduğu fikrine savunan kuramların genel ismi etkinlik yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, kişinin faaliyetler yapıp, yaşamdan doyum alacağını savunur (Diener,1984). Etkinlikler kolay olur ise kişiler sıkılabilmekte, zor olduğundaysa insanlarda kaygıya neden olabilmektedir (West, 2018).

Bu yaklaşıma göre birey önemli aktivitelere ve amaçlara konsantre olmalıdır. Mutluluk üzerine konsantre olmak kişiyi mutsuzluğa sürüklemektedir. Yani mutluluk niyetli bir davranıştan ziyade aktivitelerin sonunda gelecek bir sonuç olmalıdır. Aktivite kuramcılarını mutluluğun insan davranışları ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Ereksel

kuramlar sonuca odaklanırken etkinlik kuramları aktivitenin yapıldığı andaki mutluluğa odaklanmaktadır (Yetim,1991).

Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Bu yaklaşım kişinin kendisini mutsuz veya mutlu olarak adlandırılmasında yaşadığı mutlulukların ve acıların kıyaslama yaparak bir karar verme düşüncesine dayanır (Diener, 1984). Bu tanıma göre mutlu bir yaşam mutlu anların bir bütünüdür denilebilmektedir. Bu yaklaşımda odak noktasını tutumlar oluşturmaktadır. Bu yaklaşım mutluluğun durumlardan, demografik etkilerden ve dışsal olaylardan etkilenip etkilenmediğini inceler. Mutlu zamanların birikimi ile küçük hazların toplamı mutluluğu sağlayan etmenler gösterilmektedir. Birey burada yaşamlarındaki mutlu dönemlerin bir değerlendirmesini yapmaktadır (West, 2018).

Bireyin yaşamındaki olumlu yaşantıların birikimi olumlu bir dünya görüşü oluşturmada öneme sahiptir. Bu dünya görüşü oluştuktan sonra bireyin hayattaki doyumu buna göre belirlenir. Olayların birikiminin önemi vurgulanmaktadır. Uzun veya kısa süreli mutlulukta geniş ölçülü yaşam olayları ve günlük yaşam olaylarının etkileşimi üzerinde durulmalıdır (Yetim,1991). Bu yaklaşımda önemli olan nokta, kişinin haz duyduğu tecrübelerin ve bunların doyumlarının sıklığıdır. Birey, “mutlu musun?” sualine aslında deneyimlediği acıları ve hazları düşünerek yanıt vermektedir (Tuncer, 2017).

Bağ Kuramları

Kişilerin belleğinde mutlulukla ilgili bir ağın var olduğu savunulmaktadır. Bu ağın bazı kişilerde olumlu olduğu bazı kişilerde ise olumsuz olduğu belirtirmiştir. Olumlu ağı olan kişiler karşılaştığı olaylara olumlu tepkiler verirken, olumsuz ağı olan kişilerin de karşılaştığı olaylara olumsuz tepkiler verdiği belirtilmiştir (Yetim, 1991).

Kişili k ile birlikte dış olayların etkileşimini ancak etkileşimsel bir model ortaya koyabilmektedir. Kişi mutlu ya da mutsuz tepkilere zemin hazırlayan ağlara sahip olabilmektedir (Yetim,1991). Bellek ile ilgili gerçekleştirilmiş olan bir araştırmaya göre, mutsuz kişilerin arasındaki bağ sınırlı iken, mutlu kişiler arasındaki bağın ise olumlu ilişkilere sahip zengin bir bağ olduğu belirtilmektedir (Yetim, 2001).

Yargı Kuramları

Kişi var olduğu durumla kendi değerine ölçüt olarak almış olduğu standartlara kıyas yaparak hayattan doyum almaz ya da alır. Bu durumların birbiri ile uyumları ne kadar yüksekse doyumda o derece yüksektir. Bu değerlendirme süreçleri artı yöndeyle yaşamdan doyum alır. Aynı zamanda yapılan değerlendirme kişinin başkalarıyla kendisini karşılaştırmasına dayanabileceğinden, mevcut olan durumla ulaşmayı dilediği ve hayalinde olan durumun kıyaslanmasına da dayandırmaktadır.

Kişi olduğu durumla kendisine ölçüt olarak almış olduğu standartları kıyaslayıp, hayattan doyum aladabilir almayadabilir (Shin and Johnson,1978). Bu kuram kişinin çevresindekileri referans alıp mevcut durumunu onların durumu ile karşılaştırarak öznel iyi oluş yargısına vardığını savunmaktadır. Öznel iyi oluş düzeyi kişi seçtiği referans grup içerisinde kendisini diğerlerinden daha iyi görüyorsa artmakta, daha kötü görüyorsa azalmaktadır (Saygın, 2008). Bazı durumlarda kişiler, simgesel kişiler yaratarak karşılaştırmaya girişirler. Başa çıkma düşünceleri içinde kişiler kendilerini güdülemek, durumlarını düzeltmek ve bilgi edinmek için diğerlerine bakarlar. Sonuç olarak kişiler, kendisinden daha yüksek ya da daha alçak durumda olan kişilerin arasında öznel iyi oluşlarını geliştirmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Saygın, 2008).

Yargı kuramları içerisindeki en çok bilinen yaklaşım ise kişinin gerçek şartları ile hedefleri arasındaki uyumsuzluğu ele alan emel düzeyi kuramıdır (Carp ve Carp,1982). Emel düzeyi kuramına bakıldığında yüksek emeller kötü yaşam koşulları kadar insanı mutsuz edebilmektedir. Bu kuramlara baktığımızda her kuramda standartlar farklı yollardan oluşsalarda yargılama hepsinde odak noktasındadır.

Haz ve Acı Kuramları

Haz ve acı kuramında, bireyin mutluluğa ulaşabilmesi için ihtiyaç ve amaçlarının her bakımdan karşılanmasının zorunluluğu belirtilmektedir. Bireyin zevk aldığı kaynak sayısındaki artış ile birlikte acı verici kaynak sayısında paralellik göstererek artacağı vurgulanmaktadır. Bu kaynakların yokluğunun mutsuzluğu da beraberinde getireceği belirtilmiştir. Hazza ve acıya neden olan durumlara birey alışıkça, acının ve hazzın seviyesi azalma eğilimi göstermektedir (Diener, 1984).

2.4 İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.4.1 Aidiyet Alanında Yapılmış Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Duru (2007), Türk kültürü içerisinde incelemeyi amaçladığı Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği çalışmasında verileri 588 (357 kız, 231 erkek) öğrenciden elde etmiştir. Çalışmada Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Provizyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerini kullanmıştır. Bulguların genel değerlendirmesine bakıldığında Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin üniversite öğrencileri üzerinde yapılacak çalışmalar için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Deveci (2007), çalışmasında öğretmenlerin psikolojik ilişki ihtiyaçlarına bakmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin özerklik ve ilişki ihtiyaçlarını karşıyabildikleri, ait olma ihtiyacını ve başarıma ihtiyacını giderebildikleri, beceri ve yeteneklerini kullanabildiklerini, kendilerini sürekli geliştirerek yeni amaçlar edinebildikleri, psikolojik ihtiyaçlarını giderdikleri ve kendilerini rahat, huzurlu hissettikleri tespit etmiştir

Kesici (2008), Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Yeni İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği'nin (YİDÖ) geçerlik ve güvenilirliğini saptamayı amaçlamıştır. Ölçeğin maddeleri psikolojik ihtiyaçlarla (başarı, ilişki, özerklik ve başatlık) ilgilidir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında 20 maddelik orijinal ölçeğin Türkçe formunun dil eşdeğerliliğine sahip, güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmüştür.

İlhan ve Özbay (2010)'ın yürüttüğü araştırmanın amacı, yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını incelemektir. 14 devlet üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 1474 öğrenciden alınan veriler İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği ile toplanmıştır. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yeterli, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Türkdoğan ve Duru (2011)'nin yürüttüğü bu çalışma Pamukkale Üniversitesi'nde Eğitim gören 350'si kız 277'si erkek olan toplamda 627 öğrenciden

oluşmaktadır. Öğrencilerin esas gereksinimlerinin hangi aşamada karşılanmakta olduğunu ve üniversite öğrencilerin gereksinim algılarının bazı sosyo-demografik değişkenler yönünden hiçbir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yürüttüğü bu çalışmada veriler “Temel İhtiyaçlar Ölçeği” ile elde edilmiştir. Bulgulara göre öğrenciler en yüksek doyumunu ait olma ve sevgi gereksiniminden algılanır iken; öğrencilerin özgürlük, kuvvet, eğlenme gibi gereksinimlerin karşılanma düzeylerine alakalı algılamış oldukları doyumun daha düşük düzeyde meydana geldiğini, en düşük doyumunsa yaşamda kalma gereksiniminden algılanmakta olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin esas gereksinimler doyumuna alakalı algıların bazı demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Bunlar: cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi, algılanan ekonomik doyum, barınma durumu ve yerleşim birimi şeklindedir.

Alptekin (2011), Selçuk Üniversitesi kapsamında yaptığı araştırmada, Üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine bir çalışma ortaya koymuştur. Üniversite gençlerinin kurumlara duyduğu güven ile aidiyet düzeylerinin ilişkisine bakıldığında aidiyet düzeylerinin artması için kurumların daha güvenilir olması gerektiği sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir. Ayrıca üniversiteye aidiyet düzeyinin, içinde bulunulan topluluğa ilişkin geliştirilen topluluk duygusu değerinin, bireyin sahip olduğu ailesine olan bağlılığının, bireysel olarak özgürlük değerinin ve çevresinde bulunan sosyal gruplara aidiyet düzeyinin artmasının toplumsal aidiyet değerini de artıracığı sonucu ortaya konulmuştur. Aynı zamanda bireyin ailesine olan bağlılığının da aidiyet düzeyi üzerinde önemli bir etki oluşturduğu sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir.

Türkdoğan ve Duru (2012) yaptığı ve Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde okuyan toplamda 671 öğrencisinden elde etmiş oldukları verilere göre Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği'nin (ÜÖTİÖ) güvenilirlik ve geçerliliğini incelemiştir. Bulgulara göre, üniversitede okuyan öğrencilerin esas gereksinimlerinin karşılanma düzeylerini değerlendirmede ölçme araçlarının güvenilir ve geçerli olarak onaylandığı göstermiştir.

Sarı (2013) tarafından yapılmış olan ve değişik sosyo-ekonomik düzeydeki farklı eğitim kademelerdeki öğrenim gören 274 lise öğrencisinde uygulanan bir çalışmada öğrencilerin aidiyet oranları incelenmiştir. Neticeler çok yüksek derecede olmamak ile

beraber ortalamanın üzerinde olmuştur. Bu durumun yanı sıra erkeklere nazaran kız öğrencilerin aidiyet duyguları ortalamadan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Duru (2015), yaptığı çalışmada Pamukkale Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 442 kişilik grup ile araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Malone, Pillow ve Osman (2012) tarafından geliştirilen Genel Aidiyet Ölçeği'nin (GAÖ) psikometrik özelliklerini araştırmak istemiştir. Çalışmanın sonucuna göre yüksek aidiyet düzeyi; düşük olumsuz duygulanım, düşük yalnızlık, yüksek sosyal bağlılık, yüksek benlik saygısı, yüksek olumlu duygulanım ve yüksek yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur.

Traş, Öztemel ve Baltacı(2019), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin facebook kullanım yoğunluğundaki problemlerini internet kullanımı, aidiyet duygusu ve sosyal görünüş kaygısının rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 484 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin Facebook kullanım yoğunluğu ile aidiyet duygusu arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Daha düşük aidiyet hisseden bireyler ait olma hissi ve ait olma ihtiyacını Facebook gibi sosyal medya platformları aracılığıyla karşılamaya çalışabilmektedir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Baumeister ve Leary (1995), esas gereksinimlerden yola çıkıp, aidiyetin bireylerarası ilişkilerin sürdürülmesinde, oluşturulmasında ve etkin ve kaliteli hale getirilmesinde bütün dünya da olan bir talep olduğu belirlenmiştir.

Capps (2003), ait olma hissi ile okul başarısının ilişkisini araştırmayı amaçlayan çalışmasını, yaklaşık 700 öğrenci ile Okula Üyeliğin Psikolojik Duygu Ölçeği (AEIS), Akademik Mükemmellik Gösterge Sistemi'ni kullanarak gerçekleştirmiştir. Bulgulara göre, yüksek ve düşük okul performansı ile ait olma duygusu arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerin öğrencilerin aidiyet duygusuna ilişkin algıları ile öğrencilerin ifade ettikleri ait olma duyguları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bailey ve McLaren (2005)'in çalışmasında ise ait olma duygusu, depresyon ve intihar düşüncesi belirleyicileri olarak tek başına ve başkalarıyla birlikte yapılan fiziksel aktiviteleri içeren bir model test edilmiştir. Örnekleme katılan 194 (87 erkek, 107 kadın) emekli yetişkine, Yale Fiziksel Aktivite Anketi, Ait Olma Duygusu Ölçeği, Genel

Sağlık Anketinin İntihar Alt Ölçeği ve Zung Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Bulgulara göre, fiziksel aktiviteye -tek başına ya da diğerleriyle katılım, doğrudan genel sağlık değişkenini yordamamaktadır. Ait olma duygusu öncül alt ölçeği, diğerleriyle fiziksel aktivitenin yordayıcısıdır. Diğerleriyle fiziksel aktivite ve genel sağlık ise ait olma duygusunun psikolojik durumunun doğrudan yordayıcısı değildir. Yüksek düzeyde ait olma duygusu (psikolojik durum) düşük düzeyde depresif belirtilerle, dolayısıyla intihar düşüncesiyle ilişkilidir.

Lisans öğrencilerinin sınıfa ait olma duyguları ve akademik motivasyonlarını, öğretmenlerin özelliklerine ilişkin algıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırmada, 238 öğrencinin anket sorularına verdikleri yanıtlar analiz edilmiştir. Bulgulara göre, öğrencilerin sınıfa ait olma duyguları ile akademik özyeterlikleri, içsel motivasyonları ve görev değerleri arasında ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyine ait olma duyguları ile öğretmenlerin sıcak, açık olmalarına, öğrenci katılımını teşvik etmelerine algıları arasında da ilişki bulunmuştur (Freeman, Anderman ve Jensen, 2007).

Hystad ve Carpiano (2012)'nin çalışmasının amacı, Kanada'da topluma aidiyet ve değişen sağlık davranışı üzerine bağlamsal faktörleri ve topluma aidiyetin davranış değişimine etkisinin spesifik davranış tipleri ve bağlamsal faktörler tarafından çeşitlenip çeşitlenmediğini incelemektir. Bireylerin topluma aidiyet düzeyi verileri, sosyodemografik ve kişisel sağlık bilgileri Kanada'da 100 sağlık bölgesindeki 119693 katılımcıdan, Kanada Sağlık Anketi ile toplanmıştır. Çok düzeyli modelin kullanıldığı araştırmanın sonuçları, topluma aidiyet duygusunun değişen sağlık davranışlarıyla güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

2.4.2 Nomofobi Alanında Yapılmış Çalışmalar

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yıldırım ve Correira (2015) tarafından geliştirilmiş olan nomofobi ölçeği Türk diline çevrilmiş ve araştırma 537 üniversite öğrencisine yapılmıştır. Yapılan bu araştırmada ilk kez üniversite öğrencisi arasında nomofobi yaygınlık alanı araştırılmıştır. Araştırmanın neticesine göre gençlerin yüzde 42,6'nda nomofobi rahatsızlığının olduğunu ve en büyük korkularının bilgiye erişememek ve iletişim yapamamak olduğu belirlenmiştir. Araştırma da erkeklere nazaran kadınların daha çok nomofobik davranışlar geliştirmiş olduklarını, akıllı telefon ve yaş faktörlerinin önemli

ölçüde olup, akıllı telefon kullanım zamanların nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadıkları saptanmıştır.

Erdem vd. (2016) da yapmış olduğu çalışmada iki farklı örneklem üzerinden bir araştırma yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ve kamu ulaştırma sektörü çalışanları arasında araştırma gerçekleştirilmiştir. Türkiye’de nomofobinin yaygınlığı ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Bulgulara göre nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğu, üniversite öğrenim gören öğrencilerin yüzde 54’nun ulaştırma sektöründe çalışanların yüzde 47’nin nomofobik olduğunu, yaşla nomofobi arasında anlamlı ve ters yönde bir ilişkinin olduğunu, nomofobiyle günlük akıllı telefon kullanma süresi arasındaysa anlamlı ve artı yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Arpacı, Baloğlu, Özteke Kozan ve Kesici(2017) nin üniversite öğrencileri üzerinde bağlanma ve nomofobi ilişkisinde bireysel farklılıkların incelendiği araştırma sonucunda hem endişeli hem de önleyici bağın farkındalık ve nomofobi üzerindeki önemli etkilerini bulunmuş. Bununla birlikte, cinsiyet, kaçınan bağlanma ile nomofobi arasındaki ilişki üzerinde farklı etkilere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet farklılıklarının nomofobi ile ilgili dikkat temelli tedavilerde göz önünde bulundurulması gerektiği sonucuna ulaşılmış ve farkındalık temelli tedaviler, özellikle kadınlar için, nomofobinin tedavisinde kullanılabilir şekilde belirlenmiştir.

Gezgin vd.(2017) yapmış olduğu çalışmaya bir devlet üniversitesinde farklı bölümlerde eğitim gören 818 öğretmen adayı katılmıştır. Bulgulara göre, öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin ortalamasının üstünde olduğunu ve telefonlarından mahrum kaldıklarında bilgiye ulaşamayacağı konusunda endişeli olduğu belirlenmiştir. Nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Polat (2017) yapmış olduğu çalışmada nomofobinin insan sağlığındaki etkileri, seçilen örneklem doğrultusunda bireylerin akıllı mobil telefonsuz ve internetsiz kalma durumları incelenmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

King vd. (2014) nomofobi üzerine yaptıkları çalışmada nomofobi; panik bozukluğu olan kişilerde daha fazla kaygı, titreme, terleme, panik, korku, soluk almada değişiklik ve depresyona neden olmaktadır sonucuna ulaşılmıştır

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

Pavithra vd. (2015) nomofobi üzerine yapmış oldukları çalışmada katılımcı öğrencilerin %23'ü akıllı telefonlar nedeniyle konsantrasyonlarını kaybettiklerini belirtmiştir ve katılımcı öğrencilerin % 39'u nomofobik çıkarken %27'si ise nomofobi riski altında bulunmuştur.

2.4.3 Yaşam Doyumu Alanında Yapılmış Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Selçukoğlu (2001)'nin 178 araştırma görevlisi ile gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet, yaş, kıdem, bölüm, medeni hal, öğrenin seviyesi gibi bağımsız değişkenlerin yalnızlık, tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeylerine olan etkisini incelenmiştir.. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet, yaş, bölüm ve medeni hal değişkenine bağlı olarak yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın araştırma görevlilerinin erkek araştırma görevlilerine oranla kişisel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda kadın araştırma görevlileri duygusal tükenmişlik hissini erkek araştırma görevlilerine göre daha fazla yaşamaktadırlar. Yalnızlık duygusunu en çok hisseden grup ise erkek araştırma görevlileri olarak saptanmıştır.

Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) yapmış olduğu bir çalışmada; teknik öğretmenlerin iş ve yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı bir ölçüde farklılaşıp farklılaşmadığını belirtmek ve bu değerlerin arasında olan ilişkiyi belirtmek amacı ile bir araştırma yapmıştır. 173 teknik öğretmenin katılmış olduğu çalışma neticesinde, yaş faktörüne göre yaşam doyum düzeyinin anlamlı oranda farklılaşmadığı görülmüştür

Tuzgöl Dost (2007), bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu seviyelerini algılayan ekonomik durum, algılayan akademik başarı, cinsiyet, algılayan anne-baba davranışı, dini inanç, gelecekte ne beklediği ve yalnızlık değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında öğrencilerin yaşam doyumu seviyeleri cinsiyetleri, algılayan ekonomik durumları, algılayan akademik

başarıları, gelecekte ne bekledikleri, dini inançları ve yalnızlık değişkenlerine göre değişiklik göstermiştir.

Dilmaç ve Ekşi (2008) yaptıkları araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda araştırma da öğrencilerin gelir düzeyi, yaşam doyumu düzeyleri ile anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) tarafından yapılmış araştırmada, Türkiye ve İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’den 127 ve diğer ülkelerden 122 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Türkiye’deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarının, diğer ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yılmaz ve Arslan (2013) tarafından 450 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin öznel iyi oluş ile pozitif duygu puanları arasında pozitif bir ilişki ve öznel iyi oluş ile negatif duygu puanları arasında negatif bir ilişki saptanmıştır.

Traş ve Yakıcı (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşam doyumu, psikolojik esneklik ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile toplam memnuniyet arasında pozitif bir ilişki vardır. Yaşam doyumu seviyesi yüksek olan kişiler psikolojik olarak dirençli insanlar olarak söylenebilmektedir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Diener (1984) tarafından yapılan araştırmada, huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyumları ile bedensel aktiviteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bululara göre, yaşam doyumu ile sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam doyumu üzerine yapılmış araştırmalar cinsiyetin ve gelir durumunun yaşam doyumunu yordama da neredeyse hiçbir etkiye sahip olmadığı, yaşam doyumunu açıklamada psikolojik değişkenlerin daha etkili olduğu bulunmuştur. (Myers ve Diener,1995).

Lucas ve Diener (2000) 41 ÷lkede olan üniversitelerde yapmış olduğu çalışmada kültürlerle yaşam doyumunu arasında olan ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın neticesine göre Litvanya ve Porto Rikolu öğrencilerin en yüksek yaşam düzey doyumlarına sahip olduklarını, Koreli öğrencilerin en düşük seviyede olduğu ve Türk öğrencilerinde 37. sırayı yer aldıkları gör÷lmektedir. İyimser olmanın gerek ulusal gerek ise kişisel düzeyde yaşam doyumunu ile anlamlı bir şekilde ilişkilerinin olduğu, kişisel düzeydeki gelir durumlarının yaşam doyumunu ile anlamlı bir şekilde ilişkilerinin olduğunu ve bunun yanında ulusal düzeyde ki gelir durumunun yaşam doyumunu ile da anlamlı bir şekilde ilişkinin olmadığı saptanmıştır

Üniversitede okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri inceleyen araştırma da yaşam doyumuyla cinsiyet arasındaki anlamlı bir ilişkinin olmadığı; ama akademik yaşamın, yüksek not ortalamasının ve sosyo-ekonomik düzeyle alakalı tatmin duygusunun, yüksek benlik saygısının, kişi için değerli olan bireylerle ilişkilerinin ve yaşam şartlarının rahat olmasının yaşam doyumunu ile anlamlı bir şekilde ilişkilerinin olduğu saptanmıştır (Chow ,2005).

Cao, Sun, Wan, Hao, Tao (2011) tarafından yapılmış çalışmada Çinli gençlerin problemlili internet kullanımı ile yaşam doyumunu ve psikosomatik semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. 15.538 katılımcı (7804 kız, 7734 erkek) ile yapılan çalışmaya 7., 8., 10..11. sınıf öğrencileri, kolej öğrencileri katılmıştır. Katılımcıların yarısından fazlasının (%59.5) şehirde bulunduğu ve öğrencilerin %66'sının sosyoekonomik düzeylerinin orta olduğu ve çalışmaya katılan tüm katılımcılardan 1262'sinin problemlili internet kullanım düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Problemlili internet kullanıcılarının da yüzde 63.7'sinin erkeklerden olduğu belirtilmiştir. Tüm bu araştırma sonuçlarına bakıldığında problemlili internet kullanımına sahip bireylerin fiziksel, psikolojik, duygusal, davranışsal ve sosyal adaptasyon problemleri gösterdikleri belirlenmiştir. Bunun yanında internet bağımlılığı olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu ve yaşam doyumunu ve problemlili internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Yaşam doyumu, gençliğin olumlu gelişimi ve sorunlu davranışlar arasındaki ilişkinin konu edildiği bu araştırmada 7115 öğrencinin katılımı ile çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre gençliğin olumlu gelişimi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu fakat sorunlu davranışlar ile gençliğin olumlu gelişimi ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Sun ve Shek ,2010).

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde depresyon,kaygı,sürekli kaygı,stres,yalnızlık,problemler internet kullanımı ile negatif yönde; iyimserlik,sosyal ilişki,duygusal zeka,dayanıklılık,umut ve özerklik ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşam doyumu cinsiyet, gelir düzeyi ve iş beklentilerinden de etkilenmektedir..

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizine ait bilgiler verilecektir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılır Bu çalışmada üniversite de okuyan öğrencilerin genel aidiyet düzeylerinin yaşam doyumu ve nomofobi yönünden açıklanmasına ve yaşam doyumuyla nomofobinin genel aidiyet anlamı bir şekilde anlamlandırılıp, anlamlandırılmadığını ortaya konulmasını amaçlamaktadır (Karasar, 2018).

3.2 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Konya ilinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ve pedagojik formasyon alan öğretmen adayları oluşturmaktadır. 514 üniversite öğrencisine veri dağıtımı yapılmıştır. Elde edilen ölçeklerde boş veya eksik olduğu görülen verilerin girişi yapılmamıştır. 511 ham veri üzerinden analiz yapılmıştır. Katılımcıların 390'ı (%76) kadın, 121'i (%23) erkektir. Katılımcılar 1. sınıf (n = 73, %14,2), 2. sınıf (n = 178, %34,8), 3. sınıflarda (n = 118, %23), 4. sınıflarda (n=86, %16,8) ve mezun olarak pedagojik formasyon alan (n=56, %10,9) eğitimlerine devam etmektedir. Katılımcıların yaşları 17 ile 50 arasında değişmektedir (ss=4.19).

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Yıldırım ve Correia'nın geliştirdiği Yıldırım vd.(2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği, Duru'nun Türkçe'ye uyarladığı Genel Aidiyet Ölçeği ve Köker ve Yetim'in Türkçe'ye uyarladığı

Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından öğrencilerin demografik bilgilerini toplamak için oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1 Genel Aidiyet Ölçeği

Duru (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen Malone vd.(2012)tarafından geliştirilen ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Genel aidiyet ölçeği, iki boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar kabul edilme ve dışlanma(reddedilme) alt boyutlarıdır. Ölçek 7'li likert tipi derecelendirmeye (1.Kesinlikle Katılmıyorum, 7.Kesinlikle Katılıyorum) sahiptir. Genel Aidiyet Ölçeği dışlanma alt ölçeği puanları ters çevrilerek hem genel aidiyet duygusu toplam puanı ölçülmekte, hem de puanlar ters çevrilmeksizin kabul edilme ve dışlanma olmak üzere iki alt boyut için de kullanılabilir.. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe , bireyin aidiyet duygusunun yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ölçeğin güvenilirliğiyle ilgili analizler, gerek alt ölçeklerin gerekse Genel Aidiyet Ölçeği'nin iç tutarlılıklarının yüksek olduğunu göstermiştir. Genel Aidiyet Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Kabul edilme/İçerilme alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89, Reddedilme/ Dışlanma ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .91'dir (Duru,2015). Bu çalışmada ise cronbach alfa değerleri iki alt boyut içinde bakılmıştır. Kabul edilme alt boyutu .88, dışlanma alt boyutu ise .89 olarak bulunmuştur.

3.3.2 Nomofobi Ölçeği

Çalışmada, “cep telefonundan ayrı kalma korkusu” olarak çevrilen Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım vd. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, “(1) çevrimiçi olamama, (2) iletişimi kaybetme, (3) cihazdan yoksunluk, (4) bilgiye ulaşamama” şeklinde 4 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe nomofobi düzeyi de yükselmektedir anlamına gelir. Ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .94,Türkçe'ye uyarlanmış hali ise .92 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği

Genel yaşam doyumunu ölçmek için tasarlanan, 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen ölçek toplamda 5 madde ve tek boyut özelliğinden oluşturulmuştur. Ölçekte 7'li likert ölçeği yani (1 ile 7 arasında kesinlikle katılıyorum-

7 kesinlikle katılmıyorum) şeklindedir. Ölçek içerisinde ters puanlanan madde yoktur. Ölçek içerisinde en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5 olarak bulunmaktadır. Yaşam doyum düzeyi ne kadar yüksek olursa puanlar da o kadar yüksek verilmiş manasına gelmektedir.

Genel yaşam doyumunu ölçeği Diener vd.(1985) tarafından yapılmış araştırmalarda cronbach alpha güvenirlik katsayısının .87 olduğu görülmektedir. ölçüt bağımlılık geçerliliği ise .82 katsayısıdır. Yetim (1991) ve Köker (1991) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Köker(1991)'in araştırmalarında test-tekrar test yöntemiyle güvenirlik katsayıları .85 olarak bulunmuştur. Yetim ise araştırmalarında ölçekte test-tekrar testi metoduyla güvenirlik katsayılarını .85 olarak bulmuştur. Yetim araştırmasında ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini .73 ve Cronbach alpha iç tutarlık katsayısınıysa .86 olarak bulmuştur. Ayrıca Yetim (1991) yüzey geçerliliği araştırması yapmıştır. Yapılan bu tez çalışmasında ise ölçeğin cronbach alfa değerini .86 olarak bulmuştur.

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda katılımcılara ait cinsiyet, romantik ilişki durumu, destek varlıkları, anne-baba birliktelik durumu, anne baba eğitim düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve sınıf düzeyi bilgileri yer almaktadır.

3.4 Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden gerekli izinler alınmıştır. Uygulanacak sınıfların ders öğretmenlerinden de gerekli izinler alınmıştır. Tesadüfî olarak belirlenen çalışma grubuna “Genel Aidiyet Ölçeği”, “Nomofobi Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Uygulama esnasında öğrencilere uygulamanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve ölçeklerin yönergeleri okunmuştur. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika kadar sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler için ölçeği uyarlayan ya da geliştiren araştırmacılardan kullanım için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma izni için Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden gerekli onaylar alınmıştır.

Araştırmanın yapılacağı sınıflar belirlendikten sonra dersleri olan hocalar ile görüşülerek ölçeklerin uygulanacağı gün ve saatler belirlenmiştir.

Araştırmacı ölçeklerin uygulanacağı sınıflara girerek öğrencilere çalışma ile ilgili gerekli açıklamalarda bulunmuş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere birer ölçek seti vermiştir. Öğrencilerin ölçekleri cevaplama süresi yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Bu sürenin yeterli olduğu görülmüştür.

Araştırmada toplanan veriler uygun bir istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın verileri SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Science) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçekler başlangıçta 530 öğrenciye uygulanmıştır. Uç değerlerin elde edilip çıkartılması için 'Mahalanobis' uzaklık değeri hesaplanmıştır. Yaşanan veri kayıplarının ardından 511 katılımcıya ait veriler analize dâhil edilmiştir. Uç değerler temizlendikten sonra değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım özelliğini araştırmak amacıyla çarpıklık(skewnes) ve basıklık(kurtosis) katsayıları ile ortalama,medyan ve mod değerleri incelenmiştir. Genel Aidiyet Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin çarpıklık ve basıklık katsayıları +1 ile -1 arasındadır. Çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 arasında yer alıyorsa dağılımın normal olduğu varsayılır(Hair,Black,Babin,Anderson ve Tatha,2006).

Tablo : Genel Aidiyet, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Puanlarının Ortalama, Medyan ve Mod Değerleri

| Değişken | \bar{X} | Medyan | Mod | ÇK/SHÇK | BK/SHBK |
|----------|--------------|--------|-----|------------|------------|
| GAÖ | 67.69 | 70 | 84 | -.771/.108 | .009/.206 |
| NMPQ | 62.18 | 62 | 68 | -.065/.108 | .077/.206 |
| YDÖ | 22.19 | 23 | 24 | -.492/.108 | -.226/.206 |

ÇK: Çarpıklık Katsayısı, SHÇK: Çarpıklık Katsayısı Standart hatası, BK: Basıklık Katsayısı, SHBK: Basıklık Katsayısı Standart hatası

.Elde edilen verilerin analizini yapabilmek üzere frekans, güvenilirlik ve çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır İstatistiki analiz işlemleri aşamasında veri setlerinin homojen dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır. Homojen dağılım gösteren testlerde parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi(ANOVA); homojen dağılım göstermeyen

alt boyutlar için ise parametrik olmayan testlerden Mann Withney-U ve Kruskall Wallis testi uygulanmıştır. Araştırma sürecinde iki grup arasındaki verilerin nicelik farklılıklarının karşılaştırılabilmesi için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Nicelik verilerin değerlendirilmesi için ikiden fazla grup arasındaki farkın karşılaştırılması için varyans analizi (ANOVA) işlemleri gerçekleştirilmiştir. Varyans analiz işlemleri kapsamında gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplarda olduğunu anlayabilmek Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Çalışmada korelasyonel işlemlerin gerçekleştirilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analiz işlemleri gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri ile ilgili bulgulara yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, romantik ilişki, anne-baba beraberlik durumu, aileden görülen destek, arkadaştan görülen destek, özel insandan görülen destek, anne ve baba eğitim durumu, yetiştirilirken algılanılan ebeveyn tutumu, kardeş sayısı ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre genel aidiyetin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ve araştırmaya ilişkin korelasyon ve regresyon sonuçlarına bakılmıştır.

4.1 Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 4.1 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

| Değişken | Cinsiyet | n | \bar{X} | s | Sd | t | p |
|-------------------------------|----------|-----|-----------|-------|-----|-------|------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puanları | Kız | 390 | 68.15 | 12.29 | 509 | 1.487 | .138 |
| | Erkek | 121 | 66.19 | 13.74 | | | |

* p<.05

Tablo 4.1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre genel aidiyet puanı ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir.(p=.511,p>.05)

Tablo 4.2 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puanlarının Romantik İlişki Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

| Değişken | Romantik İlişki | n | \bar{X} | s | Sd | t | p |
|-------------------------------|-----------------|-----|-----------|-------|-----|-------|-------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puanları | Var | 150 | 69.34 | 12.19 | 505 | 1.976 | .049* |
| | Yok | 357 | 66.90 | 12.84 | | | |

* p<.05

Tablo 4.2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki değişkenine göre genel aidiyet puanı ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin romantik ilişki değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur($p=.049, p< .05$). Buna göre romantik ilişkisi olanların genel aidiyet puan ortalamaları ilişkisi olmayanlara göre daha yüksektir.

Tablo 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puanlarının Anne Baba Beraberlik Durumu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

| Değişken | Anne-Baba Beraberlik Durumu | n | \bar{X} | S | Sd | t | p |
|-------------------------------|-----------------------------|-----|-----------|-------|-----|------|------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puanları | Ayrı | 77 | 66.53 | 14.26 | 509 | .872 | .384 |
| | Beraber | 434 | 67.89 | 12.36 | | | |

* $p< .05$

Tablo 4.3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre genel aidiyet puanı ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.($p=.384, p>.05$)

Tablo 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puanlarının Aileden Görülen Desteğe Göre t Testi Sonuçları

| Değişken | Destek Aile | n | \bar{X} | s | Sd | t | p |
|-------------------------------|-------------|-----|-----------|-------|-----|------|------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puanları | Var | 281 | 68.05 | 13.05 | 509 | .711 | .138 |
| | Yok | 230 | 67.25 | 12.19 | | | |

* $p< .05$

Tablo 4.4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin aileden görülen destek değişkenine göre genel aidiyet puanı ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar

sonucunda üniversite öğrencilerinin aileden görülen destek değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. ($p=.138, p>.05$)

Tablo 4.5 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puanlarının Arkadaştan Görülen Desteğe Göre t Testi Sonuçları

| Değişken | Destek Arkadaş | n | \bar{X} | S | Sd | t | p |
|-------------------------------|----------------|-----|-----------|-------|-----|------|------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puanları | Var | 153 | 67.92 | 10.89 | 509 | .274 | .784 |
| | Yok | 358 | 67.59 | 13.36 | | | |

* $p < .05$

Tablo 4.5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin arkadaştan görülen destek değişkenine göre genel aidiyet puanı ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin arkadaştan görülen destek değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. ($p=.784, p>.05$)

Tablo 4.6 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puanlarının Özel İnsandan Görülen Desteğe Göre t Testi Sonuçları

| Değişken | Destek Özel İnsan | n | \bar{X} | s | Sd | t | p |
|-------------------------------|-------------------|-----|-----------|-------|-----|------|------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puanları | Var | 77 | 66.53 | 14.26 | 509 | .872 | .384 |
| | Yok | 434 | 67.89 | 12.36 | | | |

* $p < .05$

Tablo 4.6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin özel insandan görülen destek değişkenine göre genel aidiyet puanı ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin özel insandan görülen destek değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. ($p=.384, p>.05$)

Tablo 4.7 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

| Değişken | Anne Eğitim Durumu | n | \bar{X} | Ss |
|--|--------------------|-----|-----------|-------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | İlkokul Mezunu | 261 | 67.93 | 13.01 |
| | Ortaokul Mezunu | 88 | 66.79 | 12.83 |
| | Lise Mezunu | 88 | 68.25 | 12.62 |
| | Üniversite Mezunu | 50 | 68.34 | 11.65 |

Tablo 4.7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Genel Aidiyet Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı anne eğitim düzeyi üniversite mezunu olan öğrencilerin ($\bar{X}=68.34$) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla anne eğitim düzeyi lise mezunu olan ($\bar{X}=68.25$), ilkokul mezunu olan ($\bar{X}=67.93$), ortaokul mezunu olan ($\bar{X}=66.79$) ve okuryazar olmayan ($\bar{X}=64.83$) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 4.8 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | Kaynak | KT | Sd | KO | F | p | Anlamli fark |
|--|---------------|-----------|-----|---------|------|-----|--------------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | Gruplar arası | 128.199 | 3 | 42.733 | .262 | 853 | |
| | Grup içi | 78883.329 | 483 | 163.320 | | | |
| | Toplam | 79011.528 | 486 | | | | |

Tablo 4.8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>.05$) sonucu bulunmaktadır.

Tablo 4.9 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

| Değişken | Baba Eğitim Durumu | n | \bar{X} | Ss |
|--|--------------------|-----|-----------|-------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | İlkokul Mezunu | 153 | 66.86 | 13.22 |
| | Ortaokul Mezunu | 85 | 67.56 | 13.20 |
| | Lise Mezunu | 134 | 68.26 | 13.06 |
| | Üniversite Mezunu | 139 | 68.12 | 11.32 |

Tablo 4.9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Genel Aidiyet Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı baba eğitim düzeyi lise mezunu olan (\bar{X} =68.26), üniversite mezunu olan (\bar{X} =68.12), ortaokul mezunu olan (\bar{X} =67.56) ve ilkokul mezunu (\bar{X} =66.86) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 4.10 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | Kaynak | KT | Sd | KO | F | p | Anlamlı fark |
|--|---------------|-----------|-----|---------|------|------|--------------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | Gruplar arası | 175.234 | 3 | 58.411 | .363 | .780 | |
| | Grup içi | 81671.529 | 507 | 161.088 | | | |
| | Toplam | 81846.763 | 510 | | | | |

* p< .05

Tablo 4.10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (p>.05) sonucu bulunmaktadır.

Tablo 4.11 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Yetiştirilirken Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Dağılımı

| Değişken | Tutum | N | \bar{X} | Ss |
|--|------------|-----|-----------|-------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | Demokratik | 133 | 69.97 | 11.52 |
| | Otoriter | 99 | 65.78 | 13.10 |
| | Koruyucu | 270 | 67.44 | 12.88 |
| | Toplam | 511 | 67.78 | 12.54 |

Tablo 4.11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Genel Aidiyet Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı algılanan tutumu demokratik olan öğrencilerin (\bar{X} =69.97) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla koruyucu (\bar{X} =67.44) ve otoriter (\bar{X} =65.78) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 4.12 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Yetiştirilirken Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | Kaynak | KT | Sd | KO | F | p | Anlamli fark |
|--|---------------|-----------|-----|---------|-------|-------|--------------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | Gruplar arası | 1069.483 | 2 | 534.742 | 3.386 | .035* | 1-2 |
| | Grup içi | 78998.710 | 499 | 158.314 | | | |
| | Toplam | 80068.193 | 501 | | | | |

* $p < .05$ (1.:Demokratik Tutum; 2.:Otoriter Tutum)

Tablo 4.12 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların yetiştirilirken algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < .05$) görülmektedir. Bu farklılaşmanın da Tukey testine bakarak algılanan tutumun demokratik ve otoriter olanlar arasında olduğu bulunmaktadır.

Tablo 4.13 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

| Değişken | Kardeş Sayısı | N | \bar{X} | Ss |
|--|---------------|-----|-----------|-------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | 2 | 130 | 67.4 | 13.37 |
| | 3 | 202 | 68.22 | 11.80 |
| | 4 ve üstü | 156 | 66.77 | 13.05 |
| | Toplam | 511 | 67.69 | 12.62 |

Tablo 4.13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Genel Aidiyet Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı. kardeş sayısı 3 ($\bar{X}=68.22$), kardeş sayısı 2 ($\bar{X}=67.4$), ve kardeş sayısı 4 ve üstü ($\bar{X}=66.77$) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 4.14 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | Kaynak | KT | Sd | KO | F | p | Anlamlı fark |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|------|------|--------------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | Gruplar arası Grup içi Toplam | 189.224 77491.872 77681.096 | 2 485 487 | 94.612 159.777 | .592 | .554 | |

Tablo 4.14 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>.05$) sonucu bulunmuştur.

Tablo 4.15 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

| Değişken | Sınıf Düzeyi | N | \bar{X} | Ss |
|--|--------------|-----|-----------|-------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | 1 | 73 | 70.52 | 11.26 |
| | 2 | 178 | 66.75 | 13.09 |
| | 3 | 118 | 66.91 | 11.14 |
| | 4 | 86 | 66.75 | 14.43 |
| | 4+ | 56 | 70.05 | 12.68 |
| | Toplam | | 511 | 67.69 |

Tablo 4.15 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Genel Aidiyet Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı sınıf düzeyi 1 olan öğrencilerin ($\bar{X}=70.52$) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla sınıf düzeyi 4üstü ($\bar{X}=70.05$), sınıf düzeyi 3 ($\bar{X}=66.9$), sınıf düzeyi 2 ($\bar{X}=66.75$) ve sınıf düzeyi 4 ($\bar{X}=66.75$) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 4.16 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | Kaynak | KT | Sd | KO | F | p | Anlamli fark |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------------|-------|------|--------------|
| Genel Aidiyet Ölçeği Puan Ortalamaları | Gruplar arası Grup içi Toplam | 1198.068 80648.695 81846.763 | 4 506 510 | 299.517 159.385 | 1.879 | .113 | |

* $p < .05$

Tablo 4.16 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p > .05$) sonucu bulunmuştur.

4.2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular

Tablo 4.17 Üniversite Öğrencilerinin Genel Aidiyet, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Sonuçları

| Değişkenler | Genel Aidiyet | Nomofobi | Yaşam Doyumu |
|---------------|---------------|----------|--------------|
| Genel Aidiyet | 1 | | |
| Nomofobi | -.114** | 1 | - |
| Yaşam Doyumu | .424** | -.062 | 1 |

** p< .01, *p<.05

Tablo 4.17 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile nomofobi ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r = -.11$, $p < .05$) anlamlı negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında ($r = .42$, $p < .01$) anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlar arasında ($r = -.06$, $p < .01$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

4.3.Genel Aidiyetin Yordanmasına Yönelik Bulgular

Tablo 4.18 Genel Aidiyet Ortalamalarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler | B | SE | β | T |
|--------------|------|-----|---------|-------|
| Nomofobi | -.08 | .03 | -.08 | -2.19 |
| Yaşam Doyumu | .83 | .08 | .42 | 10.51 |

R=0.436, R²=0.19, F (2,507)=59.363, p<.001

Tablo 4.18 incelendiğinde, nomofobi,yaşam doyumu değişkenleri ile birlikte üniversite öğrencilerinin genel aidiyet puanları) anlamlı bir ilişki vermektedir. (R=.436, R²=0.19, p<.01) yordayıcı değişkenlerle birlikte, genel aidiyetteki toplam varyansın %19'unu yordamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına(beta) göre bağımsız değişkenlerin genel aidiyet üzerindeki görelî önem sırası ; yaşam doyumu (β =.42,t=10.517,p<.001) nomofobi (β =-.08,t=-2.196,p<.001)dir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların tartışması yapılmış, bulgular yorumlanmış ve öneriler geliştirilmiştir.

5.1 Tartışma

Bu çalışmada cinsiyet değişkeni ile aidiyet düzeyleri incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet puan ortalamaları ve cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaşan araştırmalara baktığımızda Özdaş (2017) tarafından yapılan araştırmada ait olma ihtiyacı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir çalışmada da cinsiyet ile ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Yiğit, 2012). Aile aidiyet düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakan bir araştırmada da anlamlı bir farklılaşmadığı bulgusu bulunmuştur (Hallers-Haalboom vd. ,2014). Özel eğitime muhtaç çocukların anne ve babalarının psikolojik ilişki ihtiyaçları ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların bir alt boyutu olan ve ait olma duygusunu ifade eden ilişkili olma ihtiyacı ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir (Güngör,2008). Anlamlı farkın olmadığı çalışmalar gibi kadınların kişilerarası ilişkiler ihtiyacının erkeklerden daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Greeley ve Tinsley, 1998; Lang-Takac ve Osterweil, 1992).

Aile aidiyeti ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakan bir araştırmada ise kız öğrencilerin aile aidiyetinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Durlanık, 2019). Genç yetişkinler ile yapılan bir araştırmada kadınların aile aidiyet düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güneş,2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan ve aile aidiyeti ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakan araştırmada da kadınların aile aidiyetlerinin daha yüksek bulunduğu sonucuna ulaşılmış olup araştırma sonuçlarının farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Saki,2018). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçlar ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakılan çalışmada bireyin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacı olarak ifade ettiği ilişkili olma ihtiyacının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır

(Cihangir ve ankaya ,2009).Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da kız öğrenciler ailelerine daha çok bağlılık duyarlarken, erkek öğrenciler dini, milli ve etnik gruplara daha fazla aidiyet duymaktadır sonucu bulunmuştur (Alptekin,2011).Yapılan bir çalışmada kız çocukların sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının erkek çocuklardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görölmüştür (Harvey ve Retter,2002). İlkokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak okula aidiyet duygusu düzeylerinin, kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgusu bulunmuştur (Balak, 2017).Göröldüğü gibi yapılan çalışmalarda cinsiyet ile aidiyet ihtiyacı arasında farklı sonuçlar elde edilmiştir Bu bulgular kapsamında Türkiye'deki toplumsal yapıya baktığımızda kadının ailedeki rolünün, aidiyet düzeyine olan bir yansımaları görüyor olabiliriz.

Bu araştırmada romantik ilişkiye sahip olan bireylerin aidiyet düzeyleri olmayanlara göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Yine aynı şekilde genç yetişkinler ile yapılan araştırma sonucunda kendilik aidiyeti puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, buna karşın aile aidiyeti puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık evlilerin lehine gerçekleşmiştir. Yani evli olan bireylerin kendine güven ve kendilik aidiyet düzeylerinin bekâr olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu sonuçlara göre bekar bireylerin daha fazla aidiyet duygusuna ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır. Bu bağlamda aidiyet ile ilgili çalışmaların (Alptekin, 2011; Ersanlı ve Koçyiğit, 2013; Duru, 2015) bekar üniversite öğrencileri üzerinde yürütölmeleri özellikle bekar bireylerin daha fazla aidiyet mekanizmasına sahip olduğunu göstermektedir..

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin aileden görölen destek, arkadaştan görölen destek, akrabadan görölen destek ve özel insandan görölen destek değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında bu araştırmanın tersi yönünde literatür bilgisi olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada aile ve arkadaştan alınan desteğin kızların lehine olduğu sonucu bulunmuştur (Saygın ve Arslan,2009). Ergenlerle yapılan araştırmada anne ve baba arasında ergenin algıladığı ebeveyn

desteğinin (katılım, özerklik desteği, sıcaklık) anne lehine olumlu sonuçlandığı bulunmuştur (Kocayörük, Altıntaş ve İçbay,2015). Yapılan diğer araştırmalarda da kadınların erkeklere göre ailelerinden daha fazla duygusal destek algıladıkları bulunmuştur (Stephens,2009; Yiğit Demir,2018).Ergenlerin öznel iyi oluşu ile ilgili yapılan çalışmada da anne ve babalarından algıladıkları desteğin, kabul ve ilginin etkili olduğu görülmüştür. (Özdemir, 2012)

Parçalanmamış ve tek ebeveynli aileye sahip üniversite öğrencilerinin aile aidiyetlerinin karşılaştırıldığı araştırmada tam aileye sahip kişilerin aile aidiyetleri yüksek bulunurken ebeveyn ile olan ilişkinin aile aidiyetini belirlediği gözlenmiştir. Kişilerin kendileri için özel ve zor diye anlandıkları günlerin de aile aidiyet hislerinde etkili olduğu bulunmuştur (Aslantürk, 2017). Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan bir araştırmada aileden alınan desteğin ve aile bütünlüğünün öznel iyi oluşu yordadığı belirtilmiştir (Pelcovitz, 2015). Öğrencilerin kendilerini aile ve arkadaşlarına ait hissetmesi, aile içi ilişkileri ve aile geçmişi onların duygusal iyilik halini doğrudan etkilediğini belirterek; bu durumun öğrencilerin sınıf ortamındaki motivasyonlarını ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur (Osterman,2010).

Bu çalışma incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği diğer araştırma sonuçlarıyla desteklenmektedir (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Yiğit, 2012).Bu araştırma sonuçlarının aksi yönünde çalışmalara da rastlanılmaktadır. İlkokul öğrencilerinin okula aidiyet duygusu düzeylerinin anne ve baba eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği araştırmaya göre öğrencilerin okula aidiyet duygusu düzeyleri puanlarının annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Annesi yüksek okul/üniversite mezunu olan öğrencilerin okula aidiyet puanları/düzeylerinin, annesi yüksek okul/üniversite mezunu olmayan diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, annesi okuma-yazma bilmeyen öğrencilerin okula aidiyet duygu düzeylerinin, annesi okur-yazar, ilkökul, ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine bağlı olarak okula aidiyet duygusu düzeylerindeise anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Balak,2017)

Lise öğrencileri ile yapılan bazı araştırmalarda da ebeveyn algılarının anne baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür (Aktaş, 2011; Aydın, 2017; Baykan, 2014). Anne ve babaların eğitim düzeyleri ne olursa olsun çocuklarını yetiştirirken gösterdikleri özen ve tutumların değişiklik göstermediği, ebeveynlerin okullardan aldıkları eğitim ve diplomanın anne baba algıları, temel psikolojik ihtiyaçları ve aile aidiyetlerinde farklılaşma yaratmadığını göstermektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ailelerinin kendilerini yetiştirirken algıladıkları tutuma göre aidiyet düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşma demokratik tutum ve otoriter tutum arasında gerçekleşmektedir. Demokratik ebeveyne sahip olan öğrencilerin aidiyet düzeyleri otoriter ebeveyne sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Yapılan çalışmalarda da kızların erkeklere göre ebeveynlerini daha demokratik ve katılımcı algıladıkları gözlenmiş ve ergenlerin anne baba algılarının anne-baba eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bülbül, 2014 ; Gündüz, 2016). Babaları yüksek lisans ve üstü mezuniyete sahip ergenlerin anne baba algılarının daha olumlu olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Ay, 2015). İlkokul öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da babası üniversite mezunu olanların babası ilkököl mezunu olanlara göre ebeveynlerini daha demokratik algıladıkları bulunmuştur (Satılmış, 2010). Ebeveynlerini otoriter olarak algılayan beliren yetişkinlerin, demokratik yani sevecen ve sıcak olarak algılayanlara göre daha fazla yalnız hissettiklerini; demokratik, sıcak ve samimi anne baba tutumuna sahip bireylerin yüksek arkadaş ve aile sosyal desteğine sahip olduklarını ortaya koymuştur (Çeçen, 2008). Yapılan çalışmalarda anne babadan algılanan demokratik tutum arttıkça depresyon düzeyinin azalmakta olduğu; algılanan otoriter tutum arttıkça ise depresyon düzeyinin artmakta olduğu sonuçları da gözlenmiştir (Ay, 2015).

Genç yetişkinlerin aile aidiyeti ortalamaları ile aile bütünlük algısı değişkeni aritmetik ortalamalarına bakılan araştırmada değişkenler arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerleri incelendiğinde söz konusu farklılık yakın aile bütünlük algısına sahip bireylerin lehine gerçekleştiği görülmüştür. Yani aile içerisinde sıcak ve samimi ilişkilerin olduğu ailelerde aile bütünlük duygusu ve aidiyet algısının, soğuk ve kopuk ilişkilerin olduğu ailelere göre daha olumlu düzeyde olduğu saptanmıştır (Güneş, 2018). Araştırmalarda anlayışlı anne baba tutumlarının hem çocukların yüksek uyum düzeyleriyle hem de sağlıklı aile fonksiyonları ile ilişkili

olduğunu; yararlı aile tutumlarının ergenlerin yüksek uyum düzeylerini ve aile işlevlerini olumlu anlamda etkilediğini ortaya koymuştur (Avcı,2006).

Ebeveyn reddediciliğinin azalmasıyla birlikte ebeveynle ilişkili olma duygusunun arttığı bulgusunu bulmuşlardır. Araştırmalarında ebeveyninin tutumunu ilgisiz algılayan ergenlerin arkadaş bağlılığının; ebeveynini demokratik, koruyucu ve otoriter olarak algılayan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulmuşlardır. Bu durumda aidiyet ihtiyacının karşılanmasında alternatif olarak arkadaşlara yönelimin gerçekleştirdiği söylenebilir (Büyükşahin Çevik ve Çelikkaleli 2010).

Ergenler ile yapılan çalışma sonuçlarına göre ergenlerin anne ve babalarından algıladıkları kabul ve ilginin ergenlerin yaşam doyumunu etkilediği gözlenmiştir (Ünal,2018).Diğer bir araştırmada da ebeveynlerden algılanan kabul/ilgi ve psikolojik özerkliğin yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu sonucu desteklenmiştir(Yalnızca-Yıldırım,2015).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar, aile aidiyeti, öznel iyi oluş ve anne baba algısı değişkenlerinin kardeş sayısına göre incelenmesine dair yapılan araştırmalarda aile aidiyeti, anne algısı ve baba algısı değişkenleri kardeş sayısına göre farklılaşırken temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermemektedir. Literatürde öznel iyi oluşun kardeş sayısına göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları yer almaktadır (Çakır, 2015; Duman, 2016; Nurşahin, 2011). Literatür incelendiğinde anne ve baba algılarının kardeş sayısına göre farklılaşmadığı araştırma sonuçlarına da rastlanılmıştır (Belli, 2018; Çakır, 2015; Turan, 2017).

İlkokul öğrencilerinin okula aidiyet duygusu düzeyleri ile kardeş sayıları arasında bir ilişki olup olmadığının incelendiği araştırmada ilgili analizlerin sonucuna göre, ilkokul öğrencilerinin, kardeş sayıları ile okula aidiyet duygusu düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kardeş sayısı arttıkça, okula ilişkin aidiyet duygu düzeylerinde de bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Balak,2017).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada tek çocuk olup kardeşi olmayan öğrencilerin kardeşi olan öğrencilere göre ilişki ihtiyaçlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir(Gezer,2018).Aile aidiyetinin kardeş sayısına göre farklılık gösterdiği literatürdeki bazı çalışmalarla desteklenmiştir (Aslantürk, 2017). Araştırma sonuçlarına göre kardeş sayısının fazla olması ergenlerin aile aidiyet düzeyinde, anne ve baba algılarında olumlu etki yapmazken kişinin bir kardeşinin olması aile aidiyet düzeylerini, anne ve baba algılarını olumlu etkilemektedir. Çocuk sayısının artması ailedeki sabrın, özenin ve zamanın çocuklar tarafından paylaşılmak mecburiyetini oluturması anne baba algısını ve aile aidiyetini olumlu etkilemediği sonucunu düşündürmektedir (Bülbül, 2014; Şencan, 2009).

Bu çalışmada da sınıf düzeyi ile aile aidiyeti duygusu arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan farklı bir çalışmada da sınıf düzeyi ile aile aidiyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir ve anlamlı farklılık olduğu sonucu elde etmiştir. 1. sınıf öğrencilerinin aile aidiyeti duygusunun 2. sınıflardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kendilik aidiyeti alt boyutuna bakıldığında ise 4. sınıfların kendilik aidiyetlerinin 2. sınıflardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Saki,2018). Çalışmamız ile örnek gösterilen bu çalışma arasında farklılığın olma sebeplerinden biri de yapılan çalışmada aile aidiyet duygusuna bakılırken bu çalışmada genel aidiyet düzeylerinin incelenmesi gösterilebilir.

Bu çalışmada nomofobi,yaşam doyumu değişkenleri ile birlikte üniversite öğrencilerinin genel aidiyet puanları anlamlı bir ilişki vermektedir ve yordayıcı değişkenlerle birlikte, genel aidiyetteki toplam varyansın %19'unu yordamaktadır.

Yapılan bazı çalışmalarda aile desteğinin bireylerin yaşam doyumunu yordamada da etkili olduğu gözlenmiştir(Gallagher ve Brodrick,2008). Bireylerin algıladıkları aile desteği ile öznel iyi oluş arasında yapılan çalışmada aile desteğinin öznel iyi oluşu %32 oranında açıkladığı görülmüştür (Çevik,2010). Özerklik, ilişkili olma ve yeterlik psikolojik ihtiyaçlarının %58 oranında öznel iyi oluşu yordadığı gözlenmektedir (Özer, 2009). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının ebeveynlerin çocuklarına sergiledikleri davranışlara göre değişiklik göstermediği sonucu diğer bir araştırma sonucunda bulunmuştur (Çakır, 2015). Ergenler ile yapılan çalışmada ebeveynlerini hoşgörülü ve demokratik bir biçimde algılayan bireylerin aile içi ilişki doyumları,

yaşam doyumları ve iyi oluşlarının ebeveynlerini otoriter şekilde algılayan bireylere göre yüksek olduğu görülmüştür (Özkan,2014).

Ergenler ile yapılan araştırmada ergenlerin anne-baba algılarının ergenlerin öznel iyi oluşları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Kocayörük,2012). Yine ergenler ile yapılan bir çalışmada da ergenlerin öznel iyi oluşlarında anne ve babaların destekleyici tutum içinde olmalarının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Park,2004).

Diğer bir araştırmada günlük aktivitelerden etkilenen öznel iyi oluşun temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına göre değiştiği görülmüştür (Reis vd., 2000). Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir araştırmada da temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluşu %41.7 oranında açıkladığı gözlenmiştir (Türkdoğan, 2010)

Arkadaş ve aile ilişkilerinden algılanan doyum (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Diener ve Diener, 1995) ve sosyal bir aidiyet duygusu hissetmeyi tanımlayan ilişkili olma ihtiyacı (Cihangir-Çankaya, 2009; Reis vd., 2000) değişkenlerinin, öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki anlamlı rollerini ortaya koyan araştırma bulguları mevcuttur.

5.2 Sonuç

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin aidiyetlerinin cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin romantik ilişki değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu anlamlı farklılık romantik ilişkisi olanlar lehinedir. Romantik ilişkiye sahip olan bireylerin genel aidiyet düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Yine yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin aileden görülen destek, arkadaştan görülen destek ve özel bir insandan görülen destek değişkenlerine göre genel aidiyet puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin aidiyetinin anne ve babalarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların aileden algılanan tutum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu bulunmaktadır. Bu farklılaşmanın da algılanan tutumun demokratik ve otoriter olanlar arasında olduğu bulunmaktadır. Bu farklılaşma demokratik tutumun lehine olan bir farklılaşmaktadır. Demokratik tutuma sahip ebeveyne sahip olan bireylerin aidiyet düzeyi otoriter olan ebeveyn tutumuna sahip bireylerden anlamlı şekilde daha fazladır.

Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile nomofobi ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında) anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmada nomofobi, yaşam doyumu değişkenleri ile birlikte üniversite öğrencilerinin genel aidiyet puanları anlamlı bir ilişki vermektedir. Yordayıcı değişkenlerle birlikte, genel aidiyetteki toplam varyansın %19'unu yordamaktadır.

5.3 Öneriler

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Üniversite öğrencilerinin yetiştirilirken algıladıkları tutuma göre aidiyet puanlarına bakıldığında demokratik tutum sergileyen aileye olan aidiyet otoriter tutum sergileyen aileye göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır..

Araştırmadan elde edilen bu bulgular; ebeveynlerin, öğretmenlerin, psikolojik danışmanların ve ruh sağlığı çalışanlarının farkındalıklarının artırılması açısından önemlidir. Bu profesyonellerin ebeveyn tutumlarına odaklanmaları, anne-baba eğitimlerine yer vermeleri ve rehberlik faaliyetleri ile aileleri desteklemeleri, ailelerin

bilinçlendirilmesi için halk eğitim merkezleri, ve üniversiteler tarafından bilinçli ebeveynlik eğitimi verilmesi önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin arkadaştan destek alanlarının aidiyet puan ortalamaları destek almayan öğrencilere göre daha fazladır. Bu sonuca bakarak da öğrencilerin üniversitelerde yer alan sosyal kulüplere ve gezilere katılması desteklenebilir.

Aratırmacılara Yönelik Öneriler

Bulgular, üniversite öğrencilerinde genel aidiyet düzeyinin nomofobi ve yaşam doyumu tarafından yordandığını göstermektedir. Bu değişkenleri bir de çeşitli boylamsal araştırmalar ile incelemek faydalı olabilir. Aidiyetin çeşitli yaş grupları tarafından algısına ilişkin gelişimsel olarak ne gibi farklılaşmalar göstereceği incelenebilir.

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.
- Adler, A. (2009). Etiology and therapy of neuroses. (Yazarın 1928’de Viyana’da “Tıbbi Psikoloji İçin Akademik Toplum” kongresindeki konuşmasından düzelten ve çeviren: T. Paulin ve N. D. Kapusta). *Journal of Individual Psychology*. 65(2), 103- 109.
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49, 141-158.
- Akpınar,O. ve Öz,F.S. (2013). Gerçeklik terapisi: Özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 12 (43): 1-22
- Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı deikenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alderfer, C. P. (1967). Convergent and discriminant validation of satisfaction and desire measures by interviews and questionnaires. *Journal of Applied Psychology*, 51(6), 509–520.
- Alderfer,C.P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142–175. doi:10.1016/0030-5073(69)90004-
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: Üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma*.(Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı

- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Fifth Edition.
- Ansbacher, H. L. (1992). Alfred Adler, pioneer in prevention of mental disorders. *Individual Psychology*, 48, 3–34.
- Arpaci, I. Baloğlu, M. Özteke Kozan, H. ve Kesici, Ş, (2017) Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *J Med Internet Res*;19(12)
- Aslantürk, H. (2017). *Tam aileye ve tek ebeveynli aileye sahip üniversite öğrencilerinin aile aidiyetlerinin karşılaştırılması* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* ,Cilt:7, Sayı:1 Sayfa 39-64
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). *Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 115-129.
- Ay, T. R. (2015). *Lise öğrencilerinin anne-baba tutumlarının öğrencilerin sosyal problem çözme becerilerine ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Aydın, E. (2017). Ergenlerde çatıma çözme ve anne baba tutumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bailey, M. ve S. McLaren (2005). Physical Activity Alone and with Others as Predictors of Sense of Belonging and Mental Health in Retirees, *Aging and Mental Health*, Vol. 9, pp. 82-90.
- Bakioğlu, F. ve Türküm, A. S. (2017). Psychometric properties of adaptation of the social efficacy and outcome expectations scale to Turkish. *European Journal of Educational Research*, 6(2), 213-223. doi:10.12973/eu-jer.6.2.213

- Balak, D. (2017). *İlkokul öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile akran zorbalığı ve okula aidiyet duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baumeister, R.F. ve Leary, M.R. (1995). "The Need of belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation". *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Brewer, L. E., Tice, D. M., ve Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506-520.
- Baykan, N. (2014). *Anne-baba tutumları ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sultanbeyli ilçesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayraktar, G. (2007). *Güreşçilerin psikolojik ihtiyaçları ile atılganlık düzeylerinin bireysel başarılarına etkisi* (Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Baysal, N. ve Dağlı, A. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Electronic Journal Of Social Sciences*, 15 (59), 1250-1262.
- Belli, M. (2018). *Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu, akıllı telefon kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Bencik, S. (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bilge, Y ve Bilge, Y.(2018). Horney'in nevroitik kişilik tiplerinin ölçümü:Horney-Coolidge üç boyut envanteri(HCTI) Türkçe formunun psikometrik özellikleri,*Electronic Turkish Studies* 13 (18)

- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329–352.
- Boeree, C. G. (2006). *Abraham Maslow. Personality theories* (s. 1-11)
- Bowlby, J. (1991). Ethological light on psychoanalytical problems. In P. Bateson (Ed.), *The development and integration of behaviour: Essays in honour of Robert Hinde* (p. 301–313). Cambridge University Press.
- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik, psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Çeviren: Erguvan-Sarıoğlu, İ. D.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bülbül, A. (2014). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilikilerindeki psikolojik eilimleri arasındaki ilikin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükşahin Çevik, G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 225–240.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: bir model önerisi* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Capps, M. A. (2003). *Characteristics of a sense of belonging and its relationship to academic achievement of students in selected middle schools in region IV and VI educational service centers*. Unpublished doctoral dissertation, A&M University, Texas.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. ve Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relations to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, s. 1-8.

- Carp, F. M., ve Carp, A. (1982). Perceived environmental quality of neighborhoods: Development of assessment scales and their relation to age and gender. *Journal of Environmental Psychology*, 2(4), 295-312.
- Casey, B. M. (2012). *Linking psychological attributes to smart phone addiction, face-to-face communication, present absence and social capital.*(Graduation Project). The Chinese University of Hong Kong, School of Journalism and Communication, Hong Kong.
- Cemalcılar, Z. (2010). Schools as socialisation contexts: Understanding the impact of school climate factors on student's sense of school belonging. *Applied Psychology: An International Review*, 59(2), 243–272.
- Chen, L., Yan, Z. , Tang, W. , Yang, F. , Xie, X. ve He, J. (2016). mobile phone addiction levels and negative emotions among chinese young adults: The mediating role of inter personal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Cherry, K. (T.Y.) Maslow's needs hierarchy-social needs .
http://psychology.about.com/od/theoriesofpersonality/ss/maslowsneeds-hierarchy_4. 20.10.2019
- Chow, H.P.H. (2005) Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Soc Indic Res*, 70: 139-150.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları (Çeviren: Tuncay Ergene).
- Cüceloğlu, D. (2008), *İnsan ve davranışı*. Psikolojinin temel kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çeçen, R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415–431.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (9), 43–53.
- Çetinkaya, E. (2011). *Emekli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 141–66.
- Deniz, M.E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23),428 – 446.
- Deveci, H. (2007). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşler* (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-666.

- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, E.R.(2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E., ve Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E., ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjectivewell-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419–436.
- Diener, E. ve Lucas, E.R.(2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relativestandards, need fulfilment, culture and evaluation theory.*Journal of HappinessStudies*,1, 41–78.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008).Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Dixit, S. , Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durlanık, H.K.(2019).*Orta çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumları,sile aidiyeti ve empatik eğilimler arasındaki ilişkiler ve bunların bazı değişkenler*

açısından incelenmesi.(Yüksek lisans tezi).Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Çanakkale.

Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 85-94.

Duru, E. (2015). Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 125-135.

Ecke, Y.V., Chope, R. C. ve Emmelkaamp, P. M. (2006). Bowlby and bowen: attachment theory. *Counselling and Clinical Psychology Journal*, 3(2).81-108

Eid, M. ve Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.

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.

Eren, E. (2017). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Der Yayınları

Ersanlı, K. ve Koçyiğit, M. (2013). Ait Olma Ölçeği’nin psikometrik özellikleri. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8 (12), ss. 751-764.

Essau, C. A., Conradt, J. ve Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of anxiety disorders in German adolescents. *J Anxiety Disord*, 14(3), 263-279. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(99\)00039-0](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(99)00039-0)

Evans, F. B. (2005). *Harry Stack Sullivan: Interpersonal theory and psychotherapy*. New York: Routledge.

- Feist, J. ve Feist, G.,J. (2008) *Theories of personality. Tenth Edition.* United States of America:McGraw-Hills Company,.
- Ferguson, E. D. (2010). Adler's innovative contributions regarding the need to belong. *The Journal of Individual Psychology*, 66(1).1-7
- Freeman, T. M., Anderman, L. H., ve Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203.
- Gallagher, N. E. ve Vella-Brodrick, A. D. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences* 44, 1551–1561.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası.* İstanbul.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar.* İstanbul
- Gezer, H. (2018). *Bireysel ve takım sporları ile uraan üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the Influence of the Patterns of mobile internet use on university students'nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, <https://doi/10.5281/zenodo.572344>.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. ve Yıldırım, S.(2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of trakya university. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 7(1), 86–95.
- Gezgin, D.M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017).Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 7 (1) 1-14
- Gifford, D.K,(1988). *Patterns of empathy, anxiety and performance self-esteem in psychologists in independent practice.* The Ohio State University.

- Glasser, W. (1965). *Reality therapy A new approach to psychiatry*. New York: Harper and Row Publishers. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=T1xvhrWHYxUC&oi=fnd&pg=PA270&dq=glasser+reality+therapy&ots=RIB_OgMpZU&sig=6PSrEqP9JkWh9XSY6s2AW6Jzo7I&redir_esc=y#v=onepage&q=glasser%20reality%20therapy&f=false
- Greeley, A.T., ve Tinsley, H. A. (1998). Autonomy and intimacy development in college students: sex differences and predictors. *Journal Of College Student Development*, 29, 512-520.
- Gündüz, Z. B. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin okul tükenmişliği ile kendine saygı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.
- Güneş, A. 2016. *Aile ile bağlanma*. Timaş Yayınları, 4. Baskı, İstanbul.
- Güneş, F. (2018). *Genç yetişkinlerde güvengenlik ve utangaçlık: aile aidiyet duygusunun ve duygu-düzenlemede öz-yeterlik algısının belirleyici etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, E. (2008). *Özel eğitime muhtaç çocukların anne ve babalarının psikolojik ilişki ihtiyaçları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008.
- Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K., Bouwsema, M. ve Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6, 172-177.
- Hagerty, B. M. ve Patusky, K. L. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research*, 44, 9-13.
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., ve Early, M. R. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(4), 235-244.

- Hallers-Haalboom, E. T., Mesman, J., Groeneveld, M. G., Endendijk, J. J., Berkel, S. R., Pol, L. D. ve Bakermans-Kranenburg, M. J. (2014). Mothers, fathers, sons, and daughters: Parental sensitivity in families with two children. *Journal of Family Psychology*, 28, 138-147. doi:10.1037/a0036004
- Harvey, V. S., ve Retter, K. (2002). Variations by gender between children and adolescents on the four basic psychological needs. *International Journal of Reality Therapy*, 21(2), 33.
- Hill, L. H. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview, and mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20 (5), 210–216
- Hoffner, C. A., ve Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and wellbeing. *Cyberpsychology. Behavior and Social Networking*, 18(7), 411–416.
- Horney, K.(2019). *Çağımızın nevroitik insanı*.6.Baskı. Çev. B. Kıcıır, İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Hystad, P. ve Carpiano, R.M., 2012.Sense of community-belonging and health-behaviorchange in Canada. *J. Epidemiol. Community Health* 66 (3), 277–283.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İncekara, T.(2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul
- Kalba, K. (2008), The adoption of mobile phones in emerging markets: Global diffusion and the rural challenge, *International journal of Communication*, Sayı.2, (631-661).
- Kang, S., ve Jung, J. (2014). “Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the USA and Korea. *Computers in Human Behavior*”, 35, 376-387.

- Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi examination of the relationship between Nomophobia levels and different behavior patterns of university students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 1 (40) ,
- Karabulut, Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi* (Otuz Üçüncü Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaur, A., Sharma, P. ve Manu. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6.
- Kesici, Ş. (2008a).Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500
- Kılıçoğlu, A.G. ve Kaner, E.(2018). 6-12 yaş çocuklarda özgül fobi alt tipleri ile aile tutumu arasındaki ilişki ve psikiyatrik hastalık komorbiditesi. (Tıpta uzmanlık tezi).İstanbul,Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52– 54
- King, A.L.S, Valença, Alexandre M. , Silva, Adriana Cardoso O., Baczynski, Tathiana, Carvalho, Marcele R., ve Nardi, A.E. (2013), Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?, *Computers in Human Behavior*, 29(1), s. 140-144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., ve Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10, 28.

- Kocayörük, E. (2012). The Adaptation of perception of parent scale (pops) into the turkish culture. Educational Research Association. *The International Journal Of Educational Researchers*, 3 (2), 1-9.
- Kocayörük, E., Altıntaş, E., ve İçbay, M. A. (2015). The perceived parental support, autonomous-self and well-being of adolescents: A cluster-Analysis Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1819-1828.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*.(Yüksek lisans tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuşat, A. (2003). "Bir değerler sistemi olarak "Kimlik Duygusu ve Atatürk", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 45-61.
- Lang-Takac, E., Osterweil, Z. (1992). Separateness and connectedness: differences between the genders. *Sex Roles*, 27, 277-289.
- Lee, Y. K., Chang C.T., Lin, Y. ve Cheng Z.H. (2014). The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383
- Levett-Jones, T., Lathlean, J., Maguire, J., ve Mcmillan, M. (2007). Belongingness: A critique of the concept and implications for nursing education. *Nurse Education Today*, 27.3, 210-218.
- Malone, G. P., Pillow, D. R. ve Osman, A. (2012). The general belongingness scale: Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52, 311-316.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Brothers Publishers.
- Maslow, A. (2019). *İnsan olmanın psikolojisi* (8. b.). (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

- Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt,Ö. (2017).Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 9, Sayı 21 (Özel Sayı), s. 268-286.
- Mitchell, J.L. (2008). *The relationship between interpersonal dependency and therapeutic alliance: Perspectives of clients and therapists*. (Doktora Tezi). North Texas University. Texas
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F.(2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.
- Murdock, N. L. (2013). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, (6), 1:10-16.
- Noyan, C.O., Darçın, E.A., Nurmedov, S., Yılmaz , O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik Çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel Sayı. 1),73-81.
- Nur-Şahin G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi olu ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılatırılması* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Osterman, K. F. (2000). Student's need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323-367.
- Osterman, K. F. (2010). Teacher practice and student's sense of belonging. In T. Lovat, R. Toomey, ve N. Clement (Eds.), *International research handbook on values education and student wellbeing*. New York: Springer Science I Business Media. (pp. 239–260).
- Oulasvirta,A., Rattenbury, T., Ma, L. ve Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive, *Pers Ubiquit Comput*, 16, s. 105–114.

- Ögel, K.(2012). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Öz, H. ve Tortop, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*;2018; 2 (3), 146-159.
- Özdaş, İ. (2017). *Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi).Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Şirin, H., Karip, E., ve Erkan, S. (2010). İlköğretim okulu öğrencilerinin okul iklimine ilişkin algılarını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,38(38).
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana-baba kontrolü ve ana-baba kabul ilgisi açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37 (165), 21-32.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özkan, İ . (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591 (1), 25-39.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S. ve 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.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.

- Pelcovitz, M. (2015). *Familial support as a protective factor of long-term psychological well being in physically abused adolescents* (Doctoral dissertation). St. John's University, New York.
- Polat, R.(2017). Dijital hastalık olarak nomofobi, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Reis, H. T, Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily wellbeing: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Saki, Ü. (2018). *Üniversite öğrencilerinin aile aidiyet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sarı, M. (2013). Lise öğrencilerinde okula aidiyet duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 147-160.
- Satılmış, M. (2010). *Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile anne baba tutumlarının karşılatırmalı incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin , sosyal destek , benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Kelşeuolu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Shifron, R. (2010). Adler's need to belong: mental health. *The Journal of Individual Psychology*, 66(1).

- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492.
- Statista. (2017). Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide>.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge.
- Stephens, D. G. (2009). A correlational study on parental attachment and moral judgment competence of millennial generation college students. *Education and Human Sciences*, 32. <http://digitalcommons.unl.edu/cehsdiss/32>
- Sun, R. C. F., ve Shek, D. T. L. (2010). Life satisfaction, positive youth development, and problem behavior among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 95, 455–474.
- Sünbül, A. M., Kesici, Ş. ve Bozgeyikli, H. (2003). Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçları, öğrencileri motive kontrol etme düzeyleri. Selçuk Üniversitesi Aratırma Projesi
- Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tarhan, N. (2012). *Aile okulu: Mutlu aile için makul çözüm*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. (Doktora tezi). Ankara: G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18(1-4), 381–406.
- Takao, M., Takahashi, S., ve Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology;Behavior.*; 12(5), 501-507.
- Traş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Examining the relationships between facebook intensity, fear of missing out, and smartphone addiction. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 6(1), 91–113

- Traş,Z.,Öztemel,K. ve Baltacı,U.B.,(2019). Role of problematic internet use, sense of belonging and social appearance anxiety in Facebook use intensity of university students. *International Education Studies*, v12 n8
- Traş Z. ve Yakıcı E.(2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults, *Research on Education and Psychology*.
- Traş, Z., Öztemel,K. ve Koçak,M.(2019). Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin bazı öznel niteliklerine göre incelenmesi, *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 108 Sayfa, İstanbul.
- Turan, F. (2017). *Ergenlerde internet bağımlılığının anne baba tutumu açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22) 132-143
- Türkiye İstatistik Kurumu,(2018). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> (20.11.2020).
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2011). Üniversite öğrencileri temel ihtiyaçlar ölçeği'nin (ÜÖTİÖ) geliştirilmesi:geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 81-91

- Türkdoğan, T., ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun Yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü (The role of basic needs fulfillment in prediction of subjective well-being among university students). *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2429–2446.
- Ünal A.Ö. (2011). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ünal, D. (2018). *Ergenlerde davranı problemleri ve yaşam doyumunun anne baba tutumlarına göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Veenhoven, R. (1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe. (Saris W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C. and Bunting, B., Eds), The study of life satisfaction, *Budapest, Hungary: Eötvös University Pres.*11-48.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life, ordering concepts and measures of the good life. *Journal Of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- West, A. E. (2018). Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi.(Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness, *Psychological Bulletin*, 67(4), 294.
- Wubbolding, R.E. (2015). *Gerçeklik terapisi*. (Çev. E. Emir Öksüz). İstanbul Okuyanus Yayınları.
- Yalnızca Yıldırım, S. (2015). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak anne-baba tutumları ve duygusal zeka* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yazgan İnanç Y. ve Yerlikaya, E. (2013). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Balam Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. *Social Indicators Research*, 61 (3), 297-317.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., ve Yıldırım, S.(2016). A growing fear: prevalence of nomophobia among turkish college students”, *Information Development*, 32 (5), 1322- 1331.
- Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research.*(Doktora tezi). Iowa State University, 92.
- Yıldırım, Ç., ve Correia, A.P.(2015). “Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire. *Computers In Human Behavior*, 49, 130- 137.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5)
- Yılmaz, H. ve Arslan, C. (2013). Subjective well-being, positive and negative affect in turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 1-8.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 3(3), 59-69.
- Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27, 318-326.
- Yiğit Demir, K. (2018). *Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi*

ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Young, K. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluations and treatment*. University Of Pittsburg At Bradford.

Zethy, C. ve Octaviani, U. F. (2017), Nomophobia around us!, *Journal of Innovative Research in Social Sciences and Humanities (JIRSCH)*, 1(1), s. 16-20

Daily Mail (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact-and it's the plague of our 24/7 age. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact-plague-24-7-age.html>, 20.12.2019

We Are Social. (2019). Erişim adresi: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital2019-global-internet-use-accelerates>(18.11.2020).

EKLER

EK:1Kişisel Bilgi Formu

Yönerge: Bu form, bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Aşağıda yer alan sorulara içtenlikle ve doğru yanıt vermeniz, araştırmanın geçerli ve güvenilir olmasına katkı sağlayacaktır. Soruları dikkatle okuyunuz ve durumunuzu en iyi yansıtan maddenin yanına (X) işareti koyunuz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

| | | |
|--|----------------------------|--|
| 1.Cinsiyet : Kadın () Erkek () | 3.Üniversite: | 4.Sınıf Düzeyi: Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () Mezun () |
| 2. Yaşınız: | Bölüm: | |
| 5. Siz dahil kardeş sayınız: 1 () 2 () 3 () 4 ve üstü () | | |
| 6. Anne ve Baba Durumunuz: Anne Sağ () Anne vefat etti () Baba Sağ () Baba vefat etti () | | Anne- Baba Beraber () Anne- Baba Ayrı () |
| 7. Anne ve Babanızın Eğitim Durumu: | Anne | Baba |
| Okur- Yazar Değil: | () | () |
| İlkokul: | () | () |
| Ortaokul: | () | () |
| Lise: | () | () |
| Üniversite: | () | () |
| Yl/Dr | () | () |
| 8. Romantik bir ilişkiniz var mı? Evet () Hayır () • Cevabınız^Evet^ise ne kadar zamandır devam etmektedir?..... | | |
| 9..Ailenizin sizi yetistirirken algıladığınız tutumu? Demokratik () Otoriter () Koruyucu () Ilgisiz () | | |

EK:2 Genel Aidiyet Ölçeği

| GAÖ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Açıklama: Bu ölçek, insanların diğer insanlarla ilişkilerinde kendilerini nasıl hissettiklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte bulunan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı, size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz. Kesinlikle Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1 2 3 4 5 6 7 | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Ailem ve arkadaşlarımla yakın/samimi bağlarım var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | İlişkilerimde ve paylaşımlarımda kendimi diğer insanlara eşit görürüm | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | Diğerlerine bağlanamadığım için onlardan uzak duruyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | İnsanlarla birlikteyken kendimi yabancı gibi hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

EK:3 Nomofobi Ölçeği

| NMPQ Aşağıda verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz 1.Kesinlikle Katılmıyorum 2. Katılmıyorum 3.Kararsızım 4.Katılıyorum. 5.Kesinlikle Katılıyorum. | | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum. |
|---|---|----------------------------|--------------|------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | Akıllı telefonum yoluyla sürekli bilgiye erişemezsem rahatsız olurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Telefonumun şarjının bitecek olması beni korkutur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Telefonuma bir süre bakamazsam, bakma isteği hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Ailem ve arkadaşlarım bana ulaşamazlarsa endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Birisinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmemek beni rahatsız eder | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Sanal kişiliğimden kopmak beni rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Ne yapacağımı bilmemek beni garip hissettirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK:4 Yaşam Doyumu Ölçeği

| Y D Ö | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|-------------|-------------------|-----------------------------|-------------|-------|-----------|
| Açıklama: Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacıyla 'Hiç uygun değil', 'Uygun değil', 'Biraz uygun değil', 'Ne uygun, ne de uygun değil', 'Biraz uygun', 'Uygun', 'Çok uygun' seçenekleri sunulmuştur. Bu seçeneklerden sizin için uygun olanı işaretleyiniz. Cevaplamlarda lütfen açık ve dürüst olunuz. | | | | | | | | |
| Maddeler | | Hiç uygun değil | Uygun değil | Biraz uygun değil | Ne uygun, ne de uygun değil | Biraz uygun | Uygun | Çok uygun |
| 1 | Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Tekrar dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

EK:5 Araştırma İzin Dilekçesi

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
AHMET KELEŞOĞLU EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
FAKÜLTE YÖNETİM KURULU KARARI

TOPLANTI SAYISI:53

KARAR TARİHİ :10.12.2019

KARAR NO:2019/798-Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼n¼n Y¼ksek Lisans ¼đrencisi M¼ride B¼Y¼KALİM'in Fak¼ltemiz'de araştırma yapması ile ilgili yazısı g¼r¼ř¼ld¼.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Y¼ksek Lisans Programı ¼đrencisi M¼ride B¼Y¼KALİM'in "¼niversite ¼đrencilerinin Nomofobi, Genel Aidiyet ve Yaşam Doyumu D¼zeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezi kapsamında Fak¼ltemiz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı ve Pedagojik Formasyon Biriminde araştırma yapmasının uygunluğuna;

Oy birliği ile karar verildi.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Müride Büyükalım
Doğum Yeri ve Tarihi : Meram/Konya 24.04.1995
Medeni Durumu : Bekar
e-posta : muride95@gmail.com

Eğitim Bilgileri

İlkokul : Ahmet Hazım Uluşahin İlköğretim Okulu
Ortaokul : Özel Başak İlköğretim Okulu
Lise : Dolapoğlu Anadolu Lisesi, Selçuklu, Konya, 2013
Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2017

Yayımları

Beliren yetişkinlerin erteleme düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.

III. INES Education and Social Science Congress

TRAŞ ZELİHA, ÖZTEMEL KEMAL, BÜYÜKALİM MÜRİDE

Beliren yetişkinlerin akademik erteleme düzeyleri ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

V INES Human and Civilization Congress

ÖZTEMEL KEMAL, TRAŞ ZELİHA, BÜYÜKALİM MÜRİDE