

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ALGILANAN SOSYAL DESTEK, NOMOFOBİ VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebrar SEVİNDİK

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

AĞUSTOS, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ALGILANAN SOSYAL DESTEK, NOMOFOBİ VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebrar SEVİNDİK
(Y2012.480051)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Halil EKŞİ

AĞUSTOS, 2023

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler” adlı çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (17/08/2023)

Ebrar SEVİNDİK

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek, Nomofobi ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Tez çalışmamın her aşamasında bana rehberlik edip yol gösteren, bilgi ve tecrübeleriyle yolculuğuma eşlik eden değerli tez danışmanım Prof. Dr. Halil Ekşi'ye saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazma sürecimde benden bilgi ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Kazan'a

Desteklerini her zaman hissettiğim kıymetli arkadaşlarım Ceyda Çalışkan'a, ve Eda Köroğlu'na

Beni motive edip desteklerini esirgemeyen kıymetli iş arkadaşlarım Sueda Kavuk'a, Turgut Aksoy'a ve Seval Öğmen'e

Duygusal desteğe çok ihtiyaç duyduğum bu süreçte beni her zaman motive eden, benden sevgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, sahip olduğum için çok şanslı olduğum canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ağustos, 2023

Ebrar SEVİNDİK

ALGILANAN SOSYAL DESTEK, NOMOFOBİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

ÖZET

Bu araştırma Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek, Nomofobi ve Yaşam Doymu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışma 300 kişi ile tasarlanmış olup katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği uygulanmaktadır. Katılımcılar, üniversite öğrencileri arasından uygun örnekleme ile seçilmiştir. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile yaşam doymu arasında bir ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile yaşam doymu arasında neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere regresyon analizi yapılmış ve regresyon analizi anlamlı bulunmuştur. Yapılan çalışmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile yaşam doymu arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Algılanan sosyal destek yaşam doymu düzeyini arttırmaktadır. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan nomofobi ile yaşam doymu arasındaki ilişki incelendiğinde nomofobi ve yaşam doymu arasında korelasyon bulunamamıştır. Nomofobi ile yaşam doymu arasında korelasyon olmadığı için aracılıktan da söz edilememektedir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doymu, Bağımlılık

RELATIONSHIPS BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, NOMOPHOBIA AND LIFE SATISFACTION

ABSTRACT

This research was designed to examine the relationship between university students' perceived social support, nomophobia and life satisfaction. The study was designed with 300 people and a sociodemographic information form, Nomophobia scale and Perceived Social Support scale and Life Satisfaction scale were applied to the participants. Participants were selected from university students with convenient sampling. Participation in the study was based on volunteerism. When the findings of the study were examined, a relationship was found between perceived social support and life satisfaction in university students. Regression analysis was performed to determine the cause and effect relationship between perceived social support and life satisfaction, and the regression analysis was found to be significant. According to the results of the study, a positive correlation was found between perceived social support and life satisfaction in university students. Perceived social support increases the level of life satisfaction. When the relationship between nomophobia, another variable of the study, and life satisfaction was examined, no correlation was found between nomophobia and life satisfaction. Since there is no correlation between nomophobia and life satisfaction, mediation cannot be mentioned.

Keywords: Nomophobia, Perceived Social Support, Life Satisfaction, Dependence

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	ix
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
B. Araştırmanın Bağımlı/Bağımsız Değişkenleri.....	3
C. Araştırmanın Hipotezleri	3
1. Ana Hipotez	3
2. Alt Hipotez.....	3
D. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
E. Tanımlar.....	5
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
A. Bağımlılık Kavramı	6
B. Teknoloji Bağımlılığı.....	7
C. İnternet Bağımlılığı.....	8
D. Sosyal Medya Bağımlılığı	9
E. Akıllı Telefon Bağımlılığı	10

F. Nomofobi.....	12
1. Mobil Telefon Yoksunluğu Belirtileri	14
2. Nomofobinin Boyutları.....	15
3. Nomofobinin Sonuçları.....	15
G. Yaşam Doyum	16
1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	19
2. Yaşam Doyumu Kuramları	22
a. Haz ve Acı Kuramları:.....	22
b. Belli Bir Noktaya Erişme (Ereksel) Kuramları:	22
c. Etkinlik Kuramı:	23
d. Bağ Kuramları:	23
e. Yargı Kuramı:.....	24
f. Aşağıdan Yukarıya – Yukarıdan Aşağıya Kuramı	24
3. Yaşam Doyum İle Nomofobi Arasındaki İlişki	25
H. Sosyal Destek.....	26
1. Algılanan Sosyal Destek	27
2. Sosyal Destek Türleri.....	29
3. Sosyal Destek Modelleri	29
a. Temel Etki Modeli.....	29
b. Tampon Etki Modeli.....	30
4. Algılanan Sosyal Destek İle Nomofobi Arasındaki İlişki.....	31
III. YÖNTEM.....	32
A. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	32
B. Veri Toplama Araçları.....	32
1. Sosyodemografik Veri Formu.....	32
2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	33

3. Nomofobi Ölçeği	33
4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	33
C. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	34
IV. BULGULAR VE YORUMLAR	36
A. Tanımlayıcı Özellikler	36
B. Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları .	37
C. Nomofobi Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması	38
D. Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması	41
E. Yaşam Doyumu Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması .	43
F. Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler	44
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	49
A. Tartışma	49
B. Sonuç Ve Öneriler	57
VI. KAYNAKÇA	60
EKLER.....	71
ÖZGEÇMİŞ.....	80

KISALTMALAR LİSTESİ

- ÇBASDÖ** : Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği

ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1. Normal Dağılım.....	34
Çizelge 2. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	36
Çizelge 3. Nomofobi Puan Ortalamaları	37
Çizelge 4. Algılanan Sosyal Destek Puan Ortalamaları	38
Çizelge 5. Yaşam Doyumu Puan Ortalaması	38
Çizelge 6. Rahatlıktan Vazgeçmek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	38
Çizelge 7. Bilgiye Erişememe Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu	39
Çizelge 8. Bağlantıyı Kaybetmeme Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu ..	39
Çizelge 9. İletişim Kuramama Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu	39
Çizelge 10. Rahatlıktan Vazgeçmek Puanlarının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Farklılaşma Durumu.....	39
Çizelge 11. Bilgiye Erişememe Puanlarının Anne Baba Birlikteliğine Göre Farklılaşma Durumu.....	40
Çizelge 12. Bağlantıyı Kaybetmeme Puanlarının Anne Baba Birlikteliğine Göre Farklılaşma Durumu.....	40
Çizelge 13. İletişim Kuramama Puanlarının Anne Baba Birlikteliğine Göre Farklılaşma Durumu.....	40
Çizelge 14. Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Puanının Bakım Veren Ebeveyn İle İlişkiye Göre Farklılaşma Durumu.....	41
Çizelge 15. Algılanan Sosyal Destek Puanının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Durumu.....	41

Çizelge 16. Aileden Algılanan Sosyal Destek Puanının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Durumu.....	41
Çizelge 17. Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek Puanının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Durumu.....	42
Çizelge 18. Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	42
Çizelge 19. Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu.....	42
Çizelge 20. Aileden Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu.....	43
Çizelge 21. Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu.....	43
Çizelge 22. Yaşam Doyumu Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu	43
Çizelge 23. Yaşam Doyumu Puanlarının Romantik İlişki Varlığına Göre Farklılaşma Durumu.....	43
Çizelge 24. Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Puanları Arasında Korelasyon Analizi	45
Çizelge 25. Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi	47
Çizelge 26. Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi	47

I. GİRİŞ

Günümüzde teknolojik gelişmeler hızla artmaya başlamıştır ve teknolojinin gelişmesi her ne kadar hayatımızı kolaylaştırmış olsa da gereğinden fazla kullanım birtakım psikolojik ve fizyolojik problemleri de beraberinde getirmiştir. Kişiler dışarı çıkıp yapmak zorunda oldukları işleri artık akıllı telefonları veya bilgisayarları sayesinde hızlıca halletmeye başlamıştır. Bu her ne kadar zamandan tasarruf etmemizi sağlasa da gerçek dünyadan uzaklaşmamıza neden olmakta, yüz yüze iletişimi azaltmakta, daha az iletişim kurmamıza, yalnızlaşmamıza ve depresyon gibi bazı psikolojik problemlere yol açmaktadır çünkü Baumeister ve Leary'e (1995) göre bireyler benliklerini ve kendilerini tanımlayabilmek amacıyla kendilerini ait hissedecekleri bir toplumda kuracak oldukları sosyal ilişkilere ihtiyaç duymaktadırlar.

Bahsedilen bu problemler zamanla iletişim kurmakta zorlanmamıza ve bunun sonucunda sosyal yaşantımızın zedelenmesine neden olmaktadır. Ancak bireyler yaşamı boyunca yakın çevresini oluşturan kişiler tarafından onaylanmak ve desteklenmek ister. Çevresinden aldığı bu destekler bireyin yaşama tutunmasını sağlayan en önemli etmenleri oluşturmaktadır (Kara, 2023). Sosyal yaşantısı zedelenen kişilerin yakın çevresinden aldıkları ilgi, güven, sevgi ve maddi, manevi her türlü sosyal destek azalırca yine akıllı telefonlarını bir çıkış yolu olarak görecektir. Akıllı telefonların gereğinden fazla kullanımını ise sonuç olarak bağımlılığa sebep olmaktadır. Bu bağımlılığa "no mobile phobia" kelimelerinden kısaltılarak türetilen nomofobi denilmektedir. Kişinin akıllı telefonuna ulaşamadığı veya akıllı cihazını kullanarak haberleşemediği vakit hissettiği gerçek dışı endişedir (Yıldırım ve Correia, 2015).

Teknolojinin hızla artmasının ardından dijital araç gereçlerin insan yaşamının bir çok ihtiyacını karşılamasıyla beraber bu dijital araç gereçlerin kullanımını ile yaşam doyumu ve yaşam doyumu ile ilgili olan mutluluk gibi kavramların ilişkisi merak edilmiştir (Hızarcı, 2018). Olumlu duygulara karşı artan merakla birlikte insanların yaşamlarını daha pozitif yönde

deneyimlemelerini sağlayacak yollar araştırılmaya başlanmış, “yaşam doyumu” ve “mutluluk” gibi konular üzerine yapılan çalışmalarda artış gözlenmiştir (İnce, 2023). Yaşam doyumu, kişinin sahip olmak istediği veya sahip olduğu arasında yapılmış olan karşılaştırma neticesinde elde edilen hislerdir. Bu kavram ise, ilk kez Neugarten ile arkadaşları (1961) tarafından oluşturulmuştur (Erdinç, 2018).

Bu bilgiler doğrultusunda yapılan bir çalışmanın sonucuna göre akıllı telefon kullanım süresi azaldıkça yaşam doyum düzeyinin yükseldiği bulunmuştur. Yaşam doyum düzeyi en düşük olan grup incelendiğinde akıllı telefon kullanım süresi en yüksek olan grup olduğu görülmüştür (Meral, 2017).

Bu sebeple algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyum araştırmanın değişkenleri olarak belirlenmiş ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişki araştırılmıştır.

A. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Artan teknoloji hayatımıza getirdiği kolaylıkların yanı sıra birtakım problemleri de beraberinde getirmiştir. Modern çağın fobilerinden biri olan nomofobi bireylerin akıllı telefonlarından uzak kalma korkusu olarak tanımlanır. Bu bireyler telefonlarını sürekli kontrol etme, telefonları kapandığında ya da telefonlarından uzak kaldıklarında yoğun kaygı gibi davranışlar gösterirler (Altan, 2019). Bu çalışmanın amacı Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Sosyal Destek, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi incelemektir. Sosyal destek, bireyin aile ve çevresi tarafından aldığı sevgi, ilgi, güven, bilgi alma, desteklenme, psikolojik ve maddi anlamda aldığı destek olarak tanımlanabilmektedir (Avcı, Yıldırım, 2014). Kişiler yeterli düzeyde sosyal destek görmezlerse zamanla kendilerini yalnız, öz güvensiz, kaygılı hissedebilirler. Çevresi tarafından yeterli düzeyde sosyal destek gören kişiler ise olumsuz yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkabilir, streslerini daha iyi yönetebilirler.

Yaşam doyumu kavramı ise bireyin yaşamdan istekleri ile yaşamda gerçekleştirdiklerini kıyaslaması sonucunda ortaya çıkan his olarak tanımlanabilir (Altıntaş, 2020). Bireyler isteklerini gerçekleştirdikçe yaşamdan duydukları doyum da artabilir. Bu isteklerini gerçekleştirme konusunda çevresinden, içinde bulunduğu toplumdaki maddi, manevi sosyal desteğe ihtiyaç duyabilirler.

Aile ve çevre tarafından yeterli düzeyde destek alınmazsa kişide bazı problemler ortaya çıkar. Kişi kendisi için gerekli olan sosyal desteği göremezse zamanla yalnızlaşır, olumsuz duygulanım içine girer, öz saygısı azalır, stresle başa çıkamaz, yaşamdan zevk alamaz (İmiroğlu, 2022). Bu durum kişinin birtakım nesnelere karşı bağımlılık geliştirmesine neden olabilir. Bu sebeple algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyum ile ilgili çalışmalar oldukça önemlidir. Hızla gelişen teknolojinin beraberinde birtakım problemlerinde oluşmaması ve kişilerin bu konuda bilinçlenmeleri için bu tür çalışmalar önem kazanmaktadır.

B. Araştırmanın Bağımlı/Bağımsız Değişkenleri

Bu araştırma Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu çalışmanın;

Bağımsız değişkeni: Nomofobi

Ara değişkeni: Algılanan Sosyal Destek

Bağımlı değişkeni: Yaşam Doyum

C. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada değerlendirilecek varsayımlar aşağıda verilmektedir.

1. Ana Hipotez

H1: Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyi artmaktadır.

H2: Yaşam doyum düzeyi azaldıkça nomofobi düzeyi artmaktadır.

2. Alt Hipotez

H1: Üniversite öğrencilerinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinde bağlantıyı kaybetmeme düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H4: Üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi sosyal medyada geçirilen süreye göre farklılaşmaktadır.

H6: Üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.

H7: Üniversite öğrencilerinde bağlantıyı kaybetmeme düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.

H8: Üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.

H9: Üniversite öğrencilerinde arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi bakım veren ebeveyn ile ilişkiye göre farklılaşmaktadır.

H10: Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

H11: Üniversite öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

H12: Üniversite öğrencilerinde özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

H13: Üniversite öğrencilerinde arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H14: Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek toplam puanları yaşa göre farklılaşmaktadır.

H15: Üniversite öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H16: Üniversite öğrencilerinde özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H17: Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H18: Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi romantik ilişki varlığına göre değişmektedir.

D. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın evreni İstanbul ilinde bulunmakta olan üniversitelerin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemi İstanbul ilinde bulunan üniversitelerin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam eden 300 öğrenci ile sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen veriler sosyodemografik veri formu, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği (ÇBASDÖ), nomofobi ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

E. Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık genel anlamı ile, bir kişiye, varlığa ya da nesneye karşı önlenemez biçimde istek duyma, bir başka iradenin etkisinde olma hali olarak tanımlanabilir (Ay, 2013).

Nomofobi: Altan (2019), “No mobile phobia” yani akıllı telefonlarımızdan ayrı kalma korkusu olarak adlandırdığımız modern çağın fobilerinden biridir.

Algılanan Sosyal Destek: Algılanan sosyal destek kişinin değerli olduğunu hissetmesi, kabul edildiğini, anlaşıldığını bilmesi ve bu durumu oluşturan destek mekanizmalarını algılama şekli olarak açıklanmaktadır (Üzbe Atalay, 2019)

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, Neugarten ve arkadaşları tarafından ilk kez 1961 yılında ele alınmıştır. Yazarlar bu kavramı, kişinin hayattan istekleri ile elde edebildiklerini kıyaslaması sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlamıştır (Altıntaş, 2020).

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

A. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı “addicare” kavramından türetilmiştir. “Addicare” Latince’de “kendini bir başkasına adamak” anlamında kullanılmaktadır (Aktaş, 2019). Bağımlılık kavramı denilince akla ilk olarak kimyasal maddeler gelse de bağımlılık kavramı geniş bir kavramdır ve kişi de birçok farklı noktada bağımlılık oluşabilir. Birey bir kişiye, varlığa ve bir nesneye karşı bağımlılık geliştirebilir ve kişide bağımlılık geliştirdiği şeye karşı önlenemeyen bir istek oluşur (Tanrıverdi, 2022). Kullanılan bir nesne ya da edinilmiş bir eylem ile bireyin kurduğu ilişkide, bireyin kontrolünü kaybedecek noktaya gelmesi, bu durumdan başka hayatını sürdürememesine bağımlılık denmektedir (Tanrıverdi, 2022). Bağımlılık genel anlamı ile, bir kişiye, varlığa ya da nesneye karşı önlenemez biçimde istek duyma, bir başka iradenin etkisinde olma hali olarak tanımlanabilir (Ay, 2013).

Yapılan araştırmalara göre alkol ve uyuşturucu gibi biyolojik bağımlılığın yanı sıra davranışsal bağımlılıkların da olabileceği ileri sürülmüştür (Aktaş, 2019). Marka bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılığa verilebilecek örneklerdir. Davranışsal bağımlılık “normal sayılabilecek davranışın aşırı boyutu” şeklinde ifade edilebilir (Gördağ, 2020). Kişi olumsuz sonuçlarla karşılaşacağını biliyor olmasına rağmen problemlerinden kaçınmak ve haz hissiyatını yaşamak için yineleyen birtakım davranışlarda bulunmaktadır (Güçlü,2022). Akıllı telefonlara karşı duyulan bağımlılık bu örneklerden, kimyasal madde olmayan fakat, kullanılmadığı takdirde psikolojik anlamda olumsuzluğa sebep olan bir bağımlılık türüdür (Aktaş, 2019).

Bağımlılık kavramı söz konusu olduğunda genelde kimyasal bağımlılıktan ve fiziksel bağımlılıktan söz edilirken, insanların işinden, arkadaşlarından ve teknolojik aletleriyle olan ilişkilerinden bahsederken psikolojik bağımlılık tanımı da kullanılmaya başlanmıştır (Aktaş, 2019). Bilgisayar bağımlılığı, teknoloji

bağımlılığı gibi kavramlar ilk olarak İngiltere’de gündeme gelmiştir. 1996 yılında ise internet bağımlılığı tartışılmaya başlamıştır. Yeni bir bağımlılık türü olarak da günümüzde artık akıllı telefon bağımlılığı ve cep telefon bağımlılığından söz edilmektedir (Tarhan, Nurmedov, 2019).

Bağımlılığın yaşam boyu sürmesi, bir hastalık olması, sosyal hayatımızı negatif yönde etkilemesi, ailevi sorunlar yaşamamıza sebep olması, çevremize karşı sinirli olmamıza neden olup arkadaşlık ilişkilerimizin zayıflaması, ekonomik kayıplar yaşanması, birtakım sağlık problemlerinin yaşanması gibi özellikler bağımlılığın temel özellikleridir (Aktaş, 2019). Bir kişinin bağımlı olarak tanımlanabilmesi için birtakım semptomların yaşanıyor olması gerekmektedir (Günlü, 2021).

Bağımlı davranışları genel olarak sıralamak gerekirse,

- Kişi zamanını yönetmekte zorlanır
- Kontrolü kaybetme
- Bedensel, ruhsal ve zaman olarak problem yaşanmasına rağmen o davranışa ya da maddeye devam etme
- Gerçekleştirilen davranışın ya da kullanılan şeyin süresinde artma
- Gerçekleştirilen davranış ya da madde miktarı kesilirse kişide yoksunluk belirtilerinin başlaması. Huzursuzluk, öfke gibi...
- Kullanılmak istenen düzeyden istemsizce daha fazla tüketme
- Kişinin toplumsal ve kişisel olarak hayattan kopuş yaşama gibi sıralanabilir (Tanrıverdi, 2022).

B. Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte teknoloji kullanımları da artış göstermektedir. Kişinin hayatını kolaylaştırması, zamandan tasarruf etmesini sağlaması, teknoloji kullanımının artış göstermesinin sebeplerinden bazılarıdır. Ancak gereğinden fazla kullanım kişiyi, olumsuz yönde etkilemekte ve bir bağımlılık ortaya çıkarmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknoloji kullanımının artış göstermesiyle birlikte davranışsal belirtilerin oluşmasıyla ortaya çıkmaktadır. Teknoloji kullanımı örneğin bilgisayar, internet, sanal oyunlar, sosyal ağlar ve video, online alışverişler bireyin hayatında önemli bir yer oluşturmaktadır. Bu kapsamda kişinin aşırı tutum ve davranışı bağımlılık olarak ele alınmıştır (Karaoğlan, 2021)

Teknolojiyi aşırı kullanan kişilerin bağımlılık belirtileri aşağıdaki gibi ifade edilmektedir. Teknoloji bağımlılığının göstergeleri; (Yeşilay, 2017. akt; Karaoğlan, 2021).

- Teknoloji araçlarının başında fazla zaman harcamak
- Teknolojiden ayrı kalındığı sürede uykusuzluk, huzursuzluk, sıkıntı belirtilerinin oluşması
- Teknolojinin sosyal, bedensel ve ruhsal problemlere sebep olmasına rağmen yine de kullanılması
- Teknoloji başında harcanan vaktin kontrolünün kaybedilmesi
- Planlanan süreden daha çok teknoloji karşısında kalınması
- Teknolojinin kişinin sorumluluklarını yerine getirmesine engel olması. Okul, iş, aile gibi
- Vaktin büyük çoğunluğunu zihnen ya da fiilen teknolojiyle geçirilmesi.

C. İnternet Bağımlılığı

Ivan Gold Berg tarafından 1996 yılında internet bağımlılığı kavramı tanımlanmıştır. Bireylerin amaçları doğrultusunda iletişim kurmak ve bilgi alışverişi yapmak için kullanılan bir sistemdir (Aktaş, 2019). Ancak temel amacı bilgi aktarımını kolaylaştırmak iken zamanla internet kullanımının artması birtakım olumsuz problemleri de beraberinde getirmiştir (Kurtaran, 2008).

İnternet sayesinde birçok işi hızlı bir şekilde halledebilmekte, zamandan tasarruf sağlanmaktadır. Fakat kontrolsüz kullanılan internet sonucu, kişilerarası iletişim ve sosyalleşme zayıflamaktadır. Young tarafından gerçekleşen çalışmada, internet bağımlılığı 8 ölçüte dayandırılmıştır. Bu ölçütlerden 5'inin davranışlara

yansıması durumunda o kişinin internet bağımlısı olabileceği öne sürülmüştür. (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

- Sürekli interneti düşünme, internet ile ilgili etkinlik planlama ve internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma gibi aşırı zihinsel uğraş
- İstenilen keyfi alabilmek için zamanla daha fazla internet kullanma ihtiyacının oluşması
- Sağlıklı internet kullanımının kontrolünü sağlamaya yönelik uğraşların başarısız olması
- İnternet kullanımının kesilmesi ya da azaltılması halinde çökkünlük, kızgınlık veya huzursuzluk hissedilmesi
- Planlanan süreden daha uzun süre internette vakit geçirme
- Fazla internet kullanımından kaynaklı, aile ve sosyal yaşamında problemler yaşama, kariyer ya da eğitim hayatını tehlikeye atma veya kaybetme
- Aile veya sosyal hayatındaki kişilere internette geçirdiği süre ile ilgili yalanlar söyleme
- İnterneti olumsuz duygulardan kaçmak, uzaklaşmak için kullanma

Gereğinden fazla internet kullanımı sonucunda öğrencilerin akademik başarılarının düştüğü, kişisel gelişimlerinde problemler yaşandığı, yorgunluk, uykusuzluk, halsizlik, maddi sorunlar, hareketsiz kalma ve kaslarda görülen problemler internet bağımlılığının negatif tarafları olarak ortaya çıkmaktadır (Fariz, 2017).

D. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternetin gelişmesiyle birlikte sosyal medyaya olan ilgi de zamanla artarak insanların sosyalleşebildiği bir ortam haline gelmiştir. Sosyal medya kullanımında kişilerin sosyal yönünü geliştiren ve zayıflatan etkiler bulunmaktadır. Etkileşimin kolay, az maliyetli ve mekan şartı aranmaması, etkileşimin hızlı olması kişinin sosyal yönünü geliştirmektedir ancak bu şekilde

insanlar yüz yüze iletişim kurmak yerine sosyal medya üzerinden iletişime geçtikleri için sosyal ilişkiler zamanla zayıflayabilmektedir (Çarkçı, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal medyada fazla zaman harcadığı, harcanan zamanın gün geçtikçe daha çok arttığı bu nedenle kişinin günlük hayatına ve diğer işlevlerini negatif olarak etkilediği durumlar için kullanılmakta olan bir kavramdır (Durar, 2018)

Bağımlılık davranışı belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma, tekrarlama olarak altı temel bileşen ile ifade edilebileceği açıklanmıştır (Kuss, Griffiths, 2012).

- Belirginlik: Bir aktivitenin kişinin hayatında öncelik haline gelerek eylemlerine, duygularına ve düşüncelerine hakim olması.
- Duygudurum düzenleme: Kişilerin sosyal medya uygulamalarını kullandıkça öznel deneyimlerini ifade etmeleridir.
- Tolerans: Kişinin ruh halinde geçmiş zamanlarda yaşadığı pozitif etkileri tekrar yaşamak istemesiyle sosyal medya kullanım süresini arttırması.
- Çekilme belirtileri: Kişi sosyal medyada bir paylaşımda bulunmadığında ortaya çıkmakta olan negatif duygulanım.
- Çatışma: Kişinin sosyal medya uygulamaları ile fazla uğraşmalarının sonucu olarak kendisiyle ya da çevresiyle yaşadığı problemlerdir.
- Tekrarlama: Kişinin sosyal medya kullanımına son vermek istemesi ancak başarılı sonuç alamaması veya bir süre sonra kullanıma tekrardan başlaması.

E. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Telefonların akıllı telefonlara dönüşmesiyle ve giderek daha da artan teknolojiyle birlikte insanlar neredeyse bütün işlerini akıllı telefonlarıyla yapabilme imkanı bulmuştur. Fakat gereğinden fazla kullanım, telefonlara ulaşımın kolay olması ve kullanım sıklıkları insanları akıllı telefonlarına bağımlı hale getirmiştir. Teknolojinin giderek artmasıyla daha da gelişen akıllı telefonlar sayesinde navigasyon, e-posta gönderme, banka işleri, fotoğraf video çekme,

alışveriş yapma vb. gibi pek çok çeşitli alanda hem zamandan tasarruf etmiş hem de günlük işlerini hızlıca halledebilir noktaya gelmiştir.

Akıllı telefonların günlük hayatımızda sağladığı faydaları şöyle özetleyebiliriz;

- Akıllı telefonlar sayesinde e-mail hesaplarına erişim kolaylaşarak verimlilik arttırılmış, maliyetler azalmıştır.
- Navigasyon özelliği sayesinde zamandan ve maliyet açısından tasarruf sağlanmaktadır.
- Wi-Fi özelliğinden kaynaklı internet paylaşımı sağlanmakta ve böylece internet maliyetleri azaltılabilmektedir.
- Akıllı telefonlar sayesinde kullanıcılar arasında veri paylaşımı gerçekleştirilebilmektedir (Ada ve Tatlı, 2012).

Ancak her ne kadar birçok açıdan kolaylık sağlasa da gereğinden fazla kullanım fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan birtakım problemleri de beraberinde getirmiştir. Telefonla vakit geçirebilmek için uykudan dahi kısılrken internete kayıtsız kalamayarak fiziksel aktivite yetersizlikleri oluşmuştur. Telefonun kısa süreli de olsa şarjının bitmesi, elektrik kesintisi gibi durumlar da kişide bir anda oluşan tepkileri kontrol altına alamama, terleme, sinirlenme gibi belirtiler oluştuğunda burada davranışsal boyutta olan bağımlılıktan söz edebiliriz (Tanrıverdi, 2022).

Kişiler akıllı telefonlarından uzak kaldığı zamanlarda stres, endişe, gibi duyguları çok yoğun yaşarlar ve kişi saldırgan, agresif bir bireye dönüşür. Bu durum kişinin insan ilişkilerini, sosyal hayatını, beden ve ruh sağlığını olumsuz etkiler. (Polat, 2017) Akıllı telefonda uzak kalındığı zamanlarda oluşan kaygı, kişinin gündelik yaşamını zor bir hale getirmiştir. Kişi, normal sürenin çok üzerinde bilinçsizce telefonda vakit geçirmektedir. Yine de birçok insan tarafından kullanılan cep telefonları duygu ve davranış bozukluklarına neden olabilir. Nomofobi de bu bozukluklardan biridir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Telefonda uzakta kalamama olarak ifade edilen nomofobi diğer bağımlılıklar gibi yoksunluk hissini ortaya çıkarmaktadır. Kişide yoğun şekilde stres, sıkıntı ve terleme birbirini takip eder. Kişinin akıllı telefonuna bir bağımlılık geliştirip

geliştirmedigini telefonundan yoksun kalınması ile meydana çıkan fiziksel farklılıklar ile fark edebiliriz (Tanrıverdi, 2022).

F. Nomofobi

Günümüzde teknolojik gelişmeler hızla artmaya başlamıştır ve teknolojinin gelişmesi her ne kadar hayatımızı kolaylaştırmış olsa da gereğinden fazla kullanım birtakım psikolojik ve fizyolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Kişiler dışarı çıkıp yapmak zorunda oldukları işleri artık akıllı telefonları veya bilgisayarları sayesinde hızlıca halletmeye başlamıştır. Bu her ne kadar zamandan tasarruf etmemizi sağlasa da gerçek dünyadan uzaklaşmamıza neden olmakta, yüz yüze iletişimi azaltmakta, daha az iletişim kurmamıza, yalnızlaşmamıza ve depresyon gibi bazı psikolojik problemlere yol açmaktadır.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte artan internet kullanımı hayatımızın birçok alanında kolaylık sağlamıştır. İnternet kullanımının en fazla olduğu alanlardan biri ise akıllı telefonlarımızdır. Altan (2019), “No mobile phobia” yani akıllı telefonlarımızdan ayrı kalma korkusu olarak adlandırdığımız modern çağın fobilerinden biri olan nomofobi, cihazlarımızdan internete erişim sağlayamadığımız durumlarda ortaya çıkmaktadır. Nomofobi kelimesi ilk olarak 2008 yılında İngiltere Postanesi tarafından mobil telefon kullanan kişilerin yaşadıkları problemleri ele almak için derlenen bir çalışmanın neticesinde hayatımıza girmiştir. Bu çalışmaya dahil olan 2100 katılımcıdan akıllı telefon kullanan bireylerin yarısından fazlasının nomofobiye yakalanmış oldukları anlaşılmıştır. Bu araştırmaya göre erkeklerin kadınlardan daha çok nomofobi riski taşımakta olduğu ortaya çıkmıştır. Kadın katılımcıların %48’i erkek katılımcıların ise %58’i kontör veya batarya bitmesi, telefonlarının kapsama alanı dışında olması gibi nedenlerden kaynaklı endişe hissettiklerini bildirmişlerdir. Yapılan çalışmada katılımcıların yarısından fazlası beş dakikada bir telefonlarını kontrol edip çalışır durumda olup olmadığına bakmaktadır ve yine yarısından fazlası telefonlarını hiç kapatmadıklarını bildirmiştir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Akıllı telefon kullanan kişilerin hayatlarındaki motivasyon kaynaklarının zamanla değiştiği ve bu kaynakların büyük kısmına akıllı telefonları sayesinde ulaştıkları göz önünde bulundurulduğunda nomofobi kavramının bu motivasyon

kaynaklarından uzakta kalma korkusu ile bağlantılı olduğu da söylenebilecektir (Tanrıverdi, 2022).

Nomofobisi olan bireyler akıllı telefonlarına bağımlı oldukları için telefonlarından ayrı kaldıkları zaman yoksunluk belirtileri gösterir.

Nomofobi aşağıdaki belirtiler oluştuğunda düşünülmelidir;

- Olumsuz duygu veya problemlerle başa çıkmak için telefon kullanımının fazla olması
- Telefon kullanımının iyi hissetmek için sık olması
- Kısa mesajları aşırı kullanmak
- Günde ortalama 4 saatten fazla telefon kullanımı (telefonu sürekli kullanmak)
- Telefondan yoksun kalındığında saldırgan davranışlarda bulunma ve aşırı gerginlik
- Öz ve sosyal algıda bozulma (Olivencia-Carrion ve ark., 2018)

Mobil cihazı olmadığında, şarjları bittiğinde, insanlarla iletişim halinde olmadıklarında psikolojik tepkilerin yanı sıra bedensel tepkilerde gösterirler. Kişide hızlı nefes alıp verme, kalp atışlarında hızlanma, terleme, üşüme, titreme, baş dönmesi gibi belirtiler gözükür (Altan, 2019). Akıllı telefon uygulamalarından gelen bildirimler, fotoğraflara gelen beğeniler, bu beğenileri takip etme arzusu nomofobi ile yakın ilişkilidir. Kişide akıllı telefonuna bildirim geldikçe mutluluk hissi oluşuyorsa bağımlılık evresinin arttığı düşünülmektedir (Polat, 2017).

Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi işlevselliğin bozulmasına neden olan şeylerin başında aşağıda belirtilen maddeler gelmektedir (Gördağ, 2020).

- Belirli bir davranışla gereğinden fazla uğraş
- Kendi gerçekliğinden uzakta kalmak veya kendini iyi hissettiren duyguyu ortaya çıkartabilmek için bu davranışların tekrar etmesi
- Davranışlar tekrarlandıkça toleransın gelişmesi

- Davranışların tekrarlanması engellendiğinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Davranışların giderek daha da artması

1. Mobil Telefon Yoksunluğu Belirtileri

- Akıllı telefona bildirim geldi mi diye sıklıkla kontrol etmek
- Uyurken bile telefonu yanından uzaklaştırmamak
- Akıllı telefonu hiç kapatmamak
- Akıllı telefon üzerinden iletişime girmeyi yüz yüze iletişime tercih etmek
- Şarj aletini yanından ayırmamak ve birçok cihaza sahip olmak
- Akıllı telefonun yerini bulamadığında kaygının oluşması ve yakınlarında bir yerde olmadığında kişide huzursuzluk olması
- Akıllı telefon kullanımının yasak olduğu yerlerden kaçınma çabası
- Akıllı telefonlardan kaynaklı borçlara sahip olmak (Bragazzi ve Puente, 2014).

Dijital çağın problemlerinden olan nomofobinin belirtilerini incelediğimizde bireyler akıllı telefonlarını sık sık kontrol etme ihtiyacı duymaktadır ve yüz yüze iletişim kurmayı tercih etmeyerek yeni teknolojik iletişim kanallarını tercih etmektedirler. Kullanıcılar sosyal medya uygulamalarında kurguladıkları yapı içerisinde yer alarak sanal bir kimlik yaratırlar ve sosyal konular ürettikleri de düşünüldüğü zaman nomofobi sadece akıllı telefonda yoksun kalma ile sınırlı kalmayarak sosyal ortamı sunan ve sağlayan uygulamaları da kapsamaktadır (Tanrıverdi, 2022).

Bireyin bir şeye bağımlılık geliştirebilmesi için ilgili maddeyi gereğinden fazla almalı, maddeyi yeterli düzeyde alamadığında yoksunluk belirtilerinin oluşması ve maddeye tolerans geliştirmesi gerekmektedir. Davranışçı yaklaşıma göre bağımlılık süreci şu şekilde açıklanmaktadır; ilk olarak davranışın sonucunda hoşnutsuzluğun giderilmiş olması, diğeri ise kişinin istediği tatmin duygusunun ortaya çıkmasıdır ve böylece kurama göre bu durum haz yaratır, davranışın tekrar edilme ihtimali yükselir (Cüceloğlu, 2016). Son yıllarda

yapılmış olan çalışmalarda nomofobinin hastalık düzeyinde olduğu bundan dolayı DSM-5'te bulunması gerektiği ileri sürülmüştür (Bragazzi ve Puente, 2014).

2. Nomofobinin Boyutları

Yıldırım (2014) geliştirmiş olduğu nomofobi ölçeğinde, nomofobiye ait dört alt boyut olduğunu tespit etmiştir. İletişim kuramama, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme olarak dört alt boyutta ele alınmıştır.

İletişim kuramama: Kişinin çeşitli nedenlerle akıllı telefonundan iletişim kurmasının engellenmesi halidir (Park, Kim, Shon, ve Shim, 2013). Teknolojinin sağladığı en büyük faydalardan biri iletişim kurmadır ve bu durum göz önünde bulundurulduğunda bu faydadan yararlanılmıyor olmak bireyi sıkıntılı ve stresli bir duruma sokarak, negatif yönde etkilemektedir (Yıldırım ve Correia, 2015).

Bağlantıyı kaybetme; Akıllı telefonun şarjının bitmesi veya şebeke bağlantısını kaybetmesi gibi birtakım nedenlerden kaynaklı olarak kişinin iletişim kurmasının engellenmesidir. Bağlantıyı kaybetme hem sosyal medyada kişinin çevrimiçi etkileşimini kaybetmesi hem de iletişim kurmanın engellenmesi biçiminde yaşanabilmektedir. Kişi sosyal medyadan uzak kaldığında endişe ve korku yaşayabilmektedir çünkü sosyal medyadaki diğer kullanıcılar veya onu takip eden takipçileri tarafından ulaşılamayacak olma fikrine kapılmaktadır (Yıldırım, 2014).

Bilgiye erişememe: Telefonun istenilen bilgiyi bulamamasını ifade eder. İster gündemdeki güncel bilgiler olsun, ister herhangi başka bir konu hakkında olsun kişinin araştırmak istediği bilgiye ulaşamaması durumundaki olumsuzluğu ifade eder. İsteddiği bilgiyi elde edemediğinde kişide gerginlik ve huzursuzluk görülür (Adnan ve Gezgin, 2016).

Rahat hissedememe: Telefonun sağlamış olduğu kolaylıkları kullanamama durumunda kişide oluşan olumsuz durumu belirtmektedir. Kişi akıllı telefonunu kullanmadığı zamanlarda huzursuzluk hisseder (Yıldırım ve Correia, 2016).

3. Nomofobinin Sonuçları

Gereğinden fazla cep telefonu kullanımının insan sağlığına zarar verici birtakım etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler psikolojik, fiziksel ve sosyal etkiler

olarak belirtilmektedir. Kişide nomofobik davranışların bulunması kişinin günlük hayattaki alışkanlıklarında farklılaştırmaktadır (Göçü,2022). Nomofobiye sahip olan öğrencilerin yaşamış olduğu olumsuzluklar okul yaşamlarında problemlere ve ders başarılarındaki düşüşlere sebebiyet verebilmektedir (Spitzer, 2015). Araç kullanırken telefonla mesajlaşmak ya da kouşmak trafik kazalarına neden olabileceğinden riskli bir durum oluşturabilmektedir (Cazzulino ve ark., 2014). Bu yüzden nomofobi trafikte de insan sağlığını tehlikeye düşüren bir durum olabilmektedir. Nomofobinin etkileri aşağıdaki gibi olabilmektedir.

Psikolojik etkiler, hafızanın zayıflaması, karar vermekte ve odaklanmakta zorluk, uyku bozuklukları ve sürekli erteleme davranışları (Göçü,2022). Alanyazın, nomofobinin anksiyete ve depresyona neden olduğunu söylemek yerine aralarında karşılıklı ilişki olduğunu belirterek, anksiyete ve depresyon belirtilerine sahip bireylerin nomofobi geliştirebileceklerini de işaret etmektedir (Thomee ve ark. 2011, akt; Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Fiziksel etkiler, mobil cihazlarla ilgilenilmemesi gereken anlarda mobil cihazla ilgilenilmesi kaynaklı oluşan kazalar, fiziksel zedelenmeler, yaşanan gerginlik durumları(Göçü, 2022), devamlı aynı pozisyonda telefonla ilgilenmek sırt ve boyun ağrılarına sebep olabilmektedir (Shan ve Ark. 2015). Nomofobi sebebiyle elde işlev bozuklukları da olabileceği bildirilmiştir (İnal ve ark. 2015).

Sosyal etkiler, kişinin ilişkileri üzerindeki olumsuz etkiler ve toplumsal farkındalığın azalması (Güçlü,2022). Kişiler pek çok işlerini mobil cihazları sayesinde hızlı bir şekilde halledebildikleri için yüz yüze iletişimin azalması.

G. Yaşam Doyum

Yaşam doyumunu kavramı, Neugarten ve arkadaşları tarafından ilk kez 1961 yılında ele alınmıştır. Yazarlar bu kavramı, kişinin hayattan istekleri ile elde edebildiklerini kıyaslaması sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlamıştır (Altıntaş, 2020).

Yaşam doyumunu daha iyi anlamak için öncesinde doyum kavramının ele alınması uygun bulunmaktadır. Doyum, bireylerin yaşamıyla ilgili ihtiyaç ve isteklerinin karşılanması neticesinde ulaştığı denge durumu olarak ifade edilmektedir (Çırak, 2021). Kişinin yaşam kalitesini pozitif yönde

değerlendirmesi ise yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu sadece kişinin hayatının belirli alanlarındaki tatmini yansıtmaz. Yaşamın genel anlamda değerlendirilmesi her bireyin kendi düşüncesindeki ölçütler sayesinde meydana gelir. Bu ölçütlere örnek olarak, bireyin isteklerinin ne derece karşılandığı, kendini ne derece güzel hissettiği söylenebilir. Kısaca burada bahsedilen yaşamın tamamıdır. Bireyin belirli bir alandan hoşlanması yaşamına katkı sağlar ancak bu yaşamın tamamını oluşturmada yeterli değildir (Veenhoven, 1996).

19.yüzyılın başlarında psikoloji alanında depresyon, kaygı gibi durumlara daha fazla odaklanıldığı, bireydeki güçlü ve olumlu yanların yeterince vurgulanmamakta olduğu görülmektedir. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle beraber kişilerin yaşamlarını daha olumlu kılan faktörler ve öznel iyi oluş alanında da araştırmalar artmıştır (Myers ve Diener, 1995) Yaşam doyumuna kavram olarak yakın olan öznel iyi oluş ise kişinin kendi yaşamı ile ilgili yapmış olduğu öznel değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir (İnce, 2023). Öznel iyi oluş hali pozitif psikolojide sıkça araştırılmakta olan bir kavramdır. Öznel iyi oluş bireyin yaşamını algılayıp değerlendirip, hüküm bildirmesi anlamına gelmektedir (Işık,2020).

Yaşam doyumunu ise öznel iyi-oluşun bilişsel/yargısal tarafına işaret etmektedir ve kişinin, şu anki yaşamı ile kişinin kendisi için uygun olduğunu düşündüğü hayat standardı kıyaslaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu standart dışsal olarak dayatılan bir seviyeye değil, kişinin kendisi için belirlediği sınırlara bağlıdır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; akt. Çelenlioğlu. 2020).

Öznel iyi oluş kavramı mutluluk kavramıyla açıklanmaktadır ve yaşam doyumunu, olumsuz duygular, olumlu duygular olmakla beraber üç bileşenden oluşur. Duygusal boyutu olumlu ve olumsuz duygular oluştururken bilişsel boyutu ise yaşam doyumunu oluşturur (Diener ve diğerleri, 1985; akt. Aksoy. 2022).

Yaşam doyumunu nesnel bir standart yerine bireylerin öznel nitelendirmeleri ve kendilerine uygun buldukları standartlar kapsamında ele alınmalıdır. Bu düşünce hazırda bulunmakta olan hayata bakış açısı, bu yaşamı değiştirme isteği, geçmiş ve gelecek doyumunu ile çevresindekilerin o kişinin yaşamı hakkındaki düşüncelerini kapsamaktadır (Büyük,2020).

Yaşam doyumunun düşük ya da yüksek düzeyde olması kişilerin hayatında farklı durumlar yaşamasına sebep olabilmektedir. Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin özellikleri ise şu şekilde ifade edilmektedir (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961; akt. Aksoy,2022).

- Birey hatalarının sorumluluğunu alabilir
- Benlik saygıları yüksektir
- Birey kendisini değerli görür ve iyi veya kötü yanlarıyla kendini kabul eder
- Sosyal çevresiyle gerçekleştirmiş olduğu etkinliklerden keyif alır
- Yaşama dair anlam ve amaçları vardır
- Sahip oldukları olumlu olumsuz bütün özelliklerini kabul ederler ve kendilerinin değerli olduklarını düşünürler
- Kişi iyimser tutum içerisindedir
- Kişi hedeflerini gerçekleştirebilecek inanca sahiptir ve ulaşmak istediği hedeflerine uygun davranır

İnsan yaşamında aniden ortaya çıkan olumsuz olaylar kişinin yaşam doyumunun azalmasına neden olabilir yani yaşam doyumu bireyin ruh sağlığının nasıl olduğunu belirleyen faktörlerden biridir (Demirel ve Canat, 2004). Yaşam doyumu düzeyi azaldığında birey daha huzursuz, mutsuz ve karamsar hissedebilir (Erdinç, 2018). Yaşam doyumu azaldıkça kişinin stres düzeyi artabilir. Kişi de depresif belirtilere, sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve duygu iniş çıkışlarına sebep olabilmektedir (Antaramian, 2017).

Yaşam doyumunun öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarıyla karıştığı görülmüştür. Yaşam doyumu kişinin yaşadığı hayata bağlı olarak tanımlanan ve yaşadığı hayatın ne düzeyde doyum sağladığını belirlemeye çalışan bir kavramdır. Mutluluksa yaşamın maddi şartlarına az dayanan, belirli bir amaca ve ilerde ulaşılması hedeflenen birtakım şeylere bağlı olarak ifade edilmiştir (Dikmen, 1995).

Yaşam doyumunun kısmi doyum, haz, yaşam doyumu ve zirve deneyimi olmak üzere dört türü bulunmaktadır (Veenhoven, 2015).

Kısmi Doyum: Kişinin hayatının bir kısmına aitken bundan alınan doyum kalıcıdır. Okul, iş başarısı ve evlilik gibi alanlardaki doyumlar kişinin mutluluğuyla ilişkilendirilirken, yaşamın belli alanındaki doyumunu ifade eder.

Haz: Kişinin gerçekleştirdiği bir etkinliğin sonucunda algılanan doyumla ilişkilendirilmektedir. Haz, geçici olan doyumunu ifade etmektedir.

Yaşam Doyumu: Yaşamın tamamını kapsayan doyumla ilişkilidir.

Zirve Deneyimi: Yoğun deneyimlerin sonucu olarak elde edilen geçici doyumunu ifade etmektedir.

1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireyin yaşam doyumunu yaşam kalitesinin olumlu yönde gelişmesinin derecesi şeklinde ifade edilmektedir. Yaşam doyumunun belirleyicileri ise bireyin bulunduğu toplumun kalitesi ve toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri, yaşamındaki olayların gidişatı, sonuç çıkarmak, bireyin kendi hislerindeki anlamları araştırmak olarak ifade edilmiştir (Veenhoven, 1996).

Bireyin yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Kişiden kişiye göre değişen yaşam doyumunu toplumsal, çevresel ve kişisel boyutlarda incelenmektedir. Bu boyutlara göre ise kişinin yaşam doyumunu olumlu olarak veya olumsuz olarak etkilenmektedir. Bu sebeple yaşam doyumunu etkileyen birçok demografik değişkenle beraber, genel anlamda yaşam doyumunu etkileyen faktörler içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmıştır (Diener, 1984).

Yaşam doyumunu kişiden kişiye göre farklı algılanmaktadır bu yüzden kavramı daha net anlayabilmek adına yaşam doyumunu etkileyen faktörler aşağıdaki gibidir (Yetim, 2003, akt; Dal. 2015).

- Gündelik hayattan zevk duymak
- Yaşamın anlamlı gelmesi
- Kişinin koyduğu hedeflere ulaşma konusundaki uyum
- Olumlu kişisel kimlik
- Fiziksel anlamda kişinin kendisini iyi hissetmesi
- Ekonomik anlamda güven

- Sosyal ilişkiler

Kişinin yaşamında olan olaylara verilen tepkiler duygulara yansırken, kişinin yaşamında olan evlilik, ölüm, doğum gibi önemli olaylar yaşamdan alınan doyumun üzerinde etkili olmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2018).

Kişilerin yaşamları süresince elde etmek istedikleri pek çok şey olmuştur. İstedikleri şeyi elde etmekle beraber edemedikleri de mevcuttur. Bu durumsa kişinin yaşam doyumuyla yakından ilişkilidir. Kişinin sahip olduğu ve sahip olmak istediği şeyler arasında ortaya çıkan fark yaşam doyuma ulaşmaktadır. Ruhsal ve fiziksel anlamda da iyi olma hissi yaşam doyumun belirleyicilerindedir (Erdoğan, 2018).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler konusunda araştırmacılar pek çok etken bulmuştur. Veenhoven (1996), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri yaşam olanakları, olayların seyri, deneyimlerin akışı ve yaşamın değerlendirilmesi olmak üzere dört grupta incelemiştir.

Yaşam Olanakları: Sosyal ve bireysel kaynaklar, kişisel yetenekler bu başlıkta ele alınmıştır.

Sosyal kaynaklar;

- Ahlaki değer
- Kültür
- Sosyal eşitlik
- Ekonomik refah
- Özgürlük

Bireysel kaynaklar;

- Saygınlık
- Statü
- Gelir
- Aile ilişkileri

Yetenek;

- Ruh ve beden sağlığı
- Sosyal kapasite
- Entelektüel beceriler yer almaktadır.

Olayların Seyri: Kişinin bazı yönlele eğiliminin olumlu olması, yaşamdan aldığı memnuniyeti etkilemektedir. İlgi çekici ya da sıradan olma, saygınlık veya aşağılanma, gereksinim duyma veya destek alınan biri olma eğilimleri kişinin yaşam doyumunu olumlu yönde ya da olumsuz yönde etkilemektedir.

Deneyimlerin Akışı: Kişi deneyimlediği olay karşısında çeşitli duygular içerisine girerek duruma karşı farklı tepkiler göstermektedirler. Kişinin kaygılı ya da güven de olması, aşk, yalnızlık, saygı, inkar gibi deneyimleri yaşam doyumunu üzerinde etkilidir.

Yaşamın Değerlendirilmesi: Genel bir yargıya ulaşmak için deneyimlerin akışı, olayların seyri ve yaşam olanaklarının değerlendirilme sürecidir. Yapılan bu değerlendirme sonucu olumluysa yaşam doyumunu yüksek denilebilir, eğer değerlendirme olumsuzsa yaşam doyumunu düşük olarak ifade edilebilir.

(Flagan 1978; akt. Erdinç, 2018) tarafinfan yaşam doyuma etki eden faktörler aşağıdaki gibidir.

- Çiflerin evlilikte uyumlu olması
- Kendine güvenmek
- Arkadaş ilişkilerinde doyum
- Bir işte çalışarak düzenli gelir etme etme
- Aile ile birlikte etkinlikler yaparak mutlu olmak
- Algılanan sosyal desteğin fazla olması
- Çocuk sahibi olmak
- Kamu çalışmalarında bulunmak
- Kişinin kendi üzerinde farkındalık sahibi olması
- Sosyal faaliyetlere katılım

- Kişinin kendini geliştiren faaliyetlerede bulunması yaşam doyumu etkilemektedir.

2. Yaşam Doyumu Kuramları

a. Haz ve Acı Kuramları:

Haz ve acı kavramları birbirine hem zıt olan hem de bir o kadar yakın ilişki için de olan kavramlardır. Bu kurama göre kişi hayatında yaşadığı her mutluluğu ve acı çektiği her olayı kabul etmelidir. Haz ve acı çekilen durumların kabullenışı yaşamdan daha fazla doyum alınmasını beraberinde getirmektedir (Diener, 1984).

Bir kişi eğer bütün istek ve ihtiyaçlarına ulaşırsa orada büyük bir mutluluk olması olanaklı değildir. Kişi bu yüzden istek ve ihtiyaçlarının yokluğunu hissetmelidir. Çünkü kişi o isteğinin yokluğunu ne kadar çok hisseder bu yokluğu gidermek için ne kadar çok çaba sarf ederse isteğe ulaştığında da o denli mutlu olur (Dikmen,1995). İnsanların kendileri için kurmuş olduğu hedeflerine ulaşmak için çabalaması sonunda da bu hedeflerine ulaşamamış olması beraberinde mutsuzluğu getirir, ulaştığında ise mutlu olur (Diener, 1984). Bir ihtiyacın başlangıç için yarattığı yoksunluk sonradan bu ihtiyacın yarattığı sahiplenme ve haz duygusuna sebep olur. Yokluğunu hissetmediğimiz bir ihtiyacın giderilmesi bizleri pek fazla mutlu etmeyecektir (Dikmen, 1995).

b. Belli Bir Noktaya Erişme (Ereksel) Kuramları:

Wilson tarafından 1960 yılında önerilen ereksel kurama göre kişinin ihtiyaçlarının doyurulması mutluluğu getirir fakat eğer kişinin ihtiyaçları doyurulmazsa mutsuzluk durumu ortaya çıkar. Başka bir ifadeye göre mutluluğun ihtiyaca bağlı olduğu ve yalnızca bu ihtiyaç doyurulduğunda mutluluğun oluşabileceği söylenmektedir (Gümüş, 2006).

Ereksel kurama göre kişinin yaşamındaki ihtiyaçların doyurulması ile ilgilidir ve ihtiyaçlar ise birtakım amaçları beraberinde getirir. Bu açıdan bakıldığında ihtiyaçlar ve amaçlar yakından ilişkilidir. Bu yüzden ihtiyaçlar ve amaçlar doyurulduğu zaman mutluluğun oluşacağı düşünülmektedir (Yetim, 1991).

Amaçlar ve ihtiyaçlar bu kurama göre farklı şekilde değerlendirilir. Kişilerin sonradan öğrendikleri ve doğuştan gelen bazı ihtiyaçları veya amaçları

bulunmaktadır. Amaçlar sonradan öğrenilen ihtiyaçlardır. Bir şeyde başarıya ulaşma isteği öğrenilmiş bir amaç iken, yeme, içme evrensel bir ihtiyaçtır. İnsanlar kendileri için önemli buldukları amaçlarına ulaştıkları zaman mutluluğa da ulaşırlar (Diener, 1984).

Ereksel kurama getirilen çeşitli eleştiriler bulunmaktadır. En fazla eleştirilen konu ise her bireyin amaçlarının ve ihtiyaçlarının kültürel ve kişisel faktörlerin etkisiyle farklı olacaktır. Bu nedenle ihtiyaçlar evrensel olarak düşünülmemelidir (Diener, 1984).

c. Etkinlik Kuramı:

Aristoteles'in en önemli temsilcisi olduğu etkinlik kuramına göre kişinin mutluluğu kendi etkinliklerinden kaynaklanır. Aristoteles'e göre kişi en verimli şekilde yeteneğini ortaya koyduğu zaman mutlu olarak, doyum almaktadır. Sürekli olarak mutluluğu elde etme fikri üzerinde yoğunlaşmak anlamsızdır. Bu yaklaşıma göre mutluluk önemli etkinliklere odaklanıldığında kendiliğinden gelecektir. Modern anlayışa göre egzersiz yapmak, sosyal etkileşimde bulunmak ve hobiler etkinliklere örnek olarak verilebilir (Diener, 1984). Mutluluk etkinlik gerçekleştirilirken olan süreç de etkinliğin sonucuna göre daha fazla oluşmaktadır. Spor yapmak, sosyal ilişkilerde bulunmak, sosyal ilişkileri geliştirmek bu kuruma göre yaşam doyumu arttırmaktadır. Yapılan etkinliklerin sıklığı arttığında kişinin yaşam doyumu da artmaktadır (Rodriguez ve ark, 2008; akt. Aksoy, 2022).

Etkinliğin kolay ya da zor olması kişinin alacağı hazzı etkilemektedir. Eğer etkinlik kolay ise kişiye bu durum sıkıcı gelir, etkinlik zor olduğunda bu durum kişide strese sebep olur. Kişinin yapacağı etkinliğin gerektirdiği güç ile kişide bulunan yetenek birbirine eşit denecek kadar yakın ise etkinlik kişiye haz verir. (Diener, 1984) Etkinlik kuramları ile amaç kuramları birbirine zıt olan kuramlar değildir. Bu iki kuram birbirini tamamlayan kuramlardır (Yetim, 1991).

d. Bağ Kuramları:

İnsanların mutluluğa nasıl ulaştığına dair birtakım kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlardan biri de bağ kuramıdır. Bilişsel yaklaşım, mutluluğun insan zihninde bir ağının olduğunu belirtmektedir. Bower (1981), bireyin bulunduğu andaki duygu durumunun nedeni olarak geçmiş anılarının hatırlanması ve

yorumlanması olarak bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalara göre mutlu bireylerin zihin bağlarının olumlu olduğu, mutsuz bireylerin ise zihin bağlarının olumsuz olduğu bulunmuştur. Bir kişi olumlu ağlara sahipse yaşadığı olaylara da olumlu tepkiler verir. (Yetim, 1991).

En büyük mutluluk nedeni kişinin yaşadığı olumlu durumların içsel faktörlere bağlanmasıdır (Schwarz ve Clore, 1983). Bazı bireyler olumlu bağları kuvvetli bir şekilde oluşturmuşlardır ve yaşanan olaylara pozitif açıdan bakabilmek alışkanlık haline gelmiştir. Bazı bireyler pozitif çağrışım ağlarına sahip oldukları için yaşanan durumlara verdikleri tepkilerde pozitif olabilmektedir. Filozoflar böyle kişilerin mutlu bir mizaca sahip olduklarını düşünmektedir (Diener, 1984)

e. Yargı Kuramı:

Yaşam doyumu yargı kuramına göre standartların var olan gerçek durumlarla kıyas edilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Gerçek durumların standartlara ne ölçüde yaklaştığı yaşam doyumunu arttıran ya da azaltan bir durumdur. Gerçek durumlar eğer standartlara yaklaşırsa ya da standartların üstüne çıkarsa doyum ortaya çıkar. Başka bir ifadeyle doyumun değerlendirilmesi yapılırken belirtilen standartlar ile var olan şartlar arasındaki çelişkiye bakılarak yapılır. Kişi karşılaştırmasını daha yüksek olan standartlara göre yaparsa doyum azalır ancak düşük standartlara göre olursa doyum artar (Diener ve ark., 1999). Bu yüzden değerlendirme yapılırken kişinin kendi yapısına uyan durumlarla karşılaştırma yapması gerekir (Çivitçi, 2012). Yapılan kıyaslama doyumla bakıldığında bilinçli yapılabilir ancak duygudurumda standartla yapılmış olan kıyaslama bilinçsizce yapılmaktadır (Diener, 1984).

Kişi kendinden daha olumsuz durumda olan kişilerle kendini kıyasladığında yaşam doyumunun arttığı belirtilmiştir. Kişi kendi yaşamından daha olumsuz koşullarda yaşayan kişileri görünce kendi yaşamının daha olumlu şartlarda olduğu sonucu çıkacağı için yaşam doyumunun pozitif yönde etkileneceği belirtilmiştir (Acar Arasan, 2010)

f. Aşağıdan Yukarıya – Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Bu kuramda yaşam doyumunun kişinin karakteristik özelliklerinden kaynaklı mı yoksa anlık mı ortaya çıktığı araştırılmıştır. Aşağıdan yukarıya kuramında

kişinin yaşamdan aldığı küçük mutluluklar ve kişiyi tatmin eden durumlar yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Kişinin hayatında yaşadığı mutlu anlar aynı zamanda iyi oluşun yaşanmasına da yol açar. Ne kadar çok olumlu, mutlu anlar yaşanırsa kişinin iyi oluş düzeyi o derece yükselir (Diener ve Ryan, 2018). Aşağıdan yukarıya modeline göre kişi deneyimlediği olumsuz anları ve deneyimlediği olumlu anların değerlendirmesini yaparak bir karara varmaktadır. Bu değerlendirmeye göre kişi mutlu ya da mutsuz olup olmadığına karar verir. Bu kurama göre kişinin yaşadığı küçük mutluluklar toplamı mutluluğu oluşturur (Eryılmaz, 2009).

Diğer bir kuram olan yukarıdan aşağıya modeline göre ise kişi olumlu bir ruh haline sahipse yaşadığı olayları da pozitif açıdan değerlendirir. Böylece olaylara negatif açıdan bakan kişilere kıyasla yaşanan olayları daha mutlu şekilde değerlendirir (Diener ve Ryan, 2009).

3. Yaşam Doyum İle Nomofobi Arasındaki İlişki

Bireyin kendi yaşamıyla ilgili ihtiyaçlarına, isteklerine ulaşabilmesi, kendi yaşamını değerlendirirken olumlu, pozitif değerlendirmesi yaşam doyum kavramını tanımlayabilmektedir. Kişinin yaşam doyumunu düşükse bu durum beraberinde birtakım problemleri de getirmektedir. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte yüz yüze iletişim kadar akıllı telefonlar ile yapılan görüşmelerde artış göstermektedir. Bu durum kişilerin sosyalleşebilmesi için buldukları ortamın aynı olması zorunluluğunu ortadan kaldırmıştır. Kişilerin diğer insanlarla karşı karşıya gelmediği ortamlarda kendilerini daha iyi ifade edebildiklerini düşünmesi bazı kişilerde sanal ortamın yüz yüze iletişime tercih edilmesine sebep olabilmektedir. Ancak kişilerin bu tercihleri sonucu akıllı telefon kullanımı problemleri bir boyuta ulaşabilmektedir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında bağımlılık derecesinde olan akıllı telefon kullanımı kişinin yaşam doyumunda düşüş meydana getirmektedir (Yakut, Sarı, Sönmez, 2022).

Konya'daki üniversitelerde okuyan öğrenciler ile yapılan çalışmada genel aidiyet, nomofobi, yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiş ve araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin nomofobi ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları ile yaşam

doyumunu ölçeceğinden elde edilen puanlar arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu çıkmıştır (Büyükalim, 2020)

Mert, Çağlayan ve Akgül (2018) 209 öğretmen ile yaptığı çalışmada nomofobi düzeyinde artış oldukça yaşam doyumunda düşüş meydana geldiği görülmüştür. Yanqing (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada nomofobinin psikolojik problemler üzerinde pozitif yönlü etki de bulunarak yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilediği bulunmuştur.

H. Sosyal Destek

Kişinin hayatı boyunca kurduğu bütün ilişkiler yaşamın devamlılığını sağlamak için bir ihtiyaçtır. Bu ilişkilerin temelini ise kişinin hayatına dair doyumunu ve istekleri oluşturur. Toplumsal yaşamın temelini ise kişilerin karşılıklı beklentileri ve bu beklentilerin doyurulması oluşturmaktadır. Kişinin diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkiler beraberinde sosyal destek kavramını getirmiştir (Dülger, 2009). Sosyal destek kavramının mutluluk ve sağlık kavramlarıyla ilişkili olduğu 1970'li senelerden günümüze kadar bir çok araştırmaya konu olmuş ve bu konuyla ilgili çalışmalara başlanmıştır (Cohem ve Symne, 1985; akt. Arslansan, 2022). Sosyal destek kavramıyla ilgili birçok tanım bulunmaktadır.

Sosyal destek, kişinin çevresinden gördüğü empatik ve dürüst tepki, sevgi, ilgi, saygı, güven, bilgi edinme, takdir edilme ve maddi yardım, sosyal, kişisel, psikolojik destek ve ekonomik anlamda aldığı her türlü yardımdır (Avcı, Yıldırım, 2014). Neredeyse her birey yaşamında yıkıcı yaşam olayları yaşamıştır. Bu yıkıcı yaşam olayları işsizlik, taşınma, ölüm, hastalık ya da boşanma olabilmektedir. Bu olumsuz olaylar kişi de strese yol açmaktadır. Bu stresli süreçte zorluklarla baş edebilmek için kişinin ailesinden, arkadaşlarından, sosyal çevresinden aldığı, kişiyi pozitif yönde etkileyen yardımlar sosyal destek kavramını tanımlayabilmektedir (Başer, 2006).

Sosyal desteğin olaylar üzerinde doğrudan veya yaşam olayları gerçekleştiikten sonra kişi üzerinde koruyucu etkisi bulunmaktadır. Olay gerçekleşmeden önce yapılan destekleyici müdahale doğrudan etkiyi oluşturmaktadır. Trafik kazasında yaralanmamak için kişinin emniyet kemeri takması örnek olarak gösterilebilir. Stresli olaylar meydana geldikten sonra kişide

oluşan stresi hafifletmek, durumla mücadele etme kapasitesini artırmak ise koruyucu etkiyi oluşturmaktadır (Thoits, 1982; akt. Sağlam, 2007).

Kişinin sahip olduğu sosyal destek kaynakları; ilk olarak ailesi, çevresini oluşturan arkadaşları, öğretmenleri, iş arkadaşları ve kendini ait hissettiği topluluklar ile içinde bulunduğu toplumdan oluşmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek, yaşanan olumsuz olaylar sonucu kişi de oluşan stres düzeyini azaltmak, duyguların paylaşılmasını sağlamak, sosyal rollere ve yeniliklere uyum beceresi kazandırmak için destek sağlayan bir sistem olarak tanımlanmıştır (Özbey, 2012). Bunların yanı sıra sosyal ilişki kurma ihtiyacı ve sosyalleşme sosyal destek kavramının gündeme gelmesini sağlayan en önemli faktörlerdir. Kişi diğer kişiler tarafından destek verildiğini hissettiğinde kendini daha değerli olarak görecektir ve böylece kendini kabullenme süreci oluşmaya başlayacaktır (Dülger, 2009).

Sosyal destek, bireyin yaşamının daha kaliteli olmasını sağlamakta, bireyin mutluluğunu artırmakta, sağlık ve stresli durumlar üzerinde pozitif yönde etki etmektedir. Sosyal desteğin yeterli düzeyde olmaması kişinin hayatında birtakım krizlere yol açabilmektedir (Antonucci ve arkadaşlar, 1986; akt. Sağlam, 2007).

Kaşıkçı, Çoban, Ünsel, Avşar (2009), birçok üniversite öğrencisi ilk defa ailesinden uzaklaşarak tek başına kalmıştır. Yetiştirdiği ve alıştığı aile, çevre, ev ortamından ayrılma onlar için önemli bir uyum sorunu yaratır. Stresle başa çıkma, yaşanan olumsuz yaşam olaylarında sosyal destek önemli bir rol oynar. Kişiler algıladıkları sosyal desteğe göre bu sorunlarla daha iyi baş edebilir, kendilerine daha fazla güvenebilirler. Algıladıkları sosyal destek azaldıkça kişiler kendilerini yalnız, önemsiz ve kaygılı hissedebilir (Karataş, 2012). Bu bireyler olumsuz duygulanım içerisinde olabilir ve birtakım nesnelere karşı bağımlılık geliştirebilirler.

Sosyal destek farklı türleri olan ve çok boyutlu bir kavramdır. Birçok kişi tarafından yapılan tanımlara bakıldığında ilgi görmek, yardım, değer ve olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyucu etki oluşturma gibi unsurları barındıran sosyal ve psikolojik bir kavram olduğu görülmektedir (Dülger, 2009).

1. Algılanan Sosyal Destek

Birey diğer bireylerle iletişim halinde olmakta, insanlarla ilişki kurmayı istemekte ve buna ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaç algılanan sosyal destek

kavramını da beraberinde getirmiştir. Algılanan sosyal destek, kişinin bir başka kişiler ile güvenli bağ kurup ihtiyaç duyduğunda bu kişilerden destek alacağını bilmesi olarak tanımlanabilir. Birey ihtiyaç duyduğunda kendi yakın çevresinde destek görebileceği kişilerin var olması ve bu kişilerden ihtiyaç duyduğunda destek alabileceğini biliyor olması kişinin psikolojik anlamda kendini daha iyi hissetmesine katkı sağlamaktadır (Stokes, 1985; akt. Mumay, 2022).

Alınan sosyal destek ile algılanan sosyal destek birbirine çok benzer kavramlardır. Ancak birey sosyal destek kaynaklarına yeterli düzeyde sahip olduğu halde kaynakların varlığını algılamayabilir. Kişinin algısına göre sosyal desteğin varlığı da değişmektedir. Algılanan sosyal desteğin bu nedenle alınan sosyal destekten çok daha fazla önemli olduğu düşünülmektedir (Cohen ve Wills, 1985; akt. Cebeci, 2022). Çevresinden ihtiyaç duyduğunda gereken desteği, yardımı alabilen, değer gösterilen kişi çevresi ile iletişimde olduğunda bu durumdan doyum sağlamaktadır (Elmacı, 2001). Algılanan sosyal destek bireyin değerli olduğunu hissetmesi, kabul edildiğini, anlaşıldığını bilmesi ve bu durumu oluşturan destek mekanizmalarını algılama şekli olarak açıklanmaktadır (Üzbe Atalay, 2019). Algılanan sosyal destek ihtiyaç duyulduğunda kişi için uygun olan desteğin yeterli miktarda alınmasını içermektedir. Bu nedenle sosyal desteğin ölçülmesinde algılanan sosyal destek kavramının ölçülmesi tercih edilmektedir (Sürücü, 2005).

Sosyal destek iki boyutta incelenmiştir. Bunlar yapısal destek ve işlevsel destektir. Yapısal destekte kişinin desteği kimlerden aldığı, destek verenlerin yakınlık derecesi, desteği veren kişilerin sayısı önemli bulunmaktadır. İşlevsel destek boyutunda ise verilen desteğin birey için ne ölçüde görüldüğü, destek ihtiyacının ne ölçüde karşılanmakta olduğu ve ne anlam ifade ettiği önemlidir (Yıldırım, 2005; akt. Mumay, 2022).

Algılanan sosyal destek kişinin bulunduğu çevrede destekleyici yapıların bulunmasına bağlıdır. Ancak algılanan sosyal destek ile sağlanan sosyal destek farklı kavramlar olduğu için kişinin ruh halindeki değişiklikler, tutumlar desteğin sağlanmış olup olmadığını veya var olup olmadığı hususundaki algıyı etkileyebilmektedir (Cebeci, 2022).

2. Sosyal Destek Türleri

Cohen ve Willes (1985) sosyal destek türlerini duygusal destek, saygı desteği, bilgi desteği ve araçsal destek olmak üzere oluşturmuştur.

- **Duygusal Destek:** Duygusal destek diğer bir ifadeyle yaygın destek kişinin kabul görmesi, değer görmesi, ait hissetmesi, özen gösterilmesi, korunması, sevilmesi gibi gereksinimlerini karşılayan bir destek türüdür.
- **Sosyal Arkadaşlık Desteği:** Bireyin bir topluluğa ait olması, diğerleriyle ortak aktivitelerde bulunma, sosyal faaliyetlere katılım, serbest zamanlar için aktivite oluşturma, güzel zaman geçirme, eğlenme, diğer insanlarla yakınlık oluşturma, sürekli olan problemlili olayları düşünmeyi azaltma ve olumlu duyguların artması gibi işlevleri ifade etmektedir.
- **Bilgi Desteği:** Kişinin karşılaşmış olduğu problemlerin çözümünü amaçlayıp bilgi verme, problemi belirleyip anlam verme, tavsiyelerde bulunma, yol gösterme gibi yardım davranışlarını ifade etmektedir. Kişiyi bilişsel anlamda farkındalık kazandırarak farklı çözüm yolları bulmasını, probleme karşı mantıklı bir bakış açısıyla bakabilmesini sağlayan destek türüdür.
- **Araçsal Destek:** Somut yardım olarak ya da materyal yardımı olarak da ifade edilen araçsal destek kişiye yapılan para, eşya ve kişinin gereksinim duyduğu araç gereç yardımını içeren destek türüdür.

3. Sosyal Destek Modelleri

Cohen ve Wills'e (1985) göre "Temel Etki Modeli" ile "Tampon Etki Modeli" sosyal desteğin bireyin pozitif hissetmesine ve sağlıklı bir hayat yaşamasını açıklayan iki modeldir.

a. Temel Etki Modeli

Temel etki modeline göre kişinin bulunduğu çevreden aldığı sosyal destek, kişinin hayat koşullarının ne düzeyde zor olduğuna bağlı olmadan kişiye fayda sağlar. Temel etki modeli kişinin ruh sağlığı ile sosyal kaynaklarından almış olduğu desteğin doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir (İmiroğlu, 2022). Bu modele göre sosyal desteğin varlığı bireyin fizyolojik ve ruhsal sağlığının pozitif

anlamda etkilenmesidir. Sosyal destek kaynaklarının olmaması ise kişiyi olumsuz anlamda etkilemektedir (Cebeci, 2022).

Birey yaşamında daha olumlu duygulanım gösterebilmesi için sosyal desteğin varlığına ihtiyaç duyabilmektedir. Sosyal destek kişinin kendini daha değerli hissetmesini ve yaşamındaki zorluklarla mücadele ederken daha sağlıklı kararlar verebilmesi için yararlı olabilir. Kişinin sosyal destek kaynaklarına sahip olmaması durumunda ise kişi de kendini yalnız ve değersiz hissetme durumu ortaya çıkabilir. Böylece kişi olumsuz duygulanım içerisinde olmaya daha meyilli hale gelebilir (İmiroğlu, 2022). Temel etki modeline göre sosyal destek kişinin yaşam koşulları ne olursa olsun kişi de olumlu bir etki oluşturmaktadır.

b. Tampon Etki Modeli

Tampon etki modeline göre sosyal kaynakların kişiye sağladığı en önemli işlev, yaşamının zorlu koşullarının neden olduğu stres ve stresle beraber diğer olumsuz olay ve duyguların etkisinin önüne geçerek denge sağlamaktadır. Böylece kişinin ruh sağlığının olumsuz anlamda etkilenmemesini sağlamaktır. Bir başka ifadeyle bu modele göre sosyal destek kişi stresli olaylar yaşadığında adeta tampon etkisi göstererek kişinin bu stresli durumdan olumsuz etkilenmemesini sağlamaktır böylece bu model kişinin denge halini korumuş olur (İmiroğlu, 2022).

Stres getiren olayların olmadığı durumlarda sosyal desteğinde var olmaması bireyin sağlık durumu ya da iyi hissetmesi üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Sosyal desteğin tampon etkisi oluşturabilmesi için kişinin yaşamında stres yaratan olayların varlığına gerek duyulmaktadır. Kişi stres yaratan bir durumla karşılaştığı zaman arkadaşlarının ve ailesinin desteğiyle bu stresli durumla baş edebilir (Cebeci, 2022).

Bu iki model arasındaki en önemli fark stresin varlığıdır. Bu modele göre kişinin yaşamında stresli bir durum yoksa sosyal desteğin olmaması kişinin yaşamını olumsuz yönde etkilemez. Stres faktörü, olduğu zaman sosyal destek adeta bir tampon görevi görür (İmiroğlu, 2022).

4. Algılanan Sosyal Destek İle Nomofobi Arasındaki İlişki

Bireyin yaşamında karşılaştığı stresli durumlar sonucunda stres düzeyini azaltmak için ailesinden ve çevresinden aldığı desteğe sosyal destek denilmektedir. Algılanan sosyal destek ise kişinin diğer insanlarla güvenli bir bağ kurarak desteğe ihtiyacı olduğunda çevresinden bu desteği alacağını biliyor olmasıdır. Keefer, Landau ve Sulliva (2014), destek ve güvenli alanın kişilerin bağlanma şeklinin sonucunda oluştuğunu belirterek bu ihtiyaçlarını sadece diğer bireylerden değil, insan dışı nesnelere ve canlılardan da karşılayabileceğini belirtmişlerdir. Evcil hayvanlar, nesnelere, yer ve mekanlar, medya vb. kişilerin ihtiyacı olan duygusal desteği ve güvenli alanı oluşturabilmektedir. Sosyal ilişkileri iyi olmayan kişiler yaşamdaki problemlerden kaçmak için sanal ortamları geçici bir süreliğine uzaklaşmak ve kendini daha iyi hissedebilmek amacıyla diğer bireylere göre daha sık tercih edebilmektedirler. Yakın çevresinden bulamadıkları ilgiyi sanal ortamlarda bulan kişiler bu ortama daha fazla ulaşmak ve sanal dünyada daha fazla çevrimiçi bulunmak isteyebilirler (Büyükçolpan, 2019). Winnicot'a (1971) göre nesnelere insanlar tarafından kontrol edilebilir olmalarından kaynaklı bağlanma hedefi olarak görülebileceklerini ifade etmiştir. Durumun bu şekilde olmasından kaynaklı kişiler sanal dünyalarına ulaşamadıkları zaman nomofobik davranışlar gösterebilirler. Bu bağlamda nomofobiyi azaltmak için sosyal ilişkiler anahtar rol oynayabilmektedir (Kartal, 2019). Bireyler telefonlarıyla yakınlık kurabilirler ve telefonlarından ayrıldıklarında ise sıkıntı hissedebilirler. Bu nedenle insanlar yaşadıkları problemler sonucu destek arayışına ya da güvenli alana ihtiyaç duydukları zaman insan dışı nesne olan telefonlarına yönelebilmektedirler (Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016).

Yapılan çalışmalardan bazıları incelendiğinde algılanan sosyal destek ile problemlerli telefon kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Gökçearslan vd.,2018). Bazı çalışmalar da ise anlamlı ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır (Mei vd., 2018). Akıllı telefon kullanımının genç yetişkinlik döneminde daha popüler olduğu dolayısıyla üniversite öğrencilerinin akıllı telefonların ilk kullanıcıları olduğu bildirilmektedir (Lee, S.Y., 2014; Yıldırım, 2014). Dolayısıyla nomofobinin genç nüfus içerisindeki yaygınlığının araştırıldığı çalışmalar önem arz etmektedir (Kartal, 2019).

III. YÖNTEM

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde araştırma örnekleme, evreni, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

A. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde bulunan üniversitelerin çeşitli fakültelerinde eğitim almakta olan öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılar, üniversite öğrencileri arasından uygun örnekleme ile seçilmiş ve çalışmaya katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ilinde bulunan üniversitelerin çeşitli fakültelerinde eğitim almakta olan 300 öğrenci oluşturmaktadır.

B. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada 4 adet ölçek kullanılmıştır. Öncelikle katılımcılara, sosyodemografik form doldurtulmuştur. Daha sonra akıllı telefon bağımlılığının varlığını saptamak üzere Nomofobi Ölçeği ardından Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve son olarak Yaşam Doyumu Ölçeği doldurtulmuştur.

1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcılara; yaş, cinsiyet, kaçınıcı sınıfta okuduğu, kronik bir rahatsızlığının olup olmadığı, daha önce psikiyatrik tedavi alıp almadığı gibi sorular sorulmuştur. Bağımlılık eğilimini incelemek için ise bir gün içerisinde telefon kullanım süresi, sigara, alkol ve madde kullanım durumu gibi sorular sorulmuştur.

2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Kişinin sosyal destek kaynaklarına dair algısını incelemek için Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin orijinali formunu geliştirmişlerdir. 12 maddeden ve 3 alt boyuttan (aile, arkadaşve özel bir insan) oluşmakla beraber, aile desteği 3, 4, 8 ve 11. maddeler, Arkadaş Desteği 6, 7, 9 ve 12. maddeler , Özel İnsan Desteği 1, 2, 5 ve 10. Maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .84 ile .92 arasındadır. Ölçek, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve ardından Arkar, Eker ve Yıldız (2001) tarafından ölçeğin gözden geçirilmiş formunun geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı analiz edilmiştir. Ölçeğin .80 ile .95 63 arasında değişen tutarlılık ile yüksek güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 12 ve en yüksek toplam puan 84'tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu gösterir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001) Bu araştırmada Algılanan Sosyal Destek ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha=0,870 olarak yüksek bulunmuştur.

3. Nomofobi Ölçeği

2015 yılında Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilip Türkçe uyarlaması Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım tarafından yapılmış (2016) bir ölçektir. Toplamda 20 maddesi ve 4 boyutu vardır. Bu boyutları; bilgiye erişememe (1-2-3-4 maddeler), bağlantıyı kaybetme (5-6-7-8-9 maddeler), iletişime geçememe (10-11-12-13-14-15 maddeler) ve rahat hissedememe (16-17-18-19-20 maddeler) oluşturmaktadır. Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin güvenilirlik değeri .95, alt boyutlarının güvenilirlik değerleri ise sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanan ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cron.bach-alfa katsayısı .92 hesaplanmıştır. Bu araştırmada Nomofobi ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha=0,937 olarak yüksek bulunmuştur.

4. Yaşam Doyumu Ölçeği

1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilip Türkçe uyarlaması Dağlı (2016) ve Baysal (2016) tarafından yapılmış bir ölçektir. Yaşam doyumu ölçeği tek boyutlu ve 5 maddelik bir ölçme aracıdır. Bu ölçek

likert tipinde 5'li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Bu araştırmada Yaşam Doyumu ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha=0,886 olarak yüksek bulunmuştur.

C. Verilerin İstatistiksel Analizi

Mevcut araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 istatistik programı aracılığıyla bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini belirlemek için yüzde ve frekans analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ise ortalama ve standart sapma istatistiklerinden yararlanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri incelenmiştir.

Çizelge 1. Normal Dağılım

	Basıklık	Çarpıklık
Bilgiye Erişememe	-0,387	-0,276
Bağlantıyı Kaybetmeme	-0,760	-0,029
İletişim Kuramama	-0,765	-0,167
Rahatlıktan Vazgeçmek	-0,432	0,671
Algılanan Sosyal Destek Toplam	-0,668	-0,322
Aileden Algılanan Sosyal Destek	0,344	-0,742
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	-0,210	-0,604
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	-0,960	-0,298
Yaşam Doyumu	-0,696	0,032

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçları incelendiğinde +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George, ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmiştir. Araştırmadaki değişkenlere ilişkin basıklık değerleri en düşük -0,210 ve en yüksek 0,344 olarak saptanmıştır. Çarpıklık değerleri ise en düşük -0,029 olarak ve en yüksek 0,671 olarak saptanmıştır. Değişkenler incelendiğinde normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Verilerin analizinde ise parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Lineer regresyon ve pearson korelasyon analizleri aracılığıyla öğrencilerin ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. (Kalaycı, 2006, s.116). Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek düzeylerindeki

farklılaşmaların incelenmesi için Post hoc (Tukey, LSD), t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) analizlerinden faydalanılmıştır.

IV. BULGULAR VE YORUMLAR

A. Tanımlayıcı Özellikler

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 2. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	184	60,7
Erkek	119	39,3
Yaş		
25 Ve Altı	269	88,8
25 Üzeri	34	11,2
Eğitim Durumu		
Üniversite	290	95,7
Yüksek Lisans Ve Üzeri	13	4,3
Kardeş Sayısı		
Yok	29	9,6
1	112	37,0
2	105	34,7
3 Ve Üzeri	57	18,8
Gelir Düzeyi		
Ortanın Altı Ve Düşük	52	17,2
Orta	170	56,1
Ortanın Üstünde Ve Yüksek	81	26,7
Romantik İlişki Varlığı		
Var	107	35,3
Yok	196	64,7
Bakım Veren Ebeveyn İle İlişki		
Kötü	18	5,9
İyi	154	50,8
Çok İyi	131	43,2
Anne Babanın Hayatta Olması		
Anne Baba Sağ	284	93,7
Anne Veya Baba Sağ Değil	19	6,3
Anne Baba Birlikteliği		
Birlikte	268	88,4
Ayrı	35	11,6
Kronik Hastalık Varlığı		
Var	37	12,2
Yok	266	87,8
Sigara Alkol Madde Kullanımı		
Var	129	42,6
Yok	174	57,4
Sosyal Medyada Geçirilen Süre		
Yaklaşık 2 Saat Ve Altı	68	22,4
2 Saatten Fazla	235	77,6

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında 184'ü (%60,7) kadın katılımcılardan oluşurken, 119'u (%39,3) erkek katılımcı olarak dağılmaktadır. Yapılan çalışmada öğrenciler yaşa göre 269'u (%88,8) 25 ve altı, 34'ü (%11,2) 25 üzeri olarak dağılmaktadır. Öğrenciler eğitim durumuna göre 290'ı (%95,7) üniversite, 13'ü (%4,3) yüksek lisans ve üzeri olarak dağılmaktadır. Öğrenciler kardeş sayısına göre 29'u (%9,6) yok, 112'si (%37,0) 1, 105'i (%34,7) 2, 57'si (%18,8) 3 ve üzeri olarak dağılmaktadır. Öğrenciler gelir düzeyine göre 52'si (%17,2) ortanın altı ve düşük, 170'i (%56,1) orta, 81'i (%26,7) ortanın üstünde ve yüksek olarak dağılmaktadır. Öğrenciler romantik ilişki varlığına göre 107'si (%35,3) var, 196'sı (%64,7) yok olarak dağılmaktadır. Öğrenciler bakım veren ebeveyn ile ilişkiye göre 18'i (%5,9) kötü, 154'ü (%50,8) iyi, 131'i (%43,2) çok iyi olarak dağılmaktadır. Öğrenciler anne babanın hayatta olmasına göre 284'ü (%93,7) anne baba sağ, 19'u (%6,3) anne veya baba sağ değil olarak dağılmaktadır. Öğrenciler anne baba birlikteliğine göre 268'i (%88,4) birlikte, 35'i (%11,6) ayrı olarak dağılmaktadır. Öğrenciler kronik hastalık varlığına göre 37'si (%12,2) var, 266'sı (%87,8) yok olarak dağılmaktadır. Öğrenciler sigara alkol madde kullanımına göre 129'u (%42,6) var, 174'ü (%57,4) yok olarak dağılmaktadır. Öğrenciler sosyal medyada geçirilen süreye göre 68'i (%22,4) yaklaşık 2 saat ve altı, 235'i (%77,6) 2 saatten fazla olarak dağılmaktadır.

B. Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları

Öğrencilerin nomofobiye yönelik; minimum-maksimum düzeyleri, standart sapma ve aritmetik ortalama düzeyleri aşağıda belirtilmektedir.

Çizelge 3. Nomofobi Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.
Bilgiye Erişememe	303	4,526	1,480	1,000	7,000
Bağlantıyı Kaybetmeme	303	3,974	1,576	1,000	7,000
İletişim Kuramama	303	4,397	1,569	1,000	7,000
Rahatlıktan Vazgeçmek	303	2,964	1,603	1,000	7,000

Öğrencilerin “bilgiye erişememe” ortalamaları $4,526 \pm 1,480$ (Min=1; Maks=7), “bağlantıyı kaybetmeme” ortalamaları $3,974 \pm 1,576$ (Min=1; Maks=7), “iletişim kuramama” ortalamaları $4,397 \pm 1,569$ (Min=1; Maks=7), “rahatlıktan vazgeçmek” ortalamaları $2,964 \pm 1,603$ (Min=1; Maks=7) olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin algılanan sosyal desteğe yönelik; minimum-maksimum düzeyleri, standart sapma ve aritmetik ortalama düzeyleri aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 4. Algılanan Sosyal Destek Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.
Algılanan Sosyal Destek Toplam	303	61,842	14,340	17,000	84,000
Aileden Algılanan Sosyal Destek	303	21,043	5,002	4,000	28,000
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	303	21,053	5,057	4,000	28,000
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	303	19,746	5,931	6,000	28,000

Öğrencilerin “algılanan sosyal destek toplam” ortalaması $61,842 \pm 14,340$ (Min=17; Maks=84), “aileden algılanan sosyal destek” ortalamaları incelendiğinde $21,043 \pm 5,002$ (Min=4; Maks=28), “özel insandan algılanan sosyal destek” ortalamaları $21,053 \pm 5,057$ (Min=4; Maks=28), “arkadaştan algılanan sosyal destek” ortalamaları ise $19,746 \pm 5,931$ (Min=6; Maks=28) olarak saptanmıştır.

Çizelge 5. Yaşam Doyumu Puan Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.
Yaşam Doyumu	303	15,825	4,632	5,000	25,000

Öğrencilerin “yaşam doyumu” ortalaması $15,825 \pm 4,632$ (Min=5; Maks=25) olarak saptanmıştır.

C. Nomofobi Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Çizelge 6. Rahatlıktan Vazgeçmek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						T	Sd	P
Rahatlıktan Vazgeçmek	Kadın	184	3,111	1,557	0,115	1,987	301	0,048
	Erkek	119	2,738	1,653	0,152			

Öğrencilerin cinsiyete göre rahatlıktan vazgeçmek puanları incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. ($t_{(301)}=1.987$; $p=0.048 < 0,05$). Kadın katılımcıların rahatlıktan vazgeçmek puanları ($\bar{x}=3,111$), erkek katılımcıların rahatlıktan vazgeçmek puanlarından ($\bar{x}=2,738$) daha yüksek bulunmuştur. Bu

sonuç doğrultusunda kadınların rahatlıktan vazgeçme düzeyleri erkeklere göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Çizelge 7. Bilgiye Erişememe Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Bilgiye Erişememe	25 Ve Altı	269	4,580	1,443	0,088	1,804	301	0,072
	25 Üzeri	34	4,096	1,711	0,293			

Öğrencilerin bilgiye erişememe puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p= 0,072>0,05$). Bu sonuç doğrultusunda yaş faktörünün bilgiye erişememe düzeylerini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 8. Bağlantıyı Kaybetmeme Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Bağlantıyı Kaybetmeme	25 Ve Altı	269	3,986	1,569	0,096	0,381	301	0,703
	25 Üzeri	34	3,877	1,650	0,283			

Öğrencilerin bağlantıyı kaybetmeme puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p= 0,703>0,05$). Bu sonuç doğrultusunda yaş faktörü bağlantıyı kaybetmeme düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 9. İletişim Kuramama Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
İletişim Kuramama	25 Ve Altı	269	4,372	1,561	0,095	-	301	0,439
	25 Üzeri	34	4,593	1,648	0,283	0,775		

Öğrencilerin iletişim kuramama puanları incelendiğinde yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. ($p= 0,439>0,05$). Bu sonuç doğrultusunda yaş faktörünün iletişim kuramama düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 10. Rahatlıktan Vazgeçmek Puanlarının Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						T	Sd	P
Rahatlıktan Vazgeçmek	Yaklaşık 2 Saat Ve Altı	68	2,329	1,323	0,160	-	301	0,000
	2 Saatten Fazla	235	3,148	1,633	0,107	3,789		

Öğrencilerin sosyal medyada geçirilen süreye göre rahatlıktan vazgeçmek puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t_{(301)}=-3.789$; $p=0.000<0,05$). 2 saatten fazla olanların rahatlıktan vazgeçmek puanları ($\bar{x}=3,148$), yaklaşık 2 saat ve altı olanların rahatlıktan vazgeçmek puanlarından ($\bar{x}=2,329$) yüksek bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda sosyal medyada geçirilen sürenin rahatlıktan vazgeçmek düzeyini etkilediği söylenebilir.

Çizelge 11. Bilgiye Erişememe Puanlarının Anne Baba Birlikteliğine Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Bilgiye Erişememe	Birlikte	268	4,551	1,469	0,090	0,837	301	0,403
	Ayrı	35	4,329	1,576	0,266			

Öğrencilerin bilgiye erişememe puanları anne baba birlikteliğine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p= 0,403 > 0,05$). Bu sonuç doğrultusunda anne baba birlikteliğinin bilgiye erişememe düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 12. Bağlantıyı Kaybetmeme Puanlarının Anne Baba Birlikteliğine Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Bağlantıyı Kaybetmeme	Birlikte	268	3,988	1,573	0,096	0,442	301	0,659
	Ayrı	35	3,863	1,616	0,273			

Öğrencilerin bağlantıyı kaybetmeme puanları anne baba birlikteliğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p= 0,659 > 0,05$). Bu sonuç doğrultusunda anne baba birlikteliğinin bağlantıyı kaybetme düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 13. İletişim Kuramama Puanlarının Anne Baba Birlikteliğine Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						T	Sd	P
İletişim Kuramama	Birlikte	268	4,396	1,554	0,095	-	301	0,974
	Ayrı	35	4,405	1,708	0,289	0,033		

Öğrencilerin iletişim kuramama puanları anne baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p= 0,974 > 0,05$). Bu sonuç doğrultusunda anne baba birlikteliğinin iletişim kuramama düzeyini etkilemediği söylenebilir.

D. Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Çizelge 14. Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Puanının Bakım Veren Ebeveyn İle İlişkiye Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>						
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>Fark</i>
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	Kötü	18	20,833	6,492	G.	771,825	2	385,912	11,752	0,000	3>1
	İyi	154	18,182	5,845	Arası	9851,608	300	32,839			3>2
		Çok İyi	131	21,435	5,483						
	Toplam					Toplam	10623,432	302	0,000		

Öğrencilerin bakım veren ebeveyn ile ilişkiye göre arkadaşta algılanan sosyal destek puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(2, 300)}=11,752$; $p=0,000<0.05$). Farkın sebebi ise; çok iyi olanların arkadaşta algılanan sosyal destek puanlarının ($\bar{x}=21,435$), iyi olanların arkadaşta algılanan sosyal destek puanlarından ($\bar{x}=18,182$) yüksek olmasıdır. Bu sonuç doğrultusunda bakım veren ebeveyn ile olan ilişkinin arkadaşta algılanan sosyal destek düzeyini etkilediği söylenebilir.

Çizelge 15. Algılanan Sosyal Destek Puanının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>						
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	
Algılanan Sosyal Destek	Yok	29	60,345	15,456	G.	140,664	3	46,888	0,226	0,878	
	1	112	62,384	13,981	Arası	61959,733	299	207,223			
		2	105	62,105	14,036						G. İçi
	3 Ve Üzeri	57	61,053	15,286	Toplam	62100,396	302	0,000			

Öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=0,226 > 0.05$). Bu sonuç doğrultusunda kardeş sayısının algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 16. Aileden Algılanan Sosyal Destek Puanının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>						
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	
Aileden Algılanan Sosyal Destek	Yok	29	20,172	5,092	G.	36,743	3	12,248	0,487	0,692	
	1	112	21,384	4,879	Arası	7519,700	299	25,149			
		2	105	20,914	4,680						G. İçi
	3 Ve Üzeri	57	21,053	5,783	Toplam	7556,442	302	0,000			

Öğrencilerin aileden algılanan sosyal destek puanları kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p=0,692 > 0.05$). Bu sonuç

doğrultusunda kardeş sayısının aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 17. Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek Puanının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşma Durumu

<i>f, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	Yok	29	21,172	5,169	G. Arası	25,138	3	8,379	0,325	0,807
	1	112	21,170	5,062	G. İçi	7698,017	299	25,746		
	2	105	21,219	4,924	Toplam	7723,155	302	0,000		
	3 Ve Üzeri	57	20,456	5,319						

Öğrencilerin özel insandan algılanan sosyal destek puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p= 0,807 > 0,05$). Bu sonuca göre özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi bireyin kardeşe sahip olmasına ya da kardeş sayısına göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Çizelge 18. Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	<i>Shx</i>	<i>T-Testi</i>		
						<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	Kadın	184	20,250	5,730	0,422	1,847	301	0,066
	Erkek	119	18,966	6,173	0,566			

Cinsiyete göre öğrencilerin arkadaşta algılanan sosyal destek puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p= 0,066 > 0,05$). Bu sonuca göre cinsiyet faktörünün arkadaşta algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 19. Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	<i>Shx</i>	<i>T-Testi</i>		
						<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Algılanan Sosyal Destek Toplam	25 Ve Altı	269	61,744	14,189	0,865	-	301	0,738
	25 Üzeri	34	62,618	15,686	2,690	0,334		

Öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. ($p= 0,738 > 0,05$). Bu sonuç doğrultusunda yaş faktörünün algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 20. Aileden Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Aileden Algılanan Sosyal Destek	25 Ve Altı	269	21,126	4,941	0,301	0,817	301	0,415
	25 Üzeri	34	20,382	5,494	0,942			

Öğrencilerin aileden algılanan sosyal destek puanlarına bakıldığında yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=0,415 > 0,05$). Bu sonuç doğrultusunda yaş faktörünün aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 21. Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	25 Ve Altı	269	20,996	4,994	0,304	-	301	0,585
	25 Üzeri	34	21,500	5,594	0,959			

Çizelge 21'e bakıldığında öğrencilerin özel insandan algılanan sosyal destek puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=0,585 > 0,05$). Bu sonuca göre yaş faktörünün özel insandan algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği söylenebilir.

E. Yaşam Doyumu Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Çizelge 22. Yaşam Doyumu Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Yaşam Doyumu	25 Ve Altı	269	15,747	4,571	0,279	-0,823	301	0,411
	25 Üzeri	34	16,441	5,118	0,878			

Öğrencilerin yaşam doyumu puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=0,411 > 0,05$). Bu sonuç doğrultusunda yaş faktörünün yaşam doyum düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Çizelge 23. Yaşam Doyumu Puanlarının Romantik İlişki Varlığına Göre Farklılaşma Durumu

Puan	Gruplar	N	X	Ss	Shx	T-Testi		
						t	Sd	P
Yaşam Doyumu	Var	107	16,542	4,630	0,448	2,001	301	0,046
	Yok	196	15,434	4,598	0,328			

Öğrencilerin romantik ilişki varlığına göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{(301)}=2.001$; $p=0.046<0,05$). Romantik ilişkisi olanların yaşam doyumu puanları ($\bar{x}=16,542$), romantik ilişkisi olmayanların yaşam doyumu puanlarından ($\bar{x}=15,434$) yüksek bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda romantik ilişkinin varlığının yaşam doyum düzeyini etkilediği söylenebilir.

F. Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler

Öğrencilerin Nomofobi, Yaşam Doyumu Ve Algılanan Sosyal Destek düzeylerini belirleyen boyutların arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

Çizelge 24. Nomofobi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Puanları Arasında Korelasyon Analizi

		Bilgiye Erişememe	Bağlantıyı Kaybetmeme	İletişim Kuramama	Rahatlıktan Vazgeçmek	Algılanan Sosyal Destek Toplam	Aileden Algılanan Sosyal Destek	Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	Yaşam Doyumu
Bilgiye Erişememe	r	1,000								
	p	0,000								
Bağlantıyı Kaybetmeme	r	0,549**	1,000							
	p	0,000	0,000							
İletişim Kuramama	r	0,394**	0,542**	1,000						
	p	0,000	0,000	0,000						
Rahatlıktan Vazgeçmek	r	0,430**	0,594**	0,467**	1,000					
	p	0,000	0,000	0,000	0,000					
Algılanan Sosyal Destek Toplam	r	0,018	0,041	0,083	0,058	1,000				
	p	0,753	0,472	0,148	0,318	0,000				
Aileden Algılanan Sosyal Destek	r	0,025	0,025	0,098	0,016	0,872**	1,000			
	p	0,670	0,659	0,090	0,786	0,000	0,000			
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	r	0,031	0,112	0,079	0,074	0,871**	0,602**	1,000		
	p	0,586	0,051	0,168	0,201	0,000	0,000	0,000		
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	r	-0,004	-0,017	0,051	0,063	0,939**	0,752**	0,747**	1,000	
	p	0,949	0,770	0,373	0,274	0,000	0,000	0,000	0,000	
Yaşam Doyumu	r	-0,036	0,043	-0,006	0,078	0,382**	0,231**	0,448**	0,346**	1,000
	p	0,535	0,456	0,919	0,173	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

*<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Not: Nomofobi ile yaşam doyumu arasında korelasyon olmadığı için aracılık bakılmıyor.

Bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetmeme, iletişim kuramama, rahatlıktan vazgeçmek, algılanan sosyal destek toplam, aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, puanları arasındaki korelasyon analizleri incelendiğinde; bağlantıyı kaybetmeme ve bilgiye erişememe arasında $r=0.549$ pozitif orta ($p=0,000<0.05$), iletişim kuramama ve bilgiye erişememe arasında $r=0.394$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), iletişim kuramama ve bağlantıyı kaybetmeme arasında $r=0.542$ pozitif orta ($p=0,000<0.05$), rahatlıktan vazgeçmek ve bilgiye erişememe arasında $r=0.43$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), rahatlıktan vazgeçmek ile bağlantıyı kaybetmeme arasında $r=0.594$ pozitif orta ($p=0,000<0.05$), rahatlıktan vazgeçmek ile iletişim kuramama arasında $r=0.467$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), aileden algılanan sosyal destek ve algılanan sosyal destek toplam arasında $r=0.872$ pozitif yüksek ($p=0,000<0.05$), özel insandan algılanan sosyal destek ile algılanan sosyal destek toplam arasında $r=0.871$ pozitif yüksek ($p=0,000<0.05$), özel insandan algılanan sosyal destek ile aileden algılanan sosyal destek arasında $r=0.602$ pozitif orta ($p=0,000<0.05$), arkadaştan algılanan sosyal destek ile algılanan sosyal destek toplam arasında $r=0.939$ pozitif çok yüksek ($p=0,000<0.05$), arkadaştan algılanan sosyal destek ile aileden algılanan sosyal destek arasında $r=0.752$ pozitif yüksek ($p=0,000<0.05$), arkadaştan algılanan sosyal destek ile özel insandan algılanan sosyal destek arasında $r=0.747$ pozitif yüksek ($p=0,000<0.05$), yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek toplam arasında $r=0.382$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), yaşam doyumu ve aileden algılanan sosyal destek arasında $r=0.231$ pozitif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), yaşam doyumu ile özel insandan algılanan sosyal destek arasında $r=0.448$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), yaşam doyumu ve arkadaştan algılanan sosyal destek arasında $r=0.346$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$) düzeyde korelasyon olduğu bulunmuştur. Araştırmadaki diğer değişkenler arasında korelasyon ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Bu bulgulara göre Nomofobi ile yaşam doyumu arasında korelasyon olmadığı için aracılıktan söz edilememektedir.

Çizelge 25. Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumunu Üzerine Etkisi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar β	T	P	%95 Güven Aralığı	
	B	SE				Alt	Üst
Sabit	8,203	1,092		7,509	0,000	6,054	10,353
Algılanan Sosyal Destek Toplam	0,123	0,017	0,382	7,161	0,000	0,089	0,157

*Bağımlı Değişken=Yaşam Doyumu, $R=0,382$; $R^2=0,143$; $F=51,283$; $p=0,000$; Durbin Watson Değeri=1,807

Algılanan sosyal destek toplam ve yaşam doyumunu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmış olan regresyon analizi anlamlı olarak bulunmuştur ($F=51,283$; $p=0,000<0.05$). Yaşam doyumunu düzeyindeki toplam değişim %14.3 oranında algılanan sosyal destek toplam tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,143$). Algılanan sosyal destek toplam yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,382$).

Çizelge 26. Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutlarının Yaşam Doyumunu Üzerine Etkisi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar β	T	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE				Alt	Üst
Sabit	7,939	1,169		6,790	0,000	5,638	10,240
Aileden Algılanan Sosyal Destek	-0,101	0,073	-0,109	-1,391	0,165	-0,244	0,042
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	0,402	0,071	0,439	5,649	0,000	0,262	0,543
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	0,078	0,074	0,100	1,061	0,289	-0,067	0,223

*Bağımlı Değişken=Yaşam Doyumu, $R=0,454$; $R^2=0,198$; $F=25,909$; $p=0,000$; Durbin Watson Değeri=1,767

Aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile yaşam doyumunu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek için regresyon analizi yapılmış ve regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=25,909$; $p=0,000<0.05$). Yaşam doyumunu düzeyindeki toplam değişim %19.8 oranında aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,198$). Aileden algılanan sosyal destek yaşam doyumunu düzeyini

etkilememektedir ($p=0.165>0.05$). Özel İnsandan algılanan sosyal destek yaşam doyumu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,439$). Arkadaştan algılanan sosyal destek yaşam doyumu düzeyini etkilememektedir ($p=0.289>0.05$).

V.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu kısmında elde edilen bulgular ve araştırmanın hipotezleri tartışılmakta ve gelecekteki araştırmalar için öneriler verilmekte, araştırmanın sınırlılıklarından bahsedilmektedir.

A. Tartışma

İnsanlar hayatlarında karşılaştıkları stresli durumlar karşısında buldukları çevreden sosyal destek alma ihtiyacı hissederler. Aldıkları sosyal destek ile yaşadıkları olumsuz olaylara daha farklı bir bakış açısıyla bakarak bu süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetebilirler. Bireyin aldığı sosyal destek kadar algıladığı sosyal destekte fazlasıyla önemlidir. Bir problem yaşadığında ya da bir problemle karşı karşıya kalmadığı halde ihtiyacı olduğu zaman ailesinden ve arkadaşlarından bu desteği alabileceğini biliyor olmak kişiyi iyi hissettirmekte, yaşadığı ya da yaşayabileceği olumsuz durumları daha hızlı ve sağlıklı atlatabilmektedir.

Kişinin kendi yaşamından bahsederken olumlu bahsetmesi yaşam doyumunu ifade etmektedir. Her bireyin, yaşamdan aldığı doyum farklıdır. Çünkü bireylerin hayat standartları, hayattan beklentileri farklıdır. Kişinin kendi hayatı için oluşturduğu standartları ve bu standartların ne kadarının gerçekleştiği yaşam doyum düzeyini belirler.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte sosyalleşme kavramı akıllı telefonlar için de kullanılmaya başlanmıştır. Kişiler akıllı telefonlarıyla kurdukları iletişimde kendilerini daha iyi ifade edebildiklerini düşünmektedirler. Birçok şey de olduğu gibi gereğinden fazla akıllı telefon kullanımı birtakım sorunların oluşmasına sebep olmaktadır. Nomofobi bu problemlerden biridir. Kişi akıllı telefonundan uzakta kaldığında yoksunluk belirtileri göstermekte ve problemleri davranışlarda bulunabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyum arasındaki ilişkiye bakıldığında, çalışmadan elde edilen verilere göre, algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyum arasındaki ilişki yaşa, cinsiyete, romantik ilişki varlığına, kardeş sayısına, anne baba birlikteliğine göre etkileme ve yordama biçimlerinde farklılıklar meydana getirmektedir.

Bu araştırma Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi incelemektedir. Bu doğrultuda 2 farklı ana hipotezin ve 18 farklı alt hipotezin doğruluğu sınanmıştır:

- **Ana Hipotez**

H1: Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyi artmaktadır.

H2: Yaşam doyum düzeyi azaldıkça nomofobi düzeyi artmaktadır.

- **Alt Hipotez**

H1: Üniversite öğrencilerinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinde bağlantıyı kaybetmeme düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H4: Üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi sosyal medyada geçirilen süreye göre farklılaşmaktadır.

H6: Üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.

H7: Üniversite öğrencilerinde bağlantıyı kaybetmeme düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.

H8: Üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.

H9: Üniversite öğrencilerinde arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi bakım veren ebeveyn ile ilişkiye göre farklılaşmaktadır.

H10: Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

H11: Üniversite öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

H12: Üniversite öğrencilerinde özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

H13: Üniversite öğrencilerinde arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H14: Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek toplam puanları yaşa göre farklılaşmaktadır.

H15: Üniversite öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H16: Üniversite öğrencilerinde özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H17: Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H18: Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi romantik ilişki varlığına göre değişmektedir.

Ana hipotez: Araştırmada H1'i oluşturan "Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmaktadır." ile ilgili bulgular incelendiğinde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek için regresyon analizi yapılmış ve yapılan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur. Algılanan sosyal destek toplam yaşam doyumu düzeyini arttırmaktadır. Yaşam doyumu ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Alanyazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırmayla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan annelerin yaşam doyumunun da yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Meral ve Cavkaytar, 2014). Bir diğer çalışmada algılanan

sosyal destek düzeyinin aile, arkadaş, özel insan alt boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Demir, 2021).

Araştırmada H2'yi oluşturan “Yaşam doyum düzeyi azaldıkça nomofobi düzeyi artmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde nomofobi ve yaşam doyumu arasında korelasyon olmadığı için aracılıktan söz edilememektedir. Alanyazındaki yaşam doyumu ile nomofobi arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı çalışmalara bakıldığında mevcut çalışmadan daha farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre yaşam doyumunun yapılan regresyon sonucuna göre nomofobi üzerinde yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmektedir. Nomofobi yaşam doyum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip ve nomofobinin 1.alt faktörü, 2.alt faktörü, 3.alt faktörü ve 4.alt faktörü yaşam doyumu üzerinde yine aynı şekilde anlamlı bir etkiye sahiptir sonucuna varılmaktadır (Aktaş, 2019). Yapılan bir diğer çalışmada araştırmaya katılan katılımcıların, nomofobinin alt boyutlarından olan bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve iletişim kuramama alt boyutlarından aldıkları puan ile yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puan incelendiğinde aralarında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır ancak nomofobinin bir diğer alt boyutu olan rahatlıktan feragat etme boyutundan alınan puanlar arasında anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir (Derinyar, 2022).

Alt Hipotez: Araştırmada H1'ü oluşturan “Üniversite öğrencilerinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde öğrencilerin cinsiyete göre rahatlıktan vazgeçmek puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmanın bulgularına göre kadınların rahatlıktan vazgeçmek puanları, erkeklerin rahatlıktan vazgeçmek puanlarından yüksek bulunmuştur. Nomofobinin boyutlarından olan rahatlıktan vazgeçmek boyutu yapılan çalışmaya bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken yapılan diğer çalışmalara bakıldığından nomofobi düzeyi cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Göçü, 2022). Bir başka çalışmaya bakıldığında yine aynı şekilde kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür (Günlü, 2021). Alanyazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde ise kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüş ve kadın öğrencilerin nomofobi düzeyleri erkek öğrencilerin nomofobi düzeylerinden

daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gezgin, Şumuer, Arslan, Yıldırım, 2016). Cinsiyet ve nomofobi arasındaki ilişikide anlamlı bir fark olduğunu ortaya koyan çalışmalarda bu farkın nedeninin kadınların erkeklere göre iletişim kurmaya daha fazla ihtiyaç duymasından kaynaklı olduğu görülmektedir (Günlü, 2021).

Araştırmada H2'ü oluşturan “Üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.”, H3'yı oluşturan “Üniversite öğrencilerinde bağlantıyı kaybetmeme düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.” ve H4'yi oluşturan “Üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır” ile ilgili bulgular birlikte incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde nomofobinin boyutlarından olan öğrencilerin bilgiye erişememe puanları, bağlantıyı kaybetmeme puanları ve iletişim kuramama puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde ise elde edilen bulgular sonucunda nomofobi ile yaş arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (Aktaş, 2019). Yapılan bir diğer çalışma da ise nomofobi ve alt boyutlarının yaş ile ilişkisine bakıldığında 36-46 yaş üzeri katılımcıların 18-25 yaş arasında olan katılımcılara göre bağlantıyı kaybettiklerinde daha fazla kaygılandığı yine aynı şekilde 36-46 yaş ve üzeri katılımcıların 26-35 yaş arasında olan katılımcılara göre daha fazla kaygılandıkları söylenebilmektedir (Öztürk, 2023).

Araştırmada H5'yi oluşturan “: Üniversite öğrencilerinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi sosyal medyada geçirilen süreye göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde sosyal medyada geçirilen süre 2 saatten fazla olanların rahatlıktan vazgeçmek puanları yaklaşık olarak 2 saat ve altı olanların rahatlıktan vazgemek puanlarından yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirilen süreye göre rahatlıktan vazgeçmek puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde çalışma saatleri içerisinde internette gezinme süresi ile nomofobi ve alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında çalışma saatleri içerisinde internette 4 saat ve daha üstü gezinen katılımcıların çalışma saatleri içerisinde 1 saat ve daha altı ile 1-3 saat aralığında internette gezinen katılımcılara bakıldığında 4 saat ve üzeri internette gezinen katılımcıların nomofobi düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonların internete erişim sağlamadaki rolü

düşünüldüğünde, nomofobi düzeyi fazla olan katılımcıların akıllı telefonları ile geçirilen sürenin çoğunu internette harcadıkları düşünülmektedir (Öztürk, 2023).

Araştırmada H6’u oluşturan “Üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.”, H7’u oluşturan “Üniversite öğrencilerinde bağlantıyı kaybetmeme düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.” ile H8’u oluşturan “ Üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi anne baba birlikteliğine göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular birlikte incelenmiştir. Öğrencilerin bilgiye erişememe puanları, bağlantıyı kaybetmeme puanları ve iletişim kuramama puanları anne baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Araştırmada H9’i oluşturan “Üniversite öğrencilerinde arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi bakım veren ebeveyn ile ilişkiye göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinde öğrencilerin bakım veren ebeveyn ile ilişkiye göre arkadaştan algılanan sosyal destek puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farkın nedeni ise çok iyi olanların arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarının, iyi olanların arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarından daha yüksek olmasıdır. Alanyazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde annenin tutumu ne kadar kızmaktan, korkutmaktan, otoriteden ve aşırı olmaktan uzaksa öğrencinin algıladığı sosyal destekte o düzeyde artar (Arslansan, 2022).

Araştırmada H10’yi oluşturan “: Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek toplam puanları kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. H11’ü oluşturan “Üniversite öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde öğrencilerin aileden algılanan sosyal destek puanları kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırmada H12’ü oluşturan “Üniversite öğrencilerinde özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde öğrencilerin özel insandan algılanan sosyal destek puanları kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alanyazındaki diğer çalışmalara bakıldığında benzer sonuçlar çıkmış ve algılanan sosyal destek ile kardeş sayısı arasında anlamlı fark görülmemiştir (Boğa, 2017).

Bir diğer araştırmada yine benzer sonuçlar çıkmış ve algılanan sosyal destek ile kardeş sayısı arasındaki ilişkiye bakılmak üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna bakılarak üniversitede öğrenim gören öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları ile alt boyut puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Cebeci, 2022). Algılanan sosyal desteğin alt boyutları ile kardeş sayısı arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalara bakıldığında mevcut araştırmayla benzer sonuçlar çıkmış ve aile desteği ile kardeş sayısı arasında anlamlı farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır (Okanlı, 1999).

Araştırmada H13’i oluşturan “niversite ğrencilerinde arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde öğrencilerin arkadaştan algılanan sosyal destek puanları cinsiyete göre bakıldığında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alanyazında yapılan diğer çalışmalara bakıldığında mevcut araştırmayla benzer sonuçlar çıkmış ve algılanan sosyal destek toplam puanlarının cinsiyet faktörüne göre farklılaşma durumuna bakılmak için yapılmış olan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre niversite ğrencilerinde algılanan sosyal destek toplam puanı ve özel destek, aile desteği ve arkadaş desteği alt boyut puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucu bulunmuştur (Cebeci, 2022). Bir diğer çalışmada algılanan sosyal desteğin cinsiyet alt amacı için incelendiği zaman arkadaş, özel bir insan ve çok boyutlu algılanan sosyal destek açısından anlamlı bir fark çıkmazken; aile alt boyutu anlamlı çıkmaktadır (Topaktaş, 2015).

Araştırmada H14’yı oluşturan “niversite ğrencilerinde algılanan sosyal destek toplam puanları yaşa göre farklılaşmaktadır” ile ilgili bulgular incelendiğinde niversite ğrencilerinin algılanan sosyal destek toplam puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. H15’yi oluşturan “ niversite ğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde niversite ğrencilerinin aileden algılanan sosyal destek puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırmada H16’i oluşturan “niversite ğrencilerinde özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır” ile ilgili bulgular incelendiğinde öğrencilerin özel insandan algılanan sosyal destek puanları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alanyazındaki diğer çalışmalara bakıldığında mevcut çalışma ile benzer ve farklı sonuçlar olduğu

görülmektedir. Yapılan bir diğer çalışmada çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinden elde edilen puanlar ile yaş faktörü arasında anlamlı farklılık görüldüğü, 22-29 yaş aralığındaki katılımcılarda 30-35 yaş aralığındaki katılımcılara bakıldığında çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği toplam puanının daha yüksek olduğu tespit edilmektedir. Algılanan sosyal destek ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında yaşın artmasıyla birlikte algılanan sosyal desteğin azaldığı görülen araştırmalar da mevcuttur (Ekşioğlu, 2022). Bir başka çalışmada yine benzer sonuçlar çıkmış, algılanan sosyal desteğin yaşa göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Çakır, 1993). Mevcut araştırmayla benzer sonuçlar olan araştırmalarda bulunmaktadır. Yapılan çalışmaya göre algılanan sosyal destek düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Mumay, 2022).

Araştırmada H17’u oluşturan “Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde öğrencilerin yaşam doyumu puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde yaşam doyum ölçeğinden elde edilen puanlar yaşa göre bir farklılık göstermemektedir (Güçlü, 2022). Bir diğer çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve yaşam doyumu katılımcıların yaşlarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çakır, 2022).

Araştırmada H18’yi oluşturan “ Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi romantik ilişki varlığına göre değişmektedir.” ile ilgili bulgular incelendiğinde öğrencilerin romantik ilişki varlığına göre yaşam doyumu puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Romantik ilişkisi olan katılımcıların yaşam doyumu puanları, romantik ilişkisi olmayan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından yüksek bulunmuştur. Alanyazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin romantik ilişki varlığına ya da yokluğuna göre anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmaktadır (İnce, 2023). Literatür incelendiğinde mevcut araştırmayla benzer sonuçlar da elde edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda romantik ilişkisi olan kişilerin yaşam doyum düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz ve Aslan, 2013).

B. Sonuç Ve Öneriler

Yapılan araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde algılanan sosyal destek ile yaşam doyum arasında ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile yaşam doyum arasında neden sonuç ilişkisini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmış ve regresyon analizi anlamlı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile yaşam doyum arasında pozitif yönde korelasyon bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek yaşam doyum düzeyini arttırmaktadır. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan nomofobi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde nomofobi ve yaşam doyumu arasında korelasyon bulunamamıştır. Nomofobi ile yaşam doyumu arasında korelasyon olmadığı için aracılıktan da söz edilememektedir. Nomofobinin rahatlıktan vazgeçme, bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetmeme ve iletişim kuramama alt boyutları ile cinsiyet, yaş, sosyal medyada geçirilen süre ve anne baba birlikteliği değişkenleri ile ilişkileri incelendiğinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların rahatlıktan vazgeçmek puanları erkeklerin rahatlıktan vazgeçmek puanlarından yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi ile yaş değişkeni incelendiğinde yapılan araştırmanın bulgularına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Nomofobinin bir diğer alt boyutu olan bağlantıyı kaybetmeme ile yaş değişkeni incelendiğinde bağlantıyı kaybetmeme puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yaş değişkenini nomofobinin bir diğer alt boyutu olan iletişim kuramama ile olan ilişkisine bakıldığında yine aynı sonuç çıkmış ve iletişim kuramama puanı yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Sosyal medyada geçirilen süre ile rahatlıktan vazgeçme arasındaki ilişkiye bakıldığında üniversite öğrencilerinde rahatlıktan vazgeçme düzeyi sosyal medyada geçirilen süreye göre anlamlı farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmanın bulgularına göre sosyal medyada iki saatten fazla vakit geçirenlerin rahatlıktan vazgeçmek puanları sosyal medyada iki saat ve altı vakit geçirenlerin rahatlıktan vazgeçmek puanlarına göre yüksek bulunmuştur. Bilgiye erişememe alt boyutu, bağlantıyı kaybetmeme ve iletişim kuramama alt boyutu ile anne baba birlikteliği incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Arkadaştan algılanan sosyal destek ile bakım veren ebeveyn arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında yine aynı sonuç elde edilmiş ve algılanan sosyal destek düzeyi ile kardeş sayısı arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Kardeş sayısı değişkeni aileden algılanan sosyal destek düzeyi ve özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi ayrı ayrı incelenmiş ve anlamlı bir farklılık görülemediği görülmüştür. Yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve kardeş sayısı arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Arkadaştan alınan sosyal destek düzeyi cinsiyet değişkeniyle incelendiğinde arkadaşta algılanan sosyal destek puanları cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek toplam puanları, aileden algılanan sosyal destek düzeyi ve özel insandan algılanan sosyal destek düzeyinin yaş değişkeniyle ilişkileri ayrı ayrı incelenmiş ve yapılan araştırmanın sonucuna göre yaş değişkeniyle anlamlı farklılık görülmemiştir.

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlara bakıldığında yaşam doyumu düzeyi yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumu düzeyinin romantik ilişkinin varlığına ya da yokluğuna göre değişip değişmediği araştırıldığında elde edilen sonuca göre romantik ilişki varlığına göre yaşam doyumu puanları anlamlı farklılık göstermektedir sonucu çıkmıştır. Romantik ilişkisi olan kişilerin yaşam doyumu ile romantik ilişkisi olmayanların yaşam doyumuna bakıldığında romantik ilişkisi olanların yaşam doyumu daha yüksek bulunmuştur.

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte akıllı telefonlar hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Neredeyse birçok işi akıllı telefonlar sayesinde hızlıca yapmakta, zamandan tasarruf sağlanmaktadır. Ancak akıllı telefonları gereğinden fazla kullanım bazı problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnsanlar yüz yüze iletişim yerine akıllı telefonlarla iletişime geçmekte, akıllı telefonlarıyla sosyalleşmekte, günlük işlerini akıllı telefonlarıyla halletmektedirler. İnsanların akıllı telefonlarına zamanla bağımlılık geliştirdikleri için yoksunluk belirtileri de ortaya çıkmaktadır. Kişiler akıllı telefonlarını gün içerisinde acaba mesaj, arama ya da herhangi bir bildirim geldi mi diye yoğun bir

istekle kontrol etme ihtiyacı hissetmektedirler. Kişi arkadaşlarıyla, ailesiyle vakit geçirdiği zamanlarda bile sıklıkla akıllı telefonuna bakma isteği içerisinde. İnsanlar akıllı telefonları yanında olmadığında ya da şarjı bittiğinde veya azaldığında yoğun bir kaygı yaşamakta bu yüzden sürekli kişiler şarj aletini yanında taşımakta ve telefonlarından uzakta kalamamaktadır. Akıllı telefonlarından uzakta oldukları bir ortamdaysa kişi sürekli akıllı telefonunu, akıllı telefonuna gelen bildirimleri düşünmekte ve o an ki uğraşına dikkatini verememekte konsantrasyonunu sağlayamamaktadır. İnsanlar akıllı telefonlar ile kurulan iletişimi yüz yüze iletişime tercih etmektedirler ve bu yüzden zamanla kişilerde yalnızlaşma meydana gelebilmekte bunun beraberinde birtakım olumsuz düşünceler oluşabilmektedir. Uzun bir süre ekrana maruz kalma, akıllı telefonda vakit geçirme hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan iyi olmamaktadır. Akıllı telefonlarımızı hayatımızdan tamamen uzaklaştırmak neredeyse imkansızdır. Akıllı telefonların hayatımıza sağladığı olumlu özellikleri kullanmak gereğinden fazla kullanımı ise azaltmak önem taşımaktadır. İnsanlarla yüz yüze iletişime akıllı telefonlardan kurulan iletişime göre daha fazla önem verilmelidir. Sosyalleşmeyi sadece akıllı telefonlarla sınırlandırmamak arkadaş ve aileyle yüz yüze vakit geçirilmelidir. Aile ve arkadaşlarla geçirilen süre içerisinde akıllı telefonlarla olabildiğince daha az temasa geçilmelidir. Kişide oluşan nomofobi zamanla kişinin hayatından doyum almasını azaltabileceği için akıllı telefonundan ayrı olarak sosyalleşebilmesi önem taşımaktadır. Bu yüzden kişi sosyalleşebilmek için daha fazla faaliyetlerde bulunabilir. Yapılan araştırmanın bulgularına göre nomofobi ile yaşam doyumunu arasında korelasyon bulunamadığı için aracılıktan söz edilememiştir. Bu bakımdan farklı bir örnekleme bu konu üzerine bir çalışma yapılabilir. Nomofobinin alt boyutlarından olan rahatlıktan vazgeçme, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve iletişim kuramama alt boyutları ile yaş faktörü ilişkisi incelenmiş ve yaşa göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Mevcut araştırma üniversite öğrencileri ile yapıldığı için yaş aralığı birbirine yakındır. Yaş aralığının daha fazla olduğu farkı bir örneklem oluşturularak nomofobinin alt boyutlarıyla yaş faktörü arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılabilir.

VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., ÇOKLUK, Ö. Ve KÖKLÜ, N. (2018). **Sosyal Bilimler İçin İstatistik**, Ankara: Pegem Akademi.

CÜCELOĞLU, D. (2016). **İnsan Ve Davranışı**. Remzi Kitapevi

GEORGE, D., & MALLERY, M. (2010). **SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)** Boston: Pearson

KALAYCI, Ş. (2006) **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri**, Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti, s.116.

TABACHNICK, B.G., FIDELL, L.S (2013). **Using Multivariate Statistics (sixth ed.)** Pearson, Boston.

TARHAN, N., NURMEDOV, S. (2019). **Bağımlılık Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma**. Timaş Yayınları

TEZLER

ACAR-ARASAN , B. N. (2010). Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.

AKSOY, A. (2022). Sağlık Çalışanlarında Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

AKTAŞ, Y. (2019). Nomofobi Düzeylerinin Yaşam Doyumu Ve İş Performansı Üzerindeki Etkisi: Kütahya Kent Merkezindeki Bir Uygulama. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

ALTAN, B. (2019). Nomofobi İle Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Ve Üst Bilişin Aracı Rolünün İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- ALTINTAŞ, A. (2020). Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Duygusal Zeka Ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ARSLANSAN, R. (2022). Lise Öğrencilerinde Gelecek Beklentisinin Mesleki Olgunluk Ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya,
- AY, S. (2013). İletişim Araçları Kullanımının Yarattığı Bağımlılığın Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi, Cep Telefonu Kullanıcıları Üzerinde Bir Çalışma. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, İzmir
- BAŞER, Z. (2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- BOĞA, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Aile İçi İstismar Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- BÜYÜKÇOLPAN, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon Ve Algılanan Sosyal Destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- BÜYÜKALİM, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Genel Aidiyet, Nomofobi Ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- BÜYÜK, G. M. (2020). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin İletişim Becerileri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- CEBECİ, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Özgecılık Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÇAKIR, H. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. Ufuk Üniversitesi, Ankara.

- ÇAKIR, H. Y. (1993). 12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Araştırması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara
- ÇARKÇI, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ÇELENLİOĞLU, Ş. (2020). Akademik Motivasyon Ve Akademik Performans İlişkisinde Akışın Aracı Rolü Ve Yaşam Doyumu İle Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- ÇIRAK, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık Ve Yaşam Doyumunun Rolü. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DAL, E. (2015). Kadınlardaki Duygusal Zeka Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- DEMİR, F. (2021). Çoklu Yetersizliği Olan Çocukların Ebeveynlerinin Bakım Yükü, Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- DERİNYAR, T. (2022). Nomofobi, Sosyal Bağlılık Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Örneği. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon
- DURAR, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi. Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars
- DÜLGER, Ö. (2009). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- EKŞİOĞLU, Z. (2022). Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerde Psikolojik İyi Oluş, Umutsuzluk Seviyesi Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin

- İncelenmesi. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- ELMACI, F. (2001). Parçalanmış Ve Bütünlüğü Koruyan Aileye Sahip Ergenlerin Depresyon Ve Uyum Düzeylerinde Sosyal Desteğin Rolü. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- ERDİNÇ, İ. (2018). Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- FARİZ, S. (2017). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Destek Ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- GÖÇÜ, Y. E. (2022). Ergenlerde Nomofobi Durumunun Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite İle İlişkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- GÖRDAĞ, Ö. E. (2020). Trakya Üniversitesi Araştırma Görevlilerinde Nomofobi Ve Nomofobiyi Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne.
- GÜÇLÜ, R. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları İle Stres Düzeyi Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- GÜMÜŞ, H. (2006). Farklı Mesleklerde Çalışanların İş Ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- GÜNLÜ, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu, Öz Kontrol Ve Duygu Düzenleme Değişkenleriyle Modellenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- HIZARCI, Ö. (2018). Problemlili Cep Telefonu Kullanımı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), Yaşam Doyumu Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- IŞIK, K. Y. (2020). Erişkinlerde Romantik İlişki Durumu İle Bağlanma Kişilik Özellikleri Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İMİROĞLU, A. (2022). Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek Ve Çocukluk Örselenme Yaşantıları. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- İNCE, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Gündelik Sıkıntılar Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun.
- KARA, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisinde Kişiler Arası Problem Çözme Becerilerinin Rolü. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KARAOĞLAN, D. (2021). Endüstri 4.0 İle Kişilik Tipleri İlişkisinde Teknoloji Bağımlılığının Rolü. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KURTARAN, G. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- MERAL, D. (2017). Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi. Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- MUMAY, G. (2022). Evli Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Algılanan Sosyal Destek İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- OKANLI, A. (1999). Hemşirelik Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- ÖZTÜRK, M. A. (2023). Sağlık Çalışanlarında Nomofobinin Sanal Kaytarma Üzerindeki Etkisi. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- SAĞLAM, S. (2007). Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi Sosyal Destek Ve Ana-Baba Tutumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- SÜRÜCÜ, M. (2005). Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- TANRIVERDİ, S. (2022). Tüketim Olarak Nomofobi: Sinemada Medya Bağımlılığının Ele Alınışı. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara
- TOPAKTAŞ, B. (2015). Adölesanlarda Algılanan Sosyal Desteğin Gelecek Beklentisi Ve Ruhsal Belirti Düzeyleri İle İlişkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- ÜZBE ATALAY, N. (2019). LGBT Bireylerde Kendini Toparlama Gücü, Cesaret, Algılanan Stres Ve Sosyal Destek. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- YETİM, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu Ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- YILDIRIM, Ç. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing and Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. Iowa State University, Iowa

MAKALELER

- ADA, S., TATLI, H. S. (2012). Akıllı Telefon Kullanımını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. **Akademik Bilişsel Konferansı**
- ANTARAMIAN, S. (2017). The Importance Of Very High Life Satisfaction For Students Academic Success. **Cogent Education**. 4(1) 1-10
- AYDIN KARTAL, Y. (2019). Ebelik Öğrencilerinin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu İle Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi**. 6(4) 308-312

- BAUMEISTER, R. F., LEARY, M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. **Psychological Bulletin**, 117(3) 497-529
- BEKAROĞLU, E., YILMAZ, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı Tanı Ve Tedavisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. 12(1) 131-142
- BOZKURT, H., ŞAHİN, S., ZOROĞLU, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. **Çağdaş Tıp Dergisi**. 6(3) 235-247
- BOWER, G. H. (1981). Mood and Memory. **American Psychologist**. 36, 129-148
- CAZZULINO, F., BURKE, RV., MULLER, V., ARBOGAST, H., UPPERMAN, JS. (2014). Cell Phones And Young Drivers: A Systematic Review Regarding The Association Between Psychological Factors And Prevention. **Traffic Inj Prev**. 15: 234-242
- COHEN, S., WILLS, T. A. (1985). Stress, Social Support And The Buffering Hypothesis. **Psychological Bulletin**. 98(2) 310-357
- ÇAĞ, P., YILDIRIM, İ. (2018). Evlilik Doyumunda Öznel İyi Olma: Yaşam Doyumu Ve İyimserliğin Rolü. **Turkish Studies**. 13(4) 203-224
- ÇİVİTÇİ, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. **Ç.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 21(2) 321-336
- DAĞLI, A., BAYSAL, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. 15(59) 1250 - 1262
- DEMİREL, S., CANAT, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. **Kriz Dergisi**. 12(3) 1-9
- DIENER, E. (1984). Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**. 95(3) 542-575
- DIENER, E., RYAN, K. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. (N. Gencer, Çev.). **Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 11(3) 34-43

- DIENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E, SMITH, H. L. (1999). Subjective Well Being: Three Decades Of Progress. **Psychological Bulletin**. 125(2) 276-302
- DİKMEN, A. A. (1995). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi**, 50(3-4) 115-140
- ERDEM, H., TÜREN, U., KALKIN, G. (2017), Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme, **Bilişim Teknolojileri Dergisi**, 10(1), 1-12.
- ERYILMAZ, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi, **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. 7(4) 975-989
- GEZGİN, D. M., ŞUMUER, E., ARSLAN, O., YILDIRIM, S. (2016). Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği. **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 7(1) 86-95
- GÖKÇEARSLAN, Ş., ULUYOL, Ç., ŞAHİN. S. (2018). Smartphone Addiction, Cyberloading, Stress And Social Support Among University Students: A Path Analysis. **Children And Youth Services Review**. 91(5) 47-54
- HASKAN AVCI, Ö., YILDIRIM, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 29(1) 157-168
- INAL, E., DEMİRCİ, K., ÇETİNTÜRK, A., AKGÖNÜL, M., SAVAŞ, S. (2015). Effects Of Smartphone Overuse On Hand Function, Pinch Strength, And The Median Nerve. **Muscle Nerve**. 52: 183-188
- KARATAŞ, Z. (2012). Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 9, 19, 257-271.
- KAŞIKÇI, M., İPEK ÇOBAN, G., ÜNSAL, A., AVŞAR, G. (2009). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı. **Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi**. 17(3) 158-165

- KEEFER, L.A., LANDAU, M.J., SULLIVIAN, D. (2014). Non Human Support: Broadening The Scope Of Attachment Theory. **Social And Personality Psychology Compass**. 8(9) 534-538
- KONOK, V., GIGLER. D., BERECZKY, B. M., MIKLOSI, A. (2016). Humans Attachment To Their Mobile Phones And Its Relationship With Interpersonal Attachment Style. **Computers İn Human Behavior**. 537-547
- KUSS, D. J., GRIFFITHS, M. D. (2012). Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review Of Neuroimaging Studies. **Brain Sciences**. 2(3) 347-374
- LEE, S.Y. (2014). Examining The Factors That Influence Early Adopters Smartphone Adoption: The Case Of Collage Students. **Telematics and Informatics**. 31(2) 308-318
- MEI, S., CHAI, J., WANG. S. B., UNGVARI, G. S., XIANG, Y. T. (2018). Mobile Phone Dependence, Social Support And İmpulsivity İn Chinese University Students. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 15(3) 569-582
- MERAL, B. F., CAVKAYTAR, A. (2014). Otizimli Çocuk Ailelerinin Aile Yaşam Kalitesi Algıları. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 23(3), 1363-1380.
- MERT, A., ÇAĞLAYAN, R., AKGÜL, A. (2018). Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, (372-882). Samsun.
- MYERS, D., DIENER, E. (1995). Who Is Happy. **American Psychological Society**. 6(1) 1-19
- OLIVENCIA-CARRION, M. A., FERRI-GARCIA, R., RUEDA, M., JIMENEZ-TORRES, M.G., LOPEZ-TORRECILLAS, F. (2018). Temperament And Characteristics Related To Nomophobia. **Psychiatry Research**. Volume 266. 5-10

- ÖZBEY, S. (2012). Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Algıladıkları Sosyal Destek İle Altı Yaş Çocuklarının Problem Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Kastamonu Education Journal**. 20(1) 43-62
- POLAT, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. **Yeni Medya Elektronik Dergi**. 1(2)
- SCHWARZ, N., CLORE. G.L. (1983). Mood, Misattribution and Judgements of Well Being: Informative and Directive Functions of Affective States. **Journal of Personality and Social Psychology**. 45(3) 513-523
- SHAN, Z., DENG, G, Lİ, Y., ZHANG, Y., ZHAO, Q. (2013). Correlational Analysis Of Neck/Shoulder Pain And Low Back Pain With The Use Of Digital Products, Physical Activity And Psychological Status Among Adolescents İn Shanghai. **Plos One**. 8(10)
- SPITZER, M. (2015). M-Learning? When It Comes To Learning, Smartphones Are A Liability, Not An Asset. **Trends In Neuroscience & Education**. 4, 87-89
- VEENHOVEN, R. (2015). Social Conditions For Human Happiness: A Review Of Research. **International Journal Of Psychology**. 50(5) 379-391
- VERNHOVEN , R. (1996). The Study Of Life Satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven , A. C. Scherpenzeel., B. Bunting (Eds.), A Comparative Study Of Satisfaction With Life İn Europe. 11-48 Eötvös University Press.
- YAKUT, E., SARI, H., KURU SÖNMEZ, Ö. (2022). Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Yaşam Doyumu İlişkisinde Nomofobinin Rolü: Yapısal Eşitlik Modeli Uygulaması. **İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**. 6(1) 79-107
- YANQING, L. (2019). How Does Nomophobia Impact Life Satisfaction? Exploring The Mediating Effect Of Psychological Disorders. **Selected Papers Of The IRIS**.
- YILDIRIM, C., CORREIA, A. P. (2015). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire. **Computers İn Human Behavior**. 49, 130-137

- YILDIRIM, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliği. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 13: 81-87
- YILMAZ, E., ASLAN, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlıkları Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi**, 3(3), 59,69.
- WINNICOT, D. (1971). Playing and Reality. **Published in the International Journal of Psycho-Analysis**. 34(2)

EKLER

EK-1 Sosyodemografik Form

EK-2 Nomofobi Ölçeği

EK-3 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

EK-4 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

EK:5 Etik Kurul Onay Form

EK-1 Sosyodemografik Form

1.Cinsiyetiniz: Erkek Kadın

2. Yaşınız:

3. Eğitim Durumunuz:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Yüksek Lisans ve üzeri

4. Siz hariç kaç kardeşiniz var?

- Yok
- 1
- 2
- 3
- 4 ve üzeri

5. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

- Düşük
- Ortanın Altı
- Orta
- Ortanın üstünde
- Yüksek

6.Romantik bir ilişkiniz var mı?

- Var
- Yok

7. Bakım veren ebeveyniniz (anne ya da babanız) ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

- Kötü
- İyi
- Çok iyi
- 8. Anne-babanızın hayatta olma durumu:**

- Anne sağ
- Baba sağ
- Anne-baba sağ
- Anne baba sağ değil

9. Anne-babanız hayatta ise birliktelik durumları:

- Birlikte
- Ayrı

10. Kronik bir rahatsızlığınız var mı?

- Var
- Yok

11. Sigara, alkol, madde kullanımı var mı?

- Var
- Yok

12. Sosyal medyada günde ne kadar vakit geçiriyorsunuz?

- Yarım saat ve daha az
- Yaklaşık 1 saat
- 2 saatten fazla
- Sosyal medya kullanmıyorum

EK-2 Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.

2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.

3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.

4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.

5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.

6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.

7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.

8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.

9. Akıllı telefona bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.

Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...

10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.

11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.

12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.

13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.

14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.

15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.

16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.

17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.

18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.

19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.

20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.

EK-3 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

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

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

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

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

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

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

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

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK-4 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Aşağıdaki maddeler yaşam doyumunuzla ilgilidir. Aşağıda hemfikir olabileceğiniz veya katılmayabileceğiniz beş ifade yer almaktadır. Aşağıdaki 1-5 ölçeğini kullanarak, her bir maddeyi, o maddeden önceki satıra uygun numarayı yerleştirerek, kabul ettiğinizi belirtin. Lütfen yanıtlarken açık ve dürüst olun.

5 - Tamamen katılıyorum

4 - Büyük oranda katılıyorum

3 - Orta düzeyde katılıyorum

2 - Çok az katılmıyorum

1 - Hiç katılmıyorum

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK:5 Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.03.2022-45215



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-45215
Konu :Etik Onayı Hk.

15.03.2022

Sayın Ebrar SEVİNDİK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 10.03.2022 tarihli ve 2022/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSU4DBBR92 Pin Kodu : 85052 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL Bilgi için : Mesut YILMAZ
Telefon : 444 1 428 Unvanı : Enstitü Öğrenci İşleri Uzmanı
Web : <http://www.aydin.edu.tr/> Kep Adresi : iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr Tel No : 30010



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Ebrar Sevindik

Eğitim Bilgileri:

Yüksek Lisans: 2023, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı

Lisans: 2019, Acıbadem Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji