



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
DOKTORA TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİNİN TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR DOYUMU, ÖZ KONTROL VE
DUYGU DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİYLE
MODELENMESİ

AYKUT GÜNLÜ

İzmir
2021

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
DOKTORA TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİNİN TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR DOYUMU, ÖZ KONTROL VE
DUYGU DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİYLE
MODELENMESİ**

AYKUT GÜNLÜ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Aşlı UZ BAŞ

İzmir
2021

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Doktora tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu, Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Değişkenleriyle Modellenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

30/07/2021

Aykut GÜNLÜ



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 24/08/2021

Tez Başlığı:

Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu, Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Değişkenleriyle Modellenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 121 sayfalık kısmına ilişkin, 24/08/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen filtreleme tiplerinden biri (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8'dir.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum: ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15): ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☐

☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça hariç, ☒ Alıntılar dâhil, ☒ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça dâhil, ☐ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Aykut GÜNLÜ
Öğrenci No : 2017950160
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans ☐ Doktora ☒

ÖĞRENCİ

DANIŞMAN

Aykut GÜNLÜ

Prof.Dr. Aslı UZ BAŞ

24/08/2021

24/08/2021

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu* formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yüklemek yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Doktora tezimi yüksek lisansta ele aldığım konuyla ilişkili olan “Nomofobi” konusunda yapmış bulunmaktayım. Araştırmada “Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi incelenmiştir. Özellikle son dönemlerde insanların sosyal yaşamlarının ve sosyal aktivitelerin sanallaştığı bir dünyada akıllı telefonlara daha çok yöneldikleri görülmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmanın ilgili alan yazına önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

Doktora tezime başladığım günü dün gibi hatırlıyorum. Yeni bir eğitim öğretim hayatıma başlamanın heyecanı içindeydim. Bugün de heyecanlıyım. Bugün ise doktora sürecimin sonuna gelme ve doktora sürecimi başarılı bir şekilde bitirmenin mutluluğunu yaşıyorum. Bugünkü mutluluğumu tarif etmem gerekirse ılık bir bahar gününde yağan yağmur sonrasında bulutların arasından göz kırpan güneşin verdiği mutluluk diyebilirim. Bu mutluluğumu çalışmamda katkısı bulunan sevdiklerime borçlu olduğum için onlara teşekkür etmeden geçemeyeceğim.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde ve akademik hayatıma yön vermemde bilgi ve tecrübesi ile yanımda olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, benim gelişmem için beni her zaman motive eden, tez danışmanım ve değerli hocam Sayın Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ’a göstermiş olduğu ilgi, anlayış ve katkıları için sonsuz saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım. Saygı değer danışmanımın tarafıma sunmuş olduğu geliştirici ve yönlendirici rehberliği benim bu yolda gelişmeme anlamlı ve güçlü bir şekilde katkıda bulunmuştur.

Tez izleme komitesi üyeleri ve tez savunma jürisinde bulunan saygı değer hocalarım; Doç Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL, Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA, Doç. Dr. Orkide BAKALIM ve Dr. Öğr. Üyesi Elif ERCAN’a geribildirimleri ve tezime sundukları geliştirici katkıları için ayrıca teşekkür ederim.

Doktora eğitimim boyunca almış olduğum dersler ile kendimi geliştirmemi sağlayan değerli tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Doktora eğitimim süresince desteklerini esirgemeyerek, bana güç veren ve her zaman benim yanımda olan değerli dostlarım Doç. Dr. Tuncay ORAL ve Doç. Dr. Ali KARABABA ile değerleri eşlerine çok teşekkür ederim. Ayrıca doktora eğitimime başlamamda kritik rol oynayan kıymetli dostum Dr. Öğr. Üyesi Esra ASICI'ya teşekkür ederim.

Doktora verilerini toplama sürecinde bana izin konusunda anlayışlı davranarak tez verilerimi toplamama yardımcı olan Dokuz Eylül Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesi hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca tüm eğitim hayatım boyunca bugünlere gelmemde beni destekleyen arkadaşlarıma, dostlarıma, değerli büyüklerime de teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatımda önemli bir yeri olan ve kitap okumayı bana sevdirmek için evden çocuklarının kitaplarını getirerek onları okumamı sağlayan ve okuduğum o kitaplar üzerinde benimle konuşarak, benim kitaptaki olaylara farklı açılardan bakmamı sağlayarak potansiyelimi her geçen gün arttıran, kıymetli ve değerli ilkokul öğretmenim İbrahim ERDENER'e saygılarımı sunuyor, güzel ellerinden öpüyorum. İyi ki hayatıma dokundunuz Öğretmenim.

Doktora eğitimim sürecinde zor zamanlarımda yanımda olan ve bana maddi manevi destek sunan sevgili eşim Selma GÜNLÜ'ye ayrıca teşekkür ederim. Son olarak bugünlere gelmemde çok büyük emekleri olan ve aldığım her kararda arkamda duran anneme, kardeşlerime gönülden teşekkür ederim.

Aykut GÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem	5
1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri.....	7
1.4. Sınırlılıklar	7
1.5. Varsayımlar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Bağımlılık.....	9
2.1.1. Nomofobi	10
2.1.2. Nomofobinin alt boyutları.....	11
2.1.3. Nomofobiye etkileyen ve nomofobiden etkilenen durumlar	12
2.1.4. Nomofobik bireylerde sıklıkla görülen davranışlar ve sorunlar	13
2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı açısından nomofobi	14
2.1.6. Fobi yaklaşımı açısından nomofobi	16
2.1.7. Genişletilmiş Benlik Kuramı açısından nomofobi.....	17
2.1.8. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı açısından nomofobi	19

2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	21
2.2.1. İhtiyaç kavramı.....	21
2.2.2. İhtiyaç kavramını ele alan kuramlar.....	22
2.2.2.1. <i>Murray'ın dürtü kuramı (Modern gereksinim kuramı)</i>	23
2.2.2.2. <i>Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi</i>	23
2.2.2.3. <i>Eric Fromm'un ihtiyaç kuramı</i>	24
2.2.2.4. <i>Herzberg'in çift faktör kuramı</i>	24
2.2.2.5. <i>Glasser'in ihtiyaçlar yaklaşımı</i>	24
2.2.2.6. <i>Alderfer'in ERG kuramı</i>	25
2.2.2.7. <i>McClelland'ın Başarı gereksinimi kuramı</i>	25
2.2.2.8. <i>Öz belirleme kuramı</i>	26
2.2.2.8.1. <i>Temel psikolojik ihtiyaçlar</i>	28
2.3. Öz Kontrol.....	31
2.3.1. Öz kontrol Teorileri.....	33
2.3.1.1. <i>Geçici indirim teorisi</i>	34
2.3.1.2. <i>Otomatik çaba/süreç teorisi</i>	34
2.3.1.3. <i>Duygu bilişe karşı</i>	34
2.3.1.4. <i>Öz-kontrol yapısal yaklaşım modeli</i>	35
2.3.1.5. <i>Öz-kontrol güç modeli</i>	35
2.4. Duygu Düzenleme.....	37
2.4.1. Duygu	38
2.4.2. Duygu düzenleme.....	40
2.4.3. Duygu düzenleme stratejileri	41
2.4.3.1. <i>Duygu düzenleme süreç modeli</i>	41
2.4.3.2. <i>Koole'nin duygu düzenleme modeli</i>	43
2.4.3.3. <i>Bilişsel duygu düzenleme stratejisi</i>	43
2.4.3.4. <i>Kennedy-Moore ve Watson'un modeli</i>	44

2.5. Araştırma Konularıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	45
2.5.1. Nomofobi konusunda yurtiçinde yapılan çalışmalar.....	45
2.5.2. Nomofobi ile ilgili yurtdışında yapılmış çalışmalar	56
2.5.3. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalar	63
2.5.4 Temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar	69
2.5.5. Öz Kontrol ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalar.....	72
2.5.6. Öz kontrol ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar.....	74
2.5.7. Duygu düzenleme ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalar.....	77
2.5.8. Duygu düzenleme ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar.....	79
2.5.9. Değişkenlerin birlikte ele alınarak yapıldığı çalışmalar.....	81
BÖLÜM III	85
YÖNTEM.....	85
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni.....	85
3.2. Evren / Örneklem	85
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	87
3.3.1. Kişisel bilgi formu	87
3.3.2. Nomofobi ölçeği.....	87
3.3.2.1. <i>Nomofobi ölçeğinin güvenilirliği</i>	88
3.3.2.2. <i>Nomofobi ölçeğinin geçerliği</i>	88
3.3.3. İhtiyaç doyumu ölçeği.....	88
3.3.3.1. <i>İhtiyaç doyumu ölçeğinin güvenilirliği</i>	89
3.3.3.2. <i>İhtiyaç doyumu ölçeğinin geçerliği</i>	89
3.3.4. Duygu düzenleme anketi.....	90
3.3.4.1. <i>Duygu düzenleme anketi güvenilirliği</i>	90
3.3.4.2. <i>Duygu düzenleme anketi geçerliği</i>	90

3.3.5. Öz kontrol ve öz yönetim ölçeği	91
3.3.5.1. Öz kontrol ve öz yönetim ölçeği güvenirliği.....	91
3.3.5.2. Öz kontrol ve öz yönetim ölçeğinin geçerliği	91
3.4. Verilerin Analizi.....	92
3.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği	93
3.6. Araştırmacının Rolü ve Araştırmanın İşlem Süreci	94
BÖLÜM IV	95
BULGULAR.....	95
4.1. Ölçme Modeline İlişkin Sonuçlar.....	97
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	97
4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi	98
4.4. Yapısal Modelin Yeniden Betimlenmesi	99
4.5. Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar	100
4.6. Bootstrapping İşlemi	104
BÖLÜM V	106
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	106
5.1. Tartışma.....	106
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerine yönelik elde edilen bulguların tartışılması.....	106
5.1.2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik elde edilen bulguların tartışılması	107
5.1.3. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile nomofobi ilişkisine dair elde edilen bulguların tartışılması	108
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile öz kontrol değişkeni arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların tartışılması	110
5.1.5. Üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri ile nomofobi arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçların tartışılması	110

5.1.6. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile duygu düzenleme ve duygu düzenleme ile nomofobi arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların tartışılması.....	112
5.1.7. Psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi ilişkisinde öz kontrol değişkeninin aracı rolüne yönelik elde edilen bulguların tartışılması	114
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	117
5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	118
5.2.2. Alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik öneriler	118
KAYNAKÇA.....	119
EKLER.....	161
EK 1. Akademik Özgeçmiş.....	161
EK 2. Uygulama İzinleri	163
Etik İzin.....	164
Ölçme Araçlarının Uygulama İzinleri.....	165
Ölçme Araçlarına Ait Örnek Maddeler.....	168

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin devam ettikleri sınıflara göre dağılımları...	86
Tablo 2 Yapısal eşitlik modelinin uyumuna ilişkin istatistiksel değerler	93
Tablo 3 Verilere ait betimleyici istatistikle.....	95
Tablo 4 Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri.....	96
Tablo 5 Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre nomofobi puanlarına ilişkin t-testi sonuçları.....	96
Tablo 6 Gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri.....	97
Tablo 7 Ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri.....	100
Tablo 8 Gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri	101
Tablo 9 Yapısal eşitlik modelinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin incelendiği bootstrap analizi sonuçları.....	105

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Test edilen yapısal eşitlik modellemesi	6
Şekil 2. Gross'un duygu düzenleme süreç modeli.....	42
Şekil 3. Test edilen yapısal eşitlik modeli.....	85
Şekil 4. Yapısal model işlem basamakları	92
Şekil 5. Önerilen model	100
Şekil 6. Test edilen modele ilişkin ölçüm modeli	100
Şekil 7. Önerilen modelin path diyagramı	101
Şekil 8. Temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi ilişkisinde öz kontrolün dolaylı etkisi (şekil a, b).....	102
Şekil 9. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümleme değerleri (ido= temel ihtiyaç doyumu; ozko= öz kontrol; nomo= nomofobi).....	103
Şekil 10. Psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi ilişkisinde öz kontrolün aracılık rolünün kontrol değişkeniyle birlikte sınındığı model.....	104

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİNİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR DOYUMU, ÖZ KONTROL VE DUYGU DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİYLE MODELLENMESİ

Araştırmada, üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın deseni araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli çerçevesinde incelendiği ilişkisel tarama türünde bir çalışmadır. Araştırmanın örnekleme iki aşamada belirlenmiştir. Birinci aşamada tabakalama örnekleme yöntemi, ikinci aşamada ise uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre araştırmada Dokuz Eylül Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesi'nden toplam 688 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırmanın verileri araştırmacının kendisi tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve diğer araştırmacılar tarafından Türkçeye kazandırılan “Nomofobi Ölçeği”, “İhtiyaç Doyumu Ölçeği”, “Öz kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği” ve “Duygu Düzenlemem Anketi” kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yarısından fazlasının hafif düzeyde, yaklaşık her üç katılımcıdan birinin ise orta düzeyde nomofobik eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte nomofobi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Psikolojik ihtiyaçlar ile öz kontrol ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; psikolojik ihtiyaçlar ile duygu düzenleme arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca nomofobi ile duygu düzenleme arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Öz kontrol ile nomofobi arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda öz kontrolün psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasında tam aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir.

Araştırma üniversite örnekleme ile gerçekleştirilmiştir. İlerleyen dönemlerde bu modelin farklı örneklerde geçerliliği sınanabilir. Nomofobi günümüzde devam eden önemli bir sorun olarak kabul görmektedir. Nomofobinin önlenmesine yönelik psikoeğitim programları hazırlanarak deneysel çalışmalarla bu programların etkililiği sınanabilir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, temel psikolojik ihtiyaçlar, öz kontrol, duygu düzenleme.

ABSTRACT

THE MODELING OF NOMOPHOBIA BY BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION, SELF CONTROL AND EMOTION REGULATION VARIABLES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study was to determine the relationship of nomophobia with basic psychological needs satisfaction, self-control, and emotion regulation variables in university students. In addition, it was examined whether the nomophobia levels of university students significantly differed according to gender. Therefore, the present study was a cross-sectional design in which the relationships between the research variables were examined within the framework of the structural equation model. The sample of the study consisted of 688 (362 female/326 male) university students attending Dokuz Eylul University and Pamukkale University. The stratified sampling, and the convenient sampling methods were used to reach this sample. "Personal Information Form" (prepared by the researcher), "Nomophobia Scale", "Need Satisfaction Scale", "Self-Control and Self-Management Scale", and "Emotion Regulation Questionnaire" were administered to the participants.

According to the research results, it was seen that more than half of the participants had a mild nomophobic tendency, and about one of every three participants had a moderate nomophobic tendency. However, the participants, it was observed that the nomophobia levels did not significantly differ according to gender. There was a significant relationship between psychological needs, self-control, and nomophobia; it was determined that there was no significant relationship between psychological needs, and emotion regulation. It was also found that there was no significant relationship between nomophobia, and emotion regulation. A significant negative correlation was also found between self-control, and nomophobia. In line with the purpose of the study, it was determined that self-control played a mediator role in the relationship between psychological needs and nomophobia.

The research was carried out in the university sample. In the future, the validity of this model can be tested in different samples. Nomophobia is recognized as an important ongoing problem today. The effectiveness of these programs can be tested with experimental studies by preparing psychoeducational programs for the prevention of nomophobia.

Keywords: Nomophobia, basic psychological needs, self control, emotion regulation.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın problemi, amacı, önemi hakkında bilgi paylaşımında bulunulmuştur. Bunun akabinde ise araştırmanın problem cümlesi, hipotezleri, sayıltıları, sınırlılıkları ve temel kavramları açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Yirminci yüzyılda ABD ile Sovyetler Birliği arasında yaşanan soğuk savaş döneminin ortaya çıkardığı önemli bir gelişme internetin kullanılmaya başlanmasıdır. Bu dönemde ABD Savunma Bakanlığı'nda ARPANET'in kurulmasıyla internet ilk kez kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye'ye ise internet 1990'lı yıllarda gelmiştir (Aksu ve İrgil, 2003, s. 19; Çağıltay, 1994, s. 15). İnternet başlangıçta sadece askeri amaçla kullanılırken, akabinde kamu kurumlarında kullanılmıştır. İnternet daha sonraki zamanlarda internet salonları veya evlerde, günümüzde ise akıllı cep telefonları sayesinde zaman ve mekâna bağlı kalmaksızın insanların hizmetine sunulmuştur (Briggs ve Burke, 2005, s. 244; Çakır, Horzum ve Ayas, 2013, s. 4; Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol, 2014). Akıllı telefonun ve internetin kullanımının en çok ihtiyaç duyulduğu alanların başında eğitim sektörü gelmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu [TUİK] 2020 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırma Sonuçları verilerine göre interneti en çok kullanan yaş grubunun %93.5 ile 25-34 yaş aralığındaki bireylerin olduğu; bunu %91.8 ile 16-24 yaş aralığındaki bireylerin oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca aynı raporda cep telefonu/akıllı telefon kullananların oranının ise %98.0 olduğu sonucu elde edilmiştir. TUİK'in 2019 verilerine göre interneti en çok kullanan yaş grubunu, %91.7 oranla 25-34 yaş aralığındaki bireylerin oluşturduğu, bunu %90.8 kullanım oranıyla 16-24 yaş aralığındaki bireylerin izlediği belirlenmiştir (TUİK, 2019). Bununla birlikte alan yazında farklı araştırmacılar tarafından yürütülen ve gençlerin interneti en çok kullanan yaş grubunda olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009; Balta ve Horzum, 2008; Batıgün ve Kılıç, 2011; Ceyhan, 2008; Ceyhan, 2011; Morrison ve Gore, 2010; Widianto ve Griffiths, 2011).

Cep telefonlarına internetin eklenmesiyle insanları zaman ve mekân sınırlamasından kurtarması telefonların çok farklı amaçlarla kullanımının önünü açmıştır. Örneğin akıllı telefonlar sayesinde internet, görüntülü konuşma, fotoğraf ve video paylaşma, internet bankacılığı, bilgi ve belge paylaşma, online oyun oynama, online alışveriş yapma, film izleme, müzik dinleme, çevrimiçi eğitim alma ve veri/bilgi depolama gibi amaçlarla kullanılmaktadır

(Ceyhan, 2010; Dinç, 2014; Günlü ve Ceyhan, 2017; Şar ve Işıklar, 2012; Yıldırım, 2014). Son dönemlerde iş sektörünün evden çalışma biçimine, eğitim öğretim faaliyetlerinin ise uzaktan eğitime dönüşmesi akıllı telefon kullanımında önemli bir artışın olduğunu ortaya koymaktadır (Can, 2020; Göker ve Turan, 2020). Özellikle tablet veya dizüstü bilgisayarı olmayan öğrencilerin eğitimlerini telefon yardımıyla sürdürmesi de bu kullanım düzeyinin artmasında etkili olmaktadır. Telefonların bu amaçlar için kullanılması, bireyler tarafından telefonların daha uzun süre kullanılmasına neden olmuş ve telefonları yaşamımızın önemli bir ögesi durumuna getirmiştir. Akıllı telefonların sözü edilen yararlarının yanı sıra aşırı ve amaçsız kullanımı beraberinde tıpkı internet kullanımında olduğu gibi çeşitli problemleri ortaya çıkarmıştır. Teknoloji bağımlılığının alt kategorisinde yer alan akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların aşırı derecede amaçsız ve istemsiz bir şekilde kullanılmasıyla birlikte ortaya çıkan bir problem olarak sıklıkla karşılaşılan bir durumdur (Chen ve Kim, 2013, s. 807; Kuss ve Griffiths, 2011, s. 3530). Yaşanan problemlerin bir diğeri ise son yıllarda gündemde olan nomofobidir (Adnan ve Gezgin, 2016, s. 145; Yıldırım ve Correia, 2015, s. 131).

Nomofobi kavramı literatüre ilk kez 2008'de girmiştir. İngiltere'de yapılan bir araştırma ile bu kavram ortaya çıkmış ve İngilizce "no mobile phone phobia" kelimelerinden türetilmiştir (Akıllı ve Gezgin, 2016, s. 52; King ve diğerleri, 2013). Nomofobi kısaca dijital hastalık olarak da ifade edilebilir (King ve diğerleri, 2014, s. 28). Nomofobi hem akıllı telefon bağımlılığı kategorisinde hem de özgül fobi grubu içinde değerlendirilmektedir.

Özgül fobi herhangi bir nesne veya olay karşısında aşırı korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır. Nomofobi bu bağlamda bireyin telefondan uzak kalması veya telefonla bağımlı koparması durumunda yaşadığı anlamsız korku olarak ifade edilebilir (King, Valença ve Nardi, 2010, s. 53). Yapılan araştırmalarda nomofobi ile akıllı telefon kullanma sıklığı arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Adnan ve Gezgin, 2016; Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019, s. 725, Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018, s. 221; Jena, 2015, s. 48). Nomofobi sonucunda yaşanan akıllı telefondan yoksun kalma korkusu, korku yaşanan nesneyi her zaman kontrol etme, nesneyle olan bağı koparmamak için aşırı çaba harcama veya bunun için aşırı önlemler alma gibi davranışları ortaya çıkarabilmektedir (King ve diğerleri, 2010). Bireyler yaptıkları bu davranışların abartılı olduğunun farkındadırlar ancak kendilerine engel olamazlar (Rosen, Carrier, Miller, Rokkum ve Ruiz, 2016). Bu durum araştırmalara da konu olmuştur. Örneğin bu konuyla ilgili yapılan bir araştırmada, bireylerin sinema, tiyatro, ders gibi ortamlarda telefonların kapatılması gerektiğini düşünmelerine rağmen bu kurala uymama eğilimi içinde oldukları sonucu elde edilmiştir (Szpkow, Stryzhak ve Prokopowicz, 2011, s. 98). Ayrıca nomofobi eğilimi yüksek olan bireylerin akıllı telefonları çoğunlukla sosyal

medyayı takip etmek, çevrimiçi oyun oynamak, video/fotoğraf paylaşmak amaçlı kullandıkları bilinmektedir. Bununla birlikte bireylerin telefondan uzak kalması durumunda aşırı kaygılı, stresli ve gergin oldukları belirtilmektedir (Bragazzi ve del Puente, 2014, s. 158; Polat, 2017, s. 165). Nomofobinin bireyler üzerindeki olumsuz etkisi sadece duygusal alanda değil, aynı zamanda bilişsel alanda da görülmektedir. Örneğin üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada nomofobik eğilimi yüksek olan öğrencilerin akademik başarısının düşük olduğu gözlenmiştir (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner, 2015, s. 206). Yapılan bir başka çalışmada ise nomofobinin ergenlerde ve genç yetişkinlikte nasıl geliştiği ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır (Ma ve Liu, 2021; Nasab, Manshaee ve Nadi, 2021). Yapılan bu çalışmaların sonuçlarına bakıldığında nomofobinin ortaya çıkmasında çok fazla değişkenin etkili olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon kullanım davranışını belirleyen bir diğer önemli faktör ise bireylerin ihtiyaçlarıdır. İhtiyaçlar bireyin davranışları ve ruh sağlığı üzerinde etkilidir (Çankaya, 2009, s. 692). Bireyler akıllı telefonlar yardımıyla fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Bireyler akıllı telefonlar aracılığıyla iletişim kurma, yetenek ve becerilerini gösterme, duygusal açıdan kendilerini ifade etme gibi gereksinimlerini doyurabilmektedir. Bu gereksinimlerin karşılanmaması durumunda bireyde yoksunluk belirtileri ve huzursuzluk görülmeye başlanır (Yazıcı-Kabadayı ve Kabadayı, 2020, s. 5). Bu huzursuzluk bireyleri gergin bir ruh haline sokarak, nomofobik davranışlar sergilemesine ve böylece psikolojik sağlığının bozulmasına neden olabilmektedir (Buctot, Kim ve Kim, 2021)

Bireylerin nomofobik davranışlar sergilemesinde etkili olan bir başka önemli faktör ise öz kontrol becerileridir. Öz kontrol en yalın tanımıyla bireyin kendi kendini kontrol edebilmesidir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007). Öz kontrol becerileri öz değerlendirme, öz izleme ve öz güçlendirme olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Mezo, 2009, s. 83). Öz kontrolün yüksek olmasının, bireyin davranışlarının kontrolünde başarılı olmasını olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir. Bununla birlikte öz kontrol ile alkol ve madde bağımlılığının da ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Simons, Wills, Emery ve Spelman, 2015, s. 1415). Ayrıca davranışsal ve dürtüsel problemleri açıklamada öz kontrol teorilerinden yararlanıldığı görülmektedir (Ercoşkun, 2016, s. 1217). Bu teorilerde vurgulanan önemli bir husus ise öz kontrolün büyük amaçlara ulaşabilmek için küçük eylemlerin ertelenmesini gerekli kılmasıdır (Fujita, 2011, s. 353; Galliot ve Baumeister, 2007; Neck ve Haughton, 2006, s. 673). Bireylerin eylemlerini erteleyebilmesi ise öz kontrol düzeyinin yüksek olmasına bağlıdır. Birey bu yolla davranışlarının kontrolünü sağlayabildiği gibi aynı zamanda çevrenin bireyin davranışları üzerindeki etkisini de ortadan kaldıracılabilmektedir (Muraven, Baumeister ve Tice, 1999, s. 447).

Alanyazında yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri ile nomofobi arasında ilişkinin olduğunu, öz kontrol düzeyi düşük olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde nomofobik davranışlar içinde olduğunu ortaya koymuştur (Qutishat, Lazarus, Razmy ve Packianathan, 2020). Bu bakımdan öz kontrol bireyin akıllı telefon kullanımı konusunda olumlu davranışlar sergilemesinde ve dolayısıyla sorumluluklarını yerine getirmesinde etkili olabilmektedir (Moffitt ve diğerleri, 2011, s. 2694; Muammar, 2015, s. 71).

Bireyin nomofobik davranışları üzerinde etkili olan ve araştırmanın son değişkenini oluşturan diğer bir faktör ise duygu düzenlemedir. Duygu bireyin duyuşsal yönünü ifade eder. Bununla birlikte bireyin psikolojik ve çevresel faktörlerin anlamını yansıtır ve bu faktörlerden doğan hisleri içerir (Southam-Gerow, 2014, s. 10). Psikolojik ve çevresel faktörlerin zihinsel süreçlerle anlamlandırılması bireyin yaşadığı duygunun adını ortaya çıkarır (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008, s. 3). Duyguların birey üzerindeki etkisinin fark edilmesiyle birlikte duyguların davranışlarla ilişkisinin derinlemesine incelenmesine yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Kring ve Sloan 2009, s.2). Yaşanan duygularda bireyin ihtiyaçlarının belirleyici olduğu bilinmektedir. Bireyde ihtiyacın hissedilmesi sonrasında zihinsel fonksiyonlar devreye girerek, ihtiyacın karşılanması gerektiğine dair beyne uyarı gönderilir. Gereksinimin karşılanması bireyde rahatlama hissi oluşturur. Gereksinim karşılanamazsa, bu kez bireyde stres, gerginlik ve huzursuzluk gibi olumsuz duygular yaşanmaya başlar. Bu durum ise bireyin davranışlarında ve kararlarında etkili olmaktadır. Yaşanan bu olumsuz durumdan kurtulmak için bireyin duygu düzenleme beceri düzeyinin yüksek olması gerekmektedir (Totan, 2015, s. 154).

Duygu düzenleme, bireyin sahip olduğu hoş olmayan duyguların yerine daha kabul edilebilir, olumlu duyguların konulmasıdır (Greenberg, 2004, s.11, Gross, 2013, s. 359). Birey yaşadığı olumsuz duygulardan kurtulmak için farklı stratejiler kullanmaktadır. Bu stratejilerden bazılarının fonksiyonel olduğu, bazılarının fonksiyonel olmadığı görülmektedir. Alkol ve madde bağımlılığı buna güzel bir örnektir. Alkol ve madde kullanımı olumsuz duygulardan kaçmak için fonksiyonel olmayan stratejiler sonucunda bireyde görülen bir problemdir (Baysan-Arabacı, Ayakdaş-Dağlı ve Taş, 2018, s. 12). Bu konudaki diğer bir örnek ise akıllı telefon bağımlılığıdır. Akıllı telefon bağımlılığının duygu düzenleme becerisi yüksek olan bireylerde daha az görüldüğü belirtilmektedir (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016, s. 433). Birey duygusal yönden kendisini iyi hissettiren aktiviteleri yapmaya devam eder. Dolayısıyla birey akıllı telefon kullandığında da olumlu hisler içinde bulunur (Gross, 2013). Nomofobinin akıllı telefonların aşırı ve amaçsız kullanımı sonucunda ortaya çıktığı göz önünde bulundurulduğunda duygu düzenleme ile nomofobinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Bir diğerk ifadeyle bireyin fonksiyonel olmayan stratejileri sonucunda nomofobinin ortaya çıktığı söylenebilir. Ayrıca duygu düzenleme becerisinin bireyin ihtiyaçlarından etkilendiğı, bireyin ihtiyaçlarının karşılanması durumunda ise bireyin rahat, sakin ve olumlu duyguları daha yoğun yaşayabileceğı düşünölmektedir.

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında bireyin akıllı telefon kullanım düzeylerinde temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme, öz kontrolün etkili olduğı görölmektedir. Mevcut çalışmada yukarıdaki bilgiler ışığında üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle ilişkisini açıklamaya yönelik bir model geliştirilmeye çalışılmıştır.

1.2. Amaç ve Önem

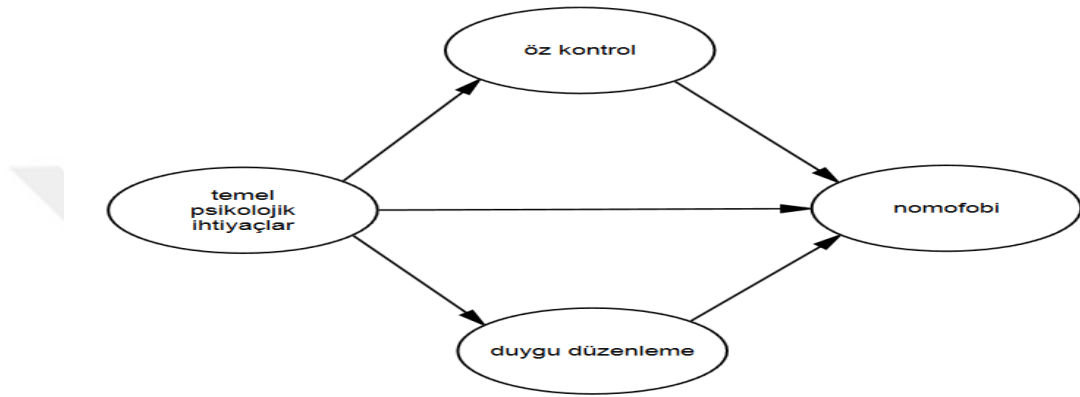
Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili yapılan kuramsal bilgilere ve araştırmalara bakıldığında bireyin davranışlarında etkili olan psikolojik ihtiyaçlar bireyin eylemlerinin değerlendirilmesine ve yorumlanmasına katkıda bulunmaktadır. Yeterlik, ilişkili olma ve özerklik gibi psikolojik ihtiyaçlar sağlıklı bir şekilde karşılanmadığında bireyde olumsuz/istenmeyen davranışlar görölmeye başlanır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumu, bireyde gerginliğe ve strese neden olur. Temel psikolojik ihtiyaçlar sağlıklı bir şekilde ve yeteri kadar karşılandığında ise birey rahatlar, bireyin gerginliği azalır ve bireyde olumlu duygular görölür (Deci ve Ryan, 2008). Bireyin duygu düzenleme becerisine sahip olması bireyin duygularını yöneterek iyilik halinin devam etmesine yardımcı olur. Bireyin iyi oluşu ise bireyi olumsuz duygularla nasıl baş edebileceğinin farkında olmasını sağlar.

Duygu düzenlemenin aynı zamanda bireyin akıllı telefon kullanma davranışında belirleyici bir konumda olduğı görölmektedir. Bireyin hayatındaki kendi sorumluluklarını yerine getirmesi bireyin yaşamdan alacağı hazzı etkilemektedir (Elhai ve diğerkleri, 2016; Hoffner ve Lee, 2015). Diğerk taraftan, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenlerinin ihtiyaçlardan etkilendiğı ve ayrıca bu değişkenlerin akıllı telefon kullanma alışkanlığı ile de doğrudan ilişkili olduğı çeşitli araştırma sonuçlarında görölmektedir (Baumeister ve diğerkleri, 2006; Ercoşkun, 2016).

Alan yazında özellikle gençler arasında sağlıksız kullanımının giderek arttığı belirtilen akıllı telefonların bireyler üzerinde yol açtığı olumsuz sonuçlar nedeniyle bireylerin bağımlı olmadan, bağımlılık yaratan davranıştan uzak tutulmasının ve bu konuda gerekli önlemlerin alınmasının önemi oldukça açıktır. Ayrıca bir problemin çözölmesi için, problemi yaratan nedenlerin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Dolayısıyla gençler üzerindeki olumsuz etkisi giderek artan nomofobinin nedenlerinin ve ilişkili olduğı faktörlerin açığa çıkarılmasının önemli olduğı düşünölmektedir. Bu nedenlerle mevcut araştırmanın üniversite öğrencilerinde

temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun nomofobi değişkeni ile ilişkisinde duygu düzenleme ve öz kontrolün aracılık rolünü inceleyerek, alan yazına katkı sunması beklenmektedir.

Mevcut araştırmanın amacı; niversite ğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle ilişkisini açıklamaya yönelik bir model geliştirmektir (şekil 1).



şekil 1. Test edilen yapısal eşitlik modellemesi

Araştırmanın nemi ise şudur: Akıllı telefonların kullanımı bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır. Akıllı telefonların hayatı kolaylaştırıcı etkisi, telefonları bir ihtiyaç haline getirmiştir. Dolayısıyla güne başlarken, günün çeşitli anlarında ve gün sonunda akıllı telefonun her an ulaşılabilir uzaklıkta olması için çaba harcandığı görülmektedir. Akıllı telefonlar artık günlük hayatın önemli bir ihtiyaı konumuna gelmiştir. Günlük hayattaki önemli ihtiyaçları karşılarken beraberinde çeşitli olumsuzlukları da ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu olumsuzluklardan biri de nomofobi olarak adlandırılan akıllı telefondan uzak kalındığında yaşanan istemsiz aşırı korkudur.

Bireyler akıllı telefonlarını günlük hayatı kolaylaştırdığı için kullanmaktadır. Günlük hayatı kolaylaştırırken aynı zamanda bireyin çeşitli ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Bu ihtiyaçlardan biri de psikolojik ihtiyaçlardır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyde ruhsal sağlığın korunmasını sağlar. Akıllı telefon aracılığıyla ihtiyaçlarını doyumaya çalışan bireyler karşılanmamış veya karşılanma düzeyi düşük olan ihtiyaçları sonucunda psikolojik olarak huzursuz olurlar. Bireylerin bu durumu telafi edebilmek için tercih ettikleri yöntemlerden birisi de akıllı telefon ile daha çok meşgul olmaktır. Bu durum ise akıllı telefonun yararından çok zararının yaşanmaya başlamasına neden olabilmektedir. Akıllı telefon kullanımı konusunda sorun yaşayan bireylerin özelliklerinden birisi de duygu

düzenleme becerisidir. Bireyin duygu düzenleme düzeyi yaşadığı olumsuzlukların üstesinden gelebilmeyi sağlar. Bu durum ise bireyin davranışlarını kontrol edebilmesini kolaylaştırabilmektedir (Greenberg, 2015).

Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme, nomofobi ve öz kontrol değişkenlerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Mevcut araştırmanın; çağımızın önemli bir sorunu olan akıllı telefon bağımlılığı ile birlikte ortaya çıkan nomofobide etkili olan faktörlerin belirlenerek, rehberlik ve psikolojik danışma alanı ile akıllı telefon bağımlılığıyla mücadele alanında önemli bir rol oynayan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında geliştirilecek önleme programlarının hazırlanmasına katkı sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Üniversite öğrencilerinde görülen nomofobi düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan genel yapısal eşitlik modelinin model veri uyumu nasıldır?

1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu nomofobi ile doğrudan ilişkili midir?
4. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu öz kontrol ile doğrudan ilişkili midir?
5. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu duygu düzenleme ile doğrudan ilişkili midir?
6. Üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri nomofobi ile doğrudan ilişkili midir?
7. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeyleri nomofobi ile doğrudan ilişkili midir?
8. Üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasındaki ilişkide öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleri aracılık rolü üstlenmekte midir?

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma sonucunda elde edilen veriler katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar ve ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler 2019-2020 Eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesinde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.

3. Çalışmanın bir başka sınırlılığı ise araştırmanın verilerinin üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubundan elde edilen veriler ile sınırlı olmasıdır.

1.5. Varsayımlar

Katılımcıların araştırmada kullanılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Öz Kontrol ve Öz Düzenleme, Duygu Düzenleme ve Nomofobi ölçeklerine içten ve samimi cevaplar verdiği varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Nomofobi: Nomofobi, bireyin akıllı telefon ile temasının kesilmesi durumunda yaşadığı, rahatsızlık, endişe ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2014, s. 17). King ve diğerlerinin (2010, s. 52) tanımlamasına göre ise akıllı telefonun çeşitli nedenlerle kapsamı alanı dışında kalması nedeniyle iletişim kuramama veya internete bağlanamama korkusu veya kaygısıdır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar: Organizmanın homeostatik dengesinin bozulması sonucu ortaya çıkan duruma ihtiyaç denir. İhtiyaçlar, öz belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçlar olarak kavramsallaştırılmış olup özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç gruptan oluşmuştur (Deci ve Ryan, 2001, s. 931).

Öz kontrol: Bireyin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve isteklerini kontrol edebilmesi veya bunları bir süreliğine erteleyebilmesi ve ayrıca öz izleme, öz güçlendirme ve öz değerlendirme alt boyutlarından oluşan bir süreçtir (Tangney, Baumeister, Boone, 2004, s. 272).

Duygu düzenleme: Sahip olunan duyguların nasıl deneyimlendiğini ve nasıl ifade edildiğini, ayrıca yaşanan olumsuz duyguları değiştirerek onların birey için kabul edilebilecek düzeye getirilebilmesini sağlayan bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olmak üzere iki alt boyutu olan bir beceridir (Gross, 2002, s. 282).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle nomofobi, temel psikolojik ihtiyaçlar, öz kontrol ve duygu düzenleme ile ilgili kuramsal bilgiler sunulmuştur. Daha sonra ise nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisini ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

Nomofobiyi açıklamaya çalışan birden fazla yaklaşımın olduğu bilinmektedir. Bu yaklaşımlardan bazıları nomofobinin akıllı telefon bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıktığını açıklamaya çalışırken, bazıları ise fobi grubunda yer alması gerektiğini ve dolayısıyla fobi açısından açıklanması gerektiğini vurgulamaktadır. İster bağımlılık, ister fobi kategorisinde değerlendirilsin, nomofobi günümüzde yaşanan bir sorundur ve oldukça yeni bir kavramdır. Yeni bir çalışma alanı olduğundan bu kavramın iyi bir şekilde anlaşılabilmesi için konuyla ilgili alan yazındaki kuramlara yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu bölümde öncelikle bağımlılık ve nomofobi kavramları açıklanmış, akabinde ise nomofobi ile ilişkili kuramlara değinilmiştir.

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık denildiğinde ilk akla gelen madde bağımlılıklarıdır. Genel anlamda bağımlılık kavramı herhangi bir maddenin tedavi amacı dışında, kontrolsüzce ve giderek artan dozlarda kullanılmasıdır (Dinç, 2014, s. 11). Bir başka tanıma göre ise bağımlılık bir maddenin beyni etkilemesi ile ortaya çıkan, beyindeki keyif verici bölgeyi aktif hale getirerek ilerleyen zamanlarda da o maddeyi devamlı alma isteği duyma ile sonuçlanan beyin rahatsızlığıdır (Uzbay, 2009, s. 10). Bağımlılığın olumsuz sonuçlarının bilinmesine rağmen bağımlı olunan maddeyi bırakamama sıklıkla görülen bir durumdur. Tanımlarda da görüldüğü üzere bir bireyin bağımlı olarak tanılanması için bazı semptomların yaşanıyor olması gereklidir. DSM-IV'e göre bağımlılık; herhangi bir maddeye karşı tolerans geliştirilmesi, tolerans geliştirilen madde kesildiğinde veya azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin görülmesi, maddenin kullanımını denetlemek için aşırı çaba harcanması ile birlikte yaşamın birçok yönden olumsuz etkilenmesi ile sonuçlanan bir durumdur.

Günümüzde madde bağımlılıklarıyla birlikte tehlikeli bir boyuta gelen bir diğer bağımlılık türü davranışsal bağımlılıklardır. Her geçen gün davranışsal bağımlılık türüne bir yenisi eklenmektedir. Örneğin, spor bağımlılığı, yeme bağımlılığı, kumar oynama bağımlılığı,

bu bağımlılıklardan bir kaçıdır. Alan yazındaki çalışmaların sayısının artması ve bireylerde bağımlılığı andıran yeni bozuklukların görülmesi bağımlılık türlerinin artmasına ve hatta davranışsal bağımlılıkların da kendi içinde özel konu alanlarına göre isimlendirilmesine neden olmuştur. Örneğin ilk zamanlarda teknoloji bağımlılığı genel bir davranışsal bağımlılık olarak isimlendirilirken, günümüzde teknoloji bağımlılığı alt kategorilere ayrılmıştır. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrim içi oyun oynama bağımlılığı, facebook bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi bağımlılık türleri bunlardan birkaçıdır. Bu açıdan bakıldığında internet bağımlılığı, internet ile ilgili diğer bağımlılık türlerinin bir çatı kavramı olarak ele alınmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Davranışsal bağımlılıkların bu kadar çok çeşidinin olması, her bir bağımlılığa etki eden öncü faktörlerin olduğunu düşündürmektedir (Kaygusuz, 2013, s. 78). Hatta teknoloji bağımlılığının çıkışında etkin rol oynayan internet bağımlılığı konusunda da birçok araştırma yapılmasına rağmen, internet bağımlılığında etkili olan faktörler üzerinde bir uzlaşmaya varılamamıştır (Uz Baş, Soysal ve Aysan, 2016). Dolayısıyla öncelikle davranışsal bağımlılığın tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Davranışsal bağımlılık herhangi bir maddeye ihtiyaç duyulmadan, bir davranışın patolojik biçimde sergilenmesi durumudur (Dirik, 2016, s. 33). Her ne kadar herhangi bir madde vücuda girmemiş olsa bile davranışın sıklığında artışın görülmesi, davranıştan uzak kalınmaya çalışıldığında yoksunluk belirtilerinin görülmesi, sonuca ulaşmayan davranış bırakma girişimlerinin olması davranışsal bağımlılıkların ölçütleri arasında sayılmaktadır (Dinç, 2014, s. 12). Griffiths (1999) ise davranışsal bağımlılıkların tanı ölçütlerini alandaki diğer bağımlılıklardan esinlenerek; dikkat çekme, ruh hali değişimi, tolerans, yoksunluk, çatışma, nüks etme şeklinde sıralamıştır. Akıllı telefon bağımlılığı da davranışsal bağımlılık kategorisinde yer almaktadır.

2.1.1. Nomofobi

Nomofobi kelimesi henüz yeni bir kavram olmakla birlikte bireylerin yaşamında oldukça fazla etkili olduğu görülmektedir. Nomofobi akıllı telefon ile bağlantının kesilmesi durumunda bireyin yaşadığı istemsiz korkudur (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobide temel etken akıllı telefonlar aracılığıyla kurulan iletişimden, bireyin uzak kalma korkusudur (Yıldırım, 2014). Son yıllarda yapılan çalışmalarda nomofobinin hastalık boyutunun da olduğu dolayısıyla DSM-V’te yer alması gerektiği ileri sürülmüştür (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Ayrıca Bhattacharya, Bashar, Srivastava ve Singh (2019) nomofobinin bazı psikiyatrik semptomlar ile birlikte eşlik eden diğer bazı bozuklukların da olduğunu belirtmişlerdir.

2.1.2. Nomofobinin alt boyutları

Nomofobi kavramına yönelik olarak ileri sürülen yaklaşımlara ve nomofobik bireylerin göstermiş olduğu davranışlara bağlı olarak nomofobinin alt boyutlarının detaylı olarak ele alınmasının kavramın daha iyi anlaşılabilmesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca alan yazında nomofobi kavramının açıklanmasına yönelik ortaya atılan bilgiler nomofobinin çeşitli alt boyutları olduğunu göstermektedir.

Yıldırım (2014) geliştirdiği nomofobi ölçeğinde, nomofobinin dört alt boyutu olduğunu tespit etmiştir. Alt boyutların iletişim kuramama, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişmeme ve rahat hissedememe olduğunu ve bireyin akıllı telefona olan düşkünlüğü sonucu bu alt boyutların ortaya çıktığını saptamıştır. Park, Kim, Shon ve Shim (2013) de İletişim kuramama bireyin akıllı telefonunun çeşitli nedenlerle iletişim kurmasının engellenmesi durumudur. İletişim kurmanın teknolojinin sağladığı en önemli yararlarından biri olduğu göz önünde bulundurulduğunda iletişim kurma hizmetinden yararlanılamıyor olması bireyi stresli ve sıkıntılı bir duruma sokarak, olumsuz etkilemektedir (Yıldırım ve Correia, 2015, s. 133).

Bağlantıyı kaybetme; akıllı telefonun şebeke bağlantısı veya şarjının bitmesi gibi çeşitli nedenlerden kaynaklı olarak bireyin iletişim kurmasının engellenmesidir. Bağlantıyı kaybetme hem iletişim kurmanın engellenmesi hem de sosyal medyada bireylerin çevrimiçi etkileşimini kaybetmesi biçiminde yaşanabilmektedir. Birey bağlantıyı kaybettiğinde sosyal medyadaki takipçileri veya diğer kullanıcılar tarafından ulaşılamayacak olma düşüncesine kapılmaktadır. Bu durum ise bireyin sosyal medyadan uzak kalma nedeniyle korku ve endişe yaşamasına neden olabilmektedir (Yıldırım, 2014).

Bilgiye erişmeme telefonun aranan bilgiyi bulamaması durumunu ifade eder. İster anlık (gündemdeki güncel gelişmeler) bilgi olsun, ister herhangi bir konu hakkında araştırılmak istenen bir bilgi olsun bireyin bilgiye ulaşamaması durumunda içinde bulunduğu olumsuz durumu ifade etmektedir. Birey bilgiyi elde edemediğinde bireyde huzursuzluk ve gerginlik görülür (Adnan ve Gezgin, 2016). Rahat hissetmeme ise telefonun sağladığı kolaylıkları kullanamama sonucunda bireyin içinde bulunduğu olumsuz durumu belirtmektedir. Birey akıllı telefonların sağladığı rahatlığı kullanamadığından ötürü olumsuz duygular yaşaması ve huzursuzluk hissetmesidir (Yıldırım ve Correia, 2016). Rahat hissedememe nomofobinin duyuşsal alanda verdiği rahatsızlık olarak ön plana çıkmaktadır.

Nomofobinin boyutlarına bakıldığında aslında akıllı telefonların insanlar tarafından kullanım amaçlarını içerdiği görülmektedir. Ayrıca bu alt boyutlarının bireyin ayrı kalma kaygısı ile paralel olduğu ifade edilmektedir (Elhai ve diğerleri, 2017). Dolayısıyla birey kullanım amaçları doğrultusunda akıllı telefondan yararlanamadığı anda bu dört alt boyutun

birinde veya birkaçında yüksek düzeyde sorun yaşayabilmektedir. Bireyin yaşadığı bu sorunlar bireyin fonksiyonelliğini de olumsuz etkileyebilmektedir. Görüldüğü üzere nomofobinin ortaya çıkmasında etkili olan alt boyutlar bulunmaktadır. Bununla birlikte nomofobik durumda görülen ve nomofobinin tetiklediği sorunların var olduğu göz önünde bulundurulduğunda nomofobinin komorbiditesine değinilmesinin de yararlı olacağı düşünülmektedir.

2.1.3. Nomofobiye etkileyen ve nomofobiden etkilenen durumlar

Yeni teknolojik dünya beraberinde kendi sorunlarını ve hastalığını da ortaya çıkarmıştır. Özellikle iletişim ile ilgili teknolojik ürünlerin kullanımı çeşitli dijital problemleri doğurmuştur. Nomofobik kişilerin akıllı telefonları amacı doğrultusunda kullanmama davranışlarının daha yüksek düzeyde olması nedeniyle bu kişilerin dijital sorunlarla daha çok karşılaştığı görülmektedir (Ögel 2012, s. 14). Akıllı telefonlar da diğer teknolojik araçlar gibi gençler arasında sıklıkla kullanılması sonucunda birçok fiziksel rahatsızlığı beraberinde getirmiştir. Diğer psikolojik rahatsızlıklarda olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığı kullanımının özel bir kategorisi olan nomofobi ile birlikte sıklıkla görülen bazı ruhsal bozukluklar bulunmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014, s. 157). Bu ruhsal bozukluklar bireyin hayat akışını da olumsuz etkilemektedir (Adnan ve Gezgin, 2016, s. 145).

Alan yazında nomofobi ile birlikte görülen ruhsal bozuklukların belirlenmesi amacıyla çok çeşitli değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin yapılan bir araştırmada öğrencilerin %83'ünün telefonlarına ulaşamadığında panik atak yaşadıkları saptanmıştır (Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015, s. 706). Tams, Legoux ve Leger (2018) yaptıkları araştırmada bireyin sosyal kaygı düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada ise panik atak bozukluğu yaşayan insanların diğer insanlara göre akıllı telefona ulaşamamadan kaynaklı duygu değişimlerinin, psikolojik ve fiziksel semptomlarının daha yüksek olduğu, obsesif kompulsif bozukluğu belirtilerinin de daha çok olduğu görülmüştür (King ve diğerleri, 2010, s. 33). Cholz (2012, s. 40) psikolojik semptomların telefonu aşırı kullanan bireylerde daha yoğun yaşandığını belirtmektedir. Randler ve diğerleri (2016, s. 469-470) yaptıkları çalışmada nomofobiye bağlı olarak biyolojik (boyun, omurga sorunları gibi) ve psikolojik (depresyon gibi) sorunların görülebileceğinin altını çizmişlerdir. Clayton ve diğerleri (2015, s. 132) nomofobik bireylerin telefonları yanından uzaklaştırıldığında somatik rahatsızlıklar gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Nomofobinin bireyler arasında görülme sıklığının yüksek bir oranda seyrettiği dikkati çekmektedir. Örneğin ABD'de Cheever ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada

üniversite öğrencilerinin yaklaşık yarısının nomofobik olduğu; Hindistan’da Dixit ve diğerleri (2010) tarafından yapılan bir çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin %18.5’nin nomofobik davranışlar gösterdiği, Rusya’da Szpakow, Stryzhak ve Prokopowicz, (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada da katılımcıların %54’ünün nomofobik davranışlar gösterdiği saptanmıştır. Türkiye’deki çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Örneğin, Türkiye’de Gezgin ve Adnan’ın (2016) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin yarısından fazlasının nomofobik olduğu; bir başka çalışma olan Erdem ve diğerlerinin (2016) yaptıkları araştırmada ise öğrencilerin %55’inin nomofobik davranışlar sergilediği belirlenmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında nomofobinin toplumlarda özellikle gençler arasında görülme oranının ciddi boyutlarda olduğu belirtilebilir. Ayrıca alan yazında bu kadar yüksek oranların olması nedeniyle de Bragazzi ve Del Puente (2014, s. 158) tarafından DSM-V’te nomofobi ölçütlerinin yer alması gerektiği konusunda öneri sunulmuştur.

2.1.4. Nomofobik bireylerde sıklıkla görülen davranışlar ve sorunlar

Nomofobi mobil cihaza erişilemediğinde veya mobil cihazla iletişim kurulamadığında bireyin yaşadığı elinde olmayan korku ve kaygıdır (Yıldırım ve Coreia, 2015, s. 28). Nomofobik bireylerin diğerleri tarafından onaylanma, beğenilme ve diğerlerini takip etme isteği, sosyal medya hesaplarını sürekli güncelleme gereksinimi içinde olmaları, onların teknolojik cihazlarla daha uzun süre meşgul olmalarına neden olabilmektedir (Polat, 2017, s. 165-166). Alan yazında nomofobik bireylerin mobil telefon kullanma süresinin nomofobik özelliği göstermeyen bireylere göre daha fazla olduğu belirtilmektedir (Akbaş Güneş ve Gücük, 2020, s. 400). Akıllı telefonun uzun süre kullanılması bireyin yaşamında olumsuzluklar yaşamasına, bu durum ise bireyin stres ve kaygısının artmasına neden olmaktadır. Ayrıca uyku bozuklukları, ağrılar, uyuşma gibi fiziksel belirtilerin de nomofobik bireylerde sıklıkla görüldüğü ifade edilmektedir (Süler, 2016, s. 46; Yengin, 2015).

Diğer taraftan bu sorunu yaşayan kişilerin çekingen, pasif, kendine güveni olmayan, sosyal ortamlara giremeyen, yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih eden kişiler olduğu belirtilmektedir (Sevi ve diğerleri, 2014, s. 18). Nomofobik bireyler bu davranışlarının aşırı ve abartılı olduğunun farkında olmalarına rağmen kendilerine engel olamazlar ve bu davranışlarını devam ettirirler (Öztürk, 2015, s. 632; Rosen ve diğerleri, 2016). Bu konuyla bağlantılı olarak yapılan bir çalışmada bireylerin sinema, tiyatro veya derslerde telefonların kapatılması gerektiği görüşünü doğru kabul ederlerken, kendilerinin bu kurala uymadıklarını belirtenlerin oranının neredeyse 3/4 olduğu belirlenmiştir (Szpakow ve diğerleri, 2011).

Nomofobik bireyler telefonun şarjı bittiği ya da telefonları yanında olmadığı zaman aşırı endişeye ve kaygıya kapılıp, kendilerini sinirli ve gergin hissederler, bu durum da onların o anda yaptıkları işe odaklanmalarını engeller (Adnan ve Gezgin, 2016; Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014; Dixit ve diğerleri, 2010; Gezgin ve diğerleri, 2017; King ve diğerleri, 2013; Pavithra, Madhukumar, Mahadeva-Murthy, 2015, s. 342; Polat, 2017). Ayrıca mobil cihaz bağımlılarının diğer psikososyal bozukluklarla benzer semptomlar gösterdiği belirtilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016, s. 146).

Nomofobi konusunda 2014 yılında yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinden bazılarının telefonlarını kapatmaları istenmiş, bazılarının telefonları elinden alınmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin telefonsuz kalmalarına bağlı olarak kaygı düzeylerinin zaman geçtikçe arttığı belirlenmiştir (Cheever ve diğerleri, 2014, s. 295). Erdem ve diğerleri (2016) ile Spitzer'in (2015, s. 88) yaptıkları çalışmalarda nomofobi nedeniyle öğrencilerin okul yaşamında sorunlar yaşadıkları ve akademik başarılarının da bu durumdan olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca nomofobi nedeniyle sorun yaşayan öğrenciler, içinde bulundukları olumsuz durum nedeniyle ders akışının bozulmasına neden olduğu görülmüştür (Gümüş ve Örgen, 2015, s. 312). Nomofobi konusunda gelinen noktayı göstermesi açısından çarpıcı bir araştırma sonucu ise bireylerin akıllı telefonlarından uzak/ayrı kalmak yerine eğlenceden, çikolata yemekten, hatta duş almak gibi temel hijyen gereksinimlerinden bile vazgeçebileceklerini belirtmeleridir (Tossell ve diğerleri, 2015, s. 40).

2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı açısından nomofobi

Günümüzde bilgisayar, internet gibi teknolojik ürünlerle birlikte akıllı telefonlar da yer ve zaman ayrımı yapmaksızın insanların kullanımındadır. Akıllı telefonlar amacı doğrultusunda kullanıldığında hayatı kolaylaştırmakta, amacı dışında kullanıldığında ise çeşitli sorunların yaşanmasına neden olabilmekte ve akıllı telefon bağımlılığını ortaya çıkarabilmektedir (Tutkun-Ünal, 2015).

Bağımlılık, fiziksel ve biyolojik bağımlılıklar ile psikolojik ve davranışsal bağımlılık olarak iki temel gruba ayrılmaktadır (Süler, 2016, s. 5). Akıllı telefon bağımlılığı davranışsal veya psikolojik bağımlılık kategorisinde yer alan teknolojik bağımlılıklar alt sınıfında yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefonların istemsiz bir şekilde amaçsızca kullanılmasıyla ortaya çıkan bir eylemsel bağımlılık türüdür (Chen ve Kim, 2013, s. 807; Kuss ve Griffiths, 2011, s. 3530, Lin ve diğerleri, 2014, s. 1). İnternet bağımlılığında olduğu gibi, akıllı telefon bağımlılığında etkili olan önemli bir faktör; akıllı telefonların amacı dışında, uzun süre kullanımıdır (Demirci, Orhan, Demirdaş ve Akpınar, 2014, s. 227).

Beyinde mutluluk hormonu salgılayan bir bölüm bulunmaktadır. Birey akıllı telefonu kullandığında beyin bu bölgesi mutluluk (dopamin) hormonu salgılayarak bireyin olumlu duygular yaşamasını sağlar. Bu olumlu duygular ise bireyin akıllı telefona bağımlı olmasını kolaylaştırır (Büyükalim, 2020, s. 33; Erdem, Kalkın, Deniz ve Türen, 2016). Akıllı telefonların amaçsızca uzun süre kullanımına neden olan bir diğer önemli faktör akıllı telefonların cep bilgisayarı özelliği sayesinde birden çok amaca yönelik kullanılabilmesidir (Bulduklu ve Özer, 2016, s. 2967). Akıllı telefonun cep bilgisayarı olarak kullanım amaçları arasında, mesajlaşma, sesli konuşma veya görüntülü konuşma, fotoğraf çekme-gönderme, internete bağlanma, dosya paylaşımı, oyun oynama, sosyal medyayı takip etme, çevrimiçi alışveriş yapma, fatura ödeme, internet bankacılığı sayılabilir (Cornonel, Oberst ve Beranuy, 2013, s. 903; Çağan, Ünsal ve Çelik, 2014, s. 833; Gezgin ve Çakır, 2016, s. 2505; Hawi ve Samaha, 2016, s. 216.). Dolayısıyla bu amaçlar için kullanılan akıllı telefonlar, bir süre sonra bireyi gün içinde telefonu sık sık kontrol etme davranışına yönlendirmektedir. Bu davranışlar ilk zamanlarda sorun olarak ortaya çıkmakta, sorunların uzun sürmesi ise bireyi bağımlılıkla karşı karşıya bırakmaktadır.

Akıllı telefon sayısındaki ve kullanım süresindeki artışına bağlı olarak ortaya çıkan olumlu ve olumsuz etkileri; fiziksel ve psikolojik yönden olmak üzere iki başlıkta toplanabilir. Fiziksel yönden olumsuz etkileri arasında baş ağrısı, gözlerde kızarıklık, yorgunluk; ruhsal rahatsızlıklar arasında ise bağımlılık, konsantrasyon kaybı gibi rahatsızlıklar sayılabilir (Demircan Uza, 2020, s. 47). The Deloitte'nin (2019, s. 40) raporuna göre Türkiye'de araştırmaya katılan 1000 katılımcının, telefon kullanım oranının yüksek olması nedeniyle mental ve fiziksel sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca huzursuz, gergin ve stresli hissetmek, dikkatini odaklayamamak da katılımcıların yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar arasında yer almaktadır (Göktaş, 2019, s. 28).

Akıllı telefonların kullanım amacının çok çeşitli olması akıllı telefona duyulan ihtiyacı ve dolayısıyla akıllı telefon kullananların sayısını arttırmaktadır. Bireyin duygusal ve psikolojik gereksinimlerine cevap verebilmesi nedeniyle de akıllı telefonların önemi her geçen gün artış göstermektedir (Jin, Yoon ve Ji, 2013). Akıllı telefon kullanım oranının yüksek olduğu ve her geçen yıl arttığı TUIK tarafından yapılan veri istatistikleri sonuç raporunda görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu [TUIK] 2020 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırma sonuçları verilerine göre interneti en çok kullanan yaş grubunun %93.5 ile 25-34 yaş aralığındaki bireylerin olduğu; bunu %91.8 ile 16-24 yaş aralığındaki bireylerin oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca aynı raporda cep telefonu/akıllı telefon kullananların oranının ise %98.0 olduğu sonucu elde edilmiştir. TUIK'in 2019 verilerine göre de interneti

en çok kullanan yaş grubunun 25-34 arasında %91.7; 16-24 yaş arasında ise %90.8 olduğu belirlenmiştir (TUIK, 2019). Bununla birlikte alan yazında yapılan farklı çalışmaların akıllı telefon kullanım oranlarını belirlemeyi amaçladığı görülmektedir. Örneğin Polat'ın (2018, s. 90) yaptığı araştırmaya göre Türkiye'de cep telefonu kullanım oranı %98, akıllı telefon kullanım oranı ise %77'dir. Ayrıca The Deloitte Times'ın raporuna göre Türkiye'de akıllı telefona sahip bireylerin telefonu kontrol etmeleri Avrupa ortalamasından yaklaşık 1.5 kat daha fazla olup, bireyler ortalama her 15 dakikada bir telefonlarını kontrol etmektedir. Ayrıca yine aynı rapora göre gençlerin mesajlaşmada daha çok WhatsApp (internet) mesajını tercih ettikleri (%94) belirlenmiştir (The Deloitte Times, 2019, s. 26).

Akıllı telefon bağımlılığına bağlı olarak bireylerde çok çeşitli problemler yaşandığı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı sonucunda yaşanan ruhsal sorunlardan biri ise nomofobi olarak adlandırılmaktadır. Nomofobiyi ele alan çalışmalarda nomofobinin dürtüsel ve takıntılı kullanımı olması nedeniyle bağımlılık kategorisinde yer aldığı savunulmaktadır (Oulasvira, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012). Akıllı telefonun aşırı ve amaçsız kullanımı sonucunda, nomofobik bireylerde psikolojik ve fiziksel olumsuzlukların yaşandığı gözlenmektedir (Chiu, 2014). Yaşanan bu olumsuzlukların bireyde davranışsal bağımlılık semptomlarının görülmesinde etkili olabildiği belirtilmektedir (Bivin, Preeti, Praveen ve Jinto, 2013). Bu semptomlardan biri yoksunluk tepkileridir. Bir diğeri ise takıntılı biçimde kontrol etme ve her geçen gün kullanım süresinin artmasıdır (Kaplan-Akıllı ve Gezgini, 2016). Bu bilgiler nomofobinin bir süre daha alanyazında önemli bir araştırma konusu olacağını göstermektedir.

Sonuç olarak bağımlılıkla ilgili yapılan çalışmalar ve ilgili kuramsal açıklamalar ışığında nomofobi, bağımlılık açısından eylemsel bağımlılık kategorisinde değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, tolerans gelişimi, davranışın kontrolünde zorlanma, yoksunluk belirtilerinin görülmesi ve giderek artan bir şiddette davranışı sergileme isteği içinde olunmasının bağımlılık kategorisinde değerlendirilmesi için önemli ölçütler olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu iki yaklaşım nomofobinin kuramsal temelinde öne çıkmaktadır.

2.1.6. Fobi yaklaşımı açısından nomofobi

İngilizce “no mobile phone phobia” kelimelerinin kısaltılması ile oluşturulmuş bir kavram olan nomofobi alanyazında yerini almıştır. Türkçe karşılığı “akıllı telefonsuz kalma korkusu”dur. İlk kez 2008 yılında İngiltere’de Post Office tarafından yapılan araştırmada tanımlanmıştır, kısaca dijital hastalık olarak ifade edilebilir (Securenvoy, 2012, s. 1; Kaplan-Akıllı ve Gezgini, 2016, s. 52). Nomofobi, bireyin akıllı telefona ulaşamayacak olmasından

kaynaklanan huzursuzluk, gerginlik ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (King ve diğerleri, 2014, s. 141).

Nomofobi bireyin akıllı telefonu aşırı kullanması ile ortaya çıkan bir durum olup, yeniçağın fobisi olarak isimlendirilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016, s. 143; Forgays, Hyman, Schreiber, 2014, s. 314, 315; Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım, 2017, s. 87; Yıldırım ve Correia, 2015, s. 131). Bağımlı kişilerin akıllı telefonları amacı dışında kullanma eğilimlerinin diğer kişilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir (Ögel 2012, s. 14). Bu açıklamalar doğrultusunda her ne kadar bağımlılık kategorisinde değerlendirilmiş olsa da nomofobik bireylerde fobiye özgü davranışların görülmesi ve nomofobi kavramının bireydeki yersiz korku ve endişeyi tanımlaması nedeniyle fobi grubunun özgül fobi alt grubunda da tanımlanmaya dahil edildiği görülmektedir (Erdem ve diğerleri, 2016; King ve diğerleri, 2010, s. 52). Nomofobi bireyde aşırı korku ve kaygıya neden olmaktadır. Birey yaşadığı bu aşırı korku nedeniyle günlük işlerine odaklanamamakta, gece boyunca telefonlarını faal tutma eğilimi içinde olabilmektedir (Rosen ve diğerleri, 2016, s. 50). Dolayısıyla aksi bir durumda birey telefonuna ulaşamadığında strese girmekte ve bu durumdan bir an önce kurtulmak için çaba harcamaya başlamaktadır (Aşık, 2018, s. 26; Erdem ve diğerleri, 2016, s. 926). Bununla birlikte bireyin telefonu kapsama alanı dışına çıktığında, telefonun şarjı bittiğinde veya internet bağlantısı kesildiğinde bu durum bireyin kaygı ve stres düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Dixit ve diğerleri, 2010, s. 339). Bu nedenle birey akıllı telefonu aktif tutabilmek için ve akıllı telefon kullanımında karşılaşılabileceği sorunları azaltmak için özgürlüğünü ve hareketlerini kısıtlayan davranışları dahi sergileyebilmektedir (King ve diğerleri, 2010). Bir diğer ifadeyle akıllı telefonlar sayesinde her an ulaşılabilir olma ve bireyin akıllı telefonu kullanma amacı doğrultusunda rahatlığını yitirme düşüncesinin bireyde bu kaygı ve strese neden olduğu söylenebilir.

Alan yazındaki açıklamalar ışığında nomofobinin özgül fobi ile açıklanabildiği görülmektedir. Ayrıca özgül fobi tanı ölçütlerinin nomofobi tanı ölçütleri için de kullanılabildiği, sahip olunan herhangi bir nesne ya da durumun yoksunluğu karşısında yaşanan olumsuz duygular ile ilişkili olması nedeniyle fobi grubunda değerlendirilmesinin doğru bir sınıflandırma olduğu söylenebilir.

2.1.7. Genişletilmiş Benlik Kuramı açısından nomofobi

Modern toplumlarda bireyler sahip oldukları eşyalara ve varlıklara önemli anlamlar yükleyerek onları kendi benliklerini tanımlama ve güçlendirme amacıyla içselleştirmektedir. Bireylerin nesne veya eşyalara yüklediği bu anlam ve içselleştirme “Genişletilmiş Benlik Kuramı” bağlamında açıklanmaya çalışılmaktadır. Genişletilmiş Benlik Kuramı ilk kez 1988

yılında Belk tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre birey sahip olduğu bir nesneyi veya eşyayı bir süre sonra kendisinin bir parçasıymış gibi görür. Bu durumda birey o nesneden veya eşyadan uzak kalmak istemez ve o eşya birey için çok değerli bir konuma gelir (Belk, 1988, s. 139).

Bireyin genişleyen benliğinde vücut ve organlar, nesneler, yer ve zaman, bireyler ve evcil hayvanlar olmak üzere dört tür sahiplik bulunmaktadır (Görgün-Deveci, 2014, s. 29). Bu sahiplikler bireyin kendisini çevresine tanıtırken kullandığı önemli unsurlardandır. Birey aynı zamanda sahip olduğu bu nesneler ve varlıklarla benliğini genişletir ve diğerlerine karşı benliğini tanımlarken bunları kullanır (Mittal, 2006, s. 552). Böyle davranmasındaki temel neden ise bireyin bu değerler sayesinde çevreden olumlu değerlendirmeler alacağı ve saygınlık göreceğine ilişkin inançtır.

Akıllı telefonların birçok yönden insanlara kolaylık sağlaması insanların akıllı telefonlarla bağ kurmasını kolaylaştırmaktadır. Bu durum özellikle gençler arasında daha yaygındır (Srivastava, 2005, s. 115). İlk zamanlarda belli bir amaç için sahip olunan telefon, bir süre sonra amacının dışında kullanılmaya başlanarak, birey için vazgeçilmez konuma gelebilir. Bu bakış açısından yaklaşıldığında nomofobi kavramı, akıllı telefona sahip olan bireyin bir süre sonra bu telefonu vücudunun bir parçası olarak düşünmesine neden olur. Bu süreçten sonra da artık birey telefondan uzak kalmak istemez ve böylece nomofobi ortaya çıkar (Clayton, Leshner ve Almond, 2015, s. 121). Yapılan bir çalışmada katılımcıların akıllı telefonları “organ” olarak metaforlaştırdığı ortaya çıkmıştır (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Yıldırım, 2019). Birey bir parçası olarak gördüğü akıllı telefondan uzaklaştığı veya telefonu kullanamadığı anda telefondan ayrı kalma kaygısı yaşar (Han, Kim ve Kim, 2017, s. 421). Bu nedenle nomofobik bireylerin düzenli olarak cep telefonlarının şarjını kontrol etme, yedek bir cihaz veya güç adaptörü taşıma, düzenli olarak telefonlarına bildirim gelip gelmediğini kontrol etme gibi davranışlar içinde bulundukları belirtilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014, s. 156). Ayrıca nomofobik bireylerin uyurken bile telefonları yanındadır ve telefonlarını asla kapatmazlar (Abraham, Mathias ve Williams, 2014, s. 422).

Genişletilmiş Benlik Kuramı görüldüğü üzere benliğin gerçek dünyada aile, arkadaş, sevgili gibi öğelere benzer biçimde, bireyin sahip olduğu eşyalarla da bir bağ geliştirdiğini savunmaktadır. Bu eşyalar birey için önemli olan değerli gördüğü eşyalardır (Sabah ve Oflazoğlu, 2016, s. 321). Bu nedenle birey çevresindeki tüm eşyalara, ürünlere karşı bir bağ kurmaz, onları benliğine almaz. Birey kendisinin ilgisini en çok çeken ve ihtiyacını en çok karşılayan eşyaları benliğinin bir parçası haline dönüştürür (Görgün Deveci, 2014, s. 28). Böylece birey diğerlerine kendini bir marka değerine kavuşmuş bu yeni genişletilmiş benliği

ile tanıtmaya çalışır (Escalas ve Bettman, 2003, s. 340). Benliğine aldığı bu eşyalara ise “benim” diyerek sahiplik geliştirir (Bilkay 2020, s. 95). Dolayısıyla birey benliğinin bir parçası olarak gördüğü telefonda uzaklaştığında, ona erişemediğinde benliğinin bir parçası yokmuş gibi hissetmekte ve bu durum ise bireyde gerginlik, stres ve kaygıya neden olabilmektedir (Wong, Hogg, Vanharanta, 2012, s. 937). Sonuç olarak Genişletilmiş Benlik Kuramı’nın nomofobiye açıklamaya yönelik özgün bir bakış açısı getiren önemli bir yaklaşım olduğu söylenebilir.

2.1.8. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı açısından nomofobi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kitle iletişim araçlarında hızlı bir gelişme ve değişme görülmektedir. Araştırma konuları hızla değişmekte ve araştırma sonuçları sürekli güncellenmektedir. Ele alınan araştırma konularından bazıları bireyin kitle iletişim araçları ile neler yaptığının ve bu araçları niçin kullandığını belirlenmesi ve bu doğrultuda üretimin planlanmasıdır. Araştırma konulardan bir diğeri ise teknoloji kullanımına bilimsel açıdan yaklaşabilmektir. Bu açıklamalardan biri “Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı”dır. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı ile bireyin kitle iletişim araçlarını kullanma amacı belirlenmeye çalışılmıştır. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımına göre bireyin gereksinimleri vardır. Birey bu gereksinimlerini karşılamak için kitle iletişim araçlarını kullanmaktadır (Raacke ve Bonds-Raacke, 2008, s. 170). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımını ele alan Katz, Blumber ve Gurevitch (1974, s. 510, akt., Papacharissi ve Rubin, 2000, s. 180) bireyin toplumsal ve psikolojik temelli gereksinimlerini karşılamak için sosyal medyayı kullandığını ileri sürmektedir. Katz kuramında “İnsan neden kitle iletişim araçlarını kullanır?” sorusuna cevap aramıştır (Dominick, 2007, s. 43). Ayrıca Holmes (2007, s. 112) ise bireyin haz aldığı eylemleri kitle iletişim araçlarıyla gerçekleştirdiğini belirtmiştir.

Bireyin gereksinimleri oldukça karmaşıktır. Gereksinimlerin karşılanması için eyleme geçilmesi kullanım; eylem sonucunda gereksinimin karşılanması ise doyum olarak ortaya çıkmaktadır (Küçük Kurt, Hazar, Çetin ve Topbaş, 2009, s. 38). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı da kitle iletişim araçlarında göndericiyi ikinci plana iterek, alıcıyı bir diğer ifadeyle hedef kitleyi birinci plana almaktadır. Böylece kitle iletişim araçları hedef kitlenin gereksinimini daha kolay sağlayabilmektedir (Rodman, 2007, s. 460, Rosegren, 2003, s. 21). Başka bir anlatımla, kitle iletişim araçları bir iletişim kurma aracından öte, bireylerin ve toplulukların davranışlarını biçimlendiren ve yönlendiren farklı bir rol üstlenmiştir (Ayhan ve Balcı, 2009, s. 14). Bununla birlikte kitle iletişim araçlarıyla ihtiyaçlarını karşılayan birey, aynı zamanda bu esnada istenmeyen durumlar ile de karşılaşabilmektedir (Yaylagül, 2008, s.

62). Bireyin olumsuzluklarla karşılaşma olasılığını ise yine bireyin kendi tercih ve eylemleri belirlemektedir (Erdoğan, 2014).

Akıllı telefonlar, insanlara istenildiği anda istenildiği yerde internete bağlanma imkânı sunduğu için iletişimi zaman ve mekân sınırlılığından kurtarmıştır. Bu durum ise akıllı telefonların bireyler tarafından çok farklı amaçlar için her an kullanılabilmesinin önünü açmıştır (Bulduklu ve Özer, 2016, s. 2965). Bireyin akıllı telefon kullanımını devam ettirip ettirmeme davranışını, bireyin bu kullanım davranışından beklentisi ile beklenti sonucunda elde ettiği doyum belirlemektedir. Doyumun düzeyini belirleyen bir diğer faktör ise bireyin telefonu kullanım motivasyonudur (Jin ve diğerleri, 2013, s. 568). Her yeni sürüm, uygulama ve programlar telefona yüklenen motivasyon düzeyinin daha da artmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla akıllı telefonların kullanım amaçlarının çok çeşitli olması ve temel kullanım amaçları dışında kullanılması beraberinde birçok sorunu ortaya çıkarmaktadır.

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte akıllı telefonlara talep giderek artış göstermektedir. Konuyla ilgili alanyazında yapılan çalışmalarda bireylerin akıllı telefon kullanım motivasyonlarının, eğlenme, sosyal yarar, bilgi elde etme, rahatlatma, taşınabilirlik, moda-yenilikleri takip etme, sosyalleşme, iletişim, çeşitli video, eğitim, fotoğraf paylaşımı alanlarında toplandığı görülmektedir (Hoştut, 2010; Özcan ve Koçak, 2003, Park ve Lee, 2012; Wei ve Lo, 2006). Dolayısıyla Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı açısından bakıldığında akıllı telefon kullanımının artış göstermesinin bir nedeni daha ortaya çıkmaktadır (Özarslan ve Nisan, 2011, s. 27). Akıllı telefon kullanım gereksiniminin en az temel ihtiyaçlar kadar önemli olduğu belirtilmektedir (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2018). Bireylerin ihtiyaçlarını karşılayarak bireye doyum sağlaması ve bireyi telefon kullanma davranışına yönlendirmesi açısından nomofobinin Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı açısından da açıklanabildiği ifade edilebilir.

Sonuç olarak alanyazındaki kuramların nomofobiye farklı açılardan açıklamaya çalıştığı görülmektedir. Bununla birlikte nomofobinin hala açıklanması gereken özellikleri olduğu ortadadır. Nomofobiye ele alan yaklaşımlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde ve Bragazzi ve Del Puente'nin nomofobinin özelliklerine yönelik açıklamaları dikkate alındığında nomofobi kriterlerinin şöyle ifade edildiği söylenebilir (2014, s. 156-157):

- Düzenli ve aşırı bir şekilde akıllı telefonu kullanma ve telefonunu şarj etmek için yedek bir adaptör taşıma,
- Akıllı telefonun şarjının bitmesi veya kapsamı alanı dışına çıktığı ve akıllı telefona erişilemez olduğu durumlarda aşırı kaygı yaşama,

- Telefonların kapalı olması gereken mekânlarda (tiyatro, sinema, uçak vb.) telefonu kapatmaktan kaçınma ve telefonu kapattığında aşırı gergin ve stresli olma,
- Telefonun ekranını bir mesaj veya bir bildirim gelmiş mi diye sık sık kontrol etme,
- Telefonunu 24 saat yanından ayırmama, uyurken bile telefonu yanında ve açık bulundurma,
- İnsanlarla yüz yüze iletişim kurmaktan sıklıkla kaçınma ve bunun yerine telefonla iletişim kurmayı tercih etme,
- Telefonu kullanabilmek ve faal tutabilmek için büyük borca girme.

Alan yazındaki kuramsal bilgiler ve yapılan çalışmalar şu şekilde özetlenebilir: Akıllı telefonlar şüphesiz modern çağın insanlığa sunduğu önemli bir icattır. Birey başlangıçta akıllı telefonu günlük hayatındaki çeşitli ihtiyaçlarını (fatura ödeme, iletişim kurma, belge gönderip belge alma vb.) karşılamak için kullanmıştır. Ancak akıllı telefonun her geçen gün bireyin hayatındaki yeri ve önemi artış göstermiştir. Böylece birey akıllı telefonu her an yanında bulundurmaya özen göstermiştir. Bu durum bir süre sonra bireyin akıllı telefondan uzak kalmaya tahammül edememesine neden olmuştur. Bu olumsuz durum ise nomofobi terimiyle kavramsallaştırılmıştır. Dolayısıyla nomofobi bireyin akıllı telefonsuz kalma korkusu sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir rahatsızlık olarak tanımlanmıştır. Ayrıca alan yazındaki bilgiler ışığında nomofobinin ve nomofobiye etki eden faktörlerin çok çeşitli olduğu görülmüştür. Nomofobiye etki eden faktörlerden biri de bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarıdır. Temel psikolojik ihtiyaçlar bireyi amaçlı eyleme yöneltir. Bu nedenle bu bölümde temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik kuramsal bilgilere ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel psikolojik ihtiyaçların iyi bir şekilde anlaşılabilmesi için ihtiyaçların kuramsal açıdan ele alınış biçimlerinin gözden geçirilmesi yararlı olacaktır. Bu nedenle bu bölümde öncelikle ihtiyaç kavramı kuramsal açıdan açıklanmaya çalışılmış ve akabinde öz belirleme kuramında yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar ele alınmıştır.

2.2.1. İhtiyaç kavramı

Doğadaki tüm canlıların bir ahengi vardır. Bu ahengi koruyan ve canlıların bu düzen içinde sağlıklı bir şekilde yaşamasını sağlayan bazı etmenler bulunmaktadır. İnsanın da kendi içinde bir ahenginin olduğu bilinmektedir. Diğer canlılarda olduğu gibi insanın ahengini sağlayan bir dizi gereksinimleri bulunmaktadır. Bu gereksinimler bireyin yaşayabilmesi ve hayatta kalabilmesi için gereklidir. Bireyin sağlıklı bir şekilde hayatta kalabilmesi için gerekli

olan yaşam koşullarının dışına çıktığında ve gereksinimleri karşılanmadığında bireyde yokluk hissi oluşur. Bu yokluk (eksiklik) hissine ihtiyaç denir (Öztürk, 2001).

İhtiyaç Murray'a göre (1938, s.123'den akt. Burger, 2006) psiko-kimyasal yapısı çözölemeyen beyindeki bir bölgenin sorumluluğunda olan ve bireyin gelişimi için gerekli olan bir enerjidir. İhtiyaçlar organizmada ortaya çıkan eksikliği karşılamak için bireyi harekete geçiren güçtür (Schultz ve Schultz, 2005). Eksikliği karşılamak amacıyla harekete geçen organizma, bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için gerekli fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması için çalışır. İhtiyaçların karşılanması ise organizmayı tekrar sağlıklı hale getirerek bireyin büyümesini ve gelişmesini sağlar (Schultz ve Schultz, 2005).

Vücudun homeostatik dengesi bireyin sağlıklı olabilmesi için çok önemlidir. Bu doğal dengenin devamlılığının sağlanması hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine bağlıdır (Deci ve Ryan, 2000). İhtiyaçların kısa sürede karşılanması organizmanın doğal dengesine dönmesini kolaylaştırmaktadır. İhtiyacın kısa sürede giderilmesi bireyin yaşayacağı gerilimin de düşük olmasını sağlar (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005, s. 355; Özer, 2009, s. 21).

Gereksinimler şiddetine ve yoğunluğuna göre farklılık göstermektedir ve bu nedenle gereksinimler organizmayı farklı düzeylerde etkiler (Çivitci, 2012, s. 323). Örneğin fizyolojik ihtiyaçlar çok belirgin ve açık seçik iken, psikolojik ihtiyaçlar daha soyuttur ve bir insandan diğerine göre oldukça değişkenlik gösterebilir (Toprak, 2014, s. 57). Fizyolojik ihtiyaçlar bu açıdan daha evrensel ve daha genel olduğu gibi, karşılanması hususunda da önceliğe sahiptir (Cüceloğlu, 2003). Ayrıca ihtiyacın karşılanarak doyumun gerçekleşmesi, bireyin gelişiminin ve iyiliğinin devamı için de gereklidir. (Baard, Deci ve Ryan, 2004, s. 2047; İlhan, 2009). Bu nedenle ihtiyacın giderilmesi ile gerçekleşen doyumdan sonra birey çevresiyle daha sağlıklı ve uyumlu iletişim kurabilir.

2.2.2. İhtiyaç kavramını ele alan kuramlar

İhtiyaç kavramı alanyazında ilk olarak Murray tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Murray'ın kuramı alanyazında önemli olmakla birlikte Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı da bir diğer önemli kuramdır. Maslow'un kuramını diğer kuramlardan ayıran en önemli farklılık Maslow'un kuramındaki ihtiyaçların hiyerarşik bir özellik taşıdığına dair yapılan vurgudur. Bu bölümde alanyazındaki mihenk taşı olan kuramlarla birlikte, ihtiyacı ele alan güncel kuramlara da yer verilmiştir.

2.2.2.1. Murray’ın dürtü kuramı (Modern gereksinim kuramı)

İhtiyaçların bilimsel olarak ele alınıp incelenmesi yaklaşık 100 yıl öncesinde yapılan Murray’ın araştırmalarına dayanmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlara yönelik olarak detaylı çalışmayı yapan ilk bilim insanı yine Murray’dır. Murray’ın dürtü kuramında ihtiyaç biyolojik (birincil) ve psikolojik (ikincil) ihtiyaçlar olmak üzere ikiye ayrılmakta ve ihtiyacın doyurulmasının organizmanın eyleme geçmesi ile mümkün olabildiği ifade edilmektedir (Çankaya, 2009b; Fabellon, Hernandez ve Lanic, 2011). Murray psikolojik ihtiyaçların duygular ve eylemler aracılığıyla doyurulduğunu belirtmiştir. Kuramda aynı anda iki veya daha fazla ihtiyacın ortaya çıkması durumunda en fazla hissedilen ihtiyacın karşılanması için harekete geçildiği belirtilmektedir. Bazen de bireyde hissedilen birbirine benzer birden fazla ihtiyaç birleşerek bireyde ortak bir amaç oluşturabilir. Bu durum ihtiyacın erimesi kavramıyla tanımlanmaktadır (Biçener, 2020, s. 45). İhtiyacın erimesi olumsuz bir durum değil, aksine bireyin ihtiyacının karşılanmasına yönelik amaçlı bir sonuç olarak görülmektedir.

Murray’ın 1938’de yaptığı detaylı ihtiyaç araştırmaları sonucunda 20 psikolojik ihtiyaç listelenmiştir. Bunlar; özerklik, bağlanma, ilişkili olma, yeterlik, başarıma, kendini suçlama, karşı gelme, saldırganlık, cinsellik, savunma, uyma, zarardan kaçma, gösteriş, kaçınma, duygulu olma, reddetme, düzen, şefkat, kendini suçlama ve oyundur (Akt., Schultz ve Schultz, 2005). Ayrıca Murray bu ihtiyaçların reaktif ve proaktif ihtiyaç olarak da ikiye ayrılabilirliğini belirtmiştir. Bu ihtiyaçlardan reaktif ihtiyaçların ortaya çıkması için herhangi bir uyarıcının bulunmasına gerek duyulmazken, proaktif ihtiyaçların ortaya çıkması için mutlaka bir uyarıcının olması gerektiği vurgulanmıştır (Burger, 2006). Örneğin acıktığımızda (reaktif ihtiyaç) yiyecek bulmak için televizyonda yiyecek reklamı görmemize gerek yoktur, acıktığımızda gidip yiyecek bir şeyler buluruz ve yeriz. Dolayısıyla reaktif ihtiyaçların bireyin fizyolojik ihtiyaçlarını tanımlamada kullanıldığı görülmektedir.

2.2.2.2. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi

İhtiyaçlar konusundaki bir diğer kuramcı Abraham Maslow’dur. Maslow ihtiyaçları hiyerarşik bir yaklaşımla ele almıştır. Bu nedenle yaklaşımı da “İhtiyaçlar Hiyerarşisi” olarak isimlendirilmektedir. Maslow’a (1987) göre ihtiyaçlar belli bir sırayı takip eder. Bu hiyerarşik yapıda ilk karşılanması gereken ihtiyaç fizyolojik gereksinimlerdir. Fizyolojik gereksinimler karşılandıktan sonra ikinci basamaktaki güvenlik gereksinimlerinin karşılanması aşamasına geçilir. Hiyerarşik yapı bu şekilde devam eder. Kurama göre bu hiyerarşik yapı fizyolojik gereksinimler, güvenlik gereksinimi, sevgi/ait olma gereksinimi, saygınlık/statü gereksinimi ve kendini gerçekleştirme gereksinimleri şeklindedir (Maslow, 1987’den aktaran Cüceloğlu, 2003; Litwack, 2007).

İhtiyaçlar hiyerarşisinde en temel ihtiyaçtan başlanarak, ihtiyaçlar basamak basamak karşılanarak ilerlenmektedir. Karşılanan ihtiyaçlardan bir üst ihtiyaca geçilmesi için mevcut ihtiyacın bir miktar doyurulması yeterli olabilmektedir. İhtiyacın doyurulması bireyin gelişiminin devamını sağlar (Çankaya, 2005, s. 30). İhtiyacın gereğinden az doyurulması veya uzun süre doyurulmaması ise bireyde huzursuzluk, gerginlik ve strese neden olur (Arslanoğlu, Tekin, Arslanoğlu, Özmutlu, 2010, s. 987). Dolayısıyla birey içinde bulunduğu bu huzursuz durumdan kurtulmak ve ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilmek için daha farklı arayışlar içine girer (Shen, Liu, Wang, 2013, s. 186). Bu durum ise bireyi eyleme sürükler.

2.2.2.3. Eric Fromm'un ihtiyaç kuramı

İhtiyaç konusunu ele alan bir diğer kuram ise Eric Fromm'un savunduğu kuramdır. Eric Fromm Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramındaki ihtiyaçlara iki ihtiyaç daha ekleyerek kendi görüşünü ileri sürmüştür. Bu iki ihtiyaç "amaç edinme" ve "dünya görüşüne sahip olma"dır (Karaburç, 2017, s. 85). Amaç edinme ihtiyacına göre birey yaşamını devam ettirirken ileriye dönük bazı planlamalarda bulunur ve bu planlamalar bireyin yaşama tutunmasını sağlar. Dünya görüşüne sahip olma ihtiyacı; bireyin yaşamının anlamının farkında olması ve özellikle hayatındaki görevini ve görev alanlarını açıkça bilmesini içermektedir (Kırıcı, 2007, s. 63).

2.2.2.4. Herzberg'in çift faktör kuramı

Çift faktör kuramı motivasyon kuramı olarak da bilinmektedir ve örgüt/iş sektöründe yapılan bir çalışmanın sonucunda geliştirilmiş bir kuramdır. Herzberg kuramında koruyucu (hijyen) ve motivasyonel faktörler olmak üzere iki temel faktörün bireyin davranışlarında etkili olduğunu belirtmiştir (Mullins, 2002, s. 433). Bunlardan motive edici faktörler doyumu sağlayan faktörler olarak, koruyucu faktörler ise doyumсуuzluğa neden olan faktörler olarak ele alınmaktadır. Kişilerarası ilişkiler, ücret gibi unsurlar koruyucu faktörler olarak ele alınırken, başarı, takdir ve ödüllendirilme gibi unsurlar ise motive edici faktörler olarak ele alınmaktadır (Türkoğlu, 2011). Bireyin kendini motive eden etmenleri, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda belirlenmektedir (Ball, 2003). Kurama göre bireye doyum sağlayan faktörlerin ilk sırasında kişinin başarısı, statüsü, sorumluluğu gibi özellikler gelmektedir (Yüksel, 2000). Bu özellikler aynı zamanda bireyi eyleme yönelten ihtiyaçlar olarak ele alınmaktadır.

2.2.2.5. Glasser'in ihtiyaçlar yaklaşımı

İhtiyaçlar ile ilgili diğer yaklaşım Glasser'in Seçim Teorisi'dir. Glasser Seçim Teorisi'nde ihtiyaçların evrensel olduğunu belirtmektedir. Bu ihtiyaçlar temel ihtiyaçlardır ve bunlar; hayatta kalma, sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir (Glasser, 2004, s. 140).

İhtiyaçlar birbirinden ayrılmadan, hareket, düşünme, hissetme ve fizyoloji bileşenleri aracılığıyla bizim davranışlarımızı yönlendirir. Ancak hangi davranışta bulunulacağını bireyin kendi seçimi belirler (Wubbolding ve diğerleri, 2004, s. 222). Dolayısıyla bireyin davranışları da bu seçimlere göre farklılaşmaktadır (Murdock, 2012). Bireyin yanlış seçimleri ihtiyaçların sağlıklı doyurulmamasına, bu durum ise bireyin kendisini huzursuz hissetmesine neden olmaktadır (Çankaya, 2005, s. 35).

2.2.2.6. Alderfer'in ERG kuramı

Bir diğer ihtiyaç kuramı Alderfer'in ERG Kuramı'dır. Alderfer Maslow'un yaklaşımını çok sert bulduğu için Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini tekrar sınıflandırmıştır. Yaptığı bu yeni sınıflandırmada ihtiyaçlar "Varoluş-İlişki-Gelişim/Olgunlaşma [VİG]- (Existence-Relatedness-Growth [ERG]) olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Arnolds ve Boshoff, 2002, s. 699).

Varoluş ihtiyacı fizyolojik ve korunma ihtiyacını karşılamaya yönelik eğilimler içerir. Bu kategoride bireyin varoluşunun devam etmesini sağlayan ihtiyaçlar yer alır (Mullins, 2002, s. 430). İlişki ihtiyacında aitlik, saygı, sevgi gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması amacına yönelik davranışlar yer alır. Gelişim/olgunlaşma ihtiyacında ise bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanması amacına yönelik davranışlar yer alır. Kendini geliştirme başarı ve sorumluluk gereksinimlerini karşılar (Çetinkanat, 2000, s.17; Johns ve Saks, 2001, s. 139).

Alderfer, Maslow'un kuramının gerçek hayatta uygulanabilir olmadığını ileri sürmüştür. ERG kuramına göre ihtiyaçlar hiyerarşik yapıda değildir (Koçel, 2005, s. 643). Hissedilen iki ihtiyaç da eş zamanlı olarak karşılanabilir veya bir ihtiyaç karşılandıktan sonra bir alt basamaktaki ihtiyaç belirdiğinde, organizma bu alttaki ihtiyacı karşılayabilmek için alt basamaktaki ihtiyaca geri dönebilir (Tınaz, 2005, s. 10). Bu kurama göre organizmanın ihtiyacı sürekli değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle ERG Kuramı daha esnek ve daha işlevseldir. Ayrıca ihtiyaçların birbiriyle ilişkili olması bu esnekliği kolaylaştırmaktadır (Aşan, 2001, s. 229).

2.2.2.7. McClelland'ın Başarı gereksinimi kuramı

Bir diğer ihtiyaç kuramı ise McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramıdır. McClelland da Alderfer gibi ihtiyaçları üç gruba ayırmıştır. Bunlar; başarıma, ilişki kurma/bağlanma ve güç kazanma ihtiyaçlarıdır (Koçel, 2001, s. 515). Başarı, bireyin yüksek statüye sahip olabilmesi için çabalaması ve kendini aşma arzusunu ifade etmektedir. Bunun için kişinin zorlukla mücadele etmesi ve kendi potansiyeline göre risk alabilmesi gereklidir.

Bağlanma, bireyin samimi ve içten ilişkiler kurma arzusunu içerir. Bağlanma gereksinimi bireyin ilişki kurma gereksiniminden kaynaklanır. Bağlanma gereksinim düzeyi yüksek olan insanlar diğerlerinin varlığına daha çok ihtiyaç duyar. Bağlanma gereksinimi aynı zamanda üreme ve hayatta kalma ihtiyacını da içinde barındırır (Apospori, Papalexandris ve Galanaki, 2005). Güç gereksinimi bireyin diğerlerine etki etme arzusunu ifade etmektedir. Diğerlerinin üzerindeki etkiyi; diğerleri hakkında hem bilgi toplayarak, hem de diğerlerini kontrol edebilen davranışlar sergileyerek gerçekleştirmektedir (Treadway ve diğerleri, 2005, s. 238). Ayrıca bu ihtiyaçlar bireyin öğrenme süreci ile kazanılmaktadır. Kurama göre bireyler bu ihtiyaçlarını karşıladıkları ölçüde mutlu olabilirler (Önen ve Kanayran, 2015, s. 52).

McClelland üç ihtiyacın var olduğunu ileri sürmekle birlikte, başarı ihtiyacı üzerinde daha çok durmuştur. Bu ihtiyaca göre bazı bireyler sadece başarı için çalışmaktadır (Kesici, 2008). Bireyi harekete geçiren önemli bir ihtiyaç bireyin bu başarı ihtiyacıdır. Başarı ihtiyacı bireyde üzerine aldığı sorumluluğu “nasıl daha iyi yapabilirim” düşüncesinin de ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2001, s. 127). Böylece birey davranışlarını amaçları doğrultusunda şekillendirebilmektedir. Görüldüğü üzere McClelland kuramında üç ihtiyaçtan bahsetmiş olsa da başarı gereksinimine ayrı bir önem vermesi nedeniyle kuramı da bu gereksinim ile anılmaktadır.

2.2.2.8. Öz belirleme kuramı

İhtiyaçları ele alan bir başka kuram ise Edward L. Deci ve Richard M. Ryan'ın “Öz Belirleme Kuramı”dır. Ryan ve Deci'nin (2004) “Öz Belirleme Kuramı”na göre ihtiyaç, bireyin bilinçli, istek, arzu ve motivasyonudur. Öz-belirleme kuramında yer alan ihtiyaçlar psikolojik ihtiyaçlardır ve bunlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Bu üç ihtiyacın doğuştan getirildiği, evrensel olduğu ve tüm bireylerde bu ihtiyaçların bulunduğu kabul edilir (Deci ve Ryan, 2008; Deci ve diğerleri, 2001, s. 932; Tian, Zhang ve Huebner, 2018, s. 2). Dolayısıyla ihtiyaçları ele alma açısından bu kuram, gelişim, kişilik, doyum ve güdülenme kuramı olarak da görülmektedir (Çıkrıkçı, 2015). Zaten kuramın çıkış noktası bireyin iç motivasyon süreçlerinin belirlenmesidir (Gagne, 2014, s. 1). Burada geçen doyum kavramı Çankaya'ya (2005) göre bireyin belirlediği kriterlere göre yine bireyin kendi yaşamına ilişkin genel bir değerlendirmesidir. Bir başka tanıma göre doyum bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması durumunda, bireyin rahatlaması, gerginliğinin azalması durumudur (Maslow, 1971). İhtiyaçların giderilmesi sonucunda doyum gerçekleşerek, bireyde rahatlatma ile birlikte bir sakinlik durumu görülür ve böylece birey hayatına uyumlu bir şekilde devam eder.

Öz belirleme kuramı, bireylerin davranışlarını kendi isteklerine, değerlerine, düşüncelerine bağlı bir şekilde seçmesi, başlatması ve devam ettirmesine dayanmaktadır (Deci, Connell ve Ryan, 1989, s. 580; Williams, Niemiec, Patrick, Ryan ve Deci, 2016, s. 750). Öz-belirleme bir taraftan bireyin gelişiminde ve kendini düzenlemesinde içsel kaynakları ele alırken, diğer taraftan da bu sürece olumlu yönde katkı sunan dış faktörleri ele alır (Deci ve Ryan, 2002). Öz-belirleme kuramında önemi vurgulanan ve bireyin davranışlarında etkili olan faktörlerden birisi olan ihtiyaç bireyin eylemlerine yön veren bir enerji görevi üstlenir (Anderson, Chen ve Carter, 2000, s. 269).

Kuram yukarıda bahsedilen üç temel psikolojik ihtiyaç üzerine kurulmuştur. Kuram sosyal bağlam içinde bireyin öznel yaşamı ve çevresi ile oluşturduğu ilişki sonucu kendi yaşamında ortaya çıkan gereksinimlere odaklanmaktadır (Özer, 2009). Bu gereksinimler bireyin dengesini korumasına ve sağlıklılığının devam etmesine yardımcı olur (Ryan ve Deci, 2017, s. 95). Çünkü birey doğası gereği kendini bu doğrultuda geliştirme ihtiyacı içindedir ve çevresiyle iyi uyum sağlama ve sağlıklı denge kurma eğilimindedir (Niemiec ve Ryan, 2009). İhtiyacın giderilmesi ile gerçekleşen doyumdan sonra birey çevresiyle bu denge çerçevesinde iletişim kurar. Dolayısıyla kuram bireyin fizyolojik ihtiyaçlarından ziyade psikolojik ihtiyaçlarına odaklanmaktadır.

Öz-belirleme kuramı kapsamında dört alt kuram geliştirilmiştir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2017):

- 1- Bilişsel değerlendirme kuramı: Bireyin içsel motivasyonunu artıran ve azaltan etmenlere odaklanır.
- 2- Organizmik bütünleşme kuramı: Bireyin dışsal motivasyonunu arttıran azaltan etmenlere odaklanır.
- 3- Nedensellik yönelimi kuramı: Motivasyonda bireysel farklılıklar ve nedenler üzerine odaklanır. Örneğin özerklik yönelimli olanlar diğerlerine daha az bağlı olurlar. Bu durum onların eylemlerinde yönlendirici olmaktadır.
- 4- Temel ihtiyaçlar kuramı: Temel ihtiyaçları psikolojik ihtiyaçlar olarak ele almakta ve temel ihtiyaçların ruh sağlığı ve iyi olmayla ilişkisine odaklanmaktadır.

İlgili alan yazında görüldüğü gibi ihtiyaçlar bireyin davranışlarını yönlendiren önemli bir unsurdur. Alan yazındaki bilim insanları ihtiyaçları farklı özellikleri açısından ele alarak tanımlamıştır. İhtiyaçları ele alan kuramcılar Murray, Maslow, Erich Fromm, Herzberg, Glasser, Alderfer, McClland ve son modern dönemde ise Deci ve Ryan'dır. Sonuç olarak kuramlardan yola çıkarak ihtiyaçların çok çeşitli olduğu ve her bir ihtiyacın bireyin farklı bir eylemine yön verdiği söylenebilir. Bu bölümde çalışmanın bir diğer değişkenini oluşturan

temel psikolojik ihtiyaçlara daha ayrıntılı yer verilmesinin konunun anlaşılması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bundan sonraki bölümde temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı bağlamında ihtiyaçlar konusu ele alınmıştır.

2.2.2.8.1. Temel psikolojik ihtiyaçlar

Öz belirleme kuramı kapsamında ileri sürülen alt kuramlardan bir tanesi temel ihtiyaçlar kuramıdır. Temel ihtiyaçlar “temel psikolojik ihtiyaçlar” olarak da adlandırılmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramında yeterlik (competence), özerklik (autonomy), ilişkili olma (relatedness) olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2012). Temel psikolojik ihtiyaçların ortaya çıkmasında ve doyurulmasında bireysel farklılıklar etkili olmaktadır. Bireysel özellikler ile birlikte etkili olan bir diğer önemli faktör ise çevredir (Ryan ve Deci, 2017; Schultz, 2014). Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan yeterlik, bireyin bir işte görev almasını ve o görevi başarılı bir şekilde bitirmesini ifade ederken; özerklik bireyin kendi seçimini ve eylemlerini deneyimlemeyi ifade eder. İlişkili olma ise diğerleri ile karşılıklı ilgi, güven ve saygıyı belirtmektedir (Deci ve diğerleri, 2001, s. 931). Dolayısıyla psikolojik ihtiyaçlar bireyin soyut ihtiyaçlarını karşılayarak, onun harekete geçmesini sağlayan etmenlerdir (Ryan ve Deci, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi, bireyin olumlu duygularına ve psikolojik sağlığına doğrudan etki etmektedir (Coleman, 2000; Yiğit, 2012; Çankaya, 2005). Psikolojik ihtiyaçlar doyurulmadığında bireyin gelişimi ve davranışları bundan olumsuz etkilenmektedir (Çivitçi, 2012, s. 323, Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Connell, 1989). Bu durum da beraberinde bireyin yaşam doyumunu, bir diğer ifadeyle bireyin öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Toprak, 2014, s. 58). Öz belirleme kuramına göre nasıl bir bitkinin güneş, ısı, ışık gibi besinlere gereksinimi varsa, bireyin de özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi psikolojik ihtiyaçlara gereksinimi vardır. Dolayısıyla kurama göre bu ihtiyaçların yeterince karşılanması bireyin gelişimini sağlar (Sheldon ve Ryan, 2011, s. 41).

Bireyin psikolojik ihtiyaçlarından sadece bir tanesinin karşılanması bireyin psikolojik sağlığı için yeterli değildir (Wright, Burt ve Strongman, 2006). Bireyin psikolojik sağlığının devamının ve bireyin çevresiyle sağlıklı ilişki kurabilmesinin yolu, bireyin ihtiyaçlarının büyük bir kısmının karşılanmış olmasından geçmektedir (Toprak, 2014, s. 50). Dolayısıyla bireyin bu üç psikolojik ihtiyacının da belli bir düzeyde doyuma ulaştırılması, bireyin fonksiyonluluğunun devamını önemli ölçüde desteklemektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012, s. 117). Bu fonksiyonluluk, ortaya çıkan ihtiyacın giderildiğine dair uyarının beyne iletilmesi ile gerçekleşmektedir (Cüceloğlu, 2003). Böylece bireyin ihtiyacının doyurulduğunun

algılanması, bireyin psikolojik ve fiziksel olarak rahatlamasını sağlar (Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri, 2005, s. 249).

Yaşamda bu üç temel psikolojik ihtiyacın doyumunu sağlamaya yönelik olarak amaçlardan yoksun olunması bireyi eylemsizlik haline sürüklemektedir. İhtiyacın karşılanması için gerekli olan bu amaç psikolojik ihtiyaçlar kuramında "amaçlı davranış" olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar kuramını diğer kuramlardan ayıran özellik de bu amaç yönelimli davranışın olmasıdır (Çankaya, 2005). Temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesine yönelik olarak amaçlı davranışın sergilenmesi durumunda, bireyin doyuma ulaşması ve bireyin sağlıklılık düzeyinin yükselmesi beklenir. Böylece sağlıklılık düzeyi yükselen bireylerin temel ihtiyaçları karşılandığı için bu bireylerin başarıya ulaşma eğilimine yönelebildikleri varsayılır (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçlarını karşılayamaması ya da karşılama esnasında bireyin engellenmesi bireyi kaygıya sürükleyerek, sağlıklılık düzeyinin düşmesine ve bireyin farklı arayışlar içine girmesine neden olabilir (Kasser ve Ryan, 1999, s. 937). Bu durum ise bireyde gerginliğe, strese ve olumsuz duygulara sürükler.

Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramında yer alan ihtiyaçlar üç grupta ele alınır ve bunlar şöyle açıklanmaktadır:

1)Yeterlik (Competence): Yeterlilik bir işi yapmak için gerekli olan güce, bilgiye ve beceriye sahip olmaktır. Yeterlik, bireyin amaçlarına ulaşabileceği hissinde olması demektir (Çankaya, 2005, s. 44). Bir eylemde yeterlik duygusuna sahip kişiler o amaca ulaşma ya da o eylemi yerine getirmede kendilerine inanırlar ve güvenirlir (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Yeterlilik duygusu yüksek olan bireylerin özellikle bir işte başarılı olma konusunda özgüvenleri yüksek olur. Bu özgüven ise bireyin o işte başarılı olma şansını yükselterek, bireyin mutlu olmasını sağlar (Deci ve Ryan, 2000).

2) Özerklik (Autonomy): Özerklik, bireyin kendi davranışlarını, etkinliklerini yine bireyin kendisinin seçmesi, başlatması ve sürdürmesidir (Kasser ve Ryan, 1999). Bir diğer tanıma göre bireyin davranışlarının birey tarafından örgütlenmesidir (Doğan ve Eryılmaz, 2012, s. 384). Özerkliğin zıt anlamı bağımlılık değildir. Özerklik bağımsızlıktan ve başkalarına güvenmemekten, onlara bel bağlamaktan daha farklıdır (Chirkov, 2001; Deci ve Ryan, 2012). Özerk birey amaçlarına nasıl ulaşacağını içsel motivasyonla kendisi belirler (Ryan ve Deci, 2006). Buradaki içsel motivasyon kavramıyla anlatılmak istenen ise bireyin üzerinde dış baskının olmamasıdır (Gagne ve Deci, 2005). Bu ise bireyin davranışlarını kendi isteğiyle kabul etmesi, sergilemesi ve davranışın sorumluluğunu üstlenebilmesi ile mümkündür (Deci, Olafsen ve Ryan, 2017, s. 22). Öz belirleme kuramı özerkliğin bireyin davranışlarını nasıl yönlendirdiğinin yanı sıra bireyin davranışının gelişimini ve değişimini de

içermesini benimsemektedir (Deci ve Ryan, 2008). Özerklik üç türde ele alınır (Çankaya, 2005, s. 39).

a) Duygusal özerklik (emotional autonomy): Bireyin ailesinden ve çevresinden duygusal baskı hissetmemesi, onlardan bağımsız hareket etmesi, duygusal yönden kopuk olması demektir.

b) Davranışsal özerklik (behavioral autonomy): Bireyin kendi kararları doğrultusunda davranışlarını, kontrollü bir şekilde yönlendirmesidir.

c) Değerlerde özerklik (Value autonomy): Bireyin davranışlarında kendi değerlerine uygun bir şekilde davranması ve davranışlarının değerlerine uygun olmasıdır.

Özerk olma bireyin iç huzurunu, iyi olma düzeyini, amaç ve hedefler doğrultusunda hareket edebilmesini sağlar ve özerklik bireycilik-toplulukçuluk ayırımına bakmadan her bireyde bulunur (Chirkov, Ryan, Youngmee ve Ulas, 2003; Deci ve Ryan, 2000).

3) İlişkili olma (Relatedness): Bireyin diğerleri ile bağlantılı olma, diğerleri ile güvenli bir ilişki içinde olma ihtiyacıdır (Kasser ve Ryan, 1999, s. 939; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Birey kurduğu ilişkilerde sınırlarını belirlemede denetimin kendisinde olmasını ister (Deci ve Ryan, 2000). Bireyin çevresi ile olan ilişkisinde kendini çevresine ait hissetme duygusunu yaşaması, bireyin kurduğu ilişkilerinin güvenli ve sağlıklı olmasını, dolayısıyla da ilişkili olma ihtiyacının yeterince karşılanmasını sağlar (Doğan ve Eryılmaz, 2012, s. 384, Kowal ve Fortier, 1999). Bu ihtiyacın sağlıklı bir şekilde karşılanmaması da bireyin kendini çevresinden soyutlamasına neden olur (Wright, Burt ve Strongman, 2006).

Birey biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kendini farklı biçimlerde motive edebilir. Bu motive biçimlerinden bazıları olumludur ve yararlıdır, bazıları ise olumsuz ve zararlıdır. Zararlı davranışlardan birisi de aşırı ve amaçsızsa akıllı telefon kullanımıdır. Başlangıçta akıllı telefon kullanımı bireyin gereksinimini karşılarken, ilerleyen zamanlarda ise bu durum ihtiyacı karşılayanın da ötesine geçebilir.

İhtiyaçların karşılanması konusunda bireyin hissettiği gereksinimlerinin yoğunluğu önemli bir faktördür. Birey hissettiği bu yoğunluk ile davranışlarına yön vererek, amaçlı eylemler sergilemektedir. Birey gereksinimlerini karşılarken kendisinin dışında diğerlerinin de olduğunu farkındadır. Bu nedenle davranışlarında sorumsuzca özerk bir tutum içinde olmadığını bilincindedir. Ayrıca birey ihtiyaçlarını karşılarken davranışlarında öz kontrolünü sağlayabildiği ölçüde başarıya ulaşmakta ve sağlıklılık durumunu devam ettirebilmektedir. Bu nedenle bu noktada bireyin davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi ve bu bilinçle hareket etmesi elzem bir durumdur. Dolayısıyla çalışmanın amacı doğrultusunda,

araştırmanın değişkenlerinden biri olan öz kontrol konusuna ayrıntılı bir şekilde değinilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve aşağıda öz kontrol konusuna değinilmiştir.

2.3. Öz Kontrol

Öz kontrol konusunda en temel bilgileri ileri süren Sigmund Freud'dur. Freud'un haricinde Maslow ve Rogers da bireyin kendi dünyasına yönelik kontrol mekanizmasına sahip olduğunu vurgulamıştır (Blankstein ve Polivy, 1982, s. 2). Alan yazına bakıldığında öz kontrol kavramının bilişsel, davranışsal ve insancıl kuramların temel görüşleri doğrultusunda açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir.

Öz kontrolün alan yazındaki bazı bilim insanlarınca öz denetim veya öz düzenleme olarak isimlendirildiği de görülmektedir. Tangney ve diğerlerine (2004, s. 275) göre öz kontrol öz denetim olarak isimlendirilmekte ve bireyin istenmeyen eylemlerden kaçınıp, bunları değiştirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Baumeister, Dewart, Ciarrocco ve Twenge (2005) ise öz kontrolü, öz düzenleme olarak ele almışlar ve toplumdaki insanların, toplum tarafından kabul edilmeyen dürtü ve eylemlerini engellemesi şeklinde ifade etmişlerdir. Kağıtçıbaşı (2014) da öz kontrolü öz denetim olarak isimlendirmiş ve “insanın bireysel olarak kendi eylemlerini kontrol ederek, kendini yönlendirebilme gücüdür” şeklinde tanımlamıştır. Tanımlara genel olarak bakıldığında öz kontrolün, amaçlı ve bilinçli olarak dürtüleri kontrol etmek amacıyla; öz düzenlemenin ise otomatik olarak gerçekleştirilen ve fizyolojik düzenleme gerektiren süreçleri tanımlamada kullanıldığı görülmektedir (Baumeister ve Alquist, 2009; Vohs ve Baumeister, 2011). Dolayısıyla öz kontrol kavramının hem öz düzenleme hem de öz denetim ile tanımlanabildiği görülmektedir. Ancak mevcut araştırmada kavram karışıklığının oluşmaması için “öz kontrol” kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Öz kontrol bireyin kendini, kendi davranışlarını kontrol etmesidir. Öz kontrol kişinin kendi tepkilerini değiştirerek, onları değerler, ahlak ve sosyal normlara uygun hale getirmesidir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007, s. 351). Muraven ve Baumeister'a (2000, s. 247) göre ise öz kontrol benliğin kendini kontrol etme çabasıdır. Başka bir tanıma göre bireyin duygularını, düşüncelerini ve dürtülerini düzenleyerek kontrollü bir davranış sergilemesidir (Mehta, 2010, s. 174; Tangney ve diğerleri, 2004). Bir diğer tanıma göre ise öz kontrol bireyin dürtülerini düzenleyebilmesidir. Dürtülerin güçlü ya da zayıf olması bireyin öz kontrol düzeyini etkileyebilmektedir (Fujita, 2011). Bir başka tanıma göre ise bireyin karşılaştığı iki durumdan birini seçmesi gerektiğinde, bireyin acil ve ihtiyacı en fazla olanı tercih etmesi durumudur (Fujita, 2008). Tanımlara bakıldığında öz kontrolün duygu, düşünce, dürtü olmak üzere üç temel ortak özelliğinin olduğu görülmektedir. Bu üç özellikte birlikte davranışı başlatıp sonlandırma becerisi de ortak özellikler arasında yer almaktadır. Ayrıca kavramın

bireyin kendi davranışlarına sınırlar koyabilmesini, kendi davranışlarının ve sonuçlarının sorumluluğunu alabilmesini ve dış faktörlere karşı kendi özerkliğini koruyabilmesini de içerdiği ifade edilebilir.

Öz kontrol becerileri kendi içinde birbiriyle bağlantılı üç bileşenden oluşur. Bir diğer ifadeyle öz kontrolün üç temel boyutu bulunmaktadır. Bunlar; öz değerlendirme, öz izleme ve öz düzenleme/öz güçlendirmedir. Öz değerlendirme, bir eylemin yeterliğine ilişkin yargıya varma sürecidir. Öz izleme, dış çevreden gelen uyarılara sözel, sembolik, otomatik olarak cevap üretebilmektir (Mezo, 2009). Bu aşamada birey öncelikle kendi duygu, düşünce ve davranışlarını takibe alır. Birey öz izleme sonucuna göre davranışı gerçekleştirip gerçekleştirilmeme yönünde karar verir. Öz güçlendirme/düzenleme ise eylem aşamasındaki bireyin, o eyleme yönelik pozitif yönlerinin ön planda tutularak, güçlü uyarıların ortaya çıkarılmasıdır (Mezo, 2009; Mezo ve Heiby, 2004).

Öz kontrolün yüksek olması, bireyin hedeflerine ulaşmasında etkili olan becerilerden biridir. Düşük öz kontrol ise alkol ve madde kullanımı, şiddet, kendini düzenleme gibi problemler ile ilişkilendirilmiştir (Allahverdipour ve diğerleri, 2006; Frieze ve Holfman, 2009; Simons ve diğerleri, 2015; Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Bu nedenle özellikle öz kontrol teorileri davranışsal ve dürtüsel problemleri açıklamada kullanılmaktadır (Ercoşkun, 2016, s. 1127; Özdemir ve diğerleri., 2014; Simons ve diğerleri, 2015). Öz kontrol büyük ödüllere ulaşmak için, küçük ödüllere ulaşımın ertelenmesidir. Bu açıdan öz kontrol bireyin daha değerli bir amaca ulaşma olasılığını arttırabilmesidir (Fujita, 2011, s. 353; Galliot ve Baumeister, 2007; Myers, 2010, 2014; Neck ve Houghton, 2006, s. 673). Ayrıca öz kontrollü olabilme özelliği, bireyin davranışlarına, dış çevrenin müdahale etmesine engel olmayı da gerektirir (Blankstein ve Polivy, 1982, s. 4). Öz kontrol düzeyi düşük olan bireyin davranışlarına dış çevrenin müdahale etme olasılığı daha yüksektir. Bununla birlikte öz kontrol becerisi zayıf olan bireyin davranışlarının sonucunu dikkate almama eğilimi daha yüksek düzeydedir (Özdemir ve diğerleri, 2014; Özer, 2009). Öz kontrollü davranış bireyin kendini düzenleyebilme sorumluluğunu içermektedir. Birey, kendini düzenleme ve kontrol etme isteği içinde çeşitli davranışlar sergileyebilmektedir (Blankstein ve Bolivy, 1982, s. 4; Muraven ve Slesareva ve Tice, 2003).

Öz kontrol düzeyinin belirlenmeye çalışıldığı önemli bir araştırma marshmallow deneyidir. Marshmallow deneyinde öğrencilere birer marshmallow verilmiş ve öğrencilere, "eğer bu yiyeceği yemeden 15 dakika daha beklerler ise ikinci bir marshmallow verileceği" söylenmiştir. Bu çocuklardan çok az bir kısmı 15 dakika bekleyebilmiştir. Araştırmadan sonra aileyle yapılan görüşmelerde, 15 dakika bekleyen çocukların, kendi kendilerini kontrol

edebilme becerisi yüksek olan çocukların olduğu ve bu çocukların akademik ve sosyal yönden de daha başarılı oldukları sonucu ortaya çıkmıştır (Shoda, Mischel ve Peake, 1990).

Öz kontrol bireyin davranışlarının sorumluluğunu bireye vermesi açısından; temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ise bireyin ihtiyacının bireyden bireye farklılık gösterip, insan davranışını bu yönde etkilemesi açısından bu iki değişken birbiriyle ilişkilidir (Shoda, Mischel ve Peake, 1990.). Öz kontrolün bireyden bireye farklılık göstermesindeki bir diğer etken ise öz kontrolün bir kas gibi olmasıdır. Birey nasıl kaslarını egzersizler ile rahatlatıp güçlendiriyorsa, öz kontrol düzeyini de benzer şekilde güçlendirebilir (Baumeister ve Exline, 2000).

Öz kontrol tanımlarına bakıldığında öz kontrolün şu özelliklerinin ön plana çıktığı görülmektedir:

- Öz denetim-öz düzenleme becerisine sahip olma
- Davranışı değiştirerek kabul edilebilir düzeye çekme
- Hedef yönelimli davranma
- Elde edilecek ödüller için gerektiğinde istek ve arzuları erteleme
- Davranışlara dış çevrenin müdahale etmesine fırsat vermeme
- Kendini düzenleyebilme

Sonuç olarak öz kontrol bireyin olumsuz gördüğü durumları istenen bir durumla değiştirebilmesini gerekli kılar. Öz kontrol bireyin dürtülerini kontrol altında tutarak, uyumlu tepkiler verebilmesini sağlar. Ayrıca bireyin duygusal açıdan istikrarlı bir tutum sergilemesine yardımcı olur. Öz kontrol bununla birlikte bireyin öfke, kaygı, korku duygularında daha denetimli davranmasında etkili olmaktadır. Dolayısıyla öz kontrol bireyin yaşamında çeşitli katkıları ve çeşitli işlevleri bulunmaktadır. Rosenbaum (1993) bu işlevleri üç grupta toplamıştır. Bunlar; onarıcı, yenileyici ve yaşantısal işlevlerdir. Onarıcı öz kontrol ile birey amaçlı eylem doğrultusunda davranışlarını ve duygularını düzenleyip yönlendirme işlevini yerine getirir. Yenileyici öz kontrol işlevi ise bireyin dengesini bozarak, bireyin amaçlı eylemden uzaklaşmasına neden olan davranışlarla mücadele etmesini sağlar. Son olarak yaşantısal öz kontrol işlevi; bireyi içinde bulunduğu olumsuz bilişsel süreçlerle baş etmesini sağlayarak bireyin kendini istedik davranışlara yönelmesini sağlar.

2.3.1. Öz kontrol Teorileri

Öz kontrol en temel anlamda bireyin davranışlarında öz denetimli olabilmesidir. Alanyazında öz kontrol kavramını açıklamaya yönelik farklı yaklaşımlar olduğu dikkati çekmektedir. Bu farklı yaklaşımların sonucunda farklı öz kontrol teorilerinin ortaya çıktığı görülmektedir. Bu nedenle bu bölümde alan yazındaki öz kontrol teorilerine değinilmektedir.

2.3.1.1. Geçici indirim teorisi

Geçici indirim teorisine göre birey; elde ettiği ödüllere hemen sahip olamayabilir, bu ödüllere büyük olasılıkla sahip olabilmek için belli bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Bu beklenen zaman birey tarafından bir problem olarak görülmektedir. Bu model bireyin en yakın tarihte zahmetsizce elde ettiği ödülün, bireyin öz kontrol becerisinde başarısızlığına neden olan bir faktör olarak görmektedir. Çünkü bireyin yakın tarihte kazandığı ödül, onun uzak tarihteki daha büyük bir ödülü kazanmasını engellemektedir (Green, Frosteo ve Myerson, 1994). Örneğin, kişi zayıflamak için çikolata yemekten kaçındığında bunun yararını kilo verdiğinde görmektedir, yani ödülü zayıfladığında almaktadır. Bu gibi durumlarda birey kendi kontrol mekanizmasını çalıştırmaktadır (Fujita, 2008, s. 1476). Geçici indirim modeline göre birey ihtiyaç olarak gördüğü küçük bir ödülü, acil ihtiyaç olarak görmediği ancak ilerleyen zamanda elde ettiği daha büyük bir ödüle tercih edebilir (Frederick, Loewenstein, O'Donoghue, 2002, s. 352).

2.3.1.2. Otomatik çaba/süreç teorisi

Otomatik süreç teorisi davranışların kontrolünün otomatik bir şekilde sağlandığını savunur. Bu otomatik süreçler bilinç dışında olup, genellikle çaba veya niyet dışında gerçekleşir. Dikkat çeken ödüller otomatik olarak düşünce ve eylemleri yönlendirir. Örneğin bir çikolata, diyet yapan birinin diyetine rağmen otomatik olarak, o kişi tarafından yenilmek istenir (Baumester ve Heatherton, 1996; Papies, Stroebe ve Arts, 2007). Ancak birey böyle bir durum ile karşılaştığında çaba göstererek dikkatini başka bir yöne kaydırması gerektiğinin bilincindedir. Bu durum bazen bireyin o yemek istenilen şeye karşı koyma çabasının yüksek düzeyde olmasını gerekli kılar, bazen de bu süreç bireyin yeme isteğine karşı koyamaması ile sonuçlanır (Vohs ve diğerleri, 2014). Otomatik çaba kontrolü aşırı yemek yeme (Frieese ve Hofmann 2009), alkol ve madde kullanımı (Tangney ve diğerleri, 2004), internet bağımlılığı (Park, Kang ve Kim, 2014) gibi çeşitli problemlere yol açabilir. Dolayısıyla bu modelde bireyin davranış kontrolünü sağlayabilmesi ve otomatik düşüncelerin azaltılması için arzu edilen o duruma karşı daha fazla direnç gösterilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Fujita, 2008). Sonuç olarak öz kontrol düzeyi yüksek olanların, güçlü bir şekilde direnç gösterdiği ve dolayısıyla bu süreçte daha kolay başarıya ulaştıkları söylenebilir.

2.3.1.3. Duygu bilişe karşı

Bu modele göre bireyler seçim yapmak zorunda olduklarında, seçimlerini duygusal (sıcak) ve duygusal olmayan (soğuk) olarak adlandırmaktadır. Sıcak olarak yorumlanan seçimler birey tarafından tercih edilirken, soğuk olarak yorumlanan seçimler ise birey

tarafından tercih edilmemekte ve bunlar bireyde kaçınma davranışını ortaya çıkarmaktadır (Matcalfe ve Mischel, 1999). Örneğin Mischel ve Baker'in (1975) çalışması buna örnek olarak gösterilebilir. Çalışmada çocuklardan çikolatayı acımsı siyah, kömür gibi bir durumla hayal etmeleri istendiğinde çocukların çikolata yemeyi geciktirdikleri görülmüştür. Loewenstein, (1996) bireyin öz kontrolde duygularının etkisini hafife aldığını belirtmiştir. Ancak duyguların davranışlar ve dolayısıyla bilişler üzerindeki etkisi azımsanayamayacak kadar yüksektir. Lowenstein'in bu düşüncesi Mischel ve Baker'in çalışmasıyla da desteklenmektedir.

2.3.1.4. Öz kontrol yapısal yaklaşım modeli

Bu modelde bireylerin kararlarında olay ya da durumları nasıl algıladıklarının ve nasıl yorumladıklarının üzerinde öznel algıların etkili olduğu ileri sürülmektedir (Fujita, Trope, Liberman ve Levin-Sagi, 2006; Kara ve Ceyhan, 2017, s. 1481; Liberman, Trope ve Stephan, 2007). İki farklı kişi aynı olayı gözlemlese ve sonrasında bu olayları değerlendirse ortaya iki farklı bakış açısı çıkar. Çünkü her birey kendi yorumuna ve kendi öznel değerlendirmesine göre olayı ele alır. Bireyin bu öznel değerlendirmesi de bireyin olaya ilişkin davranışının biricik olmasını sağlar (Liberman, Trope ve Stephan, 2007). Ayrıca bu öznel yorumlama, olayı bireyin kendi değerlerine göre algılamasına yön verir. Bu durum ise insanları kendini kontrol hususunda daha fazla geliştirme ihtiyacı içinde olmasını sağlar (Fujita, 2008, s. 1481).

2.3.1.5. Öz kontrol güç modeli

Öz denetim güç modelinin bazı kaynaklarda “ego tükenmesi” metaforu kullanılarak açıklandığı görülmektedir (Forgas, Baumeister ve Tice, 2009). Öz denetimde güç modeli bireyin birinci eyleminden sonraki eylemde daha kontrollü davranacağını savunur (Baumeister, 2002). İkinci eylemde kontrollü davranmasının nedeni ise bireyin ilk eylemden sonra öz denetimine yönelik zihinsel süreçlerin devreye girmesidir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007). Bu model; bireyin öz denetimli olmasını duygu, düşünce ve davranışlarının denetimini sağlamasını bireyin deneyimine dayandırmaktadır. Çünkü bireyin bilişsel açıdan o eyleme ilişkin bir ön ilgisi bulunmaktadır. Böylece birey ilk eylemden sonraki süreçte yer alan deneyimleri sayesinde daha bilinçli bir şekilde sürece adapte olmaktadır (Forgas, Baumeister ve Tice, 2009). Bununla birlikte Muraven, Tice ve Baumeister (1998) bu süreçte bireyin ikinci eylemde daha çok çaba göstermesi gerektiğini, bu nedenle öz kontrol düzeyinde bir azalmanın da görülebildiğini belirtmektedir. Öz kontrol düzeyindeki bu azalma bireyin motivasyonunu azaltır ve bireyi amaçlı eyleminden alıkoyar. Bu durum ego tükenmesi olarak ifade edilir. Ancak birey öz denetimli hareket etme konusunda ısrarlı davrandığında, öz denetim düzeyini yükseltebilmektedir. Böylece birey öz denetim açısından güçlenmektedir. Bu konuda Muraven

ve diğerleri (1999) yaptıkları deneysel bir çalışmada üniversite öğrencilerinin üç hafta boyunca üç öz denetim içeren davranışta bulunması istenmiştir. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin öz denetim düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı bir gelişme sağladığı belirlenmiştir. Tıpkı fiziksel egzersizlerle kas gücünün artırılmasının sağlanması gibi, deneyim sayısının artırılması yoluyla öz denetimi güçlendirmeye yönelik çalışmaların yapılmasının bireyin öz denetiminin güçlenmesini sağladığını savunmaktadır (Baumeister, Gailliot, DeWall ve Oaten, 2006). Öz denetimli davranmaya yönelik deneyimleri bireyin öz denetim gücünü kısa vadede zayıflatırken, uzun vadede artırmaktadır (Muraven ve Baumeister, 2000).

Alanyazında öz kontrol teorilerinin geçici indirim teorisi, otomatik süreç/çaba teorisi, duygu bilişe karşı, öz denetim modellemesi ve öz denetim güç modeli olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Her bir modelin öz kontrole farklı açılardan yaklaştığı görülmektedir. Ele alınan modellerden öz kontrolün bireyin davranışları üzerindeki etkisinin vurgulandığı gözlenmektedir. Ayrıca modellerde vurgulanan bir diğer önemli konu ise öz kontrolün güçlendirilebilme özelliğinin olmasıdır. Bu özellik; bireyin bağımlılık içeren davranışlar karşısında gerekli önlem ve tedbirlerin alınmasına yönelik planlamaların yapılmasında güçlü bir veri olma niteliği taşımaktadır. Ayrıca öz kontrol bireyin kendi davranışlarını yönlendirebilmesi ve düzenleyebilmesi açısından önemlidir (Duckworth ve Seligman, 2005; Gailliot ve Baumeister, 2007). Bununla birlikte öz kontrolün bireyin duygu, düşünce ve eylemlerine yönelik olarak yaklaşma veya kaçınma tepkisinden hangisinde bulunacağına karar vermesinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Baumeister ve diğerleri, 2006; Kuzucu, Tuncer ve Aksu, 2015). Örneğin, oyun oynarken, oyunun ve oyundaki kontrolün kaybedilmesi, bireyin kaçınma davranışı içine girmesine neden olabilmektedir. Bu anlamda öz kontrol; öz düzenlemenin, öz bilinçliliğin, dürtüsellüğün ve iradenin bir çatı kavramı olarak ele alınmaktadır (Moffitt ve diğerleri, 2011). Dolayısıyla dürtü ve isteklerini kontrol edebilen kişilerin, dürtü ve isteklerini kontrol edemeyen kişilere göre davranışlarını ve sorumluluklarını daha yüksek düzeyde yerine getirdiği görülmektedir (Moffitt ve diğerleri, 2011, s. 2694; Muammar, 2015, s. 71). Sonuç olarak, öz kontrolün bireyin ihtiyaç/gereksinimlerinden etkilendiği ve bu ihtiyaç/gereksinimler doğrultusunda bireyin davranışlarının yönlendirildiği söylenebilir.

Ayrıca yapılan araştırmalar öz kontrol düzeyinin, bireyin saldırganlık eğilimleri, öfke kontrolü, psikolojik durumu, akademik başarısı, kişiler arası ilişkileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; Dewart, Baumeister, Stillman ve Gailliot, 2007; Kara ve Ceyhan, 2017; Keatley, Allom ve Mullan, 2017). Öz kontrolün bireyin

alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz ve madde bağımlılığına yol açan davranışları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Pearson, 2013; Wills, Walker, Mendoza ve Ainette, 2006; Vazsonyi, Jiskrova, Ksinan ve Blatny, 2016). Alan yazında davranışsal bağımlılıklarla ilgili yapılan çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin yapılan bir çalışmada öz denetim ile problemleri internet kullanımı arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Park, Kang ve Kim, 2014). Ayrıca öz kontrol bireyin başa çıkma stillerini etkilemektedir (Tice ve Bratslavsky, 2000; Williams ve diğerleri, 2012, s. 224). Konuyla ilgili yapılan bir araştırmada çocukların öz kontrol düzeylerinin yükselmesinin çocukların sağlık düzeylerinin artmasını sağladığı, çocuklarda madde kullanma ve bağımlılık riskini ise azalttığı sonucu elde edilmiştir (Moffitt ve diğerleri, 2011). Bunun yanı sıra öz kontrolün bireyin hayatındaki sorunları azaltarak, bireyin yaşamını kolaylaştırdığı ve yaşam kalitesini arttırdığı belirtilmektedir (Tangney ve diğerleri, 2004, s. 275). Yapılan diğer çalışmalarda da öğrencilerin öz kontrol düzeylerinin yüksek olması ile akademik başarılarının yüksek olması arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Feldmann ve Martinez-Pons, 1995, Muammar, 2015). Denson, Capper, Oaten ve Schofield'ın (2011) yaptığı araştırmada ise öz kontrol eğitiminin bireylerin saldırganlık eğilimlerini önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Yapılan bir diğer çalışmada ise öz kontrolü düşük olan bireylerin istediğini hemen eyleme dönüştürme gibi anlık davranışlar sergiledikleri saptanmıştır (Muraven ve Slessareva, 2003).

Araştırmalarda görüldüğü gibi öz kontrol, bireyin yaşamında davranışlarını ve kendini düzenlemesinde etkili olan bir beceridir. Öz kontrol becerisine sahip olan bir birey, davranışlarının sonucunu değerlendirerek, o davranışların tekrarlanıp tekrarlanmayacağına karar verir. Öz kontrol düzeyi yüksek olan bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını denetim altına alarak, onları istenilen yönde şekillendirebilme becerisi de yüksektir. Bu açıklamalar doğrultusunda bireyin psikolojik ihtiyaçlarının davranışlarını yönlendirmede etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bireyin ihtiyaçlarının öz kontrol becerileri üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir. Buna bağlı olarak da bireyin öz kontrol becerilerinin özellikle akıllı telefon kullanımı ve nomofobi ile de yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Öz kontrol değişkeni ile birlikte mevcut araştırmada ele alınan bir diğer aracı değişken ise duygu düzenleme değişkenidir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ve nomofobi ile ilişkili olduğu düşünülen bir kavram olarak ele alınmış ve aşağıda duygu düzenleme değişkeni ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.4. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme bireyin kendi duygularını istedik, kabul edilebilir düzeye getirebilmesidir. Birey özellikle olumsuz duygularını değiştirmeye çalışır. Bunu

gerçekleştirirken birey tepki sistemlerini koordine etmeye çalışır. Tepki sistemleri ise başa çıkma, ruh hali, psikolojik savunma gibi öğeleri içinde barındırmaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Bu tepki sistemleri duygu düzenleme becerisine bağlıdır. Ayrıca duygu düzenleme bireyle ilişkili içsel ve dışsal etmenleri içinde bulunduran bir süreçtir (Eisenberg, Hernandez ve Spinrad, 2004). Bu bilgiler duygu düzenlemeye etki eden birden çok faktörün olduğunu göstermektedir. Bu nedenle konunun daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle duygunun tanımına yönelik açıklamalara, sonrasında ise duygu düzenlemeye yönelik açıklamalara ve kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.4.1. Duygu

Duygu, bireylerin davranışlarına yön veren önemli bir unsurdur (Uz Baş ve Soylu, 2018). Duygu sözlük anlamı olarak belirli bir yaşantı, olay, nesne veya kişilerin bireyin iç dünyasında oluşturduğu izlenimdir (Türk Dil Kurumu, 2011). Duygu terim olarak, bireyin dikkatini çeken ve birey için özel anlamı olan sürece çok yönlü bir şekilde cevap verilmesini sağlayan hislerin bütünüdür (Eisenberg ve Spinrad, 2004; Gross ve Thompson, 2007, s. 5). Duygu, bireyin yaşantılarının duyuşsal yönünü ifade eder ve psikolojik ve çevresel faktörler ile birlikte bireyin hislerini kapsar (Lazarus, 1999; Southam-Gerow, 2014, s. 10). Duygu bu nedenle birçok düzenlemeyi içinde barındırmaktadır. Yaşantılardaki bu düzenlemelerin fark edilmesi ve hissedilmesi için nörobiyolojik sürecin gerçekleşmesine ihtiyaç vardır (Ataman Temizel ve Dağ, 2013, s. 8; Izard, 2002; Karacaoğlu ve Hisli Şahin, 2016, s. 422). Nörobiyolojik süreçle birlikte fizyolojik sistemin harekete geçmesi ve davranışların yorumlanması sonucunda ise duygu ortaya çıkar. Beyindeki zihinsel süreçlerle birlikte, yaşantılardaki önemli anların duygular yardımıyla farkına varılabilmekte ve bu yaşantılar anlamlandırılabilir (Denollet ve diğerleri, 2008, s. 3).

Duyguların düşünceler ve davranışlar üzerindeki etkisi önemlidir (Macklem, 2011, s. 99). İnsanların günlük yaşamını etkilemesi ve insanlarda psikiyatrik rahatsızlıkların yoğun olarak görülmesiyle birlikte duyguların davranışlar üzerindeki etkilerinin derinlemesine incelenmesi önem kazanmıştır (Kring ve diğerleri, 2009, s. 2). Her ne kadar alanyazında birçok çalışma yapılmış olsa da, duyguların nasıl ortaya çıktığı ve insan hayatındaki işlevinin ne olduğu üzerinde bilim adamlarının tartışmaları hala sürüp gitmektedir.

Werner ve Gross (2010), duyguların organizmanın yaşamı için gerekli olan gıdalardan olduğunu belirtmektedir. Hatta Denollet ve diğerleri, (2008) duyguları yaşamın baharatları olarak ifade etmektedir. Duygular, hafif veya yoğun, olumlu veya olumsuz, kısa veya uzun dönemli, birincil veya ikincil, genel veya özel duygular kategorisinde yer alabilir ve yaşantılara bağlı olarak bu kategorilerdeki yeri değişkenlik gösterebilir (Goleman, 2001;

Gross, 2013, s. 360). Duyguların bu iki uç arasında hangi konumda olacağı bir bireyden diğer bireye göre değişebilir (Kring ve diğerleri, 2009, s. 14).

Beyin duygunun şiddetini değiştirebilmekte, bir diğer ifadeyle olumlu-olumsuz iki uç arasında nerede olacağına karar verebilmekte, ancak duygunun türünü değiştirememektedir (Akan, 2014, s. 22). Bununla birlikte duygular aracılığıyla hem şu anki yaşantılar hem de geleceğe yönelik kararlar şekillenebilmektedir (Totan, 2015, s. 154). Bireyin alacağı kararlarda bireyin gereksinimleri etkili olabilmekte ve birey gereksinimlerinin karşılanması sonucunda haz ve mutluluk hissedebilmektedir. Böylece bireyin ihtiyaçlarının karşılanması bireyin ruhsal açıdan sağlıklılığının devam etmesine katkıda bulunmaktadır (Greenberg, 2015; Plotnik, 2009; Ulusoy, 2015). Ayrıca duygular, ihtiyaçların netleştirilmesini de sağlayabilmektedir. Bu nedenle duyguları düzenlenmenin erken yaşantılardan itibaren öğrenilmesi gereken temel yaşam becerilerinden birisi olduğu ifade edilebilir.

Duygu bilişsel (duygunun anlamlandırılması), fizyolojik (vücut tarafından algılanması sonucunda ortaya çıkan reaksiyon) ve davranışsal (duygunun hissedilmesinden sonra vücudun duygu doğrultusunda eylemde bulunması) boyutlardan oluşmaktadır (Vatan, 2014). Duyguları kontrol etmek, duygunun yoğunluğunu azaltmayı veya değiştirmeyi gerekli kılar (Baysan-Arabacı ve diğerleri, 2018). Yanlış duygu türü, uygun olmayan yoğunlukta yaşanan bir duygu veya uzun ya da kısa süren bir duygu problem olarak bireyin hayatının herhangi bir anında tekrar ortaya çıkabilmektedir (Kring ve Sloan, 2010, s. 14). Ayrıca bireyin duyguları; bireyin yaşadığı olaylar, yaşam koşulları, eğitim durumları ve bireyin kendisine yönelik farkındalık düzeyinden etkilenebilmektedir (Bilgiz ve Peker, 2018). Bireyin duygularının farkında olarak, onlara yaşantılarında yer vermesi, bireyin sağlıklılık düzeyini yükselterek, bireyin içinde bulunduğu toplumla uyumlu bir şekilde yaşamasını sağlayabilmektedir (Goleman, 2007). Bu nedenle duyguların organizmayı bir bağışıklık sistemi gibi koruduğu ifade edilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duygunun ne olduğunu açıklamaya çalışan tanımlara bakıldığında duygunun şu özelliklerine vurgu yapıldığı görülmektedir: Duygunun önemli bir özelliği duygunun tetikleyici olmasıdır. Ayrıca duygu bireyin yaşadığı olaya bir anlam yüklemesi ve yaşadığı olayın etkisini hissetmesidir (Gross ve John, 2003). Diğer bir ifadeyle duygunun oluşabilmesi için bireyin durumun içinde olması gereklidir. Duygunun diğer özelliği içsel veya dışsal olabilecek bir durumla başlamasıdır. Duygunun bir diğer özelliği ise dikkattir. Dikkat, duygunun içsel-dışsal durumdan kaynaklanmasına bakılmaksızın cevap vermeyi etkilemektedir. Ayrıca duygunun değerlendirme özelliği bulunmaktadır. Değerlendirme özelliği bireyin durumları hedefleri doğrultusunda ele almasını sağlar. Bunlarla birlikte

duygunun özellikleri arasında cevap verme yer almaktadır. Duygu hissedildikten sonra bireyin davranışına yön verir. Bir sonraki özellik ise duygunun işlenebilirliğidir. Duygunun işlenebilir olma özelliği duygunun düzenlenebilmesi için gerekli olan koşulları içermektedir (Gross ve Thompson, 2007; Kring ve diğerleri, 2009, s. 15).

2.4.2. Duygu düzenleme

Duygu düzenleme, bireyin duygularının farkında olarak, bu duygulardan kaçmadan onları kabul etmesi ve yaşadığı bu duyguların düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğinin bilincinde olmasıdır (Gross ve John, 2003). Alanyazındaki tanımlardan yola çıkılarak, duygu düzenleme bireyin rahatsız olduğu duyguları yeniden düzenleyerek kabul edilebilir duygulara dönüştürmesi, denetleyebilmesi, değiştirebilmesi ve var olan olumlu duyguların da seviyesini arttırabilmesidir şeklinde açıklanabilir (Baysan-Arabacı ve diğerleri, 2018, s. 11; Cole, Martin ve Deniis, 2004; Greenberg, 2004, s. 11; Gross, 2013, s. 359; Gross ve John, 2003; Gülgez ve Gündüz, 2015). Duygu düzenleme, duygusal tepkinin içeriğinin şekillenmesini, duygunun devam etmesini içermekte ve ayrıca bireyin duygularına yön vermek amacıyla yine bireyin kendisi tarafından kullanılan stratejilerden oluşmaktadır (Gross ve Thompson, 2007; Koole, 2010; Schwartz, Sturz ve Lederman, 2012).

Duygu düzenleme konusunda yapılan ilk çalışmalar kaygı ile başa çıkma çalışmalarına dayanmaktadır (Gross, 1999; Gross, Richards ve John, 2006). Daha sonraki süreçte çalışmaları ile öne çıkan Dodge ve Garber (1991) duygu düzenlemenin sonradan kazanılan ve geliştirilebilen bir özellik olduğunu, bireyin duygu düzenleme konusunda başarısızlığa uğraması sonucunda çeşitli psikopatolojik durumlarla karşı karşıya kalabildiğini ifade etmiştir. Duygu düzenlemede yetersiz olan kişilerde uyumsuz davranışlar (intihar eğilimi, sigara-madde kullanımı, davranış bozuklukları vb) görülebilir ve bu problemler duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının bir sonucudur (Fox ve diğerleri, 2008; Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Bunlara ilaveten anksiyete bozukluğu, posttravmatik stres bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, bulumiya nervoza, alkol bağımlılığı gibi klinik bozukluklarda yetersiz duygu düzenlemenin etkili olduğu belirtilmektedir (Kring ve diğerleri, 2009, s. 31).

Duygu düzenlemenin ortaya çıkardığı farklı duygu durumları bireye tam bir duygu doyumu veremeyebilir. Bu duygu durumu da olumlu veya olumsuz olmasına göre bireyin uyumlu veya uyumsuz davranışları üzerinde belirleyici olabilmektedir. Önemli olan bireyin duygularının farkında olması, onları tanımlayabilmesidir (Karacaoğlu ve Şahin, 2016). Duygu düzenlemenin tam tersi olan duruma ise "duygu düzenleme güçlüğü" denilmektedir (Gross, 2002). Duygu düzenleme güçlüğü; yetersiz düzenleme veya aşırı düzenleme şeklinde bireyin yaşadığı olaylarda etkili olabilmektedir (Baysan-Arabacı ve diğerleri, 2018). Yetersiz

duygu düzenlemenin psikolojik sorunları artırabileceği belirtilmektedir (Azizi, Borjali ve Golzari, 2010). Ayrıca duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu azaltmak için bağımlılık davranışları geliştirme riskinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Bonn-Miller, Vujanovic ve Zvolensky, 2008; Coffey ve Hartman, 2008; Schreiber ve diğerleri, 2012). Duygu düzenlemede yetersizlik yaşayan bireylerin daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdığı belirtilmektedir. Bir diğer ifadeyle bireyler içinde bulunduğu olumsuz duygularla baş edemediğinde akıllı telefona başvurabilmektedir (Elhai ve diğerleri, 2016). Hoffner ve Lee (2015) yaptıkları araştırmada bireyin olumsuz duygular ile baş etme stratejisi olarak akıllı telefona başvurma yöntemini kullandığını belirtmişlerdir.

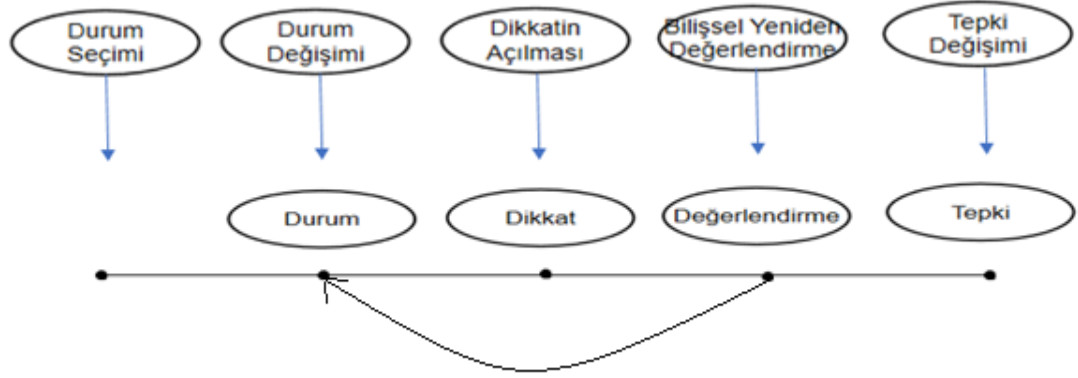
Duygu düzenlemenin üç temel özelliği bulunmaktadır: Birinci özellik olumsuz duygular ortaya çıktığında olumsuz duyguların derecesi azaltılır. İkinci özellik duygu düzenleme bilinçlilik özelliği taşır ve bilinçli bir şekilde olumsuz duygudan uzaklaşmaya çalışılır. Üçüncü özellik ise duyguya olumlu ya da olumsuz gibi bir değerlendirme yapılmadan nesnel değerlendirilmeye çalışılmasıdır (Akan, 2014, s. 55). Duygu düzenleme süreçleri yaşam süresince gelişmekte ve değişmektedir. Alanyazında duygu düzenleme konusunda oldukça fazla çalışma olmasına rağmen, duygunun bireysel farklılıklardan daha çok etkilendiği görülmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme ile ilgili çeşitli teoriler ileri sürülmüştür. Bu teorilere kapsamlı bir şekilde bu bölümde değinilmiştir.

2.4.3. Duygu düzenleme stratejileri

Alanyazında bireyin farklı strateji, yöntem ve tekniklerle duygularını düzenleme davranışları sergilediği görülmektedir. Bu stratejilerin bireyin hayatındaki duygularını düzenleyebilme başarısına göre isimlendirildiği görülmektedir. Duygu düzenleme stratejileri psikopatoloji, işlevsellik, bilinçli farkındalık gibi bireyin sağlığını vurgulayan hususlar üzerine ağırlık vererek bireyin sağlığına vurgu yapmaktadır (Baranczuk, 2019, s. 218).

2.4.3.1. Duygu düzenleme süreç modeli

Bu stratejilerden birincisi duygu düzenleme süreç modelidir (Şekil 2). Duygu düzenleme süreç modeli (Şekil 2) ilk kez 1998'de Gross tarafından ortaya atılmıştır (Gross ve John, 2003).



Şekil 2. Gross'un duygu düzenleme süreç modeli (Gross ve Thompson, 2007, s. 10).

Bu modele göre bireyin duyguyu hissedebilmesi için öncelikle bir durum olmalıdır. Durum bireyin istediği duyguyu yaşatacak eylemi seçmesini ifade etmektedir. Eğer istenilen duygu yaşanmazsa durum değişimine gidilerek istenilen duygunun yaşanması için çaba gösterilir (Gross, 2014, s. 7). Burada önemli olan nokta bireyin önceki durumdaki duygusunu doğru ve gerçekçi bir şekilde tam olarak ifade etmesidir. Bireyin o duruma dikkat ederek o durumun farkına varması ve farkına vardıktan sonra o durumla ilgili değerlendirme yapıp, o duruma uygun tepkiyi göstermesi gerekmektedir.

Birey duygu karşısında iki stratejiye göre davranır. Bunlardan birincisi olan, bilişsel yeniden değerlendirme kategorisinde duyguyu ortaya çıkaran faktörlerin algılanması ile duygunun değiştirilmesi, ikinci kategoride yer alan duygu baskılamada ise bireyin dışa vuramadığı hissi (özellikle bu hisler olumsuz hislerdir) görmezden gelmesi yer alır (Brackett ve diğerleri, 2010, s. 407; Campell-Sills, Ellard ve Barlow, 2014). Bilişsel yeniden değerlendirme kategorisinde bireyin içinde bulunduğu olay ya da duruma ilişkin düşüncelerini tekrar gözden geçirip değerlendirerek hislerini yeni bir duygu içine sokabilmesi; duygu bastırma kategorisinde ise duygunun yadsınması, görmezden gelinmesi yer almaktadır (Gross ve John, 2003). Bu modelde duygular geçmiş ve süreç odaklı olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Geçmiş odaklı modelde, duygu ortaya çıkmadan duygusal davranma biçimini değiştirebilmeyi, tepki odaklı modelde ise bilişsel denetleme ve ifadelerin yaşandıktan sonra değiştirilmesini içeren bir süreç bulunmaktadır (Gross, 2002). Ayrıca geçmiş odaklı duygu düzenleme stratejisine öncül odaklı strateji de denmektedir. Bu modelde tepkiden önce duygu ortaya çıkar ve tepkileri etkiler. Süreç odaklı diğer adıyla tepki odaklı modelde ise tepki oluştuktan sonra, duygu ortaya çıkmaktadır (Gross ve John, 2003).

2.4.3.2. Koole'nin duygu düzenleme modeli

Bir diğer duygu düzenleme modeli Koole (2009) tarafından ortaya atılmıştır ve bu modelde duygular üç grupta toplanmıştır. İhtiyaç odaklı grupta düşünsel uygunsuzluğu ortadan kaldırma yer alırken, hedef odaklı grupta yeniden yorumlama, bastırma ve farklı bir yöne yoğunlaşma yer almakta ve son grupta ise çeşitli egzersizleri içeren eylemler yer almaktadır (Koole, 2009). Bir başka sınıflamaya göre duygu düzenlemenin planlı ve otomatik düzenlemeler olarak duyguların hayatımızda yer aldığı belirtilmektedir. Bu stratejinin bir başka yaklaşımı olan hem planlı hem otomatik stratejilerin birlikte kullanıldığı görüşü de bulunmaktadır (Vatan, 2014, s. 148). Diğer yandan bireylerin günlük hayatında duygunun değerini azaltma, duyguyu yok sayma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini de kullandıkları görülmektedir (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018, s. 88)

Duygu düzenlemede stratejiler kullanılırken bireyin seçimleri ön plana çıkmaktadır. Örneğin sınava hazırlanan bir öğrenci sınav kaygısı yaşayan öğrencilerle olmayı tercih edebilir, sınav kaygısı taşımadan, arkadaşlarıyla yemek yiyerek de zaman geçirmeyi tercih edebilir (Gross, 2003). Eisenberg ve Spinrad (2004) duygu düzenlemeyi sosyal bir süreç olarak açıklamakta ve bu durumun da bireyin nasıl tepki vereceğinde etkili olduğunu belirtmektedirler. Bu süreç beş aşamada gerçekleşmektedir: (1) Sosyal işaret aşaması ile süreç başlar ve semboller algılanır, (2) betimleme ile süreç devam eder ve algılanan bilgiler yorumlanır, (3) sonrasında yoruma bağlı uygun davranış sergilenir, (4) daha sonra davranış tepkileri arasında karar verme zamanıdır, (5) bu aşama ile süreç sonlanır ve geride kalan dört ögeye bağlı sergilenen davranışlar ele alınır (Dodge 1991'den akt., Onat ve Otrar, 2010).

Duyguların tetikleyicileri bulunmakta, duygular bu tetikleyicilerin aktif olması sonrasında ortaya çıkmakta ve yaşanmaktadır. Örneğin sınav kaygısı, heyecan için bir tetikleyici konumundadır. Ayrıca duygular motivasyonel dürtüler gibi (yeme içme gibi) güdüleyici özelliğe sahiptir. Bu açıdan bireyin davranışlarına yön verir. Duygular davranışlara yön verirken bağımlılık riskinin de ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Alan yazında bu konuyla ilgili Griffiths'in açıklamaları önemli bir yer tutmaktadır. Griffiths (2005), davranışsal bağımlılığı altı boyutta ele almıştır ve ele aldığı bu altı boyuttan biri de duygu düzenlemedir. Bu açıklama duygu düzenlemenin ne kadar önemli olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

2.4.3.3. Bilişsel duygu düzenleme stratejisi

Gross'un ortaya attığı model duygu düzenlemeyi süreç açısından ele alan detaylı bir modeldir. Bununla birlikte duygu konusunda bilişsel süreci ön planda tutan bilişsel duygu düzenleme modeli duyguyu açıklamada önemli bir model olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme modeli ilk kez 2001’de ortaya atılmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilişsel duygu düzenleme modeli; duygunun deneyimlenerek, hangi duygunun yaşanacağını ortaya çıkmasını sağlayan bilişsel süreçlere odaklanır (Joorman, Yoon ve Seimer, 2010). Bilişsel duygu düzenleme şu öğelerden birini veya birkaçını içinde barındırmaktadır: Kabul etme, kendini suçlama, tekrarlı biçimde düşünme (ruminasyon), pozitif odaklanma, yeniden gözden geçirme, olumlu bakış açısına yerleştirmek, yıkım, başkalarını suçlama (Garnefski ve diğerleri, 2001). Kendini suçlama ögesi yaşanan olayda bireyin kendini sorumlu tutmasıdır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Kabul etme ögesi bireyin içinde bulunduğu durumu kabul etme çabasında ve bilincinde bulunmasıdır (Wolgast, Lundh ve Viborg, 2011). Tekrarlı biçimde düşünme bir diğer ifadeyle ruminasyon bireyin yaşadığı olay sonucunda ortaya çıkan olumsuz duyguların veya bilişlerin tekrarlı biçimde zihinde yaşanmasıdır (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Pozitif tekrar odaklanma bireyin yaşadığı olayda olumlu duyguya odaklanmasıdır. Pozitif yeniden gözden geçirme bireyin yaşadığı olayın olumlu yönlerini zihinde ön plana çıkarmasıdır. Bakış açısına yerleştirme ögesi bireyin, olayı farklı yönleriyle birlikte ele alınmasını sağlamasıdır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Yıkım ise felaketleştirme olarak ifade edilmektedir. Olayın tamamen olumsuz yönlerine ve duygulara odaklanmasını ifade eder (Moscovitch, Antony ve Swinson, 2009). Son olarak diğerlerini suçlama ögesi ise bireyin yaşadığı olayda diğerlerine sorumluluk yüklemesidir (Schroevens, Kraaij ve Garnefski, 2007). Bu öğeler bireyin yaşadığı olaydaki duygu durumlarını yöneterek, bu duyguların kabul edilebilir düzeyde yaşanmasına destek olmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Bilişsel duygu düzenleme becerilerine yönelik yapılan açıklamalara bakıldığında, bu stratejilerin bireylerin günlük yaşamında karşılaştığı stres ve sıkıntı verici olaylarla baş etmede bilinçsizce doğal olarak kullandığı stratejiler olduğu görülmektedir. Dolayısıyla birey duygularını düzenleme esnasında hangi süreçte zorluk yaşıyorsa o süreci düzelterek içinde bulunduğu duygu durumunu değiştirebilir.

2.4.3.4. Kennedy-Moore ve Watson’un modeli

Kennedy-Moore ve Watson (1999) duygu düzenlemeyi açıklamaya yönelik beş aşamalı bir model önermiştir. Modele göre gizli duygular, bilişsel yeniden değerlendirmeler ile açık hale getirilmektedir. Bu modelin aşamaları şu şekilde tanımlanmıştır: Birinci aşamada otomatik süreçler ile tepkilerin verilmesi söz konusudur. Bilişsel düşünme arka plandadır. Bu aşama deneyim ve duygunun davranışsal bileşeni olan ifade yer alır. İkinci aşama birinci aşamaya ilişkin düşünceleri içerir. Bu aşamanın içinde duygusal deneyimler yer alır ve birey duygusal durumunun farkına varır. Üçüncü aşama verilen duygusal tepkilerin yorumlandığı

aşama olup, olumsuz duygular tam olarak isimlendirilir. Bu aşamada deneyimlere dayalı bilişsel sürecin dâhil edilerek duyguların adlandırılması söz konusudur (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Dördüncü aşama üçüncü aşamayı başarılı bir şekilde atlatan bireylerin yer aldığı aşamadır. Bireyin isimlendirdiği ve yorumladığı duygular kendi bilişleri ve öznel yaşantısı ile çelişiyorsa bireyin bu duyguları reddedici bir tutum içinde olması beklenen bir durumdur. Beşinci aşama ise duygusal tepkilerin değerlendirildiği aşamadır. Beşinci aşama bu açıdan bakıldığında bireyin duygu düzenleme becerisi için kritik bir düzeye sahiptir (Cole, Michel ve Teti, 1994; Kennedy-Moore ve Watson, 1999).

2.5. Araştırma Konularıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde nomofobi, temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu düzenleme ve öz kontrol değişkenleri konusunda yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Nomofobi konusunda yurtiçinde yapılan çalışmalar

Yurtiçinde nomofobi konusunda yapılan çalışmaların son birkaç yılda arttığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmalarda nomofobinin; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, fakülte/bölüm, akıllı telefon kullanım süresi, uyku alışkanlığı, erteleme davranışı, akademik başarı, telefon kullanım amaçları, yedek şarj cihazı bulundurma durumu, günlük akıllı telefonu kontrol etme, uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme, yalnızlık, romantik ilişkiler, duygu durumları, kişilik özellikleri, akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına yönelik özet bilgiler bu bölümde verilmiştir.

Adnan ve Gezgin'in (2016) yaptıkları çalışmada 464 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuca göre öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde çıktığı belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetine, yaş düzeyine ve sınıf düzeyine göre nomofobi düzeylerine bakıldığında ise aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca çalışmada akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi düzeylerine bakılmış, ancak yine aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Erdem ve diğerleri (2016) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma İnönü Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'ne devam eden üçüncü ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören 312 öğrenci ile yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %25'inin aşırı, %35'inin orta, %27'sinin düşük ve %13'ünün ise çok düşük düzeyde nomofobik özellik taşıdığı belirlenmiştir. Ayrıca nomofobi puanları ile günlük akıllı telefon kullanım süresi arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra her iki

değişken (akademik başarı ve günlük akıllı telefon kullanım süresi) ile nomofobi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle öğrencilerin nomofobik olma düzeylerinin akademik başarılarını negatif yönde güçlü bir şekilde yordadığı söylenebilir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise nomofobinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı, akıllı telefon kullanım sürelerinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu ve kadınların daha çok akıllı telefon kullandıkları görülmüştür.

Kaplan-Akıllı ve Gezin'in (2016) yaptığı bir araştırmada 19 farklı üniversiteden 683 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğu belirlenmiştir. Günlük akıllı telefonu daha sık kontrol edenlerin daha az kontrol edenlere göre, yanında şarj aleti bulunduranların bulundurmayanlara göre, uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol edenlerin kontrol etmeyenlere göre, gece uyumadan önce akıllı telefonla daha çok zaman geçirenlerin daha az geçirenlere göre ve son olarak da telefonu gece uyurken açık tutanların kapalı tutanlara göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Onal (2016) yaptığı çalışmada öğrencilerin nomofobiye yönelik metaforik algılarını belirlemeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin %39.5'inin nomofobik olduğu ve %27'sinin ise nomofobik eğilim içinde bulunduğu saptanmıştır. Öğrencilerin akıllı telefonlarının kapanması veya erişiminin kesilmesini kızgın, üzgün, sinirli, acı, zorluk, felaket olarak algıladıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonu yaşam ve arkadaş olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

Uysal, Özen ve Madenoğlu (2016) yaptıkları araştırmada 280 öğrencinin nomofobi düzeyi ile sosyofobik davranışlarını incelemişlerdir. Öğrencilerin sınıfı düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, birinci sınıfların ikinci sınıflara göre daha düşük düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmanın ana amaçlarından biri olan sosyal fobi ile nomofobi arasındaki ilişkinin düşük düzeyde ancak anlamlı olduğu görülmüştür.

Arpaci, Baloglu, Özteke-Kozan ve Kesici (2017) yaptıkları araştırmada bağlanma ile nomofobi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık etkisini ele almışlardır. Çalışmaya 450 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre nomofobinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Bu farkın kadınlar aleyhine olduğu, bir diğer ifadeyle kadınların nomofobi düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca kaygılı ve kaçınan bağlanmanın nomofobi ile pozitif ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Elde edilen aracılık modelinde ise kaygılı ve kaçınan bağlanma ile nomofobi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün olduğu saptanmıştır.

Burucuoğlu (2017) On Dokuz Mayıs Üniversitesi Alaçam Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 228 öğrenci ile yaptığı çalışmada meslek yüksekokulundaki öğrencilerin nomofobi düzeylerini tespit etmiştir. Katılımcıların %73.7'sinin orta ve yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu, %25.9'unun düşük düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenirken nomofobik durumun görülmediği sadece bir öğrencinin olması oldukça dikkat çekici bir sonuçtur. Cinsiyet değişkenine göre nomofobinin anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadın katılımcıların nomofobi ortalamalarının erkek katılımcılarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Erdem, Türen ve Kalkın (2017) nomofobiyi üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleminde incelemiştir. Araştırmaya İnönü Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine devam eden üçüncü ve dördüncü sınıfa giden 265 öğrenci ve 202 Malatya'da ulaşım sektöründe çalışan Türkiye Cumhuriyeti Devlet Demiryolları çalışanları katılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların yaşı küçük olanların daha çok telefon kullandığı ve akıllı telefon kullanım süresiyle nomofobi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin %23.7'sinin aşırı, %12'sinin çok düşük nomofobik düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla nomofobik olduğu belirlenmiştir.

Gezgin ve diğerleri, (2017) Trakya Üniversitesi'nde eğitim fakültesinde öğrenim gören 818 öğretmen adayı ile yaptıkları çalışmada nomofobinin yaygınlığını incelemişlerdir. Elde edilen sonuca göre nomofobi düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. İletişimi kaybetme ve bilgiye erişememe alt boyutlarında katılımcıların daha çok kaygı yaşadığı belirlenmiştir. Katılımcıların nomofobi düzeyleri ile telefon kullanım süresi arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Ancak bunun yanı sıra cinsiyete göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde nomofobik eğilim gösterdiği saptanmıştır.

Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara ve Gandur (2017) yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalık ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 286 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile üniversiteye uyum düzeyleri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise bilinçli farkındalığın nomofobi ile üniversiteye uyum arasındaki ilişkide aracılık rolünün bulunmasıdır.

Aşık (2018) turizm eğitimine devam eden öğrencilerin nomofobi ile aidiyet duygusu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmaya Turizm ve Otelcilik Programında okuyan 106 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük ortalama mobil telefon kullanım

süresinin 4.7 saat olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların mobil telefon kullanım amaçlarına bakıldığında ilk sırada %44.3'lük oran ile kısa mesaj, ikinci sırada ise %26.4'lük oran ile sosyal ağlara girme amacının yer aldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin aidiyet duygusu ile nomofobi düzeyi ve nomofobi düzeyi ile kabul edilme arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca aidiyet duygusu ile nomofobi arasında zayıf ve doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer bir açıdan ise nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluk, çevrim içi olamama, iletişimi kaybetme ve bilgiye erişememe arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada aidiyet duygusunun nomofobinin artmasında etkili olduğu, bir diğer ifadeyle aidiyet duygusunun artmasının nomofobinin azalmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Ayar, Özalp, Gerçek, Özdemir ve Bektaş (2018) yaptığı çalışmada problemli internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısının nomofobiye etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 755 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen araştırma sonucuna göre öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile sırasıyla problemli internet, sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin nomofobiye %22 oranında yordadığı belirlenmiştir.

Çelik ve Atilla (2018) yaptıkları çalışmada öğrencilerde duygu düzenleme güçlüğü, akademik başarı ve nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma 311 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Nomofobi ile nomofobinin alt boyutları iletişime geçememe, bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissetme arasında pozitif yönlü anlamlı ve güçlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile cinsiyet (kadınlarda nomofobi daha yüksek), yanında şarj bulundurma durumları (bulunduranlarda nomofobi daha yüksek), uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme durumları arasında (uyanır uyanmaz kontrol edenlerde nomofobi düzeyi yüksek) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca nomofobi ile günlük akıllı telefonu kontrol etme zamanı, günlük internet kullanım zamanı ve akademik ortalama ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanırken, yaş, bölüm, gün boyunca arkadaşlar ile geçirilen süre değişkenleri arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Hakkari (2018) yaptığı çalışmada meslek yüksekokulu öğrencilerinde nomofobi düzeylerini ve cep telefonu kullanma sürelerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Öğrencilerin akıllı telefonları en çok mesajlaşma amaçlı kullandıkları, bunu ikinci sırada internette bilgi arama, üçüncü sırada okul-otomasyon işlemleri ve dördüncü sırada ise sosyal medya amaçlarının takip ettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin dörtte birinden fazlasının çok

yüksek düzeyde, yaklaşık dörtte birinin yüksek düzeyde, dörtte birinin orta düzeyde ve geriye kalan dörtte birinin ise düşük düzeyde nomofobik olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında kadınların daha nomofobik olduğu görülmüştür. Sınıf düzeylerine göre nomofobik olma düzeyleri incelendiğinde nomofobi toplam puanda ve alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Buna göre 1. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde nomofobik olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile günlük ortalama telefon kullanma süreleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öz ve Tortop (2018) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobi ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 300 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin %51.7'sinin nomofobik olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyete, yaşa, ebeveyn eğitim düzeyine ve bölümlere göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin kişilik tiplerinden dışa dönüklük, uyumluluk, gelişime açıklık ile nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanırken, sorumluluk ve duygusal denge kişilik puanları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Özdemir, Cakir ve Hussain (2018) Pakistan ve Türkiye'den lisans öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 729 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin nomofobi, yalnızlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre nomofobi düzeyinin erkekler lehine daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle erkek öğrencilerin nomofobi düzeyinin kadınlarınkine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte Türk öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin Pakistanlı öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sırakaya (2018) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile akıllı telefon kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Çalışmaya 439 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre şarj aleti taşıyan öğrencilerin taşımayanlara göre, akıllı telefonu sık sık kontrol edenlerin etmeyenlere göre, gece uyumadan önce akıllı telefon kullanan kişilerin kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefonu alışveriş yapmak, sosyal ağları takip etmek ve oyun oynamak için kullananların nomofobi düzeylerinin bu amaçlar dışında kullananlara göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Akıllı telefon kullanmaya başladığı zaman dilimine göre bakıldığında bir yıldan az kullananların 4-5 yıldan fazla kullananlara göre daha yüksek düzeyde nomofobik eğilim içinde olduğu tespit edilmiştir.

Turan ve İşçitürk (2018) öğrencilerin nomofobi düzeylerini çeşitli değişkenlere göre inceledikleri karma desenli bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya ilahiyat fakültesinden 276 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %12.5'inin yüksek düzeyde, %49.8'inin orta düzeyde, %37.7'sinin ise düşük düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere göre daha nomofobik eğilim içinde oldukları görülmüştür. Nitel verilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında nicel ölçekten elde edilen sonuçlar ile örtüştüğü görülmektedir. Öğrencilerin %76.4'ünün telefona bakmadığında; %82.4'ünün şarjının bitmesi durumunda; %76.5'inin internetinin bitmesi durumunda; %94'ünün yakınlarıyla iletişim kuramayacak olduklarında; %40'ının sosyal medyaya/ağlara istedikleri zaman katılamayacak olmaları durumunda kendilerini rahatsız hissedeceklerini belirttikleri sonucu elde edilmiştir.

Yorulmaz, Kırarç ve Sabırlı (2018) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerini belirlemeye çalışmışlardır. Araştırmaya katılan 300 öğrencinin cinsiyet ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin uyku erteleme davranışları ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Akman (2019) nomofobinin akademik başarı üzerindeki etkisini üniversite öğrencileri örnekleminde araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini 334 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyete ve yaşa göre değişip değişmediği sorusuna da cevap aranmıştır. Öğrencilerin %23.7'sinin hafif, %59.9'unun orta ve %16.8'inin ise aşırı derecede nomofobi düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin toplamda %99.4'ünün nomofobi ile karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında kadınların erkeklere göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Katılımcıların nomofobi düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmanın bir diğer amacı olan akademik başarı ile nomofobi arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ancak bununla birlikte internet kullanım süresi ile başarı düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki elde edilmiştir. Bir diğer ifadeyle öğrencilerin internet kullanım süreleri arttıkça başarı düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Apak ve Yaman (2019) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 307 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %41'inin nomofobik olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmanın temel amacı doğrultusunda ileri sürülen hipotez doğrulanmıştır. Buna göre nomofobi düzeyi ve sosyal fobi arasında pozitif yönde bir ilişki

ortaya çıkmıştır. Bir diğer ifadeyle bireylerin nomofobi düzeyleri arttıkça sosyal fobi düzeylerinin de artmıştır.

Demircan Uza (2019) üniversite öğrencilerinde nomofobi ile mizaç ve karakter arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya 170 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %23.5'inin aşırı, %56.5'inin orta ve %18.8'inin hafif düzeyde nomofobiye sahip olduğu, sadece %1.2'sinin ise nomofobiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış, iletişime geçememe alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken nomofobinin diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca yaş ile iletişime geçememe alt boyutu arasında hafif düzeyde anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte çalışmada zarardan kaçınma ile nomofobi arasında negatif yönlü, kendini yönetme ile pozitif yönlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Gezgin (2019) üniversite öğrencilerinin gelişen teknoloji ile birlikte sıklıkla karşılaşmaya başladıkları sorunları ele alan bir derleme çalışması yapmıştır. Üniversite öğrencilerinin karşılaştığı olumsuzluklar olarak internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefonsuz kalma korkusu olgularına değinmiştir. Bu sorunlardan nomofobi nedeniyle bireyin yalnızlık, düşük yaşam doyumu, kaygı, akademik başarıda düşüş, uyku problemleri sorunları ile daha çok karşılaştıkları sonucu elde edilmiştir.

Gezgin ve Özdamlı (2019) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 200 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetine ve sınıf düzeyine göre akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı ile aile ve romantik ilişkilerde yalnızlık arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Gezgin ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada nomofobi ile ilgili metaforik algıları belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya eğitim fakültelerindeki öğretmen adaylarından 111 kişi katılmıştır. Elde edilen metaforların ilk sırasında “arkadaş”, ikinci sırasında “organ” ve üçüncü sırasında ise “yiyecek” yer almıştır. Ayrıca nomofobi ile ilgili elde edilen metaforların bireyin hayatta kalması için en temel ihtiyaçları oluşturduğu düşünüldüğünde, nomofobi ile ilgili bu durumun bireyin hayatta kalmasını etkileyen çok ciddi bir psikolojik değişken olarak görüldüğü sonucunu ortaya koymuştur.

Güllüce, Kaykın ve Börekçi (2019) üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları araştırmada nomofobi düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye

çalışmışlardır. Öğrencilerin genel nomofobi puanlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından nomofobinin alt boyutlarından bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve genel nomofobi düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte rahat hissedememe ile bilgiye erişememe alt boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerde nomofobinin alt boyutlarından bilgiye erişememe ve bağlantıyı kaybetmenin orta düzeyde; rahat hissedememe ve iletişime geçememenin ise yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Araştırmada bilgiye erişememe, iletişime geçememe ve rahat hissedememe ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki görülmezken bağlantıyı kaybetme ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Gürol, Apay, Uslu ve Güven (2019) öğrencilerin nomofobi ve sosyal anksiyete düzeylerini belirlemek için bir çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmaya katılan 703 üniversite öğrencisinden sadece altısında nomofobinin olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %24.04'ünün hafif düzeyde, %55.90'nının orta düzeyde, %18.21'inin ağır düzeyde nomofobik olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin nomofobi ölçeğinden aldıkları puan ile Liebbowitz'in sosyal kaygı ve kaçınma ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle nomofobi düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin de yüksek söylenebilir.

Özden (2019) 621 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve akıllı telefon kullanım süresine göre nomofobi düzeylerini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre nomofobi düzeyi ile cinsiyet ve akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının nomofobi düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkili olma ihtiyacının nomofobi düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

Tor Kadioğlu ve Koşar (2019) yaptıkları çalışmada Mersin ilinde akıllı telefon kullanan A ve B kişilik tipinden eşit sayıdaki 203 katılımcı ile tüketicilerin nomofobi düzeylerini araştırmışlardır. Katılımcılar akıllı telefonu en çok sıkıldıklarında, ikinci sırada dizi/film izlerken, üçüncü sırada ise birini beklerken kullandıkları; en az ise ders aralarında kullandıkları belirlenmiştir. Cinsiyet ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Katılımcıların nomofobik olma düzeyinin çevrimiçi satın alma davranışını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. A ve B kişilik tiplerine göre nomofobiklik düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı ve buna göre A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin daha nomofobik olduğu belirlenmiştir.

Arpaci (2020) yaptığı araştırmada problemlili internet kullanımı ve nomofobinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 490 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yalnızlık, depresyon, dikkat dağınıklığının nomofobi ile anlamlı ilişkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada dürtü kontrolün azalması ile nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ancak sosyal rahatlık ile nomofobi arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Çelebi ve diğerleri (2020) Erciyes Üniversitesi Eğitim, Hukuk, Mühendislik, Veteriner, Sağlık Bilimleri ve İletişim Fakültelerinde öğrenim gören 600 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerinin yalnızlık, cinsiyet, sınıf, fakülte, akademik ortalamaya göre değişip değişmediği ele alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin bilgiye erişmeme, rahat hissedememe, iletişim kuramama ve bağlantıyı kaybetme alt boyutlarından aldıkları puanlar ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek düzeyde nomofobik özellik gösterdiği saptanmıştır. Sınıf düzeyi ile nomofobi arasındaki farka bakıldığında 3. sınıftakilerin 4. sınıftakilere göre daha yüksek nomofobik düzeye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların fakültelere göre nomofobik düzeyine bakıldığında en yüksek iletişim fakültesinin olduğu, bunu sağlık bilimleri, eğitim, mühendislik, hukuk, veteriner fakültelerinin izlediği sonucu elde edilmiştir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığına bakıldığında iletişim ile hukuk ve veteriner fakültelerinde iletişim fakültesi lehine anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Sağlık Bilimleri ile veteriner fakültelerine bakıldığında ise sağlık bilimleri fakültesi lehine nomofobinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların akademik ortalamaları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin görüldüğü belirlenmiştir. Elde edilen sonuca göre akademik ortalaması 3.00-4.00 arasında olanların, akademik ortalaması 0.00-2.99 arasında olanlara göre nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çobanoğlu, Bahadır-Yılmaz ve Kızıltan (2020) yaptıkları araştırmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin dijital bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 215 öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı ve dijital bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bir diğer sonuca göre akıllı telefon bağımlılığının ve dijital bağımlılığın nomofobi üzerinde pozitif yönde %47 oranında bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ifadeyle akıllı telefon bağımlılığının ve dijital bağımlılığının nomofobiye %47 oranında yordadığı söylenebilir.

Gürbüz ve Özkan (2020) yaptıkları çalışmada Türkiye'deki gençlerin nomofobi düzeylerini ele almışlardır. Çalışmaya Bursa Uludağ Üniversitesi'nden 400 kişi katılmıştır. Katılımcıların genelinin orta düzeyde nomofobi eğiliminde olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni ile katılımcıların nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre bakıldığında ise nomofobi düzeylerinin 17-19 yaş grubununun, 20-21 ve 22-24 yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Hoşgör (2020) öğrencilerin nomofobi düzeyini etkileyen etmenler ve ders performansları üzerinde nomofobinin etkisini belirlemeye yönelik bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 258 öğrenci katılmış olup, nomofobi düzeylerinin ortalamasının üstünde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %50.8'inin telefonun şarjının bitmemesi için sürekli olarak yanlarında yedek güç adaptörü taşıdığı, %95'inin yatağa akıllı telefon ile birlikte girdiği ve %87.2'sinin geceleri akıllı telefonu kapatmadığı tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak katılımcıların akıllı telefon kontrol etme sıklığı, akıllı telefonda harcadıkları süre, şarj cihazı taşıma durumları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin yaşına göre nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Polat, Delibaş ve Bilir (2020) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyi ile yaşanan anksiyetenin şiddeti arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 745 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin orta düzeyde nomofobiye sahip oldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların kaç yıldır akıllı telefon kullandığına bakıldığında daha uzun süredir akıllı telefon katılımcıların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Nomofobi düzeylerinin kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada nomofobi düzeyi arttıkça öğrencilerin kaygı düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Ramazanoğlu (2020) üniversitede eğitim fakültesinde okuyan 1871 öğrencinin katılımıyla öğrencilerin nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre genel nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte nomofobinin bilgiye erişememe, iletişime geçememe ve bağlantıyı kaybetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunduğu ve kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutu olan rahat hissetmeme ile nomofobi düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Nomofobinin bölümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, Türkçe öğretmenliği ve ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde okuyanların beklenen sayıdan daha fazlasının hafif düzeyde nomofobiye sahip

olduğu, bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi öğretmenliği bölümü, sınıf öğretmenliği ve sosyal bilgiler öğretmenliği okuyan öğrencilerin beklenen sayıdan daha fazlasının orta düzeyde nomofobiye sahip olduğu ve son olarak da fen bilgisi öğrencilerinin beklenen sayıdan daha fazlasının yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Buna göre en yüksek düzeyde nomofobik olan grubun fen bilgisi öğretmenliği öğrencileri olduğu saptanmıştır.

Şengör (2020) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve nomofobi düzeylerinin iyi oluşu yordamadaki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 602 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre iyi oluş ile nomofobi düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada rahat hissedememe ve bağlantıyı kaybetme alt boyutlarının iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle bireylerin nomofobi düzeyleri arttıkça iyi oluş düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Yıldız, Kurnaz ve Kırık (2020) 548 sporunun katılımıyla akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların duygu durumları ile bilgiye erişmeme, rahat hissetmeme, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutlarında olumsuz duygu durumu lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Aykaç ve Yıldırım (2021) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin sosyotelizm üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 216 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre nomofobinin yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Nomofobi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve bu farkın kadınlar lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca nomofobinin bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme rahat hissedeme alt boyutlarının sosyotelizmi anlamlı bir şekilde yordadığı, iletişime geçememe alt boyutunun ise anlamlı bir şekilde yordamadığı belirlenmiştir.

Işcan, Yıldırım Baş, Özcan ve Özdoğan (2021) üniversite öğrencilerinde nomofobi ve sigara bağımlılığı ile bunları etkileyen etmenleri incelemişlerdir. Çalışma 641 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre nomofobinin alt boyutlarından iletişim kuramama ve bağlantıyı kaybetmede kadınların erkeklere göre daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle kadınların bu iki alt boyutta daha yüksek düzeyde nomofobik eğilim gösterdiği söylenebilir. Katılımcıların yaşları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin sigara bağımlılığı ile nomofobi düzeyi arasında da anlamlı bir farklılığın görülmediği saptanmıştır.

Nuri, Direktör ve Arnavut (2021) yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılığının agresiflik ve nomofobi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 307 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında nomofobi ile akıllı telefon

bağımlılığı ve öfke arasında düşük düzeyde, fiziksel ve sözel agresiflik ve düşmanlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının nomofobi üzerindeki etkisine bakıldığında, akıllı telefon bağımlılığının önemli bir etkisi olduğu görülmüştür.

Taşhan ve Ünver (2021) üniversite öğrencilerinde sosyal ağ kullanımının nomofobi ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 430 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerden interneti sınırsız kullananların nomofobi puan ortalamasının interneti sınırsız kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte nomofobi ölçeğinin toplam puanı ile sosyal ağ kullanım amaçları ölçeğinden elde edilen toplam puan arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz ve Bekaroğlu (2021) yaptıkları çalışmada nomofobinin psikolojik semptomlar ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Ayrıca çalışmada depresyon, paranoid düşünce ve obsesif-kompulsif düşüncenin nomofobiye yordamadaki etkisi de araştırılmıştır. Çalışma 271 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre nomofobiden elde edilen toplam puanların paranoid düşünce, obsesif-kompulsif düşünce, depresyon ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmalarda da görüldüğü üzere nomofobi ile ilgili yurt içinde oldukça fazla sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda nomofobinin nedenleri, nomofobiye etkileyen etmenlerin açığa çıkarılmaya çalışılmıştır.

2.5.2. Nomofobi ile ilgili yurtdışında yapılmış çalışmalar

Yurtdışındaki alanyazında nomofobi konusunda yapılan araştırmalara bakıldığında nomofobinin, cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm gibi demografik değişkenlerle birlikte, agorafobi, panik bozukluk, günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığı, kişilik özellikleri, benlik saygısı, dikkat ve öğrenme gibi değişkenlerle de ilişkisinin ele alındığı görülmektedir.

King ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışmada nomofobi, agorafobi, panik bozukluk arasındaki ilişkiyi bir vaka üzerinde incelemiştir. Hastanın agorafobi tanısının olduğu, telefonundan ayrı kalması durumunda panik bozukluk ile birlikte nomofobik eğilim gösterdiği belirlenmiştir. King ve diğerlerinin (2013) sosyal fobisi olan bir hasta vakası üzerinde yaptıkları çalışmada nomofobiye kaygı bozukluğu kategorisinde olan bir bozukluk olarak incelemiştir. Hastanın sosyal fobi nedeniyle iletişim kurmaktan kaçındığı için gerçek hayatta kuramadığı iletişimi sanal ortamda kurmaya yöneldiği için, akıllı telefona bağımlılık geliştirdiği ileri sürülmüştür. Sonuç olarak nomofobiye bireyin sosyal fobiden kaçma davranışı olarak geliştirdiği görülmüştür.

Bivin, Mathew, Thulası ve Philip'in (2013) akıllı telefon kullanıcısı olan lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmaya 547 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin sadece %13'ü nomofobik değilken, %64'ünün nomofobi eğiliminde olduğu ve %23'ünün ise nomofobi açısından yüksek risk grubunda yer aldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin farklı bölümlerde olması ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, telefon kullanımları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Abraham ve diğerleri (2014) tarafından nomofobinin gençlerde görülme düzeyi ve nomofobinin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin belirlenmesine yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin %45.5'inin nomofobiden hafif düzeyde, %51'inin orta düzeyde ve %3.5'inin aşırı düzeyde nomofobiden etkilendikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine bakıldığında 2-6 saat arasında kullananların 2 saatten az kullananlara göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların akıllı telefonu kontrol etme sıklıkları günde 10 defadan az, günde 10-20 defa arasında ve günde 20 defadan fazla olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Buna göre akıllı telefonu günde 20 defadan fazla kontrol eden katılımcıların 10-20 defa arasında ve 10 defadan az kontrol edenlere göre daha yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca günlük ortalama kontrol etme sıklığı açısından, daha sık kontrol edenlerin daha yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Jena (2015) yaptığı araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyini ve akıllı telefon kullanımında etkili olan faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 310 öğrenci katılmıştır. Problemlili akıllı telefon kullanımının bireyin nomofobisini yordamada etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Çalışmada kompulsif akıllı telefon kullanımı ile nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkenine bakıldığında kadınların erkeklere göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu ve bu farklılığın kadınlar aleyhine olduğu belirlenmiştir.

Kaur, Sharma ve Manu (2015) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyini ve akıllı telefon kullanma amaçlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 200 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin %6'sının nomofobik olduğu ve %79'unun ise nomofobik eğilim içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise öğrencilerin telefon kullanım amaçları çoğaldıkça nomofobik davranış eğiliminin de artmasıdır.

Pavithra ve diğerleri (2015) tıp öğrencilerinde nomofobi ile telefon bağımlılığı düzeyini belirlemeyi amaçladıkları çalışmayı 200 öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre nomofobik bireylerin %44.8'inin erkek, %33.7'sinin ise kadın olduğu

belirlenmiştir. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin günlük 3 saatten fazla kullanan bireylerde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bir diğer bulguya göre öğrencilerin %93'ünün telefonlarını uyurken dahi yanında bulundurdıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin telefonlarının şarjı bittiğinde veya telefonlarının erişimi kesildiğinde stres yaşadıkları ve konsantrasyonlarının düştüğü belirlenmiştir.

Sharma ve diğerleri (2015) tıp öğrencileri arasında nomofobi düzeyini ve akıllı telefon kullanım düzeyini belirlemek için gerçekleştirdikleri çalışmaya 118 öğrenci katılmıştır. Katılımcının %73'ü nomofobik olduğunu kabul ederken, %16'sı ise nomofobi gerçeğinin bile farkında olmadığını belirtmişlerdir. Katılımcıların %83'ü telefonu kaybettiğinde panik atak yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca bu öğrencilerin baş ağrısı ve uyuşukluk hissi yaşadıkları gözlenmiştir. Ayrıca katılımcılardan kadınların %38'inin, erkeklerin ise %35'inin nomofobik olduğu belirlenmiştir.

Tavolacci ve diğerleri (2015) Fransa'da yaptıkları çalışmayı 760 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmada öğrencilerin yaklaşık %35'inde nomofobi düzeyinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, günlük mesaj gönderme ve telefonla konuşma süresine göre farklılaştığı saptanmıştır. Elde edilen bir diğer bulguya göre nomofobinin, akademik performansı, zihinsel sağlığı ve öznel iyi oluşu etkilediği ortaya konmuştur. Ayrıca öğrencilerin üçte birinin telefonu ile bağlantıyı kaybetme korkusu yaşadığı belirlenmiştir.

Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet (2017) 242 İspanyol öğrencisi ile yaptıkları çalışmada nomofobi ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Nomofobi ile benlik saygısı, duygusal denge, dürüstlük, açıklık ve uyumluluk boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bu değişkenlerin nomofobiye önemli ölçüde yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte dışadönüklük ile nomofobi arasında ise pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada yaş ve cinsiyet ile nomofobi değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Davie ve Hilber (2017) üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyini araştırmışlardır. Çalışmaya 104 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %40'ının orta derecede nomofobik olduğu belirlenmiştir. Ayrıca nomofobi düzeyinde hiçbir öğrencinin sıfır puan almadığı görülmüştür. Öğrencilere “akıllı telefondan bilgiye ulaşamadığında kendini ne kadar rahatsız hissedecekleri” sorulmuş, katılımcıların %40'ı aşırı derecede, %50'si orta derecede rahatsız hissedeceklerini belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilere “akıllı telefonu kullanamama nedeniyle birisine ulaşamadığında veya kendisine ulaşamadığında nasıl hissedecekleri” sorulmuş; katılımcıların %57'si sinirli hissedeceklerini ifade etmişlerdir. Erkek katılımcıların

kadınlar göre daha yüksek düzeyde nomofobik olmasına rağmen aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür.

Dongre, Inamda ve Gattani (2017) akıllı telefon kullanıcıları arasında, akıllı telefon bağımlılığını ve ayrıca nomofobinin akıllı telefon kullanımı ve sağlık üzerine etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma 650 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin en çok WhatsApp uygulamasını kullandığı, bunu ikinci sırada Skype uygulamasının takip ettiği belirlenmiştir. Akıllı telefon kullananların basit (internet erişimi olmayan) telefon kullananlara göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Kanmani, Bhavani ve Maragathan (2017) Hindistan’da akıllı telefon kullanıcısı 1500 öğrencinin nomofobi düzeylerini belirlemek amaçlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Öğrencilerin günde ortalama 5 saatten fazla akıllı telefon kullandığı, günde ortalama 50’den fazla telefonu kontrol ettiği belirlenmiştir. Katılımcıların %15.2’sinin aşırı düzeyde, %42’sinin orta düzeyde, %41.6’sının hafif düzeyde nomofobiye sahip olduğu tespit edilirken, katılımcıların sadece %1.2’sinin nomofobi düzeyinin sıfır olduğu tespit edilmiştir.

Kuss ve Griffiths (2017) yaptıkları çalışmada gündemi kaçırma korkusu, problemleri akıllı telefon kullanımı, sosyal ağların kullanımı gibi değişkenlerle nomofobi değişkenini ele almışlardır. Elde edilen sonuçlara göre problemleri telefon kullanımı ile problemleri internet kullanımının gelişmeleri kaçırma korkusunun nomofobi ile ilişkilendirildiği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca internet ve akıllı telefonlar aracılığıyla kullanılan Facebook gibi sosyal ağların nomofobiye sebep olduğu belirlenmiştir.

Okoye, Harry ve Obikwelu (2017) lisans öğrencilerinde kişilik özelliklerinin nomofobi ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 181 öğrenci katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre nomofobiyi dışa dönüklük, deneyime açıklık ve nevrozluğun pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, uyumluluk ve dürüstlük kişilik özelliklerinin ise yordamadığı belirlenmiştir.

Prasad ve diğerlerinin (2017) yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanım davranışları ile akademik performans ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmaya 554 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %24.12’sinin nomofobik olduğu, %40.97’sinin ise nomofobik olma riski içinde olduğu belirlenmiştir. Kadınlarda (%28.66), erkeklere göre (%20.68) nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu farkın kadınlar aleyhinde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %39.5’inin telefonla meşgul oldukları için

akademik performanslarının bu durumdan olumsuz etkilendiği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca telefonlarının şarjının bitmesiyle birlikte öğrencilerin %47.5'inin orta düzeyde, %13.9'unun ise yüksek düzeyde kaygı yaşayabilecekleri belirlenmiştir.

Farooqui, Pore ve Gothankar (2018) Hindistan'daki tıp öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin belirlenmesine yönelik 145 öğrencinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Öğrencilerin %17.9'unun hafif düzeyde, %60'ının orta düzeyde, %22.1'inin ise yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu görülmüştür. Kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu görülmekle birlikte, bu farkın anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin telefonlarına herhangi bir sebeple erişimleri kesildiğinde anksiyete (%25.5), panik atak (%20) ve korku (%11.7) yaşadıkları tespit edilmiştir.

Harish ve Bharath (2018) üniversite öğrencilerinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 405 tıp öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları belirlenmiş ve ilk üç sırada aileyle haberleşmek, akademik çalışmalar yapmak ve müzik dinlemek amacının yer aldığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada cinsiyete göre katılımcıların nomofobi düzeyleri de araştırılmıştır. Elde edilen sonuca göre hem kadınlar, hem de erkeklerin orta derecede nomofobi düzeyine sahip olduğu belirlenmiş, ancak cinsiyet ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin akıllı telefon kullanmak için ödedikleri faturanın nomofobi düzeyi yüksek olan öğrencilerde nomofobi düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Maeng ve Arbeau (2018) yaptıkları çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile nomofobi ilişkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Katılımcıların nomofobi düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre hem kadınlarda hem de erkeklerde nomofobi düzeyinin yüksek olduğu bildirilmiştir. Akıllı telefonu daha uzun süre kullananların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki de ele alınmıştır. Nomofobi ile genel temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları (yeterlik ve özerklik) arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu, ilişkili olma alt boyutu ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Mendoza, Pody, Lee, Kim ve McDonough (2018) de gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada nomofobinin dikkat ve öğrenmeye etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışma 160 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanlar dört gruba ayrılmıştır. Birinci gruba telefon bulundurma ve kullanım izni verilmiş, ikinci gruba telefon kullanım izin verilmemiş ve sessiz modda bulundurmaları istenmiş, üçüncü gruba telefonların tamamen

uzaklaştırılması söylenmiş ve dördüncü gruba ise hiçbir yönergede bulunulmamıştır. Cep telefonunu uzaklaştıran ve cep telefonu bulunduran gruplar arasında yapılan analizler sonucunda dersin ikinci çeyrekteki performans sonucunun birinci çeyrekteki performansa göre düştüğü gözlenmiştir. Ayrıca bu düşüşlerin dersin üçüncü ve dördüncü çeyreğinde de devam ettiği gözlemlenmiştir.

Alkhunaizzan (2019) 285 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada nomofobi düzeylerini ve nomofobinin sosyal medya düzeyleri ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Nomofobi düzeylerinin bireyin sosyal medya kullanımları ile doğrudan ilişkili olduğu, sosyal medya kullanımı arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür.

Gutierrez-Puertas, Marquez-Hernandez ve Sao Ramao-Preto (2019) İspanyol ve Portekiz sağlık öğrencilerinin nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 258 üniversite öğrencisi katılmıştır. İspanya'daki öğrencilerinin nomofobinin alt boyutlarından iletişime geçememe düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bağlantıyı kaybetme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuş ve kadınların puanlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bilgiye erişememe alt boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Rahat hissedememe alt boyutunda da cinsiyete göre nomofobinin kadınlarda daha yüksek düzeyde seyrettiği belirlenmiştir. Portekiz öğrencilerinde bilgiye erişememe alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuş ve kadınlarda daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İletişime geçememe alt boyutunda kadınlar aleyhinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ülkelere göre nomofobi düzeyleri karşılaştırıldığında akıllı telefon erişimi kesildiğinde Portekizli öğrencilerin daha yüksek düzeyde stresli oldukları belirlenirken her iki ülkenin öğrencilerinde aileden veya arkadaşlarından biri ile iletişim kurulamadığında endişeli olma düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak yaşa göre her iki ülkedeki öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Rosales-Huamani, Guzman-Lopez, Aroni-Vilca, Matos-Avalos ve Castillo-Sequera (2019) mühendislik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada nomofobinin semptomlarının belirlenmesini amaçlamışlardır. Çalışmaya 461 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %92'sinin en az iki yıldır cep telefonu kullandığı, günde ortalama 5 saat ve daha az akıllı telefon kullananların oranının %60 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre takıntılı ve tekrarlayıcı telefon kullanımı, anksiyete yaşama, kendini gergin ve panik içinde hissetme olmak üzere üç temel semptomun görüldüğü belirlenmiştir.

Jing, İbrahim ve Noh'un (2020) yaptıkları araştırmaya 172 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile akıllı telefon kullanım düzeyi ve nomofobi ile akıllı telefonu öğrenme amaçlı kullanım düzeyi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin yükseköğretimde akıllı telefonu öğrenme amaçlı kullanımı ile nomofobi arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu görülmüştür. Buna göre nomofobi eğilimi yüksek olan öğrencilerin öğrenme sürecinde herhangi bir bilgiye erişemediğinde kendilerini gergin ve sinirli hissettikleri belirlenmiştir.

Mengi, Singh ve Gupta'nın (2020) yaptıkları araştırmaya 600 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile uyku kalitesi ve akademik başarıları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin %40'ının nomofobik olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada nomofobik eğilim gösteren öğrencilerin diğer (nomofobik eğilim göstermeyen) öğrenci grubuna göre akademik başarılarının ve uyku kalitelerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Rodriguez-Garcia, Marin-Marin, Lopez-Nunez ve Moreno Guerrero (2021) yaptıkları araştırmada yaş ve eğitim düzeyi ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 12-14 yaşında, 15-17 yaşında, 18-20 yaşında ve 20 yaş ve üstünde çeşitli eğitim kademelerinde eğitimlerine devam eden toplam 1630 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan tüm yaş grubunda yer alan öğrencilerin genel nomofobi eğilimlerinin düşük olduğu görülmüştür. Ancak yaş grubu arttıkça nomofobi düzeyinin düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin eğitim düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Sharma, Sarthamani, Kumar, Bhoulal ve Kumar-Singh (2021) yaptıkları araştırmaya 18-29 yaş arasındaki öğrenciler katılmıştır. Öğrencilerin akıllı telefon kullanımları ile yaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin nomofobik davranışları, akıllı telefon ile bağlantının kesilmesi, akıllı telefonun eğlence amaçlı kullanımı ve akıllı telefonla sık sık özçekim yapma gibi davranışlar ile belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar arasında akıllı telefonun kullanım amaçlarının aynı zamanda nomofobik davranışların görülme düzeyini artırdığı sonucu elde edilmiştir.

Vezzoli, Colombo, Marano, Zoccatelli ve Zogmaister (2021) 1633 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada akıllı telefon kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve algılanan öz yeterlik ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin akıllı telefonları erkek öğrencilere göre daha problemlili kullandıkları belirlenmiştir. Nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin güçlü olduğu saptanmıştır. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan bireylerin nomofobi düzeyinin de yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan yurt dışı çalışmalarında da nomofobi değişkenine yönelik araştırmacıların çok sayıda çalışmalarının olması, nomofobinin etkilerinin belirlenmesine katkısının da yüksek olmasını sağladığı ifade edilebilir.

2.5.3. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalar

Yurtiçinde temel psikolojik ihtiyaçlar konusunun araştırmacılar tarafından ilgi çektiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda temel psikolojik ihtiyaçların bireyler üzerindeki etkisinin belirlenmesine katkı sunduğu görülmektedir. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin demografik özellikleri öncelikli olmak üzere çok farklı değişkenlerle ele alınarak çalışıldığı gözlenmektedir. Ayrıca katılımcı grubunun çok çeşitli olması nedeniyle mevcut araştırma örneklemleri doğrultusunda, araştırmaların örneklemleri sınırlandırılmış ve üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Kuru (2004) Kazak ve Türk üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını 15 boyutta ele almışlardır. Bu ihtiyaçlardan bazıları başarı, gösteriş, yakınlık, duyguları anlama, özerklik, başatlık, kendini suçlama, şefkat gösterme, sebat, karşı cinsle ilişkilerdir. Bu ihtiyaçlar bakımından iki ülkenin öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmamış; sadece değişiklik ihtiyacı açısından Kazak ve Türk öğrencileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çankaya (2005) temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile ilişkin olarak öz belirleme kuramının Türk öğrencilerinde hangi düzeyde işlediğini araştırmıştır. Bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun onların yaşam doyumunu ve öz saygı düzeylerini doğrudan olumlu olarak etkilediği gözlenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ise kaygı düzeylerini olumsuz yönde doğrudan etkilediği belirlenmiştir.

Kesici (2008) yaptığı çalışmada yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin uyarlamasını gerçekleştirmiştir. Çalışma için üniversite öğrencilerinden oluşan dört farklı grup belirlenmiştir. Her bir çalışma grubunda sırasıyla 60, 219, 380 ve 31 öğrenci yer almıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencinin ilişkili olma, özerklik, başatlık ve başarı ihtiyaçları ile ele alınan yakın arkadaş sayısı, yalnız zaman geçirme, lider olmayı tercih etme ve öğrencinin aldığı takdir belgesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Cihangir-Çankaya (2009a) üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumunun iyi olma düzeylerine ve özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile etkisini incelemiştir. Çalışmaya 414 lisans öğrencisi katılmıştır. Analizler sonucunda özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu doğrudan, kaygıya ise dolaylı etkisi olduğu; ihtiyaç doyumu ise kaygıya doğrudan etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca ihtiyaç doyumu ile öz

saygıya doğrudan etkisinin olduğu gözlenmiştir. Bir diğer ifadeyle ihtiyaç doyumunun öz saygı düzeyini olumlu etkilediği söylenebilir. Bununla birlikte ihtiyaç doyumunun yüksek olması iyi olmanın göstergesinden biri olan yaşam doyumunun yüksek olmasında etkisinin olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara bakarak özerklik desteğiyle ihtiyaç doyumu arasında ve ihtiyaç doyumu ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişkinin olduğu belirtilebilir.

Cihangir-Çankaya (2009b) öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve psikolojik ihtiyaçlar doyumunu cinsiyet değişkenine göre incelemiştir. Çalışmaya 240 lisans öğrencisi katılmıştır. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ilişkili olma ihtiyacının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, bir diğer ifadeyle kızlarda ilişkili olma ihtiyacının daha çok doyurulduğu ifade edilebilir. İyi olma değişkeni ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Özer (2009) üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin öznel iyi oluşa etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 638 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ihtiyaç doyumunun alt boyutları ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulan kişilerin öznel iyi oluş düzeyi de artış göstermektedir.

İlhan ve Özbay (2010) ihtiyaç doyumunun ve yaşam amacının öznel iyi oluşu ne derece yordadığının belirlenmesi amacıyla üniversite öğrencileri ile bir çalışma yapmışlardır. Yapılan analizlerde yeterlik, özerklik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arttıkça bireyin öznel iyi oluşunun da arttığı gözlenmiştir. Bir diğer ifadeyle psikolojik ihtiyacı doyuran ve içsel amaçları önemseyen bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin bu durumdan olumlu etkilendiği ve arttığı belirlenmiştir.

Eryılmaz (2011) lise öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracılık etkisini incelemiştir. Araştırma 377 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öznel iyi oluşun en önemli yordayıcısının ihtiyaç doyumu olduğu, ikinci sırada yaşam amaçlarının belirlenmesi olduğu görülmüştür. Yaşam amaçlarının ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı çalışmada gerçekleştirilen alternatif olarak ileri sürülen diğer modelde ihtiyaç doyumunun ergenlerin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilediği görülmüştür.

Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk (2011) temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin sürekli kaygı ve genel öz yeterlik üzerindeki etkisini üniversite öğrencilerinde incelemişlerdir. Mevcut araştırmanın amacı doğrultusunda burada temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili sonuçlara değinilmiştir. Buna göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin özerklik, yeterlik

ve ilişkili olma ihtiyacı ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, sosyal kaygının düşmesinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda bireyin ihtiyaçları karşılandıkça genel öz yeterlik düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Genel öz yeterlik düzeyine en büyük katkının birinci sırada özerklik, ikinci sırada yeterlik ve üçüncü sırada ilişki ihtiyacının olumlu yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sürekli kaygı üzerinde bu üç psikolojik ihtiyaç doyumunun negatif yönde etkisinin olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çivitci (2012) yaptığı çalışmada öğrencilerde psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumunu çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Cinsiyetin başatlık ve özerklik ihtiyacı puanı üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunurken, başarı puanları üzerindeki etkisi anlamlı bulunamamıştır. Yaşam doyumu düzeyi düşük olan erkeklerde özerklik ihtiyacı düzeyinin yaşam doyumu yüksek olan erkeklere göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Ancak yaşam doyumu yüksek ve düşük olan kızların özerklik ihtiyaçlarının ise birbirine yakın olduğu saptanmıştır.

Gündoğdu ve Yavuzer (2012) üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluşunu demografik değişkenlere göre incelemiştir. Çalışmaya eğitim fakültesindeki bölümlerden toplam 331 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermezken, öğrenim görülen programa göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin yeterlik ihtiyacının psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile sınıf öğretmenliği öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sapmaz, Doğan, Sapmaz, Temizel ve Tel (2012) yaptıkları araştırmada öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının mutluluğu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çalışma 192 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin cinsiyete göre psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Türkdoğan ve Duru (2012) yaptıkları çalışmada öznel iyi oluşun yordanmasında psikolojik ihtiyaçların rolünü incelemiştir. Çalışmaya 627 öğrenci katılmıştır. Elde edilen çalışma sonuçlarına göre temel ihtiyaçların karşılanmasının öznel iyi oluşu yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Kermen ve Sarı (2014) öğrencilerde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 768 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada bireylerin ihtiyaç

doyumunu düzeylerinin artmasının, onların öznel iyi oluşlarını yükselttiği saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle yeterli, özerklik ve ilişkili olma alt boyutlarının öznel iyi oluşu açıklamada önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Özaydın, Sevinç ve Deniz'in (2014) yaptıkları araştırmaya 191 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterli ve özerklik alt boyut puanlarının arasındaki farkın anlamlı olmadığı, ilişki ihtiyacı alt boyutu puanlarının arasındaki farkın ise anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın hangi grup lehine olduğuna bakıldığında ise erkeklerin ilişki ihtiyacının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Öğrencilerin fakülte değişkenine göre psikolojik ihtiyaçlarının alt boyutlarından başarı ihtiyacı alt boyutunda anlamlı olarak farklılaşma gözlenirken, ilişki ve özerklik alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca araştırmada konservatuar bölümü öğrencilerinin başarı ihtiyacının eğitim fakültesindeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşam doyumunu ile başarı, özerklik ve başatlık ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanırken, yaşam doyumunu ile ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Acun-Kapıkıran (2015) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarında psikolojik ihtiyaç doyumunu ve duygu gereksinimi arasındaki ilişkide özgün benliğin aracılık rolünü incelemiştir. Elde edilen bulguya göre psikolojik ihtiyaç doyumunu ile duygu gereksinimi arasında orta düzeyde pozitif yönde doğrudan bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile özgün benlik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmada psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile duygu gereksinimi arasında özgün benliğin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Çıkrıkçı (2015) üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisini bağlanma stilleri açısından incelemiştir. Çalışmaya 821 öğrenci katılmıştır. İhtiyaç doyumunu aidiyet algısının ve yaşam amaçlarının doğrudan ve pozitif yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerinde doğrudan ve pozitif yönde etkisinin olduğu saptanmıştır. Elde edilen diğer bulgularda ise ihtiyaç doyumunu üzerinde yaşam amaçlarının bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Canogulları ve Güçray (2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada internet bağımlılık düzeylerinin psikolojik ihtiyaçlar, sosyal kaygı, anne-baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. İnternet bağımlılığı ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Buna göre internet bağımlılığı düşük olan bireylerin yeterli, özerklik ve ilişkili olma ihtiyacının da düşük olduğu görülmüştür.

Erşen (2019) üniversite öğrencilerinde egzersizde hedef yönelimleri ile egzersiz davranışı, davranışsal düzenlemeleri ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre egzersizde görev yönelimi ile ilişkili olma arasında pozitif ilişki, özerklik ve yeterlik ile herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Ayseli'nin (2019) üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile kendini bağışlama, suçluluk, duygu düzenleme güçlüğü ve utanç ilişkisini ele alan çalışmaya 471 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetine göre temel psikolojik ihtiyaçların özerklik ihtiyacı alt boyutunda erkeklerin özerklik ihtiyaçlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile kendini bağışlama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. İhtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça kendini bağışlama seviyesinin arttığı gözlenmiştir. Ayrıca çalışmada ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azaldığı saptanmıştır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile utanç duygusunun arasındaki ilişkide ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

İlhan, Güzlük ve Özmen (2019) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu kapsamda 609 üniversite öğrencisine ulaşımlardır. Elde edilen sonuçlara göre genel sağlık anketinden iki ve üstünde puan alan öğrencilerin hayatta kalma, güç, eğlence, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarından aldıkları puanların ikinin altında puan alanlara göre anlamlı bir şekilde farklı olduğu elde edilmiştir. Buna göre öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyi arttıkça, iyi oluş düzeyinin de arttığı, ruhsal sorunlarının ise azaldığı saptanmıştır.

Öner (2019) 303 egzersiz katılımcısının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenlere göre incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre egzersiz katılımcılarının psikolojik ihtiyaçlarının alt boyutları özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arttıkça mental iyi oluşlarının da arttığı görülmüştür. Yaş değişkenine göre 20-29 yaş arasındaki bireylerin genel psikolojik ihtiyaçlar doyum ve alt boyutlarında aldıkları puanların; 30-39 ve 40 yaş üzeri katılımcıların toplam puanlarından anlamlı olarak daha düşük olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyine göre lisansüstü eğitim grubunun lisans ve orta öğretim grubuna göre toplam temel psikolojik ihtiyaçlar puanı ve yeterlik, özerklik ve ilişkili olma toplam puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca refah düzeyi değişkenine göre yüksek refah düzeyine sahip olduğunu belirtenlerin toplam temel psikolojik ihtiyaçlar doyum ve alt boyutlarının puanları ve mental iyi oluş puanlarının orta refah düzeyine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Özdemir (2019) üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçların, kişilik özellikleri ve başarı yönelimlerini incelemiştir. Araştırmaya 374 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmada sadece mevcut araştırma değişkenlerini ilgilendiren sonuçlara değinilmiştir. Öğrenme-yaklaşma yönelimi ile yeterlik psikolojik ihtiyacı arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu gözlenmiştir. Ayrıca yeterlik temel psikolojik ihtiyacı öğrenme-yaklaşma yöneliminin en güçlü yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Öğrenme yaklaşma yönelimi ile performans yöneliminin özerklik ve baskınlık psikolojik ihtiyacı arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu görülmüştür.

Özyazıcı (2019) üniversite öğrencilerinde tek başınalık ile tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri bazı demografik değişkenlere göre incelemiştir. Öğrencilerin tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu değişkenlerinin tek başına olmayı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Tek başına olmayı tercih etme ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçları ve ilişkisellik, toplulukçuluk benlik kurguları arasında anlamlı negatif bir ilişki gözlenmiştir.

Bakiler ve Satan (2020) bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyacın aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışma üniversite öğrencilerinden 329 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile ihtiyaç doyumu arasında pozitif yönde, orta düzeyde, kayıtsız bağlanma ile ihtiyaç doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde, korkulu bağlanma ile ihtiyaç doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde, saplantılı bağlanma ile ihtiyaç doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca analiz sonucuna göre ihtiyaç doyumunun artmasının yaşam doyumunu da arttırdığı görülmüştür. Bununla birlikte yapılan aracılık testinde bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasında ihtiyaç doyumunun aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. İhtiyaç doyumu modele sokulduğunda bağlanma stillerinin öneminin azalmasının, yaşamsal olayların bağlanma stillerini değiştirebileceğini göstermesi açısından önemli bir sonuç olduğu görülmüştür.

Karababa ve Taylı (2020) öğrencilerde can sıkıntısının yordayıcısı olarak temel psikolojik ihtiyaçları incelemişlerdir. Çalışmaya 613 üniversite öğrencisi katılmıştır. Temel ihtiyaçların can sıkıntısı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Temel ihtiyaçların özellikle eğlence ile güç ihtiyacının yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı, hayatta kalma, özgürlük, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının ise can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamadığı belirlenmiştir. Ayrıca can sıkıntısı ile eğlence ihtiyacı ve güç ihtiyacı arasında yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki; özgürlük, sevgi ve ait olma ihtiyaçları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Tiryaki, Pehlivan, Baba-Kaya (2020) Koronavirüs tedbirleri kapsamında evde kalan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya 276 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin evde kaldıkları sürede cinsiyete göre temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin spor yapma sürelerine göre özerklik alt boyutunda 11-20 yıl spor yapanlar ile 1-5 yıl spor yapanlar arasında 11-20 yıldır spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Ayrıca evde beslenme düzenine göre temel psikolojik ihtiyaçları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark görülmemiştir. Elde edilen bir diğer bulgu ise öğrencilerin yaşadığı yer ve uyku düzeni değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmüştür.

Türkçapar ve Yasul (2020) 1114 üniversite öğrencisinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada spor fakültesi öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçları çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Çalışmada antrenörlük bölümü ile koçluk eğitimi bölümü öğrencileri arasında temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuca göre koçluk eğitimindeki öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının üçünün de daha yüksek düzeyde karşılanması onların davranışlarını düzenleme açısından daha başarılı olmalarını sağladığı belirlenmiştir.

Yurtiçinde temel psikolojik ihtiyaçlar konusunu ele alan çalışmalara bakıldığında, insanların psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiği gözlenmektedir. Yapılan çalışmalarda bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının yanı sıra psikolojik ihtiyaçlarının da doyurulmasının bireyin ruh sağlığı açısından önemli olduğu görülmektedir. Bununla birlikte psikolojik ihtiyaçlar yeteri kadar doyurulmadığında ise bireyin sağlamlık durumunun bu durumdan olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca birey yeteri kadar doyurulmayan bu psikolojik ihtiyaçlarını doyurabilmek için farklı davranışlara yöneldiği de gözlenmektedir. Dolayısıyla bireyin tam bir iyilik halinin devamı için psikolojik ihtiyaçların en az asgari düzeyde de olsa karşılanması gerektiği yapılan bu çalışmalarda görülmektedir.

2.5.4 Temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçların; iş motivasyonu, iyi oluş düzeyi, kaygı, depresyon, anksiyete, algılanan stres düzeyi, baş etme, kişilik özellikleri gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Deci ve diğerleri (2001) 431 katılımcı ile yaptığı çalışmada ihtiyaç doyumunun yeterlik, özerklik ve ilişkili olma ile iş motivasyonu ve özerklik desteği arasındaki ilişkiyi kültürlerarası bir karşılaştırma ile ele almıştır. Elde edilen bulgulara göre U.S. ve Bulgaristan'da çalışan insanların psikolojik ihtiyaçlarının motivasyon ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Özerklik desteği ihtiyaç doyumunu karşılamakta ve bu durum da iş motivasyonunu artırmakta ve kaygıyı azaltmaktadır.

Chirkov ve diğerlerinin (2003) yaptıkları kültürlerarası bir çalışmaya 559 üniversite öğrencisi katılmıştır. Güney Kore, Rusya, Türkiye ve Amerika öğrencileri ile yapılan çalışmada özerklik ihtiyacı ile iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca özerklik ihtiyacı ile iyi oluş arasındaki ilişkinin hem toplulukçu, hem de bireysel kültürlerde görüldüğü saptanmıştır.

Baard ve diğerleri (2004) yaptığı çalışmada özerklik yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını içsel ihtiyaç doyumu olarak ele almıştır. Çalışmaya 59 kişi katılmış olup içsel ihtiyaç doyumu ile iş performansı ve psikolojik iyi oluş incelenmiştir. Üç ihtiyacın doyumu ile depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Yeterlik ve özerklik ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin güçlü olduğu belirlenmiştir. İhtiyaç doyumunun algılanan özerklik desteği ve özerk rahatlık yönetimi ile arasındaki ilişkinin önemli olduğu gözlenmiştir. Yeterlik ihtiyaç doyumu ile aynı şekilde algılanan özerklik desteği ve özerk yönetim desteği arasındaki ilişkinin önemli olduğu sonucu elde edilmiştir.

Fecteau (2011) üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ile baş etme arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Öğrencilerin vize sınavlarından birkaç hafta önce ve sınavlardan birkaç hafta sonra ihtiyaç doyumu ve baş etme stratejilerini incelemiştir. Vize öncesinde yapılan ölçümlerde ihtiyaç doyumunun cinsiyet, sorumluluk ve nevrozizm değişkenleri tarafından kontrol edildiği görülmüştür. Ayrıca vize sonrasında yapılan ölçümlerde baş etmenin, ihtiyaç doyumu ile hedef gelişimi arasında tam aracılık rolü üstlendiği gözlenmiştir.

Philippe, Koestner, Beaulieu-Pelletier ve Lecours (2011) gerçekleştirdikleri araştırmaya 712 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Domenech-Betoret ve Gomez-Artiga (2014) öğrenciler ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ile düşünme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuca göre öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ile düşünme stilleri arasında anlamlı bir

ilişkinin olduğu, liberal, küresel, yasal, hiyerarşik düşünme stillerinin ihtiyaç doyumunda pozitif yönde olumlu bir etkiye sahip olduğu; yönetsel, yerel, monarşik ve muhafazakar düşünme stillerinin ise ihtiyaç doyumunda negatif yönde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik ihtiyaçların doyumunun içsel motivasyonda da önemli bir etkisi olduğu görülmüştür.

Greitemeyer, Mügge ve Bollermann (2014), 458 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada Facebook kullanımı ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuca göre, Facebook sosyal ağında arkadaş sayısının az olması ve öğrencilerin bu sosyal medyadan olumsuz geribildirim almasının temel psikolojik ihtiyaçları olumsuz etkilediği görülmüştür.

Behzadnia, Adachi, Deci ve Mohammadzadeh (2018) 140 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin öğretmenlerinin özerklik destekleyici ve kontrol edici davranışlarına ilişkin algılarının öğrencilerin temel ihtiyaç tatmini, hayal kırıklığı ve özerkliğe ilişkin algılarını incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin öğretmenlerine dair özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu, özerklik motivasyonu ve performans ile pozitif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Behzadnia ve Modares (2020) çoğunluğu üniversite öğrencisi olan 255 kişi ile çalışma yapmışlardır. Çalışmada, Öz Belirleme Kuramının ilkelerini uygulayarak Covid-19'un stresli durumlarında bireyleri, temel ihtiyaçları tatmin edici faaliyetler yapmaya teşvik etmek için uygulanması kolay psikososyal müdahalelerin etkileri araştırılmıştır. Beklenildiği gibi katılımcılardan deney grubundakilerin ihtiyaç tatmini test öncesi ve test sonrası puanları kontrol grubuna göre anlamlı olarak farklılık göstermiştir. Bir diğer ifadeyle deney grubundakilerin ihtiyaç doyumunun daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Lin ve Chan (2020) 310 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk motivasyonu ve iyi oluş değişkenleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçların doyumunun bireyin yaşam doyumu ve iyi oluşunu arttırdığı belirlenmiştir.

Neufeld, Mossiere ve Malin (2020) tıp öğrencilerinin stresini etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmaya 197 tıp öğrencisi katılmıştır. Kadınların erkeklere göre yeterlik psikolojik ihtiyacının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyinin azaldığı gözlenmiştir. Bir diğer ifadeyle psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi azaldıkça algılanan stres düzeyi artmaktadır. Çalışmada elde edilen bir diğer önemli bulgu ise bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık değişkenleri ile

algılanan stres düzeyi arasında ilişki yüksek düzeyde gözlemlenirken, temel psikolojik ihtiyaçların aracı değişken olarak devreye girmesiyle bu ilişkinin azaldığıdır.

Yurtdışı alan yazınında yer alan çalışmalarda da yurtdışındaki çalışma sonuçlarına benzer bulguların elde edildiği görülmektedir. Yurtdışındaki çalışmalarda da bireyin psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması sonucunda bireyin ruh sağlığı açısından daha sağlıklı olduğu görülmektedir. Bireyin sağlıklılık durumu ise bireyin günlük yaşamına, iş hayatına veya sosyal yaşamına olumlu yönde etkide olduğu gözlenmektedir.

2.5.5. Öz Kontrol ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar

Öz kontrol değişkeni ile yurtdışında yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı, ilişkilerde öz kontrol ve bilişsel çarpıtmalar, bilinçli farkındalık gibi değişkenlerle ilişkisinin belirlenmesinin amaçlandığı görülmektedir. Elde edilen çalışma sonuçlarına bakıldığında ortak değişkenlerle yapılan çalışmaların birbirinden farklı sonuçlar ortaya koyduğu belirlenmiştir.

Durak-Batıgün ve Kılıç'ın (2011) yaptığı çalışmada üniversite öğrencileri arasında internet kullanım amacı, internet bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve öz denetim arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmaya 1198 üniversite öğrencisi katılmıştır. Burada çalışmanın mevcut araştırma değişkenleri ile ilgili olan sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öz denetim ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle öz kontrol düzeyi düştükçe, bireyin internet bağımlılığı düzeyinin artış gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Akın, Arslan, Arslan, Uysal ve Sahranç (2015) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile öz kontrol değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 309 öğrenci katılmıştır. Öz kontrol ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığını, öz kontrolün alt boyutları öz izleme, öz değerlendirme ve öz güçlendirme değişkenlerinin anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Elde edilen bir diğer bulguya göre öz kontrolün bazı psikolojik bozukluklarla (anksiyete, negatif duygu, depresyon) negatif yönde ilişkili olduğunun belirlenmesidir.

Kuzucu ve diğerleri (2015) ilişkilerde öz kontrol ve bilişsel çarpıtmalar ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışma 256 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, sürekli öfke, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz kontrol arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. İlişkilerin yönü açısından bakıldığında öz kontrol ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve sürekli öfke arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Aracı değişkenin incelenmesi ile elde edilen sonuca göre

ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracı değişken olduğu gözlenmiştir.

Ercoşkun (2016) yaptığı çalışmada öncelikle öz kontrol ve öz yönetim ölçeğinin psikometrik özelliklerini Türk kültüründe incelemiştir. Ayrıca aynı çalışmada öğretmen adaylarının öz kontrol düzeylerini cinsiyet açısından ele almıştır. Araştırmaya 1006 öğrenci katılmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerine dair elde edilen sonuçların, ölçeğin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada öz kontrol ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından (öz izleme-öz değerlendirme-öz güçlendirme) elde edilen puanların kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Kara ve Ceyhan (2017) öğrencilerin depresyon düzeyinin bilinçli farkındalıkla ilişkisinde öz kontrolün aracılık rolünü çalışmışlardır. Araştırmaya 808 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bilinçli farkındalığın öz kontrolü pozitif yönde doğrudan ve anlamlı olarak yordadığı; öz kontrolün ise depresyonu negatif yönde doğrudan ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak yapılan aracılık testinde öğrencilerin depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında öz kontrolün aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir.

Sarı, Kabadayı ve Şahin (2017) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin mesleki sonuç beklentisi ile öz aşkınlık, öz bilinç ve öz kontrol/öz yönetim arasındaki ilişkileri belirlemeye çalışmışlardır. Araştırmaya 409 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öz kontrol/öz yönetim ile mesleki sonuç beklentisi arasında güçlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz kontrol/öz yönetim ile öz aşkınlık ve öz bilinç değişkenleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür.

Ekşi, Turgut ve Sevim (2019) yaptıkları araştırmada genel erteleme davranışının öz kontrol ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 394 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öz kontrol değişkeni ile dürtüsellik alt boyutu sosyal medya kullanım yılı 7 yıl ve üzeri olan katılımcılar ile 3 yıldan az olan katılımcılar arasında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının meşguliyet ve çatışma alt boyutu puanları ile öz kontrolün dürtüsellik ve öz disiplin boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Akkuş-Çutuk (2020) yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ve öz denetim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 295 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda özdenetim ile internet bağımlılığı değişkeni arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ifadeyle öz denetim düzeyi düştükçe, internet bağımlılığının yükseldiği söylenebilir. Elde edilen bir diğer sonuca göre öz denetimin

internet bağımlılığını yordadığı saptanmıştır. Buna göre öz denetim eksikliği internet bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Boyalı (2020) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemiştir. Çalışmaya 418 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuca göre öz kontrol değişkenin cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı, akıllı telefon bağımlılığının ise cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Öz kontrolün sosyo-ekonomik düzeye göre değişmediği görülmüştür. Öz kontrol ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öz değerlendirme ile öz ayarlama arasında pozitif yönde, öz pekiştirme arasında pozitif yönde, öz ayarlama ile çekilme arasında negatif yönde, öz ayarlama ile sanal ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağlara bağımlılık ve aşırı kullanım arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Öz değerlendirme ile çekilme arasında negatif yönde, öz değerlendirme ile sanal ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağlara bağımlılık arasında negatif yönde ilişki görülmüştür. Buna göre incelenen aracılık testinde akıllı telefon bağımlılığının öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

Kaşıkçı, Denli ve Karaman (2021) yaptıkları araştırmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanmaları arasında öz kontrol becerilerinin aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 426 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma ile öz kontrol arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Buna göre bireyin öz kontrol puanlarının artmasının, bireyin sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı puanlarında azalmayı meydana getireceği söylenebilir. Elde edilen aracılık etkisi sonuçlarına bakıldığında sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde öz kontrolün kısmi aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

Öz kontrol konusunda yurtiçinde yapılan çalışmalara bakıldığında, çalışmalar internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, öfke kontrolü, erteleme ve akademik erteleme gibi değişkenlerle yapılmıştır. Elde edilen araştırma sonuçlara genel olarak bakıldığında ise öz kontrolün özellikle davranışsal bağımlılık üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu görülmektedir.

2.5.6. Öz kontrol ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar

Öz kontrol ile ilgili olarak yurtdışında yapılan çalışmalarda genellikle alkol ve madde kullanımı üzerinde çalışmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Öz kontrolün alkol ve madde

kullanımı, sigara kullanımı, internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiği araştırma sonuçları bu bölümde özetlenerek verilmiştir.

Denson ve diğerlerinin (2011) yaptıkları araştırmayı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 70 öğrenci katılmıştır. Araştırma deneysel bir çalışma olup, araştırmaya katılanlar kontrol ve deney olmak üzere iki gruba rastgele ayrılmıştır. Deney grubuna iki haftalık bir öz kontrol eğitimi programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir program uygulanmamıştır. İki hafta sonunda katılımcıların öz kontrol düzeyleri tekrar ölçülmüştür. Elde edilen sonuca göre deney grubunun öz kontrol düzeylerinin, kontrol grubunun öz kontrol düzeylerine göre daha yüksek olduğu ve bu farkın deney grubu lehine anlamlı olduğu görülmüştür.

Ford ve Blumenstein (2013) 1499 lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öz kontrol ile madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışmada elde edilen verilere göre öz kontrol ile alkol ve madde kötüye kullanımı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Düşük öz kontrolün yüksek düzeyde alkol ve madde kötüye kullanımına yol açtığı saptanmıştır.

Pearson Kite ve Henson (2013) alkol tüketimi ve problemli alkol kullanımı ile öz denetim arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmayı, 278 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirmişlerdir. Test edilen yapısal eşitlik modelinde zayıf düzeydeki öz kontrolün alkol tüketimi ve alkol ile ilişkili problemlerin yaşanmasında kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle kısmi aracılık etkisinin olması nedeniyle alkol tüketimini kontrol edenlerin alkol ile ilgili problem yaşayabileceği söylenebilir.

Foster, Young ve Barninghausen (2014) 690 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada öz kontrol ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Alkol kullanım ile öz kontrol arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle bireyin öz kontrollü davranma düzeyinin azalması alkol kullanım oranının artmasında etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışmada öz kontrolün alkol ile ilişkili problemlerle de negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Muammar (2015) üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve zekânın normal ve üstün zekâlı öğrencilerin akademik performanslarındaki rolünü ele almıştır. Çalışmaya 74 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öz kontrol ile öğrencilerin akademik performansları arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öz kontrol ve zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca çalışmada genel yetenek düzeyinin öz kontrol değişkeni ile orta düzeyde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Simons ve diğerleri (2015) 274 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada sorumluluk bilinci ve kişilerarası çatışma çözme becerisi ile öz kontrol ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların dörtte birinin çatışma çözmede öz kontrollü davranmadıkları belirlenmiştir. Bireyin kendini kontrol etme çabasının kişiler arası ilişkideki çatışma düzeyini hafiflettiği çalışma sonucunda elde edilen bir diğer bulgudur.

Keatley ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışmada öz kontrol ve öz yönetimin saldırganlıkla ilişkisini hem örtük hem açık ölçümlerle incelemişlerdir. Örtük ve açık öz kontrol ölçümlerinden öz kontrolün fiziksel saldırganlıkla ilişkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz kontrol ile fiziksel saldırganlık arasında cinsiyet açısından anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Erkeklerin fiziksel saldırganlık eğiliminin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Khotimah, Gamayanti ve Kardinah (2020) yaptığı çalışmada 141 üniversite öğrencisinin öz kontrol ve sigara içme davranışlarını ele almışlardır. Elde edilen sonuçlara göre öz kontrol ile sigara içme davranışı arasında ilişki bulunmuş olup, öz kontrolün sigara içme davranışı üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Ancak bu etkinin düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Xu ve Cheng (2021) yaptıkları araştırmada Covid-19 pandemi döneminde sosyal mesafe ve maske takma davranışlarında öz kontrol ve bireysel farklılıkları ele almışlardır. Çalışmaya 233 kişi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre bireylerin daha fazla öz kontrole sahip olmalarının onların sosyal mesafeye daha fazla dikkat etmeleri ve daha yüksek düzeyde maske kullanım davranışları sergiledikleri belirlenmiştir.

Zheng, Chen, Wang, Xie ve Bao (2021) yaptıkları araştırmada Çinli üniversite öğrencileri arasında çevrimiçi şiddet içeren video oyunlarında ve çevrimiçi saldırgan davranışlarda öz kontrolün aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 595 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çevrimiçi şiddet içeren video oyunlarında öz kontrolün çevrimiçi saldırgan davranışlar ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Ancak çevrimiçi saldırgan davranışlarda öz kontrol düzeyi düşük olan bireylerin öfke ruminasyonunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan çalışmalarda öz kontrolün özellikle mevcut araştırma değişkenleriyle ilişkili olduğu düşünülen araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmalardan madde kullanımı, teknoloji bağımlılığı gibi değişkenler ile yapılan çalışma sonuçlarının mevcut araştırmadaki nomofobi değişkeni hakkında uzaktan da olsa bir fikir vermesi açısından önemli olduğu söylenebilir.

2.5.7. Duygu düzenleme ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalar

Bu bölümde duygu düzenleme konusunun üniversite öğrencileri örnekleminde incelendiği çalışmalara değinilmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında duygu düzenleme değişkeninin çok farklı değişkenler ile çalışıldığı görülmektedir. Bu değişkenlerin; öznel iyi oluş, mutluluk, kişilik, mizah, başa çıkma davranışları, depresyon, alkol ve madde bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü gibi değişkenler olduğu belirlenmiştir. Mevcut araştırma ile ilişkili olan araştırmaların sonuçları özet halinde sunulmuştur.

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) yaptıkları çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluşlarının duygu düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanıp yordanmadığını incelemişlerdir. Araştırma 419 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öznel iyi oluş ile duygu düzenleme değişkeni arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca öznel iyi oluş düzeylerinin duygu düzenleme becerileri tarafından yordandığı görülmüştür.

Akan (2014) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerini Gross'un süreç modeline göre incelemiştir. Elde edilen çalışma sonuçlarına göre obsesif kompulsif bozukluğu tanısı alanların olumsuz duyguları azaltmak için problem çözme, tepki değişimi, kaçınma ve dikkat dağıtma yaklaşım biçimlerini kullandığı ve bu kişilerin utanma ve üzüntü duygularını azaltmada da başarısız olduğu görülmüştür.

Ögel, Sarp, Tamar-Gürol ve Ermağan (2014) yaptıkları araştırmada duygu düzenleme ile birlikte bağımlı olan ve olmayan gruplar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre alkol bağımlısı olan ve olmayan her iki gruptaki bireylerin duygu düzenleme düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür.

Ercengiz, Savcı ve Ercengiz (2015) yaptıkları çalışmada duygu düzenlemenin internet bağımlılığını yordayıp yordamağını incelemişlerdir. Araştırma 429 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığının duygu düzenleme ile negatif ilişkili; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Gülgez ve Gündüz (2015) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme programının öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki rolünü değerlendirmişlerdir. Araştırma 18 öğrencinin katılımı ile deneysel çalışma şeklinde gerçekleştirilmiştir. Duygu düzenleme programının, programa katılan öğrencilerin programa katılmayan öğrencilere göre duygu düzenleme güçlüğünün azalmasında anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür.

Karabacak ve Demir (2017) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Özerklik ölçeğinin alt boyutlarından kişisel başarı ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından yeniden değerlendirme puanları arasında, özgürlük ile bastırma ve yeniden değerlendirme boyutları arasında, yalnızlıktan hoşlanma ile bastırma ve yeniden değerlendirme puanları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanma ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında ve bilinçli farkındalık ile bastırma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte yeniden değerlendirmenin kişisel başarı üzerinde anlamlı yordacılık etkisi bulunduğu gözlenmiştir. Elde edilen bir diğer sonuç ise yeniden değerlendirmenin özgürlüğün anlamlı bir yordayıcısı olduğudur.

Onat-Kocabıyık, Çelik ve Dünder'in (2017) yaptıkları araştırmaya 432 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Buna göre bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca kendini suçlama tarzlarını kullanan bireylerin duygu düzenleme becerilerinde sorun yaşadığı saptanmıştır.

Bilgiz ve Peke'nin (2018) üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını yordama düzeyini inceledikleri çalışmaya 423 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden düzenleme ile orta düzeyde negatif yönde, bastırma alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik yardım ihtiyacının yeniden düzenleme ve bastırma alt boyutları tarafından yordandığı sonucu elde edilmiştir.

Demirtaş (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin duygu düzenleme stratejileri ile mutluluk ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 262 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuca göre duygu düzenlemenin alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ile benlik saygısının alt boyutları olan kendini sevme ve öz yeterlik arasında düşük düzeyde pozitif yönde; mutluluk ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğu görülmüştür. Cinsiyet ile kendini sevme, duygusal baskılama ve öz yeterlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Erkek katılımcıların duygu baskılama, kendini sevme ve öz yeterlik puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet ile duygusal baskılama stratejisinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Kelek (2020) yaptığı araştırmada duygu, duygu durum ve ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği ve bireylerin yaşadıkları zorluk düzeyini tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmaya toplam 1008 kişi katılmıştır. Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin cinsiyete ve ebeveyn eğitim durumlarına, ebeveynlerin evlilik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin bireylerin travmatik olarak algıladığı yaşam olayına maruz kalma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Travmatik olarak algılanan yaşam olayına maruz kalmış kişilerin, kalmamış kişilere göre duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıkları belirlenmiştir.

Yurtiçinde yapılan çalışma konularına bakıldığında, çalışmaların öznel iyi oluş, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar, bilinçli farkındalık, psikolojik yardım ihtiyaçları gibi değişkenlerle yapıldığı belirlenmiştir. Çalışmalarda elde edilen sonuçlarda bireyin duygu düzenleme becerilerinin bireyin psikolojik sağlığı açısından oldukça önemli olduğu gözlenmektedir.

2.5.8. Duygu düzenleme ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar

Yurt dışındaki alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme konusunun sık sık araştırmalarda ele alındığı görülmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme değişkeni ile ilgili çok fazla çalışma olduğu için bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda benzer araştırma bulgularına yer verilmiştir. Buna göre duygu düzenlemenin; pozitif-negatif duygu durumları, duygu düzenleme güçlüğü, iyi oluş, yaşam doyumu, alkol ve madde kullanımı, internet bağımlılığı vb. gibi değişkenlerle çalışıldığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmalardan konu ile ilgili olan ve önemli sonuçları ile alan yazına katkı sunduğu düşünülen araştırmaların sonuçları özetlenmiştir.

Gross ve diğerlerinin (2006) yaptıkları araştırmaya 336 birey katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların negatif duyguları pozitif duygularına göre daha çok düzenleyebildikleri görülmüştür. Ayrıca bireyin öfke, üzüntü, kaygı ve utanç duygularının en çok düzenlenen duygular arasında yer aldığı belirlenmiştir.

Azizi ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme eğitimi ve bilişsel terapinin bağımlılık ve duygusal sorunlara etkisini incelemişlerdir. Çalışma yarı deneysel şekilde planlanmış ve çalışmaya 39 birey katılmıştır. Araştırmaya katılanların yaş ortalamasının üç grup için de 25-27 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuca göre duygu düzenleme terapisinin bilişsel terapi ve farmakoterapi uygulamalarına göre daha etkili olduğu görülmüştür.

Luo ve Zhu (2015) mezun olan ve eğitimine devam eden üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada intihar tutumu ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ele

almışlardır. Mezun olan lisans öğrencilerinin mezun olmayanlara göre duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve bu farkın kadınlar lehine olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ifadeyle kadınların duygu düzenleme becerilerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Casale, Caplan ve Fioravanti'nin (2016) yaptıkları çalışmaya 293 lisans öğrencisi katılmıştır. Çalışma duygu düzenleme eksikliği ile problemlili internet kullanımında olumlu üstbilişlerin aracılık rolünü incelemiştir. Duygu düzenleme yetersizliği ve olumsuz etki ölçeğinden alınan puanların problemlili internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Akbari (2017) üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme eksikliği ile problemlili internet kullanımını incelemiştir. Çalışmaya 437 öğrenci katılmıştır. Elde edilen çalışma sonuçlarına göre duygu düzenleme eksikliği ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle bireyler istenmeyen duygular ile baş etme stratejisi olarak interneti kullanmaktadır. Yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucuna göre ise duygu düzenleme eksikliği ile problemlili internet kullanımı arasında üstbilişin aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir.

Kaap-Deeder, Brenning ve Neyrinck (2020) 226 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada duygu düzenleme ile psikolojik ihtiyaçlar ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, duygu düzenleme yetersizliğinin borderline kişilik özelliği ile düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Elde edilen bir diğer sonuç da psikolojik ihtiyaçların psikopatolojide önemli olduğunun belirlenmesidir.

Schweizer, Gotlib ve Blakemore (2020) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme eğilimindeki gelişimsel değişikliklerin duygusal kontrolün olgunlaşmasına etkisini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, duygusal kontrolün yetişkinlik yıllarına yaklaştıkça gelişme gösterdiği, başarılı bir duygusal kontrolün bilişsel gelişimi olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. İyi bir duygu düzenlemenin ergenlikte daha az bir ruminatif düşünme ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Breaux ve diğerleri (2021) yaptıkları araştırmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip olan ve olmayan bireylerde Covid-19'un psikolojik sağlık üzerine etkisini ve duygu düzenlemenin koruyucu etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Yapılan çalışmaya 238 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Covid-19 öncesinde zayıf duygu düzenleme becerilerine sahip olmanın Covid-19 semptomlarını içselleştirme ve dışsallaştırmada önemli etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Covid-19 dönemi öncesinde ve Covid-19 sırasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip bireylerde düşük

düzeyde duygu düzenleme becerilerine sahip olunmasının depresyon anksiyete gibi psikolojik sorunların yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Cook ve Newins (2021) yaptıkları çalışmada duygu düzenlemenin sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 688 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kadınlar ile erkeklerin duygu düzenleme güçlükleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise sosyal kaygının duygu düzenlemede güçlük yaşanması ile pozitif yönde ilişkili olmasıdır.

Alanyazındaki çalışmalarda görüldüğü üzere duygu düzenlemenin bireyin yaşamında ve davranışlarında hala önemli etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca duygu düzenlemenin birden fazla değişkenle doğrudan veya dolaylı yollardan etkisinin olması duygu düzenlemenin önemini ortaya koyması açısından önemli olduğu söylenebilir.

2.5.9. Değişkenlerin birlikte ele alınarak yapıldığı çalışmalar

İlgili çalışmaların bu son bölümünde ise araştırma değişkenlerinden en az iki tanesinin birlikte ele alınarak yürütüldüğü çalışma ve sonuçlarına yer verilmiştir. Alanyazında değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışma sayısının az olması nedeniyle daha çok çalışma sonuçlarından yararlanılabilmesi amacıyla örneklem grubu özellikleri genişletilerek, üniversite öğrenci grubu dışındaki bireylerle yapılan çalışmalara da yer verilmiştir.

Tuncel (2016) yaptığı çalışmada suça sürüklenen çocukların suç işleme nedenlerini ele almıştır. Suça sürüklenen çocukların suç işleme eğilimlerinde temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun alt boyutu olan ilişkisel alt boyutu ile yeterlilik alt boyutu arasında güçlü ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer bulgu ise temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacının bireyin öz kontrol düzeyini en çok etkileyen ihtiyaç olduğudur.

Kim, Min, Min, Lee ve Yoo (2018) yaptıkları çalışmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının olumsuz aile içi şiddet, ebeveynin alkol-madde bağımlılığına sahip olması ile ilişkisini ele almışlardır. Yapılan çalışmaya 811 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin aile içi şiddet, ebeveynin bağımlılığa sahip olmasının akıllı telefon bağımlılığını arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin öz kontrol düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin önemli olduğu, düşük öz kontrol düzeyine sahip öğrencilerin daha yüksek düzeyde telefon bağımlılığına sahip olduğu saptanmıştır.

Maeng ve Arbeau (2018) yaptıkları çalışmada nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki ele alınmıştır. Nomofobi ile genel temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları (yeterlik ve özerklik) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, ilişkili olma alt

boyutu ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak öz belirleme kuramının kısmen nomofobiye açıkladığı söylenebilir.

Markowitz, Hancock, Bailenson ve Reeves (2019) yaptıkları araştırmada öz kontrol ile cep telefonu kullanımının psikolojik ve fizyolojik etkilerinin neler olduğunu incelemişlerdir. Çalışmaya 125 kişi katılmıştır. Katılımcılar rastgele üç gruba ayrılmıştır. İlk gruptakilere altı dakika boyunca telefon kullanmalarına izin verilmiş, ikinci gruptakilere tek başlarına telefon kullanmadan oturmaları yönergesi ve üçüncü gruptakilere ise cep telefonlarıyla birlikte oturmaları ama kullanmamaları yönergesi verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre yanında cep telefonu olan kişilerin yanında cep telefonu olmayanlara göre cep telefonu kullanmamak için daha çok zorluk yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca telefonu yanında olmayanların daha çok konsantrasyon güçlüğü yaşadıkları saptanmıştır.

Özden (2019) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefon kullanım süresine göre değişip değişmediği belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara göre nomofobinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerine göre değişmediği belirlenmiştir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun özerklik ve yeterlilik alt boyutlarının nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı, beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkili olma alt boyutunun ise nomofobiye anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür.

Agbaria (2020) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığı ile agresif davranış arasındaki ilişkide öz kontrol ve pozitif duygunun aracılık etkisini ele almıştır. Araştırmaya 283 öğrenci katılmıştır. Araştırmada yüksek düzeyde internet bağımlılığının düşük düzeyde öz kontrol becerisini ortaya çıkardığı belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı ile agresif davranış arasındaki ilişkide öz kontrolün tam aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu da pozitif duygu ile öz kontrol arasında pozitif yönde ilişki olduğudur.

Çiçek (2020) telekomünikasyon şirketi çalışanları ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan bu çalışmaya 128 kişi katılmıştır. Çalışmada öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara göre öz düzenlemesi yüksek olan bireylerin nomofobik eğilimlerinin düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca nomofobinin alt boyutlarına bakıldığında öz düzenlemenin en yüksek etkisinin iletişim kuramama boyutunda olduğu bunu sırasıyla rahat hissedememe, bağlantıyı kaybetme ve bilgiye erişememe boyutlarının takip ettiği belirlenmiştir.

Kaymaz, Ekrem ve Şakiroğlu (2020) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin akıllı telefon bağımlılığı konusunda öz kontrolün aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 296 öğrenci katılmıştır. Çalışmada bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığın akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinde öz kontrolün aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Buna göre bireyin davranışlarında yeterli düzenlemeyi yapamamaları sonucunda bireyin bilinçli farkındalığının yüksek olması tek başına yeterli olmamakta ve bu nedenle de bireyin akıllı telefonu daha çok kullandığı söylenebilir.

Kuzucu, Gökalp ve Koruklu (2020) yaptıkları çalışmada kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmada 714 katılımcıdan veri toplanmıştır. Elde edilen sonuca göre katılımcıların yaş ve cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme becerisi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişilik özelliklerinin duygu düzenlemeyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki, nevrozizm ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların kişilik alt boyutları ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

Ma, Huang ve Ma (2020) yaptıkları araştırmada öğrencilerde olumsuz erken çocukluk yaşantılarının ilerleyen yıllarda akıllı telefon bağımlılığının önemli bir belirleyici olup olmadığını incelemişlerdir. Ayrıca çalışmada yalnızlık ve öz kontrolün aracılık etkisi de belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmaya 981 Çinli öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuca göre öz kontrolün öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca olumsuz erken çocukluk yaşantılarının ve yalnızlığın ise akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Test edilen aracılık modelinde ise yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

Sezer ve Yıldırım (2020) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinde nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 561 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında zayıf düzeyde negatif yönde, özerklik ihtiyacı ile zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Nomofobinin alt boyutlarından bağlantıyı kaybetme, özerklik ve yeterlik ihtiyacının temel psikolojik ihtiyaçlar ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer bulguya göre nomofobi düzeylerini; temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluğun birlikte yordadığı görülmüştür.

Li, Zhan, Zhou ve Gao (2021) yaptıkları çalışmada Çinli öğrenciler arasında Covid-19 döneminde yalnızlık ile problemli akıllı telefon kullanımında öz kontrolün etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 1034 kişi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile problemli akıllı telefon kullanımları arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca bireyin öz kontrol düzeyi arttıkça problemli akıllı telefon kullanım düzeyinin azaldığı belirlenmiştir.

Troll, Friese ve Loschelder (2021) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımının, öğrencileri ne derece ders çalışmaktan alıkoyduğunu belirlemeyi amaçlamışlardır. Ayrıca çalışmada öz kontrolün akıllı telefonlar aracılığıyla öğrencilerin dikkat dağınıklığıyla ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma iki aşamalı gerçekleştirilmiş olup, Çalışma 1'e 454 öğrenci, Çalışma 2'ye ise 431 öğrenci katılmıştır. Çalışma 1'de öğrencilerin düşük düzeyde öz kontrole sahip olmaları ile onların ders esnasında daha çok dikkat dağınıklığı yaşamaları arasında ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışma 2'de düşük düzeyde öz kontrole sahip olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde problemli akıllı telefon kullanımına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Alan yazında araştırma değişkenlerinin farklı değişkenlerle kombinasyonu şeklinde yürütülen birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Çalışmalara bakıldığında hem yurt içinde hem de yurt dışındaki sonuçların birbirinden farklı yönleri olmakla birlikte örtüşen yönlerinin de bulunduğu gözlenmiştir. Araştırmalarda çok çeşitli değişkenlerin birlikte ele alınmasının alan yazına kattığı sonuçlar açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmaların birbirinden farklı sonuçlar ortaya koymasının ele alınan ana değişkenlerin daha detaylı ve derinlemesine incelenmesinin de önemini ortaya koyduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında bir sonraki bölümde mevcut çalışmanın yöntemi ve bulgular kısmı ile ilgili bilgiler paylaşılmıştır.

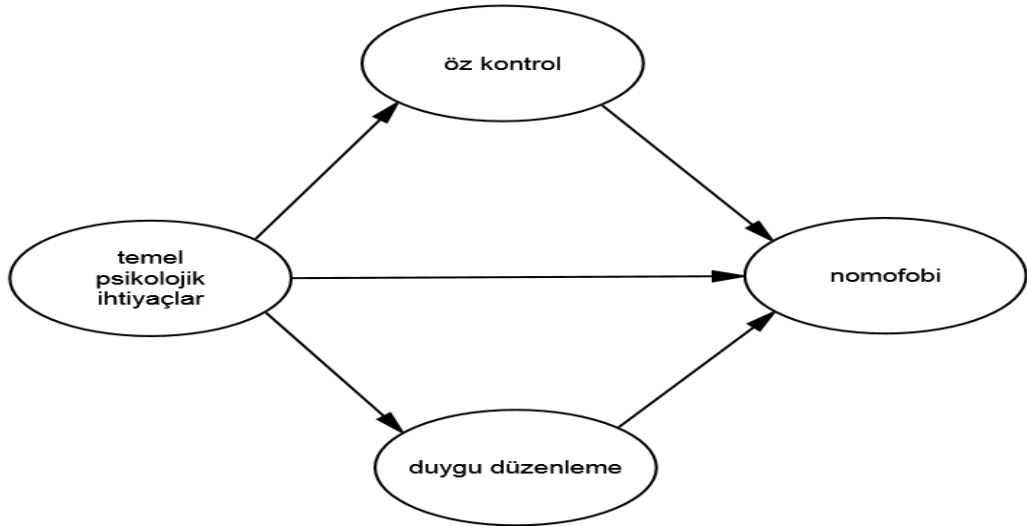
BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve verilerin toplama süreci gibi konularda bilgiler paylaşılmıştır. Ayrıca verilerin analiz edilmesinde kullanılan yöntemler ve aracılık etkisinin test edildiği model hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Mevcut çalışma, üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile nomofobi arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve öz kontrol değişkenlerinin aracılık rolünün belirlenmesine yönelik bir model geliştirmeye dayalıdır. Dolayısıyla mevcut çalışma, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli çerçevesinde incelendiği ilişkisel tarama türünde bir çalışmadır. Yapısal eşitlik modeli gözlenebilen ve gizil değişkenler arasındaki etkilerin tek bir modelde test edilebilmesine dayalıdır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012; Meydan ve Şeşen, 2015). Yapısal eşitlik modeli kapsamında geliştirilen bu model ilişkisel tarama türünde betimleyici bir çalışmadır (Şekil 3).



Şekil 3. Test edilen yapısal eşitlik modeli

3.2. Evren / Örneklem

Araştırmanın evrenini, Dokuz Eylül Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesinde 2019-2020 Eğitim öğretim yılında lisans eğitimine devam eden (Dokuz Eylül Üniversitesi'nde 46000 ve Pamukkale Üniversitesi'nde 32300 öğrenci) toplam 78300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme iki aşamada belirlenmiştir. İlk aşamada fakültelerin ve programların

üniversite tercih sırasında esas alındığı puan türüne göre tabakalama örnekleme yöntemi uygulanmıştır. İkinci aşamada ise bu fakültelerdeki bölümlerden uygun örnekleme yöntemine göre öğrenciler seçilerek araştırmanın örnekleme oluşturmuştur. Tabakalama örnekleme; evrenin, çalışmanın amacı doğrultusunda belirli tabakalara ayrıldığı ve bu tabakalardan grupların çalışmaya dâhil edildiği bir örnekleme türüdür (Johnsn ve Christensen, 2014, s. 225). Uygun örnekleme ise araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacının kolaylıkla ulaşabildiği, araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerden oluşturulan örnekleme yöntemidir (Erkuş, 2013, s. 122). Araştırma örneklemine evrenin tabaka olarak bölündüğü fakülteler ve bölümlerden 688 öğrenci seçilmiştir. Bu kapsamda ulaşılan fakülte ve bölümler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin devam ettikleri sınıflara göre dağılımları

		Cinsiyet		
		Kadın	Erkek	Toplam
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi	172	149	321
	Pamukkale Üniversitesi	190	177	367
	Toplam	362	326	688
Fakülte	Eğitim Fakültesi	134	58	192
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	113	103	216
	Mühendislik Fakültesi	58	128	186
	Hemşirelik Fakültesi	35	7	42
	İlahiyat Fakültesi	16	18	34
	Güzel Sanatlar Fakültesi	6	12	18
	Toplam	362	326	688
Bölüm	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	43	16	59
	Okul Öncesi Öğretmenliği	38	17	55
	Sınıf Öğretmenliği	29	17	46
	İngilizce Öğretmenliği	15	8	23
	İşletme	23	29	52
	İktisat	29	36	65
	Maliye	34	18	52
	Kamu Yönetimi	27	20	47
	Makine Mühendisliği	17	32	49
	İnşaat Mühendisliği	7	31	38
	Bilgisayar Mühendisliği	27	30	57
	Elektrik/Elektronik Mühendisliği	7	35	42
	Hemşirelik Bölümü	35	7	42
	İlahiyat	16	18	34
	Resim-Müzik	15	12	27
	Toplam	362	326	688
Sınıf düzeyi	Birinci	65	66	131
	İkinci	104	96	200
	Üçüncü	126	90	216
	Dördüncü	67	74	141
	Toplam	362	326	688
Yaş	17	1	-	1
	18	19	9	28
	19	53	45	98

20	105	57	162
21	85	83	168
22	47	51	98
23	26	45	71
24	15	17	32
25 ve üstü	11	19	30
Toplam	362	326	688

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmacı tarafından Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır (Ek-2). Etik kurul onayı alındıktan sonra ilgili fakülteler ile görüşülmüştür. Bazı fakülteler dersi aksatmayacak şekilde sınıflarda, bazı fakülteler ise kantin ve fuaye alanlarında veri toplanmasına izin vermiştir. Örneğin sınıf ortamında uygulamaya izin veren fakültelerde önce bölüm hocaları ile iletişime geçilmiştir. Bölüm hocaları ile birlikte eğitim ve öğretimi aksatmayacak bir şekilde uygulama yapılacak gün ve saat planlaması yapılmıştır. Planlanan gün ve saatte derslere girilerek öğrencilere araştırma hakkında bilgi aktarılmış ve akabinde veriler toplanmıştır. Sadece kantin ve fuaye alanlarında uygulamaya izin veren fakültelerde ve bölümlerde ise öğrencilerle bire bir yüz yüze iletişim kurularak bireysel olarak araştırma hakkında bilgi verildikten sonra veriler toplanmıştır. Uygulama yapılırken araştırmaya katılan öğrencilerden "gönüllü katılım onam formu" (Ek-2) alınmıştır. Ayrıca katılımcılara, araştırmanın gönüllülük ilkesi esasına dayandığı için istedikleri zaman araştırmanın herhangi bir evresinde araştırmadan çıkabilecekleri ifade edilmiştir. Bu kapsamda toplam 1237 öğrenciye ölçme araçları uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuş olan "Kişisel Bilgi Formu"; katılımcıların yaş, cinsiyet, fakülte/bölüm, akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kullanım amacı, akıllı telefondan uzak kaldığında yaşadığı birinci sıradaki duygunun ne olduğu ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Ayrıca formda en çok kullandığı sosyal medya hesabı, uykudan önce ve uykudan hemen sonra akıllı telefon kullanıp kullanmadığı, telefonun şarjının bitecek olma endişesi ile yedek güç adaptörü taşıyıp taşımadığı ve akıllı telefonu için nelerden vazgeçebileceğine dair sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formu Ek-2'de verilmiştir.

3.3.2. Nomofobi ölçeği

Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Nomofobi

Ölçeği toplam 20 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılmıyorum, 4= kararsızım, 5= biraz katılıyorum, 6= katılıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçek dört alt boyutlu olup, ölçekte yer alan alt boyutlar; bilgiye erişmeme (1-2-3-4 maddeler), bağlantıyı kaybetme (5-6-7-8-9 maddeler), iletişime geçememe (10-11-12-13-14-15 maddeler) ve rahat hissedememeden (16-17-18-19-20 maddeler) oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddelere örnek olarak "*Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim*" ifadesi verilebilir. Ayrıca ölçeğe ait diğer örnek maddeler Ek-2'de verilmiştir. Nomofobi Ölçeğinden alınabilecek toplam puan 20 ile 140 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar nomofobi düzeyindeki artışı göstermektedir. Ölçekten 20 puan alan katılımcılarda nomofobinin olmadığı olduğu; 20 ile 60 arasında puan alanlarda nomofobi hafif düzeyde, 60 ile 100 arasında puan alanlarda nomofobi orta düzeyde ve son olarak 100 ile 140 arasında puan alanlarda nomofobi aşırı düzeyde bulunmaktadır (Yildirim ve diğerleri, 2015).

3.3.2.1. Nomofobi ölçeğinin güvenirliği

Orijinal ölçekte Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .95 olarak, uyarlanmış ölçekte ise .92 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları orijinal ölçekte bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe alt boyutları için sırasıyla .94, .87, .83 ve .81; uyarlanan ölçekte ise alt boyutları için sırasıyla bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe .90, .74, .94 ve .91 olarak hesaplanmıştır (Yildirim ve diğerleri, 2015). Mevcut araştırmada ölçeğin genel Cronbach Alfa güvenirliğinin .88 olduğu belirlenmiştir. Cronbach Alfa güvenirliğinin bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe, rahat hissedememe alt boyutları için sırasıyla .74, .75, .78 ve .72 olduğu görülmüştür.

3.3.2.2. Nomofobi ölçeğinin geçerliği

Ölçeğin yapısının Türk kültüründe doğrulanıp doğrulanmadığı doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle belirlenmiştir. Elde edilen doğrulayıcı faktör analizi değerleri $\chi^2/sd = 2.86$, $CFI = .92$, $RMSEA = .08$ olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla bu değerlerin kabul edilebilir değerler arasında olduğu görülmüştür (Yildirim ve diğerleri, 2015).

3.3.3. İhtiyaç doyumu ölçeği

İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ) Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiş, Cihangir Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı ölçmeye yönelik olarak kullanılmaktadır. İhtiyaç Doyumu Ölçeği üç alt boyutlu toplam 21 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde

(1= hiç doğru değil, 4= biraz doğru, 7= çok doğru) puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar; özerklik (1.,4.,8.,11.,17. ve 20. maddeler), yeterlik (3., 5., 10., 13., 15. ve 19. maddeler) ve ilişkili olma (2., 6., 9., 12., 14., 16., 18. ve 21. maddeler) şeklinde isimlendirilmektedir. Ölçekteki 3., 4., 7., 11., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan maddelere örnek olarak "*Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum*" ifadesi verilebilir. Ayrıca ölçeğe ait diğer örnek maddeler Ek-2'de verilmiştir. Ölçekten hem alt ölçek puanları hem de ölçeğin bütün maddelerinin puanlarının toplanmasıyla toplam puan elde edilmektedir. Buna göre toplam puan en az 21, en fazla 147 olmak üzere; özerklik alt boyutu 6-42, yeterlik alt boyutu 6-42 ve ilişkili olma alt boyutu 9-63 arasında puanlanabilmektedir. Puanların artması o alt boyutun diğerlerine göre daha fazla hissedildiğini ortaya koymaktadır (Cihangir Çankaya ve Bacanlı, 2003).

3.3.3.1. İhtiyaç doyumu ölçeğinin güvenirliği

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında test-tekrar test güvenirlik katsayısı, iç tutarlık katsayısı ve madde-toplam korelasyon değerleri kullanılmıştır. Test-tekrar test korelasyon değeri ölçeğin geneli için .89; yeterlik, ilişkili olma ve özerklik alt boyutları için sırasıyla .80, .81 ve 0.89 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayıları ise ölçeğin toplamında .83; yeterlik, ilişkili olma ve özerklik alt boyutları için sırasıyla .60, .74 ve .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde-toplam korelasyon değerlerinin ise .33-.64 arasında değiştiği belirlenmiştir (Cihangir Çankaya ve Bacanlı, 2003). Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının ölçeğin genel güvenirliği için .93; özerklik yeterlik ve ilişkili olma alt boyutları için sırasıyla .79, .83 ve .87 olduğu belirlenmiştir.

3.3.3.2. İhtiyaç doyumu ölçeğinin geçerliği

Ölçeğin geçerlik çalışmasında faktör analizi, ayırt edici geçerlik ve ölçüt geçerliği yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin üç faktörlü yapısının geçerli olduğu belirlenmiştir. Modelin uyum değerleri RMSEA= .07, GFI= .86, AGFI= .82, CFI= .82, NNFI= .80 şeklinde hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerlerin kabul edilebilir değerler olduğu görülmektedir. Ölçekten elde edilen faktör yüklerinin de .30-.77 arasında olduğu ve bu değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin ayırt edici geçerlik çalışmasında ise alt-üst %27'lik grup karşılaştırması yapılmıştır. Hesaplanan t testi değerlerinin 3.96 ile 11.45 arasında değiştiği ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin ölçüt geçerliğinin belirlenmesinde sosyotropi-otonomi ölçeği kullanılmış ve elde edilen değerler arasında ilişki bulunmuş olup, ölçüt geçerliği koşulunu da sağladığı tespit edilmiştir (Cihangir Çankaya ve Bacanlı, 2003).

3.3.4. Duygu düzenleme anketi

Duygu Düzenleme Anketi (DDA) Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş, Totan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. DDA, iki faktörlü toplam 10 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) tipinde puanlanmaktadır. Ankette bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyut yer almaktadır. Ankette yer alan maddelere örnek olarak "*Duygularımı kendime saklarım*" ifadesi verilebilir. Ayrıca ölçeğe ait diğer örnek maddeler Ek-2'de verilmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme boyutu maddeleri 1-3-5-7-8-10 ve bastırma alt boyutu maddeleri 2-4-6-9'dur. Her alt boyut kendi içinde puanlanmaktadır. Alt boyutlardaki alınabilecek puanlar sırasıyla 6-42 ve 4-28 arasında değişmektedir. Bir diğer ifadeyle ölçme aracı toplam puan vermemektedir. DDA'nin bilişsel yeniden değerlendirme boyutundan alınan yüksek puanların ve bastırma boyutundan alınan düşük puanların alınması bireyin duygu düzenleme becerisinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Totan, 2015).

3.3.4.1. Duygu düzenleme anketi güvenirliği

Orijinal anketin güvenirlik çalışmasında elde edilen test-tekrar test katsayısı iki alt boyutta .69 olarak; iç tutarlık katsayısı ise bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .79 ve bastırma için .73 olarak hesaplanmıştır. Totan (2015) ise bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlara ait Cranbach Alfa katsayısını sırasıyla .78 ve .71 olarak hesaplamıştır. Test-tekrar test korelasyon değeri bilişsel yeniden değerlendirme için .67, bastırma için .65 olarak belirlenmiştir (Totan, 2015). Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları için sırasıyla .71 ve .70 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4.2. Duygu düzenleme anketi geçerliği

Anketin yapı geçerliği DFA kullanılarak belirlenmiştir. Elde edilen uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/sd= 3.15$, CFI= .92, RMSEA= .06, RMSEA %90 G.A.= .06 - .10) ölçme aracının yeterli uyuma sahip olduğunu göstermektedir. DDA'nin maddelerine yönelik yapılan analizlerde madde toplam korelasyon değerlerinin bütün maddeler için .33'den büyük olduğu belirlenmiştir. DDA'nin ölçüt geçerliği; duygusal öz yetkinlik, düzenleyici duygusal öz-yetkinlik, yaşam doyumu ve mutluluk değişkenleri ile incelenmiş olup, elde edilen sonuçlara göre ölçeğin geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

3.3.5. Öz kontrol ve öz yönetim ölçeği

Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği (ÖKÖYÖ) Mezo (2009) tarafından geliştirilmiş, Akın ve diğerleri (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ÖKÖYÖ, üç faktörlü toplam 16 maddeden oluşmakta ve 6'lı Likert tipinde (0= benim için hiç doğru değil, 1= benim için çoğunlukla doğru değil 2= benim için biraz doğru değil 4= benim için çoğunlukla doğru 5= benim için tamamen doğru) puanlanmaktadır. Ölçekteki maddelere örnek olarak "*Bir iş üzerinde çalışırken tüm dikkatimi o işe veririm*" ifadesi verilebilir. Ayrıca ölçeğe ait diğer örnek maddeler Ek-2'de verilmiştir. Ölçekte öz izleme (1-2-3-4-5-6 maddeler), öz düzenleme/değerlendirme (7-8-9-10-11 maddeler) ve öz güçlendirme (12-13-14-15-16 maddeler) olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Ölçekteki 7., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Alt boyutlardaki puanlar sırasıyla 0-30; 0-25 ve 0-25 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin bu alt boyutlarda becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir (Akın ve diğerleri, 2012).

3.3.5.1. Öz kontrol ve öz yönetim ölçeği güvenirliği

Orijinal ölçekte Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .81; öz izleme, öz güçlendirme ve öz değerlendirme alt boyutları için sırasıyla .74, .75 ve .78 olarak hesaplanmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .80, öz izleme, öz güçlendirme için ve öz değerlendirme alt boyutları için sırasıyla .78, .72 ve .78 olarak hesaplanmıştır (Akın ve diğerleri, 2012). Mevcut araştırmada ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .90; öz izleme, öz güçlendirme ve öz değerlendirme alt boyutları için sırasıyla .84, .75 ve .70 olarak saptanmıştır.

3.3.5.2. Öz kontrol ve öz yönetim ölçeğinin geçerliği

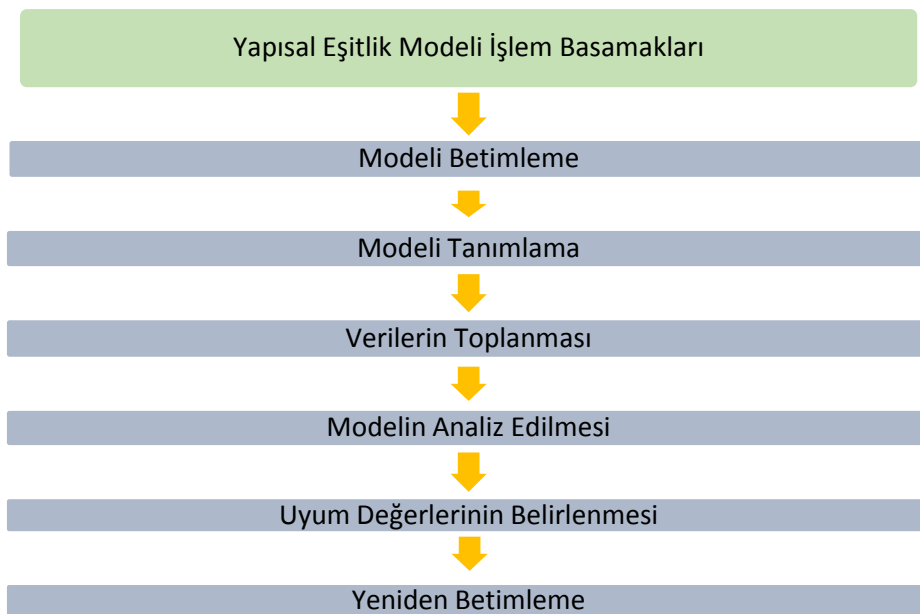
Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen model uyum değerleri $\chi^2/Sd= 1.86$, RMSEA= .05, NFI= .94, CFI=.97, GFI= .95, IFI= .97, SRMR= .46 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin faktör yüklerinin .34 ile .76 arasında yer aldığı belirlenmiştir. Alt boyutlara ait faktör yüklerinin sırasıyla öz izleme, öz değerlendirme ve öz güçlendirme için .34-.76, .51-.74 ve için .37-.72 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin içerik geçerliği ise Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Stilleri Envanteri ile belirlenmiş ve psikometrik özelliklerin kabul edilebilir olduğu belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında 1237 katılımcıdan elde edilen veri setinde ilk kontrolde eksik doldurulduğu belirlenen 128 veri analize dâhil edilmemiştir. Verilerin SPSS programına girişleri sırasında ise ilk kontrolde belirlenemeyen ancak çalışmanın sonuçlarını olumsuz etkileme olasılığı olan, düzensiz ve yanlış bir şekilde doldurulduğu belirlenen veriler ile uç değerlere sahip toplam 431 veri seti çalışmadan çıkartılmıştır. Bu işlemler sonucunda elde edilen 688 veri ile analizler yapılmıştır. Analizler yapılırken betimsel istatistikler için SPSS 22 programı, yapısal eşitlik modeli için AMOS 20 programı kullanılmıştır.

Mevcut araştırma temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol, duygu düzenleme ve nomofobi değişkenleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile belirlenmesine yönelik bir çalışmadır. Yapısal eşitlik modellemesinin en önemli avantajlarından biri gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenlerin ilişkisel ve nedensel bir model ile tanımlanmasına imkân vermesidir (Tabacnick ve Fidell, 2001). Yapısal eşitlik modelinin bir diğer avantajı ise çoklu regresyon, yol ve faktör analizlerini içermesidir (Fraenkel ve diğerleri, 2012). Ayrıca yapısal eşitlik modeli yeni modellerin de sınanmasına olanak vermektedir.

Yapısal modelde veri analizi yapılırken takip edilen işlem basamakları; model betimleme, modeli tanımlama, verilerin toplanması, modelin analiz edilmesi, modelin uyum değerlerinin belirlenmesi ve yeniden betimleme şeklindedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012, s. 256). Yapısal model işlem basamakları Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. Yapısal model işlem basamakları

Modelin betimlenmesi aşaması; modelin kuramsal temele dayalı olarak ilk kez oluşturulduğu aşamadır. Modelin betimlenmesi gözlenen değişkenler ve gizil değişkenlerin belirlenmesini içermektedir. Modeli tanımlama aşamasında ise alanyazındaki teorik bilgiler çerçevesinde üzerinde çalışılacak model tanımlanmaktadır (Çokluk ve diğerleri, 2012). Bu aşamadan sonra ise analiz için yeterli veri toplanması ve modelin test edilmesi aşamasına geçilmektedir. Modelin analiz edilmesi aşamasında ise modele ait uyum değerleri hesaplanmış ve bu hesaplamada genellikle tercih edilen maksimum olasılık çıkarım tekniği kullanılmıştır (Çokluk ve diğerleri, 2012, s. 267). Model uyum değerlerinde en çok kullanılan değerler, Tablo 2’de de görüldüğü üzere “Ki Kare İyilik Uyum/Serbestlik Derecesi (χ^2/sd), İyilik Uyum İndeksi (GFI), Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize Edilmiş Hataların Artık Ortalama Karelerinin Karekökü (SRMR), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)’dir (Meydan ve Şeşen, 2015). Mevcut araştırmada da en çok kullanılan bu değerler dikkate alınarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2

Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Genel Model Uyum	İyi uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	≤ 3	$\leq 4-5$
GFI	≥ 0.95	0.85-0.89
AGFI	≥ 0.90	0.85-0.89
NFI	≥ 0.95	0.90-0.94
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08

Yeniden betimleme aşaması, model uyum indeksleri en düşük düzey olan kabul edilebilir değerlerden düşük çıktığı zaman kuramsal temele dayalı yeni bir modelin oluşturulduğu ve oluşturulan bu yeni modelin test edildiği aşamadır (Çokluk ve diğerleri, 2012).

3.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Araştırmanın geçerliği ve güvenirliliğini sağlamak adına katılımcılara araştırmanın amacı, gerekçesi ve önemi detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Ayrıca katılımcılara araştırmadan istedikleri anda çıkabilecekleri de ifade edilerek geçerlik ve güvenirlilik artırılmaya çalışılmıştır.

3.6. Araştırmacının Rolü ve Araştırmanın İşlem Süreci

Mevcut araştırmadaki veriler bizzat araştırmacının kendisi tarafından katılımcılar ile yüz yüze iletişim kurularak toplanmıştır. Verilerin toplanması süreci ortalama 30 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinde katılımcılardan gelen sorular da cevaplanarak, verilerin daha doğru ve güvenilir olması sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca verilerin analizleri için araştırmacı “AMOS Programı Uygulayıcı Eğitimine (AMOS Programıyla Veri Analizi)” katılmıştır. Eğitimin ardından veriler araştırmacının kendisi tarafından analiz edilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde önce betimsel istatistiklere, sonra cinsiyet analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Sonrasında nomofobi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara değinilmiştir. Daha sonrasında ise araştırma verilerinden elde edilen değişkenler arası korelasyon değerlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Son olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ile nomofobi arasındaki ilişkide öz kontrol ile duygu düzenlemenin aracılık etkisinin test edildiği yapısal eşitlik modellemesi hakkında bilgi aktarılmıştır.

Araştırma verilerine ait betimleyici istatistiklerin hesaplanması çalışmanın ilerleyen safhalarında analizlerin nasıl yapılması gerektiği hususunda önemli bir belirleyici özellik taşımaktadır. Dolayısıyla Tablo 3'te verilere ait, aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (S.S., çarpıklık katsayısı, basıklık katsayısı değerleri gösterilmiştir.

Tablo 3

Verilere ait betimleyici istatistikler

	n	$\bar{X}$	S.S.	Çarpıklık katsayısı	Basıklık katsayısı
Özerklik	688	29.40	5.72	-.87	.24
Yeterlik	688	29.52	5.89	-.87	.19
İlişkili olma	688	45.13	8.75	-1.08	.69
Öz izleme	688	26.70	3.57	-1.15	.91
Öz değerlendirme	688	22.26	2.92	-1.19	1.21
Öz güçlendirme	688	21.63	3.39	-.89	.18
Bilgiye erişmeme	688	9.95	4.52	.95	.25
Bağlantıyı kaybetme	688	16.23	6.45	.36	-.42
İletişime geçememe	688	15.51	6.94	.78	.07
Rahat hissedememe	688	13.02	5.89	.87	.53
Bilişsel yeniden değerlendirme	688	28.14	6.17	-.43	.41
Bastırma	688	15.66	5.00	-.09	-.30

Üniversite öğrencilerinin genel nomofobi düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, öğrenciler Nomofobi Ölçeğinin puanlama yönergesi doğrultusunda dört seviyeye ayrılmıştır. Bu dört seviye, puan aralığına göre Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri

NMP-Q puan ve düzeyi	Mevcut araştırmadaki düzey (%)
1 < Nomofobi yok < 21	0.4
20 < Hafif < 60	65.7
60 < Orta < 100	30.8
100 < Aşırı ≤ 140	3.1
Toplam	100

Elde edilen sonuca göre öğrencilerin %0.4'ünde nomofobik eğilimin olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %65.7'sinde hafif düzeyde, %30.8'inde orta düzeyde ve %3.1'inde ise aşırı düzeyde nomofobinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak nomofobik durumda olma açısından bakıldığında öğrencilerin yarısından fazlasının nomofobi eğilimi içinde olduğu saptanmıştır.

Araştırmada ayrıca öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre nomofobi puanlarının değişip değişmediği ve puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı belirlenmiştir. Buna göre elde edilen analiz sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre nomofobi puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Bağımlı değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	t	P
Nomofobi	Kadın	362	55.42	18.11	1.03	.30
	Erkek	326	53.95	19.11		

Tablo 5'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin genel nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle nomofobi düzeylerinin kadın ile erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yapısal eşitlik modelinin test edilmesine geçmeden önce yapının test edilebilmesi için veri setinin bazı koşulları sağlaması gerektiği belirtilmektedir. Bu koşullardan biri normallik dağılımıdır. Veri setinin normal bir dağılım gösterip göstermediğini incelemenin birden fazla yöntemi bulunmaktadır. Mevcut çalışmada normal dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları ile belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. (Büyüköztürk, 2014, s. 40). Tablo 5'e bakıldığında verilerin çarpıklık katsayı değerlerinin -1.19 ile .95 arasında; basıklık katsayı değerlerinin ise -.42 ile 1.21 arasında yer aldığı ve dolayısıyla verilerin normal bir dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmaktadır.

4.1. Ölçme Modeline İlişkin Sonuçlar

Araştırmada gözlenen değişkenler kullanılarak ve ilgili alanyazına bağlı kalınarak ölçme modeli ileri sürülmüştür ve elde edilen model Şekil 1’de sunulmuştur.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmada Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu Ölçeği özerklik, yeterlik ve ilişkili olma; Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği, öz izleme, öz değerlendirme ve öz güçlendirme; Duygu Düzenleme Anketi, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma; Nomofobi Ölçeği, iletişime geçememe, bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememe alt boyutlarından oluşmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
(1) Özerklik	1											
(2) Yeterlik	.85**	1										
(3) İlişkili olma	.85**	.84**	1									
(4) Öz izleme	.55**	.56**	.57**	1								
(5) Öz değerlendirme	.52**	.50**	.53**	.70**	1							
(6) Öz güçlendirme	.52**	.53**	.51**	.65**	.68**	1						
(7) Bilgiye erişmeme	-.31**	-.30**	-.30**	-.37**	-.27**	-.25*	1					
(8) Bağlantıyı kaybetme	-.04	-.03	-.04	.06	.02	.03	.14*	1				
(9) İletişime geçememe	-.29**	-.29**	-.28**	-.35**	-.27**	-.25*	.82*	.18	1			
(10) Rahat hissedememe	-.23**	-.23**	-.22**	-.27**	-.20**	-.19*	.71*	.22	.81	1		
(11) Bilişsel yeniden değerlendirme	.04	.05	.04	.03	.01	.01	-.10*	-.03	-.09*	-.05	1	
(12) Bastırma	.05	.06	.04	-.06	.09*	-.08*	-.05	-.06	-.04	-.02	.25**	1

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

Tablo 6’da temel psikolojik ihtiyaçlar ile öz kontrol değişkenlerine ait alt boyutlar arasındaki ilişkiye bakıldığında; özerklik ile öz izleme ($r = .55, p < .01$), öz değerlendirme ($r = .52, p < .01$) ve öz güçlendirme ($r = .52, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Benzer şekilde yeterlik ile öz izleme ($r = .56, p < .01$), öz değerlendirme

($r = .50, p < .01$) ve öz güçlendirme ($r = .53, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Son olarak ilişkili olma ile öz izleme ($r = .57, p < .01$), öz değerlendirme ($r = .53, p < .01$) ve öz güçlendirme ($r = .51, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Öz kontrol değişkeni ile nomofobi değişkeninin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; öz izleme ile bilgiye erişmeme ($r = -.37, p < .01$), iletişime geçememe ($r = -.35, p < .01$) ve rahat hissedememe ($r = -.27, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Öz değerlendirme ile bilgiye erişememe ($r = -.27, p < .01$), iletişime geçememe ($r = -.27, p < .01$) ve rahat hissedememe ($r = -.20, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Öz güçlendirme ile bilgiye erişememe arasında ($r = -.25, p < .01$), iletişime geçememe ($r = -.25, p < .01$) ve rahat hissedememe ($r = -.19, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi değişkenlerinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında özerklik ile bilgiye erişmeme ($r = -.31, p < .01$), iletişime geçememe ($r = -.29, p < .01$) ve rahat hissedememe ($r = -.23, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yeterlik ile bilgiye erişememe ($r = -.30, p < .01$), iletişime geçememe ($r = -.29, p < .01$) ve rahat hissedememe ($r = -.23, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İlişkili olma ile bilgiye erişememe ($r = -.30, p < .01$), iletişime geçememe ($r = -.28, p < .01$) ve rahat hissedememe ($r = -.22, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Değişkenlerden bağlantıyı kaybetme değişkeninin sadece bilgiye erişmeme ($r = .14, p < .01$) değişkeni ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Değişkenlerden bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunun, bilgiye erişememe ($r = -.10, p < .05$) ve iletişime geçememe ($r = -.09, p < .05$) ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bastırma alt boyutuna bakıldığında ise bastırma ile öz değerlendirme arasında pozitif yönde ($r = .09, p < .05$), öz güçlendirme ile negatif yönde ($r = -.08, p < .05$) ve bilişsel yeniden değerlendirme ile arasında pozitif yönde ($r = .25, p < .01$) anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve bağlantıyı kaybetme değişkenlerinin diğer değişkenler ile arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

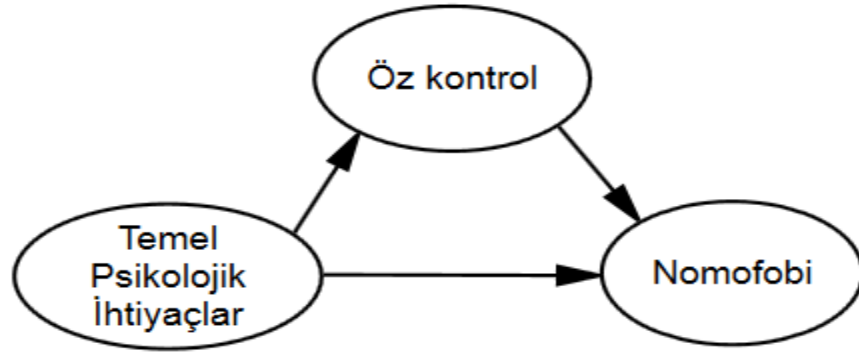
Baron ve Kenny (1986) yapısal eşitlik modeli ile aracı değişkenin test edilebilmesi için bağımlı (nomofobi) bağımsız (temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu) ve aracı (öz kontrol ve duygu düzenleme) değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişki olması gerektiğini belirtmektedir. Tablo 6'ya bakıldığında duygu düzenleme (bilişsel yeniden değerlendirme ve

bastırma) ile temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde nomofobi değişkeninin alt boyutlarından biri olan bağlantıyı kaybetme ile diğer değişkenler arasında ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Baron ve Kenny'e göre (1986) yapısal modelin testi için bu değişkenlerin gerekli koşulları sağlaması gerekmektedir, ancak burada elde edilen değerlerin asgari koşulları sağlamadığı belirlenmiştir. Bu nedenle araştırmanın başlangıç sürecinde öne sürülen model (Şekil 1) test edilememiştir. İleri sürülen model test edilemediği için yapısal modelin yeniden betimlenmesi gerekliliği doğmuştur. Dolayısıyla yapısal modelin testi için anlamlı ilişkiler vermeyen değişkenler duygu düzenleme (bilişsel yeniden yapılandırma ve bastırma) ve nomofobinin alt boyutu olan bağlantıyı kaybetme değişkenleri modelden çıkarılmış ve model yeniden betimlenmiştir.

Yapısal model yeniden betimlenmeden önce alanyazın yeniden gözden geçirilmiştir. Duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar tekrar incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda duygu düzenleme değişkeninin, psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve nomofobi değişkenleriyle ilişkisinde kararlı sonuçlar elde edilemediği görülmüştür (Cou, Su, Liu, Gao, 2007; Çelik ve Atilla, 2018, Fox, Berquist, Hong ve Sinha, 2007; Tice, Bratslavsky ve Baumeister, 2001; Yavuz, 2020). Ayrıca alanyazındaki bu çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Sonuç olarak duygu düzenleme ile ihtiyaç doyumu ve nomofobi değişkenleri arasında güçlü bir ilişkinin olmamasının alanyazın ile ters düşmediği belirtilebilir. Bu nedenlerden dolayı hem kavramsal hem de istatistiksel açıdan modelin yeniden tanımlanmasına karar verilmiştir.

4.4. Yapısal Modelin Yeniden Betimlenmesi

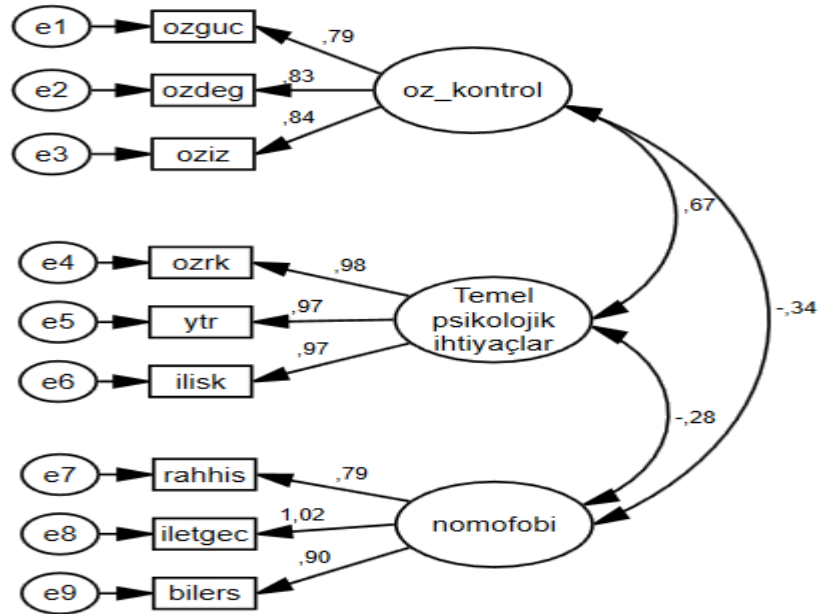
Kuramsal yapıya dayalı olarak ileri sürülen ilk modeldeki değişkenler arasındaki ilişkilerin büyük bir bölümünün anlamlı olmasının gözlenmesine rağmen, duygu düzenleme değişkeninin ve bağlantıyı kaybetme değişkeninin diğer değişkenlerle arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle ilk modelde modifikasyon yapılarak model yeniden tanımlanmıştır. Sonuç olarak alanyazın doğrultusunda model temel psikolojik ihtiyaçlar, öz kontrol ve nomofobi değişkenleriyle yeniden tasarlanmıştır. Bu kapsamda önerilen yeni model Şekil 5'deki gibi betimlenmiştir.



Şekil 5. Önerilen model

4.5. Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar

Gözlenen değişkenlerden Baron ve Kenny'e göre (1986) gerekli koşulu sağlayan değişkenlerin kullanılması ile araştırma modeline ilişkin ölçüm modeli test edilmiştir (Şekil 6). Ölçüm modeline ait uyum iyiliği değerleri ise Tablo 7'de sunulmuştur.



Şekil 6. Test edilen modele ilişkin ölçüm modeli

Tablo 7

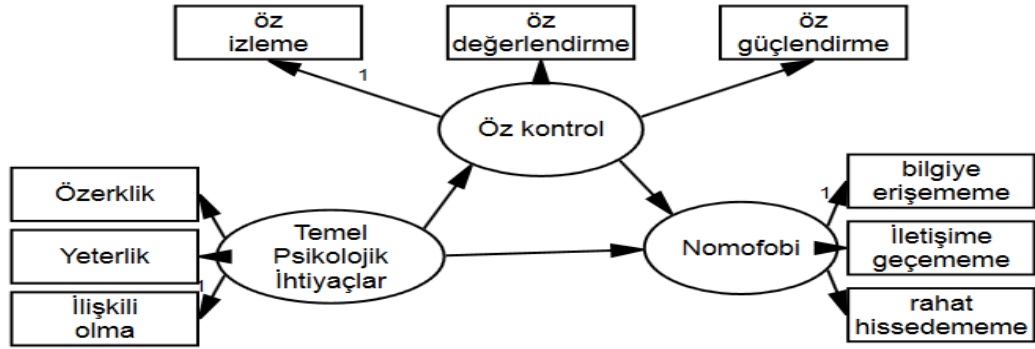
Ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değerler	Yorum
X^2/sd	≤ 3	$\leq 4-5$	3.007	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	.03	İyi uyum

SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	.06	Kabul edilebilir uyum
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	.97	İyi uyum
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	.98	İyi uyum
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	.99	İyi uyum
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	.96	İyi uyum
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	.98	İyi uyum

N= 688

Tablo 7’de verilen sonuçlar incelendiğinde ölçme modelinin uyum iyiliği değerlerinin iyi düzeyde olduğu, bir diğer ifadeyle modelin iyi uyum verdiği ($\chi^2/sd= 3.007$, $p < .001$, RMSEA = .05, SRMR = .66, GFI = .97, AGFI = .96, TLI = .98, CFI = .99) görülmektedir. Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından yapısal modelin sınanmasına geçilmiştir.



Şekil 7. Önerilen modelin path diyagramı

Tablo 8’de ölçüm modelinin, yapısal modelin test edilmesi için yeterli uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Yapısal eşitlik modellemesi yapısal model ile ölçüm modelini bir arada barındırmaktadır.

Tablo 8

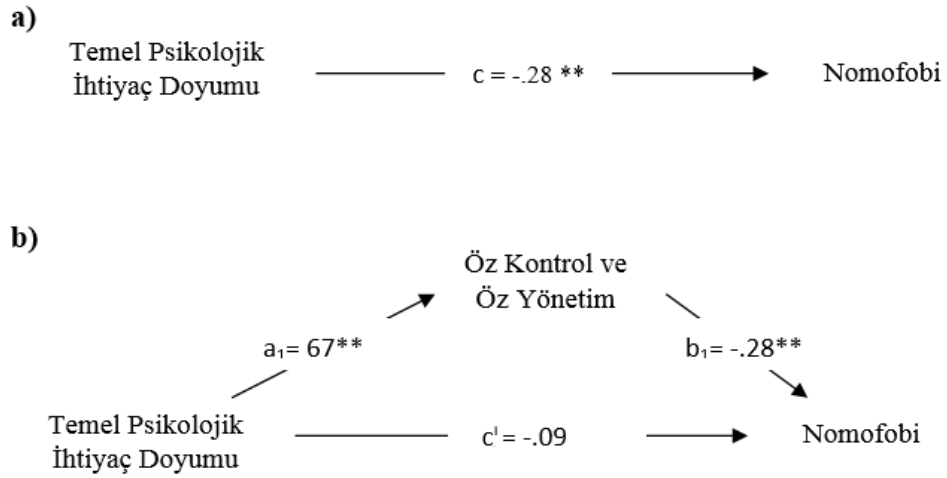
Gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(1) Özerklik	1								
(2) Yeterlik	.85**	1							
(3) İlişkili olma	.85**	.84**	1						
(4) Öz izleme	.55**	.56**	.57**	1					
(5) Öz değerlendirme	.52**	.50**	.53**	.70**	1				
(6) Öz güçlendirme	.52**	.53**	.51**	.65**	.68**	1			
(7) Bilgiye erişememe	-.31**	-.30**	-.30**	-.37**	-.27**	-.25**	1		

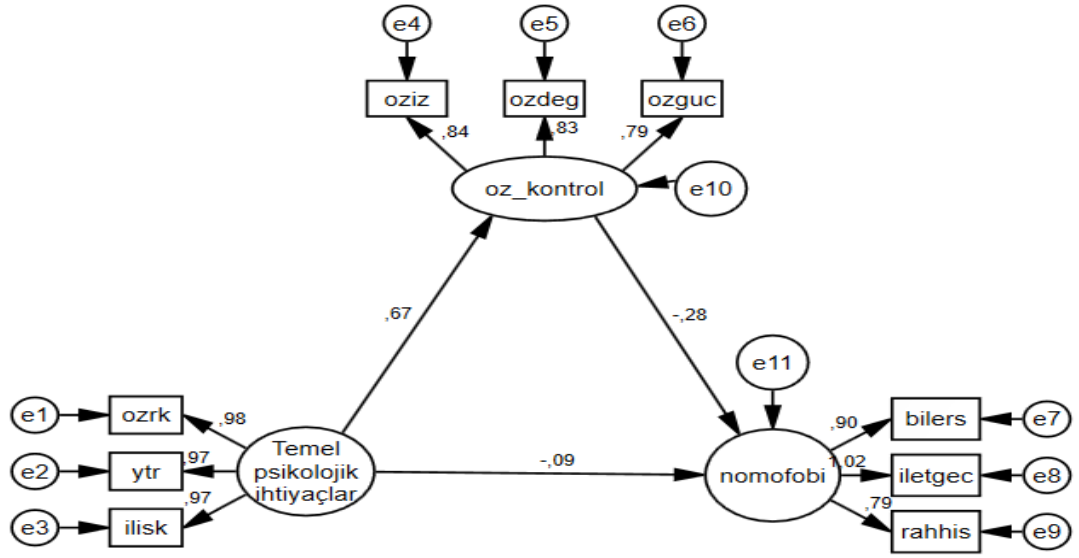
(8) İletişime geçememe	-.29**	-.29**	-.28**	-.35**	-.27**	-.25**	.82**	1	
(9) Rahat hissedememe	-.23**	-.23**	-.22**	-.27**	-.20**	-.19**	.71**	.81**	1

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

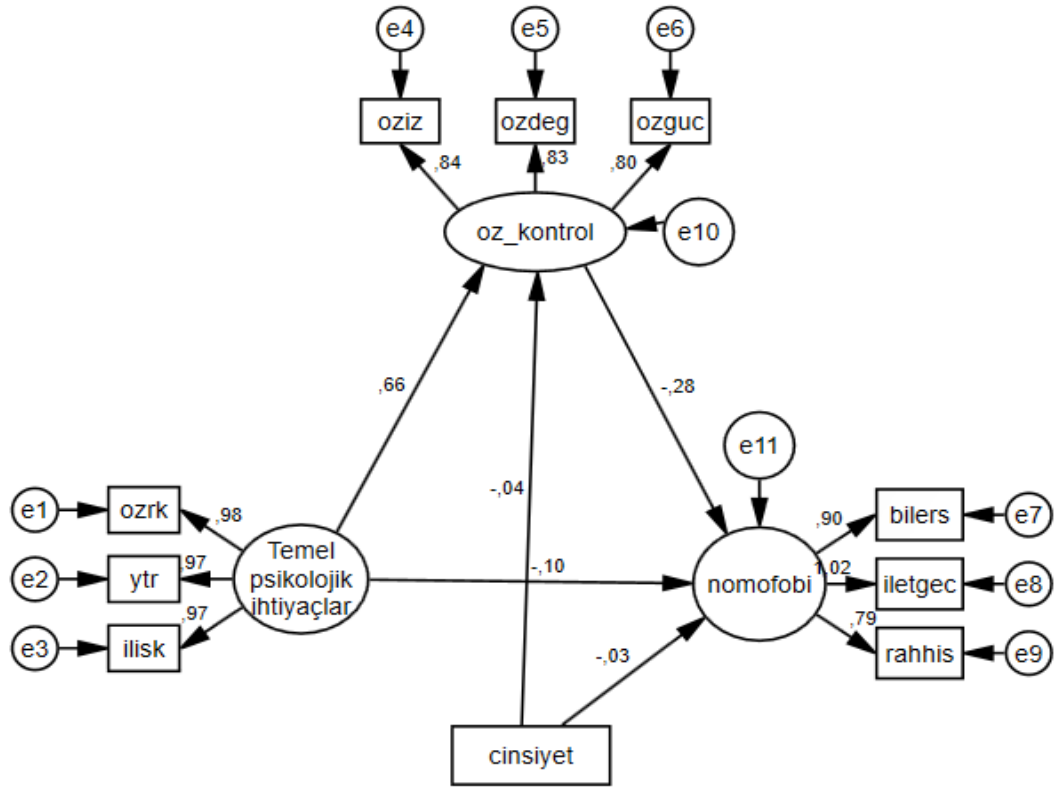
Analiz sonucunda, değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler (Tablo 8) modelin test için uygun olduğunu göstermektedir. Öz kontrolün aracılık etkisi için uygulanan yapısal eşitlik modeli analiz sonuçlarına göre ($\chi^2/sd= 3.007$, $p < .001$, RMSEA = .05, SRMR = .06, GFI = .98, AGFI = .96, IFI = .99, CFI = .99) elde edilen verilerin kabul edilebilir veya iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir (Tablo 7). Analize ilişkin yapısal model Şekil 8 ve Şekil 9'da sunulmuştur. Analiz sonucunda ihtiyaç doyumunun öz kontrolü pozitif yönde ($\beta = .67$, $p < .01$), öz kontrolün ise nomofobiye negatif yönde ($\beta = -.28$, $p < .01$) yordadığı tespit edilmiştir. Aracı değişken olarak öz kontrol değişkeninin modele dâhil edilmesi ile ihtiyaç doyumunun nomofobiye yordama gücü ($\beta = -.09$, $p > .05$) anlamlılığını yitirmiştir. Bir diğer ifadeyle ihtiyaç doyumu nomofobiye öz kontrol üzerinden anlamlı ($\beta = -.19$ $p < .01$) bir şekilde yordamaktadır.



Şekil 8. Temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi ilişkisinde öz kontrolün dolaylı etkisi (şekil a, b)



Şekil 9. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümleme değerleri (ozerk=özerklik, ytr=yeterlik, ilisk=ilişkili olma, oziz= öz izleme, ozdeg= öz değerlendirme, ozguc= öz güçlendirme, bilers=bilgiye erişememe, iletgec= iletişime geçememe, rahhis= rahat hissedememe)



Şekil 10. Psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi ilişkisinde öz kontrolün aracı rolünün kontrol değişkeniyle birlikte sınandığı model

Modele kontrol değişkeni olarak dâhil edilen cinsiyetin hem aracı hem de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir (Şekil 10). Bir diğer ifadeyle psikolojik ihtiyaçların öz kontrol aracı değişkeni üzerinden anlamlı düzeyde ($\beta = -.19$, $p < .01$) yordamaya devam ettiği görülmüştür.

4.6. Bootstrapping İşlemi

Yapısal modeldeki değişkenlere ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığı Bootstrap analizi ile tespit edilmiştir. Alanyazında tekrarlı örnekleme sayısı için Arbuckle tarafından (2007) önerilen 2000 sayısı girilmiştir. Bootstrap analizi sonucu ortaya çıkan doğrudan ve dolaylı yollara ait katsayılar ve bu katsayılar yönelik %95 güven aralıklarındaki ortalama etkiler Tablo 9’da sunulmuştur. Buna göre tüm doğrudan yol katsayılarının anlamlı olduğu ifade edilebilir. Aracı rolünün anlaşılmasına olanak veren dolaylı yol katsayısının da anlamlı bulunduğu ($\beta = -.19$, $p < .01$) görülmektedir. Elde edilen sonuca göre temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi arasındaki ilişkide öz kontrolün tam aracı rolünü üstlendiği söylenebilir.

Tablo 9

Yapısal eşitlik modelinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin incelendiği bootstrap analizi sonuçları

Model Yolları		%95 GA		
Doğrudan Etki		Katsayı	Alt	Üst
İhtiyaç Doyumu	→ Öz kontrol	.67**	.59	.72
Öz kontrol	→Nomofobi	-.28**	-.38	-.16
İhtiyaç doyumu	→Nomofobi	-.28**	-.36	-.21
Dolaylı Etki				
İhtiyaç Doy.	→Öz kontrol →Nomofobi	-.19**	-.26	-.11

**** $p < .01$**

Özetle mevcut araştırma kapsamında elde edilen bulgular, denenceler açısından değerlendirildiğinde şu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir:

1- Katılımcıların nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

2- Katılımcıların yarısından fazlasının hafif düzeyde, yaklaşık her üç katılımcıdan birinin ise orta düzeyde nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların neredeyse tamamının (nomofobik olmayan sadece %.4) nomofobi için risk altında olduğu saptanmıştır.

3- Psikolojik ihtiyaçlar ile öz kontrol arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu iddia edilmiş olup, elde edilen sonuçların bu denenceyi doğruladığı belirlenmiştir.

4- Psikolojik ihtiyaçların nomofobi ile doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmiş olup, elde edilen sonuçların bu denenceyi doğruladığı belirlenmiştir.

5- Psikolojik ihtiyaçlar ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu iddia edilmiştir, ancak elde edilen bulguların bu denenceyi doğrulamadığı belirlenmiştir.

6- Duygu düzenleme ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu iddia edilmiştir, ancak elde edilen bulguların bu denenceyi doğrulamadığı belirlenmiştir.

7- Psikolojik ihtiyaçların duygu düzenleme değişkeni aracılığıyla nomofobi ile ilişkili olduğu iddia edilmiştir, ancak elde edilen bulguların bu denenceyi doğrulamadığı belirlenmiştir.

8- Öz kontrol ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu iddia edilmiş olup, elde edilen sonuçların bu denenceyi doğruladığı belirlenmiştir.

9- Psikolojik ihtiyaçların öz kontrol aracılığıyla nomofobi ile ilişkili olduğu iddia edilmiş olup, elde edilen sonuçların bu denenceyi doğruladığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde, öncelikli olarak elde edilen bulgular araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezlere göre ele alınıp, ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır. Daha sonra gelecek dönemlerde yapılacak çalışmalar ve uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

Mevcut araştırmanın giriş bölümünde nomofobinin akıllı telefon bağımlılığı kategorisinde değerlendirildiği ifade edilmiştir. Dolayısıyla bu bölümde bulgular tartışılırken nomofobi konusuyla birlikte akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırmalara da yer verilmiştir.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerine yönelik elde edilen bulguların tartışılması

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %0.4'ünde nomofobinin olmadığı belirlenirken, %65.7'sinde nomofobi düzeyinin hafif, %30.8'inde nomofobi düzeyinin orta ve %3.1'inde nomofobi düzeyinin aşırı düzeyde olduğu saptanmıştır. Toplamda ise katılımcıların yaklaşık %95'nin nomofobik eğilim içinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yarısından fazlasının hafif, orta ve aşırı düzeyde nomofobi eğiliminde olmasının, nomofobik olma açısından bir risk oluşturduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulguların toplumda nomofobinin yaygınlığını göstermesi bakımından önemli olduğu ifade edilebilir. Alanyazında bireylerin nomofobi düzeylerini belirlemeye yönelik farklı örneklerle yapılan çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan Gürol ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların %53'ünün orta düzeyde nomofobik olduğu saptanmıştır. Tavalacci ve diğerlerinin (2015) yaptığı çalışmada her üç öğrenciden birinin, Sharma ve diğerlerinin (2015) yaptığı çalışmada ise her dört katılımcıdan üçünün nomofobik olduğu belirlenmiştir. Gezgin ve Adnan (2016) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise bireylerin nomofobi düzeylerinin %42.6 olduğu, bir diğer ifadeyle katılımcıların yaklaşık yarısının nomofobi eğiliminde olduğu saptanmıştır. Erdem ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin %55'inin nomofobik olduğu, Erdem ve diğerlerinin (2017) yaptığı bir başka çalışmada ise katılımcıların %54'ünün nomofobik olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda katılımcıların %42-55 arasında nomofobiye sahip olduğunun görülmesi, nomofobinin üniversite öğrencileri arasında önemli bir sorun halini aldığını düşündürmektedir.

Mevcut araştırmada katılımcıların %3.1'inin aşırı düzeyde nomofobik olduğu belirlenmiştir. Alanyazında yapılan diğer bazı uluslararası çalışmalarda; örneğin Sethia ve diğerlerinin (2018) araştırmasında katılımcıların %6.1'inin, Harish ve Bharath'ın (2018) çalışmasında katılımcıların %13.5'inin ve Davie ve Hilber'in (2017) çalışmasında ise katılımcıların %3'ünün aşırı düzeyde nomofobik olduğu saptanmıştır. Mevcut araştırma ile alanyazında yapılan çalışmalarda bireylerin aşırı nomofobik olma düzeylerinin hemen hemen birbirine yakın değerlerde olduğu (%3-13.5 arasında değiştiği) görülmektedir. Dolayısıyla her ne kadar oran düşük gibi görünse de nomofobi düzeyinin aşırı olması dikkate alındığında, önemli bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Bu bulgu nomofobinin üniversite öğrencileri için ciddi bir sorun olduğunu göstermesi açısından dikkat çekicidir.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik elde edilen bulguların tartışılması

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında “Üniversite öğrencilerinin genel nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? sorusuna cevap aranmıştır. Elde edilen sonuca göre kadın öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu durum mevcut araştırmada cinsiyetin nomofobi düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığını ortaya koymaktadır. İlgili alanyazında mevcut araştırma sonucu ile paralellik gösteren sonuçlar bulunduğu gibi, mevcut araştırma sonucundan farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Buna göre nomofobi düzeyini cinsiyete göre ele alan ve farkın olmadığını belirlediği en güncel çalışmalara Apak ve Yaman (2019), Arslan, Tozkoparn ve Kurt (2019), Hoşgör (2020) ve Yıldız, Çengel ve Alkan (2020) örnek verilebilir. Ayrıca daha önceki yıllarda yapılmış olan diğer bazı çalışmalarda da anlamlı bir farkın olmadığı sonucu elde edilmiştir (Adnan ve Gezgin, 2016; Ak ve Yıldırım, 2018; Burucuoğlu, 2017; Dağlı, Hamutoğlu ve Gezgin, 2017; Gezgin ve Parlak, 2018; Öz ve Tortop, 2018; Pavithra ve diğerleri, 2015; Yorulmaz ve diğerleri, 2018). Bu sonuçlar kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin benzer düzeyde nomofobik eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Alanyazında yapılan bazı çalışmalarda ise anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır (Erdem ve diğerleri, 2017; Gezgin ve diğerleri, 2017; Hoşgör, Tandoğan ve Gündüz-Hoşgör, 2017; Yılmaz, Köse ve Doğru, 2018; Yoğurtçu, 2017). Bu farkın hangi grup lehine olduğuna bakıldığında; bazı çalışmalarda kadınların nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunurken (Ataş, 2021; Hakkari, 2018; Lee ve diğerleri, 2014; Yılmaz, Köse ve Doğru, 2018), bazı çalışmalarda erkeklerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Kwon ve diğerleri, 2013; Öztunç, 2013). Nomofobi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkide cinsiyetin

anlamli bir farklılık oluşturduğunu ortaya koyan alanyazındaki çalışmaların bu farkın anlamli olmasının nedenini kadınlar ile erkeklerin yetiştirilme tarzındaki farklılıklar nedeniyle kadınların iletişim kurmaya daha çok gereksinim duymasına dayandırdığı görülmektedir. Bir diğer ifadeyle elde edilen bulgular; içinde bulunulan kültürün, erkekleri daha bağımsız daha zgr yetiştirirken, kadınları daha kısıtlayıcı, daha bağımlı ve ilişkiye daha açık yetiştirilmesinin etkili olması ile açıklanabilir. Bir diğer açıdan kadınlar için özellikle iletişimin devamını sağlamak ve sosyal ilişkilerini sürdürmek önemlidir. Kadınlar bu sayede hem iletişim ihtiyaını karşılamakta hem de duygusal ihtiyaını karşılamaktadır. Bu nedenle de kadınların nomofobi düzeyi daha yüksek düzeyde çıkmış olabilir. Ayrıca hem anlamli farklılığın olduğunu, hem de anlamli farkın olmadığını ortaya koyan çalışmaların olması, nomofobi alanında cinsiyet değişkeninin dāhil edildiği yeni çalışmaların yapılmasına gereksinim duyulduğunu göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. Üniversite ğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile nomofobi ilişkisine dair elde edilen bulguların tartişılması

Araştırma verileri doğrultusunda “niversite ğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu nomofobi ile doğrudan ilişkili midir?” alt problem sorusuna cevap aranmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların nomofobi ile doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir. Nomofobinin alt boyutları bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememe ile temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları özerklik, yeterlik ve ilişkili olma arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Alan yazında Yıldırım’ın (2019) yaptığı araştırmada nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Canoğulları ve Güçray’ın (2014) yaptığı araştırmada da benzer bir sonuç elde edilerek ilişkili olma, özerklik ve yeterlik alt boyutları ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Maeng ve Arbeau’nun (2018) yaptıkları araştırmada ise temel psikolojik ihtiyaçların yeterlik ve özerklik alt boyutları ile nomofobi arasında negatif yönlü bir ilişki elde edilirken, ilişkili olma alt boyutu ile anlamli bir ilişki elde edilememiştir. Araştırmaların temel psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasında ters yönde ilişkinin olduğunu ortaya koyması, temel psikolojik ihtiyaçların nomofobinin yordanmasında önemli bir etmen olduğunu ortaya koymaktadır. Bir diğer ifadeyle bireylerin nomofobi düzeylerinin azaltılması için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin gz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Alanyazında nomofobinin farklı değişkenler ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalar bulunmakta fakat henüz tam olarak nomofobinin ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerin tüm yönleriyle açığa çıkarılamadığı gözlenmektedir. Dolayısıyla yapılan her bir

çalışmanın nomofobinin farklı bir özelliğinin açıklanmasına katkı sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

İlgili alanyazında belirtildiği gibi bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düşüncesi bireyi eyleme yöneltir. Bu eylem ise birey için bir ihtiyacın karşılanmasını sağlayan bir amaçtır. Dolayısıyla bireyler akıllı telefonları bu amaçlarını karşılamak için kullanma eğilimindedir. Bir diğer ifadeyle bireylerin amaçlı eylemleri bireyin bir ihtiyacından ortaya çıkmaktadır. Bu durum ise bireyin daha uzun süre akıllı telefon kullanımına yol açmaktadır. Örneğin, Aşık'ın (2018) yaptığı araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların doyurulma düzeyinin yükselmesi nomofobik belirtilerin azalmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer başka çalışmalarda da ilişkili olma ihtiyacı karşılanmayan bireylerin internet ve akıllı telefon bağımlılıklarının yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Derin ve Bilge, 2016; Şahin ve Kesici, 2009). Canoğulları ve Güçray (2017) akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bağımlılığı düşük olan bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bir diğer ifadeyle bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ne kadar çok karşılanırsa, bağımlılık içeren davranışlara da o kadar az yönelmektedirler. Jilisha ve diğerlerinin (2019) yaptığı araştırma da akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları arasında ilk sırada diğerleri ile iletişimde olma yer alırken, ikinci sırada güncel bilgilerden haberdar olma amacının yer aldığı görülmüştür. Bu bulgu öğrencilerin ilişki ihtiyacını akıllı telefon aracılığıyla karşıladığı şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında yapılan bir başka çalışmada ise öğrencilerin akademik başarılarının düşük olmasının öğrencilerin başarıma ihtiyacını akıllı telefonlarda karşılamaya yönelmelerinde etkili olduğu saptanmıştır (Derin, 2013). Yıldız Durak'ın (2018) gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya aracılığıyla bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını giderme eğiliminin artmasının nomofobik davranışlarının artmasında etkili olduğu belirlenmiştir. Can'ın (2018) yaptığı araştırmada ise temel psikolojik ihtiyaçların internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı sonucu ortaya çıkan nomofobi ile bireyin ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin ilişkisinin önemli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin nomofobik olma nedenleri arasında etkili olan önemli bir faktörün bireyin temel psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi olduğu ifade edilebilir.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile öz kontrol değişkeni arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların tartışılması

Araştırma sonucundaki bulgulara bağlı kalınarak “Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu öz kontrol ile doğrudan ilişkili midir” alt problem cümlesine cevap aranmıştır. Elde edilen sonuçlara göre temel psikolojik ihtiyaçların öz kontrol ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öz izleme, öz değerlendirme ve öz güçlendirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Orkibi ve Ronen’in (2017) yaptığı araştırmada öz kontrol becerisi yüksek olan bireylerin temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca Kosmala-Anderson, Wallace, Turner ve Bourne (2010) yaptıkları çalışmada bireylerin yeterlilik ihtiyacının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının bireyin öz kontrol becerilerinin de yükselmesinde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bir başka çalışmada ise öz kontrol düzeyi düşük olan bireylerin ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin de düşük olduğu belirlenmiştir (DeLisi ve diğerleri, 2010). Fujita (2008) öz kontrolün bireyin hissettiği gereksinimlerden hangisi üzerinde etkili olacağını, yine bireyin daha çok hissettiği gereksinimin belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Bu bilgiden hareketle öz kontrolün bireyin davranışlarının sorumluluğunu ve denetimini belirleyebilmesi olarak açıklandığı göz önünde bulundurulduğunda bireyin ihtiyaç gereksinimi ile öz kontrol arasında pozitif yönde ilişkinin olmasının da anlaşılır olduğu düşünülmektedir. Diğer bir açıdan bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılandığında, birey tatmin duygusu yaşayacağı için bireyin davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının sorumluluğunu alabilme gücünü kendinde bulabileceği söylenebilir. Bu durumun ise bireyin hayatında kontrollü bir şekilde eylemde bulunmasını kolaylaştırmada etkisi olabilir. Ayrıca öz kontrolün dürtü boyutunun olması ve bireyin dürtülerini kontrol altında tutarak öz kontrollü davranması bireyin ihtiyaçlarından etkilenmektedir. Çünkü bireyin ihtiyaçlarının doyurulma düzeyi bireyi herhangi bir dürtüye yönlendirmeyerek bireyin davranışlarında daha kontrollü olabilmesini sağlamaktadır. Alanyazında da temel psikolojik ihtiyaçların bireyin davranışını kendisinin kontrol etmesini sağlaması yönüyle bireyin davranışlarında etkili olduğu ileri sürülmektedir (Coleman, 2000). Bu bulgular temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde doyurulmasının bireyin öz kontrol düzeyinde de bir artışı ortaya çıkardığını göstermesi açısından önemlidir.

5.1.5. Üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri ile nomofobi arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda “Üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri nomofobi ile doğrudan ilişkili midir” alt problem cümlesine cevap aranmış ve elde edilen bulguya göre

ilişkili olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle öz kontrol değişkeni ve her bir alt boyutu olan öz izleme, öz değerlendirme ve öz güçlendirme ile nomofobi ve nomofobinin her bir alt boyutu olan bilgiye erişmeme, iletişime geçememe ve rahat hissetmeme arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Alanyazında da benzer sonuçların elde edildiği çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Çiçek'in (2020) yaptığı çalışmada öz kontrolün nomofobi üzerinde etkili olduğu, öz kontrolü yüksek olan kişilerin, öz kontrolü düşük olanlara göre nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada öz kontrolün iletişime geçememe alt boyutu üzerinde en yüksek etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bunu bağlantıyı kaybetme, rahat hissedememe ve bilgiye erişmeme alt boyutlarının takip ettiği görülmüştür. Demircan Uza'nın (2019) yaptığı çalışmada nomofobi ve alt boyutları ile kendini yönetme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Alanyazındaki çalışmaların öz kontrolü yüksek olan bireylerin bağımlılığa karşı daha yüksek toleransa sahip olduğunu gösterdiği ifade edilebilir.

Öz kontrol düzeyinin bireyin davranışlarını kontrol ederek, istek ve dürtülerini uygun zaman oluşuncaya kadar denetim altında tutmasıdır (Aksel, 2018). Davranışsal bağımlılıkların en önemli göstergelerinden birisinin bireyin davranışlarını ve eylemlerini kontrol edememesi olduğu göz önünde bulundurulduğunda öz kontrolün akıllı telefon bağımlılığında yordayıcı etkisinin bulunması beklenen bir sonuçtur. Ayrıca öz kontrolün bireyin davranışlarını kontrol edebilmesinin yanı sıra bireyin içinde bulunduğu ortama ve yaşam şartlarına göre de ayarlayabilmesi demektir (Yıldırım, 2014). Bu açıdan bakıldığında da öz kontrolün nomofobi üzerinde güçlü bir ilişkisinin olması oldukça açıktır. Bununla birlikte Yeşilay'ın uygulamaya koyduğu Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nda internet ve akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin davranışlarını kontrol etmede güçlük çektikleri belirtilmektedir (Yeşilay, 2020). Alanyazında Nebioğlu ve diğerlerinin (2012) yaptığı çalışmada öz kontrol düzeyinin davranışsal bağımlılıkları ve akıllı telefon bağımlılığını önemli düzeyde yordadığı vurgulanmıştır. Lee ve Cho'nun (2015) yaptığı bir başka çalışmada da benzer bir ilişki bulunmuş ve akıllı telefon bağımlılığının düşük öz kontrol düzeyi ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Alanyazında yapılan ve mevcut çalışmayla da paralel bir sonuç elde eden Boyalı'nın (2020) yaptığı çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığının öz kontrol değişkeni tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı tespit edilmiştir. Abraham ve diğerleri (2014) yaptıkları çalışmada öğrencilerin akıllı telefonu gün boyunca sürekli kontrol etme davranışları üzerinde bir öz denetim yetersizliği olduğu sonucu elde edilmiştir. Bir diğer ifadeyle nomofobi düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine engel olamayarak, akıllı telefonu daha sık kontrol etme davranışı içinde bulundukları ifade edilebilir. Diğer benzer yurtiçi ve

yurtdışı çalışmalarda elde edilen bulguların mevcut araştırmada elde edilen sonuç ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Akın ve diğerleri, 2015; Blachino ve Przepiorka, 2016; Cud, Toroj, Demczuk ve Francuz, 2019; Jiang ve Zhao, 2016; Kuzucu ve diğerleri, 2015; Lee ve Park, 2014, Tangney ve diğerleri, 2004). Ayrıca Griffiths'in (2013) yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığının öz kontrolden etkilendiği sonucu elde edilmiştir. Kim ve Lee (2012) yaptıkları çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasında düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermişlerdir. Tams ve diğerleri (2018) de yaptıkları araştırmada akıllı telefon kullanımında kendilerini kontrol edemeyen bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Mazılı'nın (2020) yaptığı araştırmada bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile öz denetim düzeyi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Akıllı telefon gibi iletişim araçlarında geçirilen süre ile öz kontrol arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada, bireylerin meşguliyet süresi ile öz kontrol düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Yakut, 2019).

Hem akıllı telefon bağımlılığı hem de nomofobiye temel alarak yapılan çalışmalarda öz kontrolün önemli etkisinin olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular bireyin davranışlarının sorumluluğunu üstlenerek hareket etmesinin, nomofobi düzeyinin azaltılmasında etkili olan önemli bir faktör olduğunu ortaya koyması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen bu bulgular bireyin akıllı telefon kullanım davranışlarına yön verebilme becerisi kazanmasının da önemini göstermektedir.

5.1.6. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile duygu düzenleme ve duygu düzenleme ile nomofobi arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların tartışılması

Araştırmada ileri sürülen “Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun duygu düzenleme ile doğrudan ilişkili midir?” alt problem cümlesine cevap aranmıştır. Elde edilen sonuçlara göre temel psikolojik ihtiyaçların duygu düzenleme ile doğrudan ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Alanyazındaki çalışmalarda ise temel psikolojik ihtiyaçlar ile duygusal düzenleme arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucunun elde edildiği çalışmalar bulunduğu gibi (Kaap-Deeder, Brenning, Neyrinck, 2020; Kuzucu ve diğerleri, 2020); yapılan bazı çalışmalarda duygu düzenleme değişkeninin, psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve nomofobi değişkenleriyle ilişkisinin anlamlı olmadığının elde edildiği sonuçların olduğu görülmüştür (Cou, Su, Liu, Gao, 2007; Çelik ve Atilla, 2018, Fox, Berquist, Hong ve Sinha, 2007; Tice, Bratslavsky ve Baumeister, 2001; Yavuz, 2020). Yapılan bir çalışmada da kişilerarası duygu düzenleme ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Ogan ve Öz Soysal, 2021). Ayrıca mevcut araştırmada cevap aranan alt

problemlerden bir diğeri de “Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeyleri nomofobi ile doğrudan ilişkili midir?” sorusudur. Elde edilen sonuçlara göre mevcut araştırmada duygusal düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ile nomofobinin alt boyutlarından bilgiye erişmeme ve iletişime geçememe alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer yandan duygusal düzenlemenin alt boyutlarından bastırma ile nomofobinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Alanyazında doğrudan nomofobi ile duygusal düzenleme ilişkisini ele alan bir çalışma bulunmamakla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal düzenleme ilişkisini ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda ise değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Azizi, Borjali ve Golzari, 2010, Elhai ve diğerleri, 2018; Ercengiz ve diğerleri, 2015; Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015). Duygu düzenlemenin özellikle bilgiye erişmeme ve iletişime geçememe alt boyutları ile anlamlı ilişkisinin olması bireylerin akıllı telefonları kullandığında rahatlayıp sakinleştikleri ve böylece duygularını yönetme becerisine sahip oldukları düşünülmektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bu sonuç ile alanda yapılan diğer çalışmaların sonuçları duygu düzenleme değişkeninin hala üzerinde çalışması gereken bir konu olduğunu ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile duygu düzenleme arasında ilişkinin olmadığı belirlenmiş olması araştırmacıyı “ilişkinin çıkmamasının nedenlerinin neler olabileceği konusuna” yöneltmiştir. Bunlardan biri duygu düzenleme anketinde yer alan soruların hedef çalışma grubu tarafından yeterince anlaşılamadığıdır. Her ne kadar eğitim seviyesi yüksek bir çalışma grubu olsa da içinde bulunulan kültürün etkisiyle de bireylerin duygularını ifade etmede güçlük çekmesinin anketteki sorulara verilen cevaplara yansıdığı düşünülmektedir. Diğer bir neden ise duygu düzenleme anketinin baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar ele alındığında alt boyutların duygu düzenleme stratejilerine yönelik olduğu görülmektedir. Ancak alan yazında duygu düzenleme konusunda geliştirilen ölçeklere bakıldığında daha çok beceri odaklı olduğu görülmektedir. Örneğin Vatan ve Kahya’nın (2018) uyarladığı “duygu düzenleme becerileri ölçeği” buna örnek verilebilir. Dolayısıyla araştırmanın da bir sınırlılığı olarak duygu düzenleme anketi yerine daha farklı bir ölçme aracının kullanılmamasının araştırma sonucunu olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda öne sürülen yapısal eşitlik modelinin (psikolojik ihtiyaçların nomofobi ile ilişkisinde öz kontrolün ve duygu düzenlemenin aracılık etkisi) test edilmesi için gerekli asgari koşulları sağlamadığı belirlenmiştir. Duygu düzenleme değişkeni, yapısal model için ön koşul olan değişkenler arasında ilişkinin olması koşulunu

sağlamamaması nedeniyle modelden çıkarılmıştır. Bununla birlikte alanyazına bakıldığında ise duygu düzenleme değişkeni ile internet ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan bazıları duygu düzenleme ile genel bağımlılık (Azizi, Borjali ve Golzari, 2010; Ögel ve diğerleri, 2014), internet bağımlılığı (Akbari, 2017; Casale, Caplan ve Fioravanti, 2016; Ercengiz ve diğerleri, 2015), akıllı telefon bağımlılığı (Çolak, 2020), psikolojik yardım ihtiyaçları (Bilgiz ve Peke, 2018), temel psikolojik ihtiyaçlar (Kaap-Deeder, Brenning ve Neyrinck, 2020; Kuzucu ve diğerleri, 2020) değişkenleri ile yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında nomofobi ile duygu düzenleme arasında ilişki olduğunun belirlenmesinin alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.7. Psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi ilişkisinde öz kontrol değişkeninin aracı rolüne yönelik elde edilen bulguların tartışılması

Araştırma kapsamında ilk önerilen modelde yapısal modelin ön koşulu olan değişkenler arasında ilişkinin olması koşulunu duygu düzenleme değişkeni sağlamadığı için modelden çıkarılarak alternatif bir model ileri sürülmüştür. Araştırma kapsamında öne sürülen alternatif modelde öz kontrolün, temel psikolojik ihtiyaçlar ve nomofobi değişkenleri arasındaki aracılık etkisi test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçların nomofobi üzerindeki etkisinde öz kontrolün aracılık etkisinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu doğrulanmıştır. Bir diğer ifadeyle öz kontrol; temel psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasında tam aracı rolünde bulunmaktadır. Alanyazında mevcut araştırmadaki değişkenlerin birlikte ele alınarak yapıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca araştırmanın yapısal modelinde bulunan değişkenler arasındaki ikili ilişkiler yukarıda tartışılmıştır.

Modeldeki değişkenlerden temel psikolojik ihtiyaçların ve öz kontrolün nomofobi ile anlamlı ilişkisinin olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin bulunmasının ve ileri sürülen modelin doğrulanmasının ise ilgili kuramsal yapı ile örtüştüğünü göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. İlgili alanyazında nomofobinin tanımlanmasında bağımlılık ve fobi olmak üzere iki görüşün ağırlık kazandığı görülmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin akıllı telefonu gece uyurken kapatmadıkları, akıllı telefondan uzak kaldıklarında ise stres ve kaygı yaşadıkları saptanmıştır. Ayrıca bireyin kendini telefondan alıkoyamaması nomofobik eğilimin artması ile telefonu kontrol etme sıklığının artış göstermesi gibi sonuçlar nomofobinin bireyin akıllı telefon kullanım davranışlarında sorun yaşadığını göstermektedir (Adıguzel, 2018; Kaplan-Akıllı ve Gezgini, 2016). Bununla birlikte bireyin davranışlarını ve dürtülerini kontrol edememesi, nomofobinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Kim ve diğerlerinin (2018) yaptığı araştırmada da bu bilgi

desteklenmiş ve öğrencilerin öz kontrol düzeyleri düştükçe nomofobik eğilimlerinde bir artış olduğu ortaya çıkmıştır. Buna benzer bir çalışma da Markowitz ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilmiş olup, bu çalışmada da akıllı telefonu daha uzun süre kullananların öz kontrol düzeyinin düşük olduğu, eylemlerinin sorumluluğunu almakta güçlük çektikleri belirlenmiştir. Dolayısıyla bu sonuçlar öz kontrol ile nomofobinin güçlü bir ilişkisi olduğunu düşündürmektedir. Alanyazındaki kuramsal bilgilere bakıldığında nomofobinin tanı kriterleri arasında akıllı telefon ile çok fazla vakit geçirme ve akıllı telefonu kontrolsüz bir şekilde kullanmanın yer aldığı belirtilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Bu durum ise nomofobinin bireyin akıllı telefon kullanımının aşırıya kaçması ile ortaya çıktığını göstermektedir. Bu nedenle nomofobinin yordanmasında etkili olan aracı değişken olarak öz kontrolün ele alınmasının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

Mevcut araştırmada öz kontrolün temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile nomofobi arasında aracılık etkisinin tespit edilmesi oldukça değerli bir bulgudur. Nomofobinin belirtilerinden olan bireyin akıllı telefonu sürekli kontrol etmesi ve her geçen gün akıllı telefon ile daha uzun süre zaman geçirmesidir. Bu nedenle bireylerin akıllı telefon davranışlarının kontrolünü sağlayamaması bireyin nomofobi düzeyinde etkili olabilen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Nomofobinin bu kriterlerine göre öz kontrolün nomofobi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Alanyazında yapılan diğer bazı araştırmalarda da bireyin internet ve akıllı telefon kullanımındaki kontrol düzeyinin nomofobiye yordadığı görülmüştür (Bragazzi ve del Puente, 2014; Ouslasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012). Yukarıda da ifade edildiği üzere öz kontrol becerisi yüksek olan bireyler, eylemlerinin sorumluluğunu üzerine alma ve hazlarını uygun zamana kadar erteleyebilme yetisine sahiptirler. Dolayısıyla nomofobi bağımlılık açısından ele alındığında, nomofobinin ortaya çıkmasında bireyin davranışlarının denetimli olup olmamasının önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Tüm bağımlılık türlerinde bireyin madde kullanım davranışlarına yönelik kontrolünü kaybetmesinin bağımlılığın tanımlanmasında kullanılan önemli bir özellik olduğu bilinmektedir. Öz kontrollü davranışta ise bireyin dikkatini amaçlı eylemlere yöneltmesi ve amacından saptıran uyarıcılara karşı ise güçlü bir direnç göstermesi yer almaktadır. Bu nedendir ki öz kontrol düzeyi nomofobik davranışın ortaya çıkıp çıkmamasında etkili olmaktadır. Söz konusu öz kontrolün düşük olmasının nomofobik eğilimin artış göstermesinde etkili olduğu yapılan bir çalışma sonucunda ortaya konmuştur (Çiçek, 2020). Bir başka çalışmada da öz kontrolün düşük düzeyde olmasının bireyin dürtüsel davranışlar içinde bulunmasının önünü açtığı sonucu elde edilmiştir (Kaymaz ve diğerleri, 2020). Bir başka ifadeyle nomofobinin ortaya çıkmasında bireyin iradesiz davranmasının kaynak teşkil ettiği

söylenbilir. Yine alanyazında öz kontrolün bireyin istenmeyen davranışlarını değiştirerek, bu davranışları istenilen bir biçime dönüştürebilme becerisi olarak tanımlandığı göz önünde bulundurulduğunda, öz kontrolün nomofobi üzerindeki etkisi de açıkça ortaya çıkmaktadır. Nomofobinin araştırılmaya başlandığı ilk zamanlardaki çalışmalarda da öz kontrolün etkisinin nomofobide önemli olduğu görülmüştür (Dixit ve diğerleri., 2010; King ve diğerleri, 2014; Yildirim ve Correia, 2015). Bir diğer açıdan öz kontrol; bireyin davranışlarının aciliyetine ve önemine göre planlama yaparak hareket edebilmesi olarak düşünüldüğünde nomofobi üzerindeki etkisinin de daha anlaşılır olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bireyin öz kontrol beceri düzeylerinin yükseltilmesi durumunda nomofobik eğilimlerinde gözle görülmüş bir biçimde düşüş gözlenebileceği söylenebilir. Bir diğer ifadeyle nomofobi düzeylerinin düşmesi için bireyin davranışlarında gerekli öz denetimin yapılmasının etkili olabileceği ifade edilebilir.

Alanyazında yapılan çalışmalarda nomofobi ve nomofobiye etki eden faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı kategorisinde değerlendirilerek açıklanmaya çalışıldığı bilinmektedir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı, nomofobinin doğru bir şekilde tanımlanmasına yardımcı olan önemli bir konudur. Diğer bir yandan nomofobinin doğru bir şekilde açıklanmasına katkı sunan bir diğer faktör ise özgül fobidir. Örneğin Kahya'nın (2018) yaptığı çalışmada genel olarak nomofobi düzeyi düşük olan bireylerin fobik durumları yaşama sıklığının düşük olduğu saptanmıştır. Özgül fobilerin bireyin davranışlarının ve duygularının kontrolünü kaybetmeleri ile ortaya çıktığı bilinmektedir. Fobik birey fobiye neden olan nesnenin varlığının farkında olmasına rağmen, içinde bulunduğu durumdan kurtulmak için herhangi bir girişimde bulunmamaktadır. Nomofobik eğilim için de bunun geçerli olduğu söylenebilir. Birey akıllı telefondan uzak kaldığında veya akıllı telefonun erişime ve iletişime kapalı olduğu mekânlarda ve anlarda yoğun gerginlik yaşamaktadır. Birey içinde bulunduğu bu gergin ve stresli durumun gerçek dışı olduğunu bilmesine rağmen, bu durumdan kurtulmak için eyleme geçememektedir. Bu gerginlik bireyin eylemlerinin kontrolünü ele almasına da engel olmaktadır. Dolayısıyla bireyin akıllı telefon kullanımına yönelik davranışları üzerindeki hâkimiyeti kaybetmesi ile bireyin daha çok nomofobik davranışlar sergilemesinin gözlemlendiği söylenebilir.

Alanyazında yapılan çalışmalarda nomofobinin farklı örneklemeler üzerinde ve farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı görülmektedir. Ayrıca nomofobi ile farklı değişkenler arasındaki ilişkide aracılık etkisinin de belirlenmesinin nomofobiye yönelik alınabilecek önlemler açısından önemli olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda farklı farklı sonuçların elde edildiği saptanmıştır. Aynı değişkenler ile yapılan herhangi bir çalışmada anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenirken, farklı bir örneklem ile aynı değişkenler

kullanılarak yapılan bir çalışmada ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla yapılan bu çalışmalarda birbirinden farklı sonuçların ortaya konması nomofobinin hala bütünüyle açıklanamadığını göstermektedir. Yapılan çalışmalarda böyle sonuçların elde edilmesi çalışmalar için bir dezavantaj oluşturmamaktadır. Tam aksine bu tür sonuçlar nomofobinin daha çok araştırılmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Mevcut araştırmada elde edilen bir bulgu “Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu nomofobi ile doğrudan ilişkili” olduğunun doğrulanmasıdır. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise “Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu öz kontrol ile doğrudan ilişkili” olduğunun belirlenmesidir. Araştırmada ele alınan ve doğrulanan bir diğer bulgu ise “Üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeylerinin nomofobi ile doğrudan ilişkili olduğu”dur.

Mevcut araştırmada “Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu duygu düzenleme ile doğrudan ilişkili olmadığı” ve “Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeyleri nomofobi ile doğrudan ilişkili olmadığı” sonuçları elde edilmiştir. Son olarak araştırmanın temel amacını oluşturan “Üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasındaki ilişkide öz kontrolün aracılık rolü üstlendiğinin” doğrulandığı görülmüştür.

Bilimsel bir araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgular doğrultusunda alanyazında gelecek dönemlerde yapılacak çalışmalara ışık tutması adına araştırmanın yazarı tarafından geliştirilen önerilerin en az bulgular kadar önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırma bulguları doğrultusunda geliştirilen öneriler; araştırmacılara yönelik ve alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik olmak üzere iki grupta toplanmıştır.

5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

* Mevcut araştırma üniversite örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında sınanan modelin deneysel bir çalışma ile doğrulanıp doğrulanmadığı test edilebilir.

* Mevcut araştırma temel psikolojik ihtiyaçlar, öz kontrol ve nomofobi değişkenleriyle kesitsel bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırmadaki modelin tutarlılığı boylamsal çalışmalar ile test edilebilir.

* Mevcut araştırma kapsamında alanda fark edilen önemli bir eksiklik, konuyla ilgili deneysel çalışmaların sayısının az olmasıdır. Dolayısıyla nomofobi değişkeninin çeşitli değişkenlerle ele alındığı deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.

5.2.2. Alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik öneriler

* Teknolojik araç ve gereçlerin amacı doğrultusunda da kullanıldığında yararlı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla üniversite gençliğinin teknolojiyi doğru ve yararlı kullanımı konusunda bilinçlendirilmesine yönelik üniversitelerin psikolojik danışma ve uygulama merkezlerinin çalışmalar yürütmesi sağlanabilir.

* Üniversite öğrencilerinin öz kontrol ve öz denetimin artırılması hususunda öğrencilere yönelik grup rehberliği veya psikolojik danışmanlığı çalışmaları planlanabilir.

* Öğrencilere yönelik psiko-eğitim programları hazırlanarak öğrencilerin akıllı telefonu amacı doğrultusunda özkontrollü kullanma bilinci kazanması için üniversitelerin psikolojik danışma ve uygulama merkezler aktif olarak çeşitli çalışmalar yürütülebilir.

* Öğrencilere öz kontrol ve öz denetim farkındalığının kazandırılması hususunda bu konularda zorluk çeken öğrencilere yönelik üniversitelerin psikolojik danışma ve uygulama merkezleri danışmanlık hizmetleri verebilir.

KAYNAKÇA

Abraham, N., Mathias, J. ve Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-429. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/study-assess-knowledge-effect-nomophobia-among/docview/1702910492/se-2?accountid=10527>

Acun Kapıkıran, N. (2015). Psikolojik gereksinimlerin doyumu ve duygu gereksinimi: Özgün benliğin aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 1-10. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230057>

Adnan, M. ve Gezin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158. Erişim adresi: https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378

Ak, N. Y. ve Yildirim, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students and its link to mobile learning. *Education*, 81, 55-48.

Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128-133. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.004>

Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R. ve Sahranç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95-100. DOI: <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2015.03.016>

Akın, A., Demirci, İ. ve Çardak, M. (2012, 17-21 Haziran). *The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Control and Self-Management Scale*. International Interdisciplinary Social Inquiry Conference – IISIC konferansında sunulmuş bildirisi, Bursa, Türkiye

Akkus-Çutuk, Z. (2020). Relationship between self-control and internet addiction in university students. *Trakya Journal of Education*, 10(3), 854-863. DOI: 10.24315/tred.650932

Akman, E. (2019). Akıllı telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi öğrencileri üzerinden bir değerlendirme. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 256-275. DOI: 10.33692/avrasyad.543756

Aksu, H. ve İrgil, E. (2003). İnternetin Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin hayatındaki yeri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 29(2), 19-23. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/uutfd/issue/35251/391081>

Alkhunaizan, A. S. (2019). An empirical study on smartphone addiction of the university students. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(12). Erişim adresi: <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i12.11120>

Allahverdipour, H., Hidarnia, A., Kazamnegad, A., Shafii, F., Fallah, P. A. ve Emami, A. (2006). The status of self-control and its relation to drug abuse-related behaviors among Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 34(4), 413-424. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.4.413>

Anderson, S. M., Chen, S. ve Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychology Inquiry*, 11(4), 269-318. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/1449619>

Anshari, M., Alas, Y. ve Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247. DOI: 10.1080/17450128.2019.1614709

Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 609-627. DOI: 10.15805/addicta.2019.6.3.0078

Apospori, E., Papalexandris, N. ve Galanaki, E. (2005). Entrepreneurial and professional CEO's differences in motive and responsibility profile. *Leadership & Organization Development Journal*, 26(2) 141-162. DOI: 10.1108/01437730510582572

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>

Arnolds, C. A. ve Boshoff, C. (2002). Compensation, esteem valence and job performance: An empirical assessment of Alderfer's ERG theory, *International Journal of Human Resource Management*, 13(4), 697-719. DOI: 10.1080/09585190210125868

Arpaci, I., Baloglu, M., Kozan, H. İ. Ö. ve Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), Erişim adresi: <https://preprints.jmir.org/preprint/8847>

Arslan, H., Tozkoparan, S. B. ve Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256. DOI: 10.17556/erziefd.512074

Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C. ve Özmutlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi (Ankara ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985-997. Erişim adresi: <http://www.InsanBilimleri.com>

Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turur Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turur/issue/39666/469369>

Aşan, Ö. (2001). “Motivasyon”. Salih Güney (Ed.). Yönetim ve organizasyon. Ankara: Nobel Yayınları.

Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1). Erişim adresi: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=625ee1ff-963c-4589-8528-35727292eeec%40sessionmgr103>

Ataş, M. (2021). *Ergenlerin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi), stresle başa çıkabilme ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z. ve Bektaş, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595. DOI: 10.1097/CIN.0000000000000458

Ayhan, B. ve Balcı, Ş. (2009). Kırgızistan'da üniversite gençliği ve internet: Bir kullanımlar ve doyumlar araştırması. *Bilig*, 48, 13-40. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/228847155>

Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12415/2914>

Azizi, A., Borjali, A. ve Golzari, M. (2010). The effectiveness of emotion regulation training and cognitive therapy on the emotional and addictional problems of substance

abusers. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(2), 60. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430496/pdf/IJPS-5-60.pdf>

Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>

Bakiler, E. ve Satan, A. (2020). Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94. DOI: 10.15285/maruaebd.526342

Balcı, ř. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili, *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/josc/issue/19019/200648>

Ball, S. J. (2003) The teacher's soul and the terrors of performativity. *Journal of Education Policy*, 18(2), 215-228, DOI: 10.1080/0268093022000043065

Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205. DOI: 10.1501/Egifak_0000000214

Baranczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 139, 217-227. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/internet-bagimlilik-ile-kisilik-ozellikleri/docview/1046840954/se-2?accountid=1052>

Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676. DOI: <https://doi.org/10.1086/338209>

Baumeister, R. F. ve Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8(2-3), 115–130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>

Baumeister, R. F. ve Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29-42. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.29>

Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N. ve Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1802. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>

Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15. Erişim adresi: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. ve Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

Baysan-Arabacı, L., Ayakdaş-Dağlı, D. ve Taş, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu dzenleme gúçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/434540>

Behzadnia, B., Adachi, P. J. C., Deci, E. L. ve Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 10–19. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.07.003

Behzadnia, A. ve Setoodeh, P. (2020). Biosurfactant production by lactic acid bacterium *Lactobacillus plantarum* using appropriat nutrient sources. *Modares Journal of Biotechnology*, 11(3), 0-0. Erişim adresi: <http://biot.modares.ac.ir/article-22-31959-en.html>

Belk, R. W. (1988). Possesions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15, 139-168. doi: 10.1086/209154

Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. ve Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: no mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 8, 1297–1300. doi:10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19

Bıçener, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilgiz, ř. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu dzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal*

Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(4), 1978-1990. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897>

Bilkay, S. (2020). *Pozitif Psikolojik Sermayenin Çalışanların İlişki Ağı Kurma Yeteneği Üzerindeki Etkisinde Nomofobinin Düzenleyici Rolü: Havacılık Sektöründe Bir Araştırma* (Yayımlanmamış dooktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bivin, J. B., Preeti, M., Praven, C. ve Jinto, P. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about. *Reviews of Progress*, 1(1), 1-5. DOI: 10.6084/M9.FIGSHARE.709549.V2

Błachnio, A. ve Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatry Q*, 87(3), 493–500. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-015-9403-1>

Blankstein, K. R. ve Polivy, J. (1982). Emotions, Self-Control, and Self-Modification. *Self-control and self-modification of emotional behavior* içinde. MA, Boston: Springer.

Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A. ve Zvolensky, M. J. (2008). Emotional dysregulation: Association with coping-oriented marijuana use motives among current marijuana users. *Substance Use & Misuse*, 43(11), 1653-1665. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/10826080802241292>

Boyalı, C. (2020). *Öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R. ve Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/pits.20478>

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

Breaux, R., Dvorsky, M. R., Marsh, N. P., Green, C. D., Cash, A. R., Shroff, D. M., ... ve Becker, S. P. (2021). Prospective impact of COVID-19 on mental health functioning in adolescents with and without ADHD: protective role of emotion regulation abilities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. DOI: 10.1111/jcpp.13382

Briggs, A. ve Burke, P. (2005). *A social history of the media. from gutenber to the internet*. (2.bs.). Cambridge: Polity Press.

Buctot, D. B., Kim, N. ve Kim, S. H. (2021). Personal profiles, family environment, patterns of smartphone use, nomophobia, and smartphone addiction across low, average, and high perceived academic performance levels among high school students in the philippines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-19, 5219. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105219>

Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *ITOBİAD: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(8), 2963-2986.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik (Personality)*. (İ. D. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/joiss/issue/32387/360207>

Büyükalim, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Campbell-Sills, L., Ellard, K. K. ve Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 393–412). The Guilford Press.

Can, E. (2020). Coronavirus (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye’de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAD)*, 6(2), 11-53. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/auad/issue/55662/761354>.

Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/31939/350941>

Casale, S., Caplan, S. E. ve Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>

Ceyhan, A. A. (2010). Comment on Kesici and Şahin (2009): Measurement of negative consequences of internet use. *Psychological Reports*, 106(3), 939-940. DOI: 10.2466/PRO.106.3.939-940

Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116. Erişim adresi: <http://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/22589>

Chen, H. T. ve Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812. DOI: 10.1089/cyber.2011.0608

Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M. ve Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>

Chirkov, V. (2001). *A study of the internalization of cultural practices in college samples from South Korea, Russia, Turkey and the U.S.: A self-determination theory perspective on Culture and Well-Being*. University of Rochester (Yayımlanmamış doktora tezi).

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97>

Chiu, S.-I. (2014) The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese University Students: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>

Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/284690452>

Cihangir Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyumu ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* içinde. Malatya.

Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz-Belirleme Modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Cihangir Çankaya, Z. (2009a). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.

Cihangir Çankaya, Z. (2009b). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26108/275077>

Clayton, R. B., Leshner, G. ve Almond, A. (2015). The extended ISelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>

Clore, G. L., Schwarz, N. ve Conway, M. (1994), Affective causes and consequences of social information processing: Handbook of social cognition, red. R.S, Wyer, T.K. Srull, Erlbaum (Eds.). *Handbook of Social Condition* içinde. Hillsdale, NJ, s. 323–417.

Coffey, K. A. ve Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79-91. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/1533210108316307>

Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.

Cole, P. M., Martin, S. E. N. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>

Cook, M. A. ve Newins, A. R. (2021). Social anxiety and dissociation: the moderating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 45(3), 345-353. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09875-5>

Coleman, P. (2000). Aging and the satisfaction psychological needs. *Psychological Inquiry*, 11(4), 291-294. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/1449623>

Cudo, A., Toroj, M., Demczuk, M. ve Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 91-101. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09683-8>

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağan, Ö., Ünsal, A. ve Çelik, N. (2014). Evaluation of college students' the level of addiction to cellular phone and investigation on the relationship between the addiction and the level of depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 831-839. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.12.793

Çağiltay, K. (1997). *Herkes için internet*. Ankara: ODTÜ Yayıncılık.

Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.

Çelik, P., Akgemci, P. ve Kaya, D. (2012). A research levels of perceived social support on the responsible persons of the hospital units. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 357-370. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4391/60396>

Çelik, Y. ve Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social andd Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2639. DOI: 10.26450/JSHSR.674

Çelikkaleli, O., Gökçakan, N. ve Capri, B. (2005). Lise öğrencilerinin bazı psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet, okul türü, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 245-268. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16682/173347>

Çetinkanat, C. (2000). *Örgütlerde güdülenme ve iş doyum*. Ankara, Anı Yayıncılık.

Çıkrıkçı, Ö. (2015). *Öz belirleme kuramına göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Çiçek, B. (2020). Öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Akademik İzdüşüm Dergisi*, 5(2), 89-101. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/beuibfaid/issue/57509/801476>

Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyum ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 321-336. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4390/60371>

Çobanoğlu, A., Bahadır-Yılmaz, E. ve Kiziltan, B. (2021). The relationship between nursing students' digital and smartphone addiction levels and nomophobia: A descriptive, correlational study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1-8. doi: 10.1111/ppc.12742

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2.Bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Dağlı, E., Hamutoğlu, N. B. ve Gezgin, D. M. (2017). Okul öncesi öğretmenlerinin nomofobi düzeyleri ile akıllı telefon ve sosyal ağ servisleri kullanma davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri*

Sempozyumu/International Computer & Intructional Technologies Symposium, ICITS-2017 içinde (ss. 24-26).

Davie, N. ve Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning?. *International Association for Development of the Information Society*. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)

Deci, E. L., Connell, J. P. ve Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580-590. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>

Deci, E. L., Olafsen, A. H. ve Ryan M. R. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19-43. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. R. A. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation, 1990: Perspectives on motivation (pp. 237-28

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-269. Erişim adresi: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-Determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: a few comments. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*., 9(1), 24-30. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-24>

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2017). Optimizing students' motivation in the era of testing and pressure: A self-determination theory perspective. *Building autonomous learners* içinde. (ss. 9-29). New York: Springer.

Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former

eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Belletin*, 27(8), 930-942. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>

Demircan Uza, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile mizaç karakter arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Uzmanlık Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Tayfur Ata Sökmen Tıp Fakültesi, Hatay.

Demirci, K., Orhan, H., Demirtaş, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). "Validity and realibility of the Turksh version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population". *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 226-234. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 487-503. DOI: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465>

Denollet, J., Nyklicek, I. ve Vingerhoets, J. J. M. (2008). *Introduction: Emotions, emotion regulation and health* içinde A. Vingerhoets, I. Nyklicek, J. Denollet (Ed.), *Emotion regulation conceptual and clinical issues*. (s. 3-12). New York: Springer Science Business Media.

Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Frieze, M. ve Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 252-256. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.001>

Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42744/515910>

DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F. ve Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental social psychology*, 43(1), 62-76. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>

Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı, Ne bilmeliyiz, Ne yapmalıyız?* İstanbul: Yeşilay Yayınları.

Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine. Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339. DOI: 10.4103/0970-0218.66878

Dodge, K. A. ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. (J. Garber ve K. A. Dodge (Eds.). *The development of emotion regulation and dysregulation* içinde. Cambridge University Press.

Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eab/issue/39900/473749>

Domenech-Betoret, F. ve Gomez-Artiga, A. (2014). The relationship among students' and teachers' thinking styles, psychological needs and motivation. *Learning and Individual Differences*, 29, 89-97. DOI: 10.1016/j.lindif.2013.10.002

Dominick, J. R. (2007). *The Dynamics of Mass Communications, Media in the Digital Age*, (9th. Ed.). USA: McGraw Hill.

Dongre, A. S., Inamdar, I. F. ve Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688-693. Erişim adresi: http://njcmindia.org/uploads/8-11_688-693.pdf

Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>

Eftekhari, A., Turner, A. P. ve Larimer, M. E. (2004). Anger expression, coping, and substance use in adolescent offenders. *Addictive Behaviors*, 29(5), 1001-1008. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2004.02.050>

Eisenberg, N., Hernandez, M. M. ve Spinrad, T. L. (2017). The relation of self-regulation to children's externalizing and internalizing problems. C. A. Essau, S. LeBlanc ve T. H. Ollendick, (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents* içinde (s. 18-42). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198765844.003.0002>

Eisenberg, N. ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>

Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745. DOI 10.15805/addicta.2019.6.3.0069

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear off missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509- 516. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J. ve Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.051>

Ercengiz, R. E., Savcı, M. ve Ercengiz, M. (2015, Nisan). Duygu düzenleme internet bağımlılığını yordar mı? 24. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı* içinde. ss. 500. Niğde.

Ercoskun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4). DOI: <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>

Ercoskun, M. H. ve Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 353-371. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunikefd/issue/2772/3711>

Erdoğan, İ. (2014). *Medya teori ve araştırmaları*. Ankara: Erk Yayınları.

Erşen, K. (2019). *Egzersizde hedef yönelimi, davranışsal düzenlemeler ve psikolojik ihtiyaçların ilişkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar. Erişim adresi: <info:eu-repo/semantics/openAccess>

Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sduibfd/issue/24697/261196>

Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). No mobile phone phobia (nomophobia) prevalence: Samples of undergraduate students and public employees from Turkey. *Bilişim*

Teknoloji Dergisi, 10, 1-12. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/27304/287423>

Eryılmaz, A. (2011). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.

Escalas, J. E. ve Bettman, J. R. (2003). You are what they eat: The influence of reference groups on consumers' connections to brands. *Journal of Consumer Psychology*, 13(3), 339-348. Erişim adresi: https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1303_14

Fabellon, L. P., Hernandez, M. A. ve Lanic, P. J. (2011). *Henry Alexander Murray's theory of personology* (Unpublished master's thesis). University of Santo Tomas, Florida.

Farooqui, I. A., Pore, P. ve Gothankar, J. (2017). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 27(5), 1-4. DOI: 10.1080/09638237.2017.1417564

Fecteau, M. C. (2011). The mediating role of coping in the relationship between satisfaction of psychological needs and academic goal progress: A self-determination perspective. (Doctoral dissertation). Universite d'Ottawa/University of Ottawa, Canada.

Feldmann, S. C., Martinez-Pons, M., Shaham, D. (1995). The relationship between self-efficacy, self-regulation, collaborative learnin behavior and grades; preliminary findings. *Psychol Rep*, 77, 971-98. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.3.971>

Ford, J. A. ve Blumenstein, L. (2013). Self-control and substance use among college students. *Journal of Drug Issues*, 43(1), 56-68. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022042612462216>

Forgas, J. P., Baumeister, R. H. ve Tice, D. M. (2009). Psychology of self-regulation affective, and motivational processes. NeW York: Psychology Press.

Forgays, D. K., Hyman, I. ve Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31, 314-321. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.053>

Foster, D. W., Young, C. M. ve Barnighausen, T. W. (2014). Self-control as a moderator of the relationship between drinking identity and alcohol use. *Substance Use & Misuse*, 49(10), 1340-1348. DOI: <https://doi.org/10.3109/10826084.2014.901387>

Fox, H. C., Hong, K. A. ve Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive Behaviors*, 33(2), 388-394. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.10.002>

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Friese, M. ve Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.004>

Frederick, S., Loewenstein, G. ve O'donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351-401.

Fujita, K. (2008). Seeing the forest beyond the trees: A construal-level approach to self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1475-1496. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00118.x>

Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352-366. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/1088868311411165>

Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N. ve Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351-367. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.3.351>

Gagne, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/714044203>

Gagne, M. ve Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. DOI: 10.1002/job.322

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

Gailliot, M. T. ve Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303-327. DOI: 10.1177/1088868307303030

Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(2), 166-177. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1183255.pdf>

Gezgin, D. M. ve Parlak, C. (2018, Ekim). "Kosova'da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı", *13. Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi*, 6-8 Ekim, 2018, Edirne, Türkiye, içinde (ss. 153-161). Edirne: Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.

Gezgin, D. M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. Erişim adresi: <http://orcid.org/0000-0002-7306-5820>

Gezgin, D. M., Çakır, Ö. ve Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>

Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O. ve Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya University Journal of Education Faculty*, 7(1), 86-95. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/312592772>

Goleman, D. (2001). *Duygusal zeka*: İstanbul: Varlık Yayınları.

Göker, M. E. ve Turan, Ş. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde problemli teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 5(COVID-19 Özel Sayısı), 108-14. Erişim adresi: <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.767526>

Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

Görgün-Deveci, F. (2014). *Mücevher satın alımında yaşanan çelişkilerde etkili olan değişkenlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Green, L., Fristoe, N. ve Myerson, J. (1994). Temporal discounting and preference reversals in choice between delayed outcomes. *Psychonomic Bulletin & Review*, 1(3), 383-389. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3758/BF03213979>

Greenberg, L. S. (2004). Emotion special issue. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 1-2. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/cpp.387>

Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/14692-000>

Greitemeyer, T., Mügge, D. O. ve Bollermann, I. (2014). Having responsive Facebook friends affects the satisfaction of psychological needs more than having many Facebook

friends. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(3), 252-258. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/01973533.2014.900619>

Griffiths M. (1999). Internet addiction. *The Psychologist*, 12, 246-251

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition Emotion*, 13(5), 551-573. DOI: <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/a0032135>

Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, (s. 3-20). The Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects, *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362

Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*. D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* içinde, s. 13-35. American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/11468-001>

Gutierrez-Puertas, L., Marquez-Hernandez, V. V., Sao-Romao-Preto, L., Granados-Gamez, G., Gutierrez-Puertas, V. ve Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese university students. *Nurse Education in Practice*, 34, 79-84. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>

Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24). New York, NY.: The Guilford Press

Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208. DOI: 10.14812/cufej.2015.010

Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform, (ISCAT)*, 310-317. Erişim adresi: <https://iscat.info/PastConferences/ISCAT2015/ISCAT2015/papers/C1-ISCAT2015ID65.pdf>

Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11672/191>

Gunlu, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Investigating adolescents' behaviors on the internet and problematic internet usage. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75-117. DOI: <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0016>

Güneş-Akbaş N. ve Gücük, S. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Medicine and Primary Care*, 14(3), 396-402. DOI: 10.21763/tjfmpe.691384

Gürol, A., Apay, S. E., Özdemir, S., Uslu, S. ve Güven, R. (2020). Üniversite öğrencilerinde nomofobi ve sosyal anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4, 701-705. DOI: <https://doi.org/10.31067/0.2020.321>

Han S., Kim K. J. ve Kim J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology Behaviour Journal*, 20(7), 419-427. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>

Harish, B. R. ve Bharath, J. (2018). Prevalence of nomophobia among the under graduate medical students of mandya institute of medical sciences, mandya. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(12), 5455-5459 DOI: 10.18203/2394-6040.ijcmph20184833

Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>

Hoffner, C. A. ve Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411-416. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>

Hoşgör, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini etkileyen faktörler ve ders performansları üzerinde nomofobinin etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), xxx-xxx. DOI: 10.26466/opus.650312

Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. ve Hoşgör, D. G. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595. DOI: 10.16992/ASOS.12266

Hoştut, S. (2010). Uses and gratifications of mobile phone use among students in Turkey. *Global Media Journal: Mediterranean Edition*, 5(1/2), 10-17. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/265466140>

Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/2002-15487-006>

İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34). Erişim adresi: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c855efae-73a3-42d7-a78f-ce32e7b90f5c%40pdc-v-sessmgr03>

İlhan, N., Güzlük, M. ve Özmen, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile temel ihtiyaçlarının karşılanması arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(4), 286-295. DOI: 10.14744/phd.2019.50570

Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89.

Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and Its effect on engaged learning and nomophobia, *Smart Journal of Business Management Studies*; 11(1): 42-52. Erişim adresi: https://www.smartjournalbms.org/journal/vol-11-1/full-text/Compulsive_Use_of_Smartphone_and_its_Effect_on_Engaged_Learning_and_Nomophobia.pdf

Jiang, Z. ve Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1-8. DOI: 10.1186/s12888-016-1131-z

Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. ve Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college

students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541-548. DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19

Jin, B. S., Yoon, S. H. ve Ji, Y. G. (2013). Development of a continuous usage model for the adoption and continuous usage of a smartphone. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(9), 563-581. <https://doi.org/10.1080/10447318.2012.729997>

Jing, H. F., Ibrahim, R. ve Noh, M. (2020). Nomophobia and its relationship to learning process among Malaysian undergraduates in higher learning institution. *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education*, 4(1), 1-7. Erişim adresi: on at: <https://www.researchgate.net/publication/344198443>

Johns, G. ve Saks, A. M. (2001). *Organizational behaviour: Understanding and managing life at work* (5th. Ed.). USA: Pearson Education Inc.

Joormann, J., Yoon, K. L. ve Siemer, M. (2010) Cognition and emotion regulation. A. M. Kring, D. M. Sloan (Eds.). *Emotion regulation and psychopathology* içinde (s. 174- 203). Newyork: Guilford Press.

Hakkari, F. (2018). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi: Kırıkhan MYO Örneği. *Atlas International Referred Journal on Social Sciences*, 4(10), 786-797. DOI: 10.31568/atlas.128

Holmes, D. (2007). *Communication theory, media, technology and society*, (2nd Ed.). Great Britain: Sage Publication.

Kaap-Deeder, J., Brenning, K. ve Neyrinck, B. (2021). Emotion regulation and borderline personality features: The mediating role of basic psychological need frustration. *Personality and Individual Differences*, 168, 110365. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110365>

Kanmani, A. S., Bhavani, U. ve Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia—an insight into its psychological aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15. Erişim adresi: <http://www.ijip.in>

Kaplan-Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/26849/282358>

Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14 DOI: 10.5455/JCBPR.251016

Karababa, A. ve Taylı, A. (2020). Basic Needs, Loneliness and Life Satisfaction As Predictors of Boredom Among University Students. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(2), 600-627. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuefd>

Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Deergisi*, 12(23), 271-191. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/20012/323202>

Karaburç, G. C. (2017). *Evli bireylerin problemli internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Karacaoğlu, B. ve Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444. DOI: 10.20491/isarder.2016.226

Kasser, V. G. ve Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954. Erişim tarihi: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x>

Kaşıkçı, F., Denli, Ö. S. ve Karaman, N. G. (2021). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma: Öz kontrolün aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 147-159. Erişim adresi: <http://buje.baskent.edu.tr/index.php/buje/article/view/368>

Kaur, A., Sharma, P. M., (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6. DOI: 10.5958 / 2395-180X.2015.00051.1

Kaygusuz C. (2013). Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 163-192). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). “Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Öz kontrolün Aracı Rolü”. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. DOI: 10.21550/sosbilder.600325

Keatley, D. A., Allom, V. ve Mullan, B. (2017). The effects of implicit and explicit self-control on self-reported aggression. *Personality and Individual Differences*, 107, 154-158. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.046>

Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: Üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11655/22518>

Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. C. (1999). *Expressing Emotion: Myths, Realities, and Therapeutic Strategies* içinde. New York, Guilford.

Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of general psychology*, 5(3), 187-212.

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Needsatisfaction and subjective well-being among university students. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175 - 185. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aibuefd/issue/1503/18216>

Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1724007>

Khotimah, W. C., Gamayanti, W. ve Kardinah, N. (2020). Health belief model, self-control, and smoking frequencies among students as an active smokers. *Acta Counseling and Humanities*, 1(1), 19-30. DOI: <https://doi.org/10.46637/ach.v1i1.9>

Kırç, Z. (2007). *Motivasyon Unsuru olarak kariyer geliştirme ve bir uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Kim, H.-J., Min, J.-Y., Min, K.-B., Lee, T.-J. ve Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE* 13(2): e0190896. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>

King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. DOI: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and

emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35. DOI: 10.2174/1745017901410010028

Koçel, T. (2005). *İşletme yöneticiliği*. (10.Bs.). İstanbul: Arıkan Yayınevi.

Koole, S. L. (2010). *The psychology of emotion regulation: An integrative review*. In J. De Houwer ve D. Hermans (Eds.), *Cognition and emotion: Reviews of current research and theories* (s. 128–167). New York: Taylor & Francis.

Kosmala-Anderson, J., Wallace, L. M. ve Turner, A. (2010). Does the professional and working context of United Kingdom clinicians predict if they use practices to support patients with long term conditions to self manage?. *Archives of Medical Science: AMS*, 6(5), 815. DOI: 10.5114/aoms.2010.17100

Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355–368. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>

Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (2009). Introduction and overview. A. M. Kring ve D. M. Sloan, (Eds.). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* içinde (s. 1-13). New York, USA: Guilford Press.

Kuru, E. (2004). Türkiye ve Kazakistanlı spora katılımcı erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırılması [Comparison of Turkish and Kazak male students' psychological needs participating in sports]. *Bilgi*, 30, 203-233.

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. DOI: 10.3390/ijerph8093528

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi:10.3390/ijerph14030311

Kuzucu, Y., Gökalp, F. ve Koruklu, N. (2020). Kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *The Journal of Social Science*, 4(8), 671-688. DOI: 10.30520/tjsosci.751596.

Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aduefebder/issue/33899/375284>

Küçükkurt, M., Hazar, Ç. M., Çetin, M. ve Topbaş, H. (2009). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı perspektifinden üniversite öğrencilerinin medyaya bakışı. *Selçuk İletişim*, 6(1), 37-50. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/177853>

Kwon M., Lee, J-Y., Won, W-Y., Min, J-A., Hahn, C. ve Kim, D-J. (2013) The Smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1-7. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 653-678. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/40971343>

Lee, J. ve Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.5392/IJoC.2015.11.3.001>

Lee, Y. J. ve Park, J. H. (2014). The effect of use motives, self-control and social withdrawal on smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 12(8), 459-465. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.8.459>

Liberman, N., Trope, Y. ve Stephan, E. (2007). Psychological distance. (2. Bs.). A. W. Kruglanski ve E. T. Higgins, (Eds.). *Social psychology: Handbook of basic principles* içinde. ss. 353-383. NY: The Guilford Press

Lin, L. ve Chan, H.-W. (2020). The associations between happiness motives and well-being in china: the mediating role of psychological need satisfaction and frustration. *Frontiers in Psychology*, 11, 2198. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02198>

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., Chen, S.-H. (2014) Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE* 9(6), 1-5. e98312. DOI: 10.1371/journal.pone.0098312

Litwack, L. (2007). Basic needs- A retrospective. *International Journal of Reality Therapy*. 26(2), 28-30. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/basic-needs-retrospective/docview/214441270/se-2?accountid=10527>

Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65(3), 272-292. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1006/obhd.1996.0028>

Ma, S., Huang, Y. ve Ma, Y. (2020). Childhood maltreatment and mobile phone addiction among Chinese adolescents: loneliness as a mediator and self-control as a moderator. *Frontiers in psychology*, 11. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00813>

Ma, J., & Liu, C. (2021). Evaluation of the factor structure of the Chinese version of the Nomophobia Questionnaire. *Current Psychology*, 40(3), 1367-1373. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0071-9>

Macklem, G. L. (2011). Importance of emotion regulation training for children and adolescents. In *Evidence-Based School Mental Health Services* içinde (ss. 85-106). New York, NY: Springer,

Maeng, S. ve Arbeau, K. J. (2018). Fear of missing out (fomo) and nomophobia can, but do not always, occur together. *Langley: Trinity Western University*.

Markowitz, D. M., Hancock, J. T., Bailenson, J. N. ve Reeves, B. (2019). Psychological and physiological effects of applying self-control to the mobile phone. *PloS One*, 14(11), e0224464. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224464>

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row Publisher.

Matcalfe, J. ve Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Journal of Psychological Review*, 106(1), 3-19. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10188-001>

Mazılı, S. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.

Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174-178.

Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M. ve McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52-60. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>

Mengi, A., Singh, A. ve Gupta, V. (2020). An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(5), 2303-2308. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_58_20

Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları [Structural equation modeling AMOS applications]. Ankara: Detay Yayıncılık.

Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93. DOI: 10.1007/s10862-008-9104-2

Mezo, P. G. ve Heiby, E. M. (2004). A comparison of four measures of self-control skills. *Assessment*, 11(3), 238-250. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/1073191104268199>

Mischel, W. ve Baker, N. (1975). Cognitive appraisals and transformations in delay behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 254–261. <https://doi.org/10.1037/h0076272>

Mittal, B. (2006). I, me, and mine-how products becme consumers' extended selves. *Journal of Consumer Behaviour*, 5, 550-562. DOI: 10.1002/cb.202

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>

Mohammadi Nasab, N., Manshaee, G. ve Nadi, M. A. (2021). The effectiveness of nomophobia therapy on self-esteem and nomophobia symptoms in high school students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1). 10.5812/ijpbs.109291

Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M. ve Rodríguez-García, A. M. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6(5), e04084. doi: [10.1016/j.heliyon.2020.e04084](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04084).

Morrison, C. M. ve Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121–126. Erişim adresi: 10.1159/000277001

Moscovitch, D. A., Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2009). Exposure-based treatments for anxiety disorders: Theory and process. M. M. Antony ve M.B. Stein (Eds.), *Oxford handbook of anxiety and related disorders* içinde (ss. 461–475). New York: Oxford University Press.

Muammar, O. M. (2015). Intelligence and Self-control predict academic performance of gifted and non-gifted students/Zekâ ve öz kontrol'un üstün zekâlı ve normal öğrencilerin akademik performansları ile olan ilişkisi. *Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi*, 5(1), 67-81. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/intelligence-self-control-predict-academic/docview/1700145847/se-2?accountid=10527>

Mullins, L. J. (2002). *Management and organisational behaviour*, (6th Ed.). PrenticeHall UK: Pearson Education Limited.

Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>

Muraven, M., Baumeister, R. F. ve Tice, D. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-457. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/00224549909598404>

Muraven, M. ve Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0146167203029007008>

Muraven, M., Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>

Murdock, N. L. (2012). Theories of counselling and psychotherapy. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. DOI: 10.5455/bcp.2012091142732

Neck, C. P. ve Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270-295. DOI: 10.1108/02683940610663097

Niemiec, C. P. ve Ryan, R. M. (2009). *Autonomy, competence, and relatedness in the classroom*. New York: Sage Publications.

Neufeld, A., Mossiere, A. ve Malin, G. (2020). Basic psychological needs, more than mindfulness and resilience, relate to medical student stress: A case for shifting the focus of wellness curricula. *Medical Teacher*, 42(12), 1401-1412. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1813876>

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.92>

Ogan, S. ve Öz Soysal, F. S. (2021). Üniversite öğrencilerinde kişiler arası duygu düzenlemenin yordayıcıları olarak öz denetim ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 327-344. <https://doi.org/10.53444/deubefd.871905>

Okoye, C. A. F., Obi-Nwosu, H. ve Obikwelu, V. C. (2018). Nomophobia among undergraduate: Predictive influence of personality traits. *Practicum Psychologia*, 7(2). Erişim adresi: <https://www.journals.aphriapub.com/index.php/PP/article/view/415>

Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 5(2), 437-449. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1203820>

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143. Erişim adresi: <http://dspace.marmara.edu.tr/bitstream/handle/11424/961/853-1654-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Onat Kocabıyık, O., Çelik, H. ve Dünder, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45, 79-92. DOI: 10.15285/maruaeab.279969

Orkibi, H. ve Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00936>

Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. ve Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114. DOI: 10.1007/s00779-011-0412-2

Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T. ve Ermağan, E. (2014). Investigation of mindfulness and affecting factors of mindfulness among substance users and non users *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-289. DOI: 10.5455/apd.169583

Önen, S. ve Kanayran, H. (2016). Liderlik ve Motivasyon: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi* 5(2), 43-64. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/birtop/issue/29485/316332>

Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/925693>

Öz, H. ve Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejnm/issue/38604/447997>

Özarslan, H. ve Nisan, F. (2011). Kullanımlar ve doyumlar perspektifinden televizyon izleme alışkanlıkları ve motivasyonları: Gümüşhane örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim*

Fakültesi Elektronik Dergisi. 1(1), 23-43. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/e-gifder/issue/7474/98415>

Özaydın, N. Sevinç, S. ve Deniz, M. E. (2014). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 317-327.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/256487>

Özdemir, S. (2016). Öğretmen adaylarının psikolojik ihtiyaçlarının ve kişilik özelliklerinin başarı yönelimlerini. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 1-19. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpFNU5EVTJOZz09>

Özdemir, B., Çakır, Ö. ve Hussain I. (2018). “Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students” *Urasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>

Özcan, Y. Z. ve Koçak, A. (2003). Research Note: A need or a status symbol? Use of cellular telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18(2), 241-254. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0267323103018002004>

Özden, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=9gE-GzEGKH_Wpa3Dd4MSmw&no=IcA43sReYzHfZ7Ps9FP0Dw

Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencinin öznel iyi oluşlarına etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öz Soysal F. S. ve Bakalım O., (2021). Duygu Stilleri Anketi’nin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 11(1), 49-55. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5961/jhes.2021.427>

Öztunç, M. (2013). Analysis of problematic mobile phone use, feelings of shyness and loneliness in accordance with several variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 456–466. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.051>

Öztürk, O. (2001). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.

Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal Of International Social Research*, 8(37), 629-638. DOI: 10.17719/jisr.20153710629

Özyazıcı, Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Tek Başlılık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu* (Yayımlanmamış doktora tezi). Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon. Erişim adresi: <http://acikerisim.trabzon.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12598/354>

Papacharissi, Z. ve Rubin, A. R. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196. DOI: 10.1207/s15506878jobem4402_2

Papies, E. K., Stroebe, W. ve Aarts, H. (2007). Pleasure in the mind: Restrained eating and spontaneous hedonic thoughts about food. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 810– 817. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.08.001>

Park, S., Kang, M. ve Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357. DOI: 10.1016/j.chb.2014.06.005

Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y. ve Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.

Park, N. ve Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 15(9), 491-498. DOI: 10.1089/cyber.2011.0580.

Pavithra, M. B., Suwarna, M. ve Mahadeva-Murthy, T. S. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence among students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340- 344. Erişim adresi: http://njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf

Pearson, M. R., Kite, B. A. ve Henson, J. M. (2013). Predictive effects of good self-control and poor regulation on alcohol-related outcomes: Do protective behavioral strategies mediate? Psychology of addictive behaviors: *Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 27(1), 81–89. <https://doi.org/10.1037/a0028818>

Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu Pelletier, G. ve Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: A look at well-being. *Journal of Personality*, 79(5), 905-938. DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00710.x

Polat, M. (2016). Öğretmen adaylarının akıllı telefona yönelik metaforik algıları: yoksa Davis en başından beri haklı mıydı? *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 5(2), 88-105.

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172. Erişim adresi: <https://degipaark.org.tr/tr/pub/ejnm/issue/34698/383554>

Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., ... ve Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(2), ZC34. DOI: 10.7860/JCDR/2017/20858.9341

Qutishat, M., Lazarus, E. R., Razmy, A. M. ve Packianathan, S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>

Raacke, J. ve Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 169-174. DOI: 10.1089/cpb.2007.0056

Randler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M. B. ve Beşoluk, Ş. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness-eveningness in German adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 465-473. DOI: 10.1556/2006.5.2016.056

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

Rodman, G. (2007). *Mass Media in a Changing World*, USA: McGraw Hill.

Rodriguez-Garcia, A. M., Marin-Marin, J. A., Lopez-Nunez, J. A. ve Moreno-Guerrero, A. J. (2021). Do age and educational stage influence no-mobile-phone phobia? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 1-11. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094450>

Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R. ve Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining symptomatic factors of nomophobia in peruvian students from the national university of engineering. *Applied Sciences*, 9(9), 1-17. DOI: 10.3390/app9091814

Rosen, L., Carrier, L. M., Miller, A., Rokkum, J. ve Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: Cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49-56. DOI: 10.1016/j.sleh.2015.11.003

Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformatve, and experental. *Work and Stress*, 7, 33-46.

Rosengren, K. E. (2003). *Communication: an introduction*. London: Sage Publications.

Ryan, R. M. ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2004). *Autonomy is no illusion: self-determination theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will*. J. Greenberg, S. L. Koole ve T. Pyszczynski (Eds.). *Handbook of experimental existential psychology* (s. 449–479), New York: Guilford Press.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.

Sabah, ř. ve Oflazoğlu, S. (2016). Travmatik srelerde yaşanan sahiplik kayıpları ve benlik aşınması. *Dokuz Eylul University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 18(2), 319-341. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.16953/deusbed.52254>

Sapmaz, F., Doğan, T., Sapmaz, S., Temizel, S. ve Tel, F. D. (2012). Examining predictive role of psychological need satisfaction on happiness in terms of self-determination theory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 861-868. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.573>

Sar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264–275. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2278>

Sarı, İ., Yenigün, ., Altıncı, E. ve ztrk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor

Yöneticiliği Bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156. DOI: 10.1501/Sporm_0000000212

Sarı, S., Kabadayı, F. ve Şahin, M. (2017). Mesleki sonuç beklentisinin açıklanması: öz-aşkınlık, öz-bilinç ve öz kontrol/öz-yönetim. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 145-160. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/41239/498119>

Sarıtaş-Atalar, D. ve Altan-Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: ana-babanın ve mizacın rolü. Bildik, T. (Ed.). *Ergenlik dönemi ve ruhsal bozukluklar içinde* (ss. 84-90). Ankara: Türkiye Klinikleri.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam-The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216. DOI: <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>

Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Arch Neuropsychiatry* 55, 248-255. DOI: <https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>

Scannell, E. D., Quirk, M. M., Smith, K., Maddern, R. ve Dickerson, M. (2000). Females' coping styles and control over poker machine gambling. *Journal of Gambling Studies*, 16, 417-432. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1009484207439>

Schreiber, L. R., Grant, J. E. ve Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>

Schroevers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 413-423. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.009>

Schultz, D. E. (2014). Extending the extended self in the digital world. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 22(2), 143-146. <https://doi.org/10.2753/MTP1069-6679220207>

Schultz, D. P. ve Schultz, S. (2005). *Theories of Personality* (8th. Ed.). Mexico: Thomson Learning.

Schwarz, B., Sturz, M. ve Ledermann, T. (2012). Perceived interparental conflict and early adolescents friendships: The role of attachment security and emotion regulation. *Youth Adolescence*, 41, 1240-1252. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9769-4>

Schweizer, S., Gotlib, I. H. ve Blakemore, S. J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*, 20(1), 80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000695>

SecurEnvoy. (2012, Şubat). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Erişim adresi: <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-sufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>

Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M. ve Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of a medical college in Bhopal. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(6), 2442-2445. DOI: <http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20182174>

Sevi, O. M., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ. ve Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22.

Sezer, Ö. ve Yıldırım, O. (2020). Ergenlerde görülen nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 535-547. DOI:10.14687/jhs.v17i2.5917

Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N. ve Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707. DOI: 10.5455/2320-6012.ijrms20150333

Shen, C. X., Liu, R. D. ve Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 185-192. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.08.004>

Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727. DOI: 10.17860/mersinefd.359458

Simons, S. J., Wills, T. A., Emery, N. N. ve Spelman, P. J. (2015). Keep calm and carry on: Maintaining self-control when intoxicated, upset, or depleted, *Cognition and Emotion*, 30(8), 1415-1429, DOI: 10.1080/02699931.2015.1069733

Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends in Neuroscience & Education*, 4, 87-89.

Sriwilai, K. ve Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional

exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427–434. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/smi.2637>

Srivastava, L. (2005). Mobile phones and the evolution of social behaviour. *Behaviour & Information Technology*, 24(2), 111-129, DOI: 10.1080/01449290512331321910

Szpakow, A., Stryzhak, A. ve Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone – addiction among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96-101.

Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme*. M. Şahin ve M. Artıran, (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Süler, M. (2016), *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N. ve Gandur, T. (2017). The mediator effect of mindfulness awareness on the relationship between Nomophobia and academic university adjustment levels in college students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 69-79. Erişim adresi: <https://www.journals.lapub.co.uk/index.php/perr/article/view/181>.

Şimşek, A., Akgemici, T. ve Çelik, A. (2001). *Davranış bilimine giriş ve örgütlerde davranış*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. Bs.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Tams, S., Legoux, R. ve Leger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Tangney, J. P., Boone, A. L. ve Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Self-regulation and self-control* içinde. s. 173-212. USA: Routledge Publications. Erişim adresi: https://www.niroga.org/research/pdf/tangney-self_control.pdf

Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(3), ckv172-088. DOI: 10.1093/eurpub/ckv172.088

The Deloitte Times, (2014). Global Mobile Consumer Survey 2014. *The Pulse of the Mobile Nation, The Dutch Perspective*. Erişim adresi: <http://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/nl/Documents/technology-media-telecommunications/deloitte-nltmt-global-mobile-consumer-survey-2014.pdf>

Tınaz, P. (2005). Çalışma yaşamından örnek olaylar. İstanbul: Beta Kitap.

Tice, D. M. ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03

Tian, L., Zhang, X. ve Huebner, E. S. (2018). The effects of satisfaction of basic psychological needs at school on children's prosocial behavior and antisocial behavior: The mediating role of school satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-13. 548. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00548>

Tiryaki, K., Pehlivan, M. ve Baba-Kaya, H. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Tedbirleri Kapsamında Evde Kalan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 43-53. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/56756/783179>

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlılık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Tossell, C., Kortum, P., Shepard, C., Rahmati, A. ve Zhong, L. (2015). Exploring smartphone addiction: insights from long-term telemetric behavioral measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 9(2), 37-45. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.3991/ijim.v9i2.4300>

Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161. Erişim adresi: <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1434977667.pdf>

Treadway, D. C., Hochwarter, W. A., Ferris, G. R., Kacmar, C. J., Douglas, C. ... Buckley, M. R. (2004). Leader political skill and employee reactions. *The Leadership Quarterly*, 15(4), 493-513. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2004.05.004>

Troll, E. S., Friese, M. ve Loschelder, D. D. (2021). How students' self-control and smartphone-use explain their academic performance. *Computers in Human Behavior*, 117, 106624. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106624>

Tuncel, T. R. (2016). *Suçta sürüklenmiş çocuklarda annenin ontolojik iyi-oluşu ile çocuğun öz kontrol düzeyi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar ve biriciklik algısının*

aracılık etkilerinin belirlenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turan, E. ve Becit İşçitürk, G. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1931-1950. DOI: 10.26466/opus.461523

Tutkun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11424/35780>

Türkçapar, Ü. ve Yasul, Y. (2020). Investigation of the basic psychological needs of physical education and sports school students according to several variables. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, 2(2), 33-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jessm/issue/59365/844907>

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2011). *Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayını.

Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1002856>

Türkiye İstatistik Kurumu [TUIK]. 2020. *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması*. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679)

Türkiye İstatistik Kurumu [TUIK]. 2019. *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması*. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2019-30574)

Türkiye Yeşilay Cemiyeti [YEŞİLAY]. (2020). *Türkiye bağımlılıkla mücadele değerlendirme raporu*. Erişim adresi: <https://uygulayici.tbm.org.tr/Raporlar>

Uz Baş, A., Soysal, F. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *ITOBİAD: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4), 1035-1046. Erişim adresi: <http://www.itobiad.com/en/download/article-file/206384>

Uz Baş, A. ve Soylu, Y. (2018). Pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeylerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(2), 264-270. DOI: <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.269>

Uzbaş, T. İ. (2009). "Ülkemizdeki temel sorunlar ve madde bağımlılığı ile mücadele". *MİSED-Türk Eczacılar Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 73-79.

Uysal, Ş., Özen, H. ve Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The Global E-Learning Journal*, 5(2), 1-8.

Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, selfregulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>

Vatan, S. (2014). *Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Vazsonyi, A. T., Jiskrova, G. K., Ksinan, A. J. ve Blatny, M. (2016). An empirical test of self-control theory in Roma adolescents. *Journal of Criminal Justice*, 44, 66-76. DOI: 10.1016/j.jcrimjus.2015.12.004

Vezzoli, M., Colombo, A., Marano, A., Zoccatelli, G. ve Zogmaister, C. (2021). Test for mobile phone dependence: Psychometric properties and confirmatory factor analysis. *Current Psychology*, 1-12. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01449-5>

Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (Eds.). Guilford Press.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework*. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* içinde (ss. 13–37). The Guilford Press.

Widyanto, L. ve Griffiths, M. (2011). An empirical study of problematic internet use and self-esteem. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 1(1), 13–24. Erişim adresi: DOI: 10.4018/ijcbpl.2011010102

Williams, G. G., Gagne, M., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40–50. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.1.40>

Williams, G. C., Niemiec, C. P., Patrick, H., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2016). Outcomes of the Smoker's Health Project: a pragmatic comparative effectiveness trial of tobacco-dependence interventions based on self-determination theory. *Health Education Research*, 31(6), 749-759. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/her/cyw046>

Wills, T. A., Walker, C., Mendoza, D. ve Ainette, M. G. (2006). Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 265. DOI: 10.1037/0893-164X.20.3.265

Wei, R. ve Lo, V. H. (2006). Staying connected while on the move: Cell phone use and social connectedness. *New Media & Society*, 8(1), 53–72. DOI: 10.1177/1461444806059870

Wolgast, M., Lundh, L. ve Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 858-866. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>

Wong, P., Hogg, M. K. ve Vanharanta, M. (2012). Consumption narratives of extended possessions and the extended self. *Journal of Marketing Management*, 28(7), 936-954. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/0267257X.2012.698632>

Wright, S. L., Burt, C. D. B. ve Strongman, K. T. (2006). Loneliness in the workplace: Construct definition and scale development. *New Zealand Journal of Psychology*, 35(2), 59–68. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/10092/2751>

Wubbolding, R. E., Brickell, J., Imhof, L., Kim, R. I., Lojk, L. ve Al-Rashidi, B. (2004). Reality Therapy: A Global perspective. *International Journal for the Advancement of Counselling* 26(3), 219–228. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1023/B:ADCO.0000035526.02422.0d>

Xu, P. ve Cheng, J. (2021). Individual differences in social distancing and mask-wearing in the pandemic of COVID-19: The role of need for cognition, self-control and risk attitude. *Personality and individual differences*, 175, 110706. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110706>

Yakut, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-denetim. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 1409-1420. DOI: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3549>

Yaylagül, L. (2008). *Kitle İletişim Kuramları: Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar*. Ankara: Dipnot Yayıncılık.

Yazıcı Kabadayı, S. ve Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 230-242. Erişim adresi: <https://doi.org/10.51119/ereegf.2020.8>

Yengin, D. (2015). Teknoloji, teknoloji ve nesnelerin interneti, sosyal medya araştırmaları. *Researchgate*, 185-209. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/330468161>

Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ. Erişim adresi: <http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11616/15142/Tez%20Dosyas%c4%b1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yıldırım, C. ve Correia A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130– 137. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059

Yılmaz, E. (2013). *Lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, M., Köse, A. ve Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 31-47. DOI: <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.003.x>

Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 317-326. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61804/924629>

Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* [Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University], 14005. Erişim adresi: <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>

Yildirim, C. ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*. 5(2), 1-15. DOI: 10.15805/addicta.2018.5.2.0025

Yıldız, E., Çengel, M. ve Alkan, A. (2020). Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin demografik özelliklerine ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına göre incelenmesi. *OPUS*

Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15(10, Special Issue), 5096-5120. DOI: 10.26466/opus.676329

Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir İli örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 133-144. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ebader/issue/44675/554991>

Yorulmaz, M., Kırac, R. ve Sabırlı, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(27), 2988-2996. Erişim adresi: <http://www.jshsr.org/DergiTamDetay.aspx?ID=598&Detay=Ozet>

Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yüksel, Ö. (2000). *İnsan kaynakları yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Zhang, T., Solmon, M. A., Kosma, M., Carson, R. L. ve Gu, X. (2011). Need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among middle school students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 51–68. DOI: 10.1123/jtpe.30.1.51

Zheng, X., Chen, T., Zhao, A., Ning, Z., Kuang, J., Wang, S., ... ve Jia, W. (2021). Hyocholic acid species as novel biomarkers for metabolic disorders. *Nature communications*, 12(1), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-021-21744-w>

EKLER

EK 1. Akademik Özgeçmiş

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Aykut Günlü		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm/ ABD	Yıl
Lisans	Pamukkale Üniversitesi	Eğitim Bilimleri Bölümü- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2005/2008
Yüksek Lisans	Anadolu Üniversitesi	Eğitim Bilimleri Bölümü- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2011-2016
YL Tez Başlığı	Ergenlerde İnternet ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi		
YL Tez Danışmanı	Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.)			
Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Günlü, A., Asıcı, E., Çetinkaya, M. (2021). Türkiye’de COVID-19 salgınının ikinci evresinde ebeveynlerde depresyon, anksiyete, stres ve travma sonrası stres bozukluğunun incelenmesi. <i>Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi</i> , 4(1), 94-124. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/apdad/issue/63126/90057			
*Günlü, A. ve Ceyhan, A. A., (2017). Ergenlerde internet ve problemlı internet kullanım davranışının incelenmesi. <i>Addicta: The Turkish Journal On Addictions</i> . 4(1), 75-117. Erişim adresi: http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0016			
Günlü, A. ve Oral, T. (2018). Examination of the Relationship between Reading and Writing Attitudes and Computer Game Addiction of Primary School Students. <i>Research on Education and Psychology (REP)</i> , 2(2), 60–70. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/rep/issue/39782/478395			
Günlü, A., Sağlam, A., Gürat, C. ve Uz Baş, A. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının mülteci öğrencilere yönelik sundukları hizmetlerin değerlendirilmesi. <i>Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi</i> , 55, 168–205. DOI: 10.21764/maeuefd.592977			
*Günlü, A. ve Uz Baş, A. (2020). Genişletilmiş Benlik Kuramı Bağlamında Nomofobi. <i>İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi</i> , 9(5), 3853–3873. Erişim adresi: http://www.itobiad.com/en/download/article-file/1232319			
*Günlü, A. ve Uz Baş, A. (2020, Ekim). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Amaçlarının Belirlenmesi [Öz]. INCES International Congress Research and Practice of Education’da [INCES 2020] (Eğitimde Araştırma ve Uygulama Kongresi-2020) sunulan sözlü bildiri, Antalya, Türkiye, s. 33. Erişim adresi: https://books.incescongress.com/publication-egitimde-arastirma-ve-uygulama-kongresi-abstracts-book-37.html			

- Oral, T. ve Günlü, A. (2020). Adaptation of the Dysfunctional Attitudes Scale in Children 8-14 Years into Turkish Culture. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(57), 255–275. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1162226>
- Oral, T. ve Günlü, A. (2021). Adaptation of the Social Distancing Scale in the Covid-19 Era: Its Association with Depression, Anxiety, Stress, and Resilience in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00447-1>
- Oral, T. ve Günlü, A. (2020). Davranışçı Öğrenme Kuramları. E. Arslan (Ed.). *Erken çocuklukta öğrenme yaklaşımları* içinde, ss. 27-51. Hedef Yayınevi, Ankara.
- Oral, T. ve Günlü, A. (2020). Davranış Yönetimi ile İlgili Temel Kavramlar. E. Arslan (Ed.). *Erken Çocuklukta Davranış Yönetimi* içinde. ss. 1-32. Eğiten yayınevi, Ankara.

Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller

Başarı Belgesi (MEB)

EK 2. Uygulama İzinleri

Etik İzin



**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
ETİK KURULU KARARI**



TOPLANTI TARİHİ : 22/10/2019
TOPLANTI SAYISI : 09

KARAR-18:-

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı 2017950160 numaralı öğrencisi Aykut GÜNLÜ'nün tez çalışması kapsamında gerçekleştireceği asıl uygulamalara ilişkin tez danışmanı Prof.Dr. Aslı UZ BAŞ'ın 02/09/2019 tarihli dilekçesi ile ekleri görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda,

Prof.Dr. Aslı UZ BAŞ'ın danışmanlığında, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı 2017950160 numaralı öğrencisi Aykut GÜNLÜ'nün "Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu, Öz-Kontrol ve Duygu Düzenleme Değişkenleriyle Modellenmesi" konulu tez çalışması kapsamında;

- Ölçeklerin geçerlik-güvenirlik çalışmalarının hangi gruplarda yapıldığına ilişkin bilginin veri toplama araçları bölümünde verilmesi,
- Evren ve örneklemin yeniden tanımlanması (uygulama yapılacak fakültelerin belirlenmesi, hedeflenen öğrenci sayısına nasıl ulaşıldığının açıklanması vb.),
- Bilgilendirilmiş onam formunun çalışmanın amacı doğrultusunda gerekli bilgilerle (görüşme süresi, ses kaydı, video kaydı vb.) güncellenmesi gerekmektedir.

Gerekli düzenlemelerin yapılarak, Etik Kurul Toplantısında görüşülmek üzere Enstitü Müdürlüğüne tekrar başvuruda bulunulmasına, kararın tez danışmanına bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Serap KAYA ŞENGÖREN (BAŞKAN)	
Prof.Dr. Diğdem Müge SİYEZ (ÜYE)	Doç.Dr. Berna CANTÜRK GÜNHAN (ÜYE)
Doç.Dr. Banu ÇULHA ÖZBAŞ (ÜYE)	Dr.Öğr.Üyesi Kürşat ARSLAN (ÜYE)

Ölçme Araçlarının Uygulama İzinleri

İhtiyaç Doyum Ölçeği İzin Belgesi

İhtiyaç doyumu ölçeği izin talebi

Gelen Kutusu x

AYKUT GÜNLÜ Merhaba Zeynep Hocam, Ben Aykut Günlü, Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Da...

Mrs. Sophoeun Thai

@ 15 May 1

Alıcı: bana

MERHABA AYKUT MALİMDE SIKINTI YAŞADIM ŞİMDİ YANITLAYABILIYORUM ÖLÇEĞİ KULLANABİLİRSİN ELBETTE BAŞARILAR DİLERİM

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "AYKUT GÜNLÜ"

Kime: "zeynep dhangir cankaya"

Gönderilenler: 24 Nisan Salı 2018 22:57:11

Konu: İhtiyaç doyumu ölçeği izin talebi

1/1

Nomofobi Ölçeği İzin Belgesi

Nomofobi Ölçeği izin talebi

Gelen Kutusu x

AYKUT GÜNLÜ Çağlar Hocam, merhaba, Ben Aykut Günlü, Dokuz Eylül Üniversitesi'nde PDR alan...

14:50

Çağlar Yıldırım

14:50 (1 dakika önce)

Alıcı: bana

Merhaba,

Bu mesaj Nomofobi ölçeğine ilişkin mesajına yanıt olarak gönderilen otomatik bir mesajdır. Ölçeği izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanmak için izin almak için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölçeğini çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımı gösterir niteliktedir.

Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz. Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.

<http://caglayildirim.net/portfolio/research/nomophobia/>

İginiz için teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Çağlar Yıldırım

Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği İzin Belgesi

Öz Kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği İzin talebi  Gelen Kutusu 


AYKUT GÜNLÜ
 Merhaba Ahmet Hocam, Ben Aykut Günlü, Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Dan...


AHMET AKIN
 Alıcı: bana 

Merhaba ölçek eldesini için çalışmalar diliyorum

Prof. Dr. Ahmet Akın
 İstanbul Medeniyet University
 Faculty of Educational Sciences
 Department of Psychological counseling

@ 24 Ws

Duygu Düzenleme Anketi İzin Belgesi

Duygu Düzenleme Ölçeği İzin talebi  Gelen Kutusu 


AYKUT GÜNLÜ
 Merhaba Hocam, Ben Aykut Günlü, Dokuz Eylül Üniversitesi'nde PDR alanında dok...


Tarik Totan
 Alıcı: bana 

Aykut Bey merhaba,

Ölçeği teziniz ve diğer çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve puanlamasına ekte ulaşabilirsiniz.

Çalışmanızda kolaylıklar dilerim,

Saygılarımla,

Doç. Dr. Tarik TOTAN
 Adnan Menderes Üniversitesi,
 Eğitim Fakültesi,
 Eğitim Bilimleri Bölümü,
 Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı,
 Aytepe Mevkii, 09100
 Kepez / AYDIN

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ETİK KURULU
BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır. Bu kapsamda "Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi" başlıklı araştırma "Aykut Günlü" tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı: Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle ilişkisini açıklamaya yönelik bir model geliştirmektir.

Araştırmanın Nedeni: Üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun nomofobi değişkeni ile ilişkisinde duygusal düzenleme ve öz kontrolün aracılık rolünün incelenmesine yönelik daha önceden bir çalışmanın yapılmamış olması ve alan yazındaki bu eksikliğin giderilmek istenmesidir.

Süresi: 2019-2020 Eğitim öğretim yılı güz dönemi süresince devam edecektir.

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: Dokuz Eylül Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesi

Çalışmaya Katılım Onayı:

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Aykut Günlü

e-posta:

İmzası:

Ölçme Araçlarına Ait Örnek Maddeler

Kişisel Bilgi Formu

Anket I: Lütfen aşağıdakilerden kendi durumunuza en uygun olana çarpı (X) koyunuz ve yazınız.	
1. Cinsiyetiniz:	() Kız () Erkek
2. Yaşınız: (Lütfen rakamla yazınız.)	
3. Üniversiteniz:	() Dokuz Eylül Üniversitesi () Pamukkale Üniversitesi
4. Fakülteniz:	() İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi () Eğitim Fakültesi () Fen Edebiyat Fakültesi () Mühendislik Fakültesi () Güzel Sanatlar Fakültesi () İlahiyat Fakültesi
5. Bölümünüz (Yazınız):	
6. Sınıfınız	() 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf
7. Günde ortalama kaç saat akıllı telefon kullanıyorsunuz? (Lütfen rakamla yazınız):	
8. Akıllı telefonda günde ortalama kaç saat <u>internet</u> kullanıyorsunuz? (Lütfen rakamla yazınız):	
9. Akıllı telefondaki interneti <u>en çok hangi amaçla</u> kullanıyorsunuz? (em çoktan en aza doğru en fazla üç tanesini sıraya koyup, parantez içine 1-2-3 yazarak cevaplayınız)	() Yeni insanlarla tanışmak () Vakit geçirerek eğlenmek () Müzik dinlemek/ film izlemek () Arkadaşlarımla haberleşmek () Online oyun oynamak () Herhangi bir konuda bilgi edinmek () Ödevler için kaynak taramak () Diğer (Lütfen yazınız)
10. Akıllı telefonda en çok hangi uygulamayı kullanıyorsunuz? (Sadece bir tanesini i işaretleyiniz)	() Twitter () Facebook () Oyun () Snapchat () Instagram () Youtube

() Diğer (Yazınız).....
11. Akıllı telefonu (mesaj, arama, mail vb. için) günde ortalama ne kadar sürede bir kontrol edersiniz? ☐ 5 dakikada bir ☐ 10 dakikada bir ☐ 20 dakikada bir ☐ 30 dakikada bir ☐ 60 dakikada bir ☐ 2 saatte bir ☐ 3 saatte bir ☐ 4 saatte bir
12. Şarj bitecek endişesi ile yanınızda güç adaptörü (powerbank) taşır mısınız? ☐ Evet ☐ Hayır
12. Uykudan hemen önce akıllı telefonla zaman geçirir misiniz? ☐ Evet ☐ Hayır
13. (12. Soruya evet cevabı verdiyseniz cevaplayınız) Ne kadar süre zaman geçirirsiniz? dakika.
13. Akıllı telefona uyanır uyanmaz bakar mısınız (çalar saat/alarmı kapatmak hariç)? ☐ Evet ☐ Hayır
14. Akıllı telefon için değer verdiğiniz veya sevdiğiniz bir şeyden vazgeçmeniz istense ne/nelerden vazgeçebilirsiniz? (Yazınız)

İhtiyaç Doyumu Ölçeği

	1=(Hiç doğru değil)	2	3	4=(Biraz Doğru)	5	6	7=(Kesinlikle Doğru)
1.Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7.Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.	1	2	3	4	5	6	7
12.Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler.	1	2	3	4	5	6	7
14.Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	1	2	3	4	5	6	7
21.Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	1	2	3	4	5	6	7

Nomofobi ölçeği

	1=Kesinlikle katılmıyorum	2=Katılmıyorum	3=Biraz katılmıyorum	4=Kararsızım	5=Biraz katılıyorum	6=Katılıyorum	7=Kesinlikle katılıyorum
3.Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	1	2	3	4	5	6	7
8.Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
12.Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
17.Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
20.Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

Öz kontrol ve öz yönetim ölçeği

	0= Benim için hiç doğru değil	1= Benim için çoğunlukla doğru	2= Benim için biraz doğru değil	3= Benim için biraz doğru	4= Benim için çoğunlukla doğru	5= Benim için tamamen doğru
1.Bir iş üzerinde çalışırken tüm dikkatimi o işe veririm.	0	1	2	3	4	5
5.Zor bir şey üzerinde çalışırken düşüncelerimle yakından ilgilenirim.	0	1	2	3	4	5
8.Hayatımda karşılaştığım çoğu problem için uygun planlar yapamam.	0	1	2	3	4	5
12.Bazı ilerlemeler gösterdiğimde kendimi kutlarım.	0	1	2	3	4	5
16.Bazı ilerlemeler kaydettiğimde kendimi ödüllendiririm.	0	1	2	3	4	5

Duygu düzenleme anketi

	1=Kesinlikle katılmıyorum	2=Katılmıyorum	3=Biraz katılmıyorum	4=Kararsızım	5=Biraz katılıyorum	6=Katılıyorum	7=Kesinlikle katılıyorum
2.Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
5.Stresli bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardım edecek şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.Duygularımı belli etmeyerek onları kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10.Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

