



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**STRESLİ YAŞAM OLAYLARI İLE NOMOFOBİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUTSUZLUK VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ**

Nevruz Sıla Gündüz

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Nağme GÖR

İSTANBUL-2024



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**STRESLİ YAŞAM OLAYLARI İLE NOMOFOBİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUTSUZLUK VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ**

Nevruz Sıla Gündüz

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Nağme Gör

İSTANBUL-2024

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynak listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

NEVRUZ SILA GÜNDÜZ

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde bana her anlamda destek olan ve elinden geleni yapan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nağme Gör'e her şey için çok teşekkür ederim. Tez savunmamda yer alan jüri hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Nağme Gör, Dr. Öğr. Üyesi Figen Eroğlu Ada ve Doç. Dr. Emrah Keser'e katkıları için çok teşekkür ederim.

Son on senedir neredeyse her gün bana her şeyin bir çözümü olduğunu gösteren ve gerçekçi bakışıyla beni rahatlatan, bana tam zamanlı terapistlik yapan sevgili arkadaşım Evrim Gülseven'e çok teşekkür ederim, iyi ki varsın, sen olmasaydın her şey çok daha zor olurdu.

Yine son on senedir paylaştığımız tüm deneyimlerle hayatı sevmeme neden olan Gizem Gülbahar'a hayatıma ışık kattığı için en içten teşekkürlerimi belirtmek isterim.

Tez sürecinde yaşadığım tüm kaygıları hafifleten ve desteğini her saniye hissettiğim çalışma arkadaşım Arş. Gör. Beyza Küçük'e çok teşekkür ederim, benim için çok fazla şeyi kolaylaştırdın ve keyifli hale getirdin, iyi ki varsın.

Bugüne kadar aldığım tüm kararlarımda beni hem özgür bırakan, hem de tüm kararlarımda yanımda olan annem ve babama çok teşekkür ederim. Varlığıyla bana güç veren, hayattaki şansım olan kardeşime çok teşekkür ederim, iyi ki varsın.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar	vii
ŞEKİLLER	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
LİTERATÜR TARAMASI	4
1.1. Nomofobi	4
1.1.1. Akıllı Telefon Kullanımı	4
1.1.2. Nomofobi Kavramı	6
1.2. Stresli Yaşam Olayları	11
1.2.1. Stresin Tanımı ve Stres Teorileri	11
1.2.2. Stresli Yaşam Olayları	13
1.2.3. Stresli Yaşam Olayları ve Psikopatoloji	14
1.2.4. Stresli Yaşam Olaylarının Etkisini Belirleyen Değişkenler	16
1.3. Psikolojik Dayanıklılık	17
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımı	17
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	19
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Modeller	20
1.3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri	22
1.4. Umutsuzluk	23
1.4.1. Umut	23
1.4.2. Umutsuzluk	24
1.4.3. Umutsuzluğun Nedenleri	25
1.4.4. Umutsuzluk ile İlgili Farklı Yaklaşımlar	26
1.5. Değişkenler Arasındaki İkili İlişkiler	28
1.5.1. Stresli Yaşam Olayları ve Nomofobi	28

1.5.1.2. Stresli Yaşam Olayları ve İnternet Bağımlılığı.....	28
1.5.1.3. Nomofobi ve İnternet Bağımlılığı	29
1.5.2. Nomofobi ve Psikolojik Dayanıklılık	31
1.5.3. Nomofobi ve Umutsuzluk	31
1.5.4. Stresli Yaşam Olayları ve Psikolojik Dayanıklılık	32
1.5.5. Stresli Yaşam Olayları ve Umutsuzluk	33
İKİNCİ BÖLÜM	35
YÖNTEM.....	35
2.1. Örneklem.....	35
2.2. Veri Toplama Araçları	36
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	37
2.2.2. Yaşam Olayları Listesi	37
2.2.3. Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)	37
2.2.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ)	38
2.2.5. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	38
2.3. İşlem	39
2.4. Veri Analizi.....	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
BULGULAR	40
3.1. Ölçek Bilgileri	40
3.1.1. Ölçeklerin Güvenirlilikleri.....	40
3.1.2. Ölçeklerin Normallik Dağılımları	40
3.2. Ana Hipotezler.....	41
3.2.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri	41
3.2.2. Stresli Yaşam Olayları ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Umutsuzluk ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	44
TARTIŞMA	44
4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışması	44
4.2. Araştırma Modeline Yönelik Bulguların Tartışması.....	49
4.3. Sonuç ve Klinik Önem.....	53
4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	53

KAYNAKÇA.....	54
EKLER.....	76
EK1: ETİK KURUL ONAYI.....	76
EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	78
EK 3: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	79
EK 4: YAŞAM OLAYLARI LİSTESİ (ÖRNEK MADDE)	80
EK5: NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDE)	82
EK6: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDE).....	83
EK7: BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDE)	84



KISALTMALAR

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

NMP-Q: Nomofobi Ölçeği

YİDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

YOL: Yaşam Olayları Listesi

TABLÖLAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Tablo 3. Ölçeklerin Geçerlik Analizleri

Tablo 4. Ölçeklerin Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon



ŞEKİLLER

Şekil 1. Umutsuzluk ve Psikolojik Dayanıklılığın Stresli Yaşam Olayları ile Nomofobiye Giden Yoldaki Aracı Etkisini Gösteren Bir Model Önerisi



ÖZET

Bu araştırmada amaç stresli yaşam olaylarına maruz kalmak ve nomofobi arasındaki ilişki incelenirken umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın aracı değişken rolünü incelemektir. Araştırmada 18-25 yaş arası 405 kişi yer almıştır. Bu araştırmada Yaşam Olayları Listesi (YOL, Sözer, 2021), Nomofobi Ölçeği (NMP-Q, Yıldırım ve ark., 2016), Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ, Basım ve etin, 2011) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ, Durak ve Palabıyıkoglu, 1994) olmak üzere dört ölçüm aracı kullanılmıştır. Nomofobi, bireylerin cep telefonlarından uzak kaldıklarında yaşadıkları kaygı olarak açıklanabilir. Nomofobi özellikle genç yetişkinlerin yaşamlarını, duygularını ve alışkanlıklarını büyük ölçüde etkilemektedir. Günden güne yaygınlığı artan nomofobinin hangi değişkenlerle ilişkili olduğuna dair çalışmaların artması önem arz etmektedir. Bu araştırmanın önemli noktası daha önce çalışılmamış olan stresli yaşam olayları ve nomofobi arasındaki ilişki ile umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı değişken etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın sonucunda stresli yaşam olayları ile nomofobi arasında ve stresli yaşam olayları ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, stresli yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık arasında ve nomofobi ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nomofobi ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Buna ek olarak stresli yaşam olaylarının umutsuzluğu ve psikolojik dayanıklılığı yordadığı, psikolojik dayanıklılığın nomofobiyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda stresli yaşam olayları ve nomofobi arasındaki ilişkide umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, klinik uygulamalar bağlamında önem arz etmektedir; araştırma sonuçları bireylerin deneyimledikleri stresli yaşam olayları sonrasında nomofobi geliştirme risklerini önlemek için müdahale programlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Stresli yaşam olayları, nomofobi, umutsuzluk, psikolojik dayanıklılık

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of hopelessness and psychological resilience in the relationship between exposure to stressful life events and nomophobia. 405 people between the ages of 18 and 25 took part in the study. In this study, four measurement tools were used: List of Life Events (YOL, Sozer, 2021), Nomophobia Scale (NMP-Q, Yildirim ve ark., 2016), Psychological Resilience Scale for Adults (RSA, Basim ve Cetin, 2011) and Beck Hopelessness Scale (BHS, Durak ve Palabiyikoglu, 1994). Nomophobia can be explained as the anxiety that individuals experience when they are away from their mobile phones. Nomophobia greatly affects the lives, emotions and habits of young adults in particular. It is important to increase the number of studies on which variables are associated with nomophobia, the prevalence of which is increasing day by day. The important point of this study is to investigate the relationship between stressful life events and nomophobia, which has not been studied before, and the mediating variable effect of hopelessness and psychological resilience in this relationship. As a result of the research, it was concluded that there was a positive significant relationship between stressful life events and nomophobia and between stressful life events and hopelessness, a negative relationship between stressful life events and psychological resilience, and a negative relationship between nomophobia and psychological resilience. There is no significant relationship between nomophobia and hopelessness. In addition, it was concluded that stressful life events predicted hopelessness and psychological resilience, and psychological resilience predicted nomophobia. As a result of the research, it was concluded that hopelessness and psychological resilience do not have a mediating role in the relationship between stressful life events and nomophobia. These findings are important in the context of clinical practice; research results show that intervention programs are needed to prevent the risk of individuals developing nomophobia after stressful life events.

Keywords: Stressful life events, nomophobia, hopelessness, resilience

GİRİŞ

Nomofobi kavramı bugünlerde sık sık karşımıza çıkan bir kavramdır ve modern çağın bir hastalığı olarak görülmektedir. Nomofobiye cep telefonu ve tablet gibi sanal bir şekilde iletişimin gerçekleştiği akıllı cihazların var olmaması durumunda ortaya çıkan kaygılı ve rahatsız olma hali olarak tanımlamak mümkündür. Bununla birlikte nomofobik semptomların daha önceden mevcut olan ve tanısının koyulması, tedavi edilmesi gereken mental bir bozukluğun göstergesi olabileceği de vurgulanmaktadır (King ve ark., 2013).

Mevcut araştırmada nomofobi düzeyi ile stresli yaşam olayları arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkide aracı rolü oynaması beklenen değişkenlerin umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık olduğu varsayımı ile yola çıkılmıştır. Literatürde nomofobi ile stresli yaşam olayları arasındaki ilişkinin çalışıldığı araştırmalara rastlanmamıştır. Fakat nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği ve bulgulandığı araştırmalar mevcuttur (Gezgin ve ark., 2018; Özdemir ve ark., 2022; Yin ve ark., 2019). Bununla birlikte internet bağımlılığı ve stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Chakraborti ve ark., 2016; Li ve ark., 2009; Yan ve ark., 2014). Dolayısı ile “nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki” ile “internet bağımlılığı ve stresli yaşam olayları arasındaki ilişki” ikililerinden yola çıkılarak “stresli yaşam olayları ve nomofobi düzeyi” arasında bir ilişki olabileceği varsayımına ulaşılmıştır.

Mevcut araştırmanın aracı değişkenlerinden biri psikolojik dayanıklılıktır. Ramirez, psikolojik dayanıklılık kavramını fiziksel ve psikolojik sağlık problemleri ya da zorlu durumlar yaşadıktan sonra hızlıca sağlığa kavuşma becerisi, kötü durumu düzeltme, geçmiş duruma kavuşabilme olarak tanımlamaktadır; psikolojik dayanıklılık güç şartların içinden başarılı bir şekilde çıkma ve uyum sağlayabilme becerisidir (Ramirez, 2007; akt. Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83). İlgili literatürde nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Arpacı ve Gündoğan, 2020; Park

ve Choi, 2017). Araştırmacılar bu durumu, psikolojik dayanıklılık seviyesinin yükselmesinin, bireyin baş etme becerilerini olumlu yönde etkilemesi yolu ile nomofobinin negatif etkilerini azaltması şeklinde açıklamaktadır (Arpacı ve Gündoğan, 2020).

Mevcut araştırmanın aracı değişkenlerinden bir diğeri ise umutsuzluktur. Umutsuzluk kavramını gelecekle ilgili olumsuz beklentiler şeklinde tanımlamak mümkündür (Abramson ve ark., 1989; Beck ve ark., 1975; Minkoff ve ark., 1973; akt. Durak ve Palabıyıkoglu, 1994, s. 311). Literatür incelendiğinde nomofobi ve umutsuzluk düzeyinin çalışıldığı bir araştırma olmadığı dikkat çekmektedir. Ancak bir çalışmada geleceği konusunda daha fazla umutsuz olan öğrencilerin cep telefonlarına karşı geliştirdikleri bağımlılık düzeylerinin de daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çevik-Durmaz ve ark., 2020). Bununla birlikte literatürde umutsuzluk ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Park ve Lee, 2007; Şimşek ve ark., 2015).

Nomofobi ile ilgili yapılan araştırmalar günden güne artış gösterse de literatürdeki araştırmaların çoğu internet bağımlılığı ile ilgilidir. Bu doğrultuda nomofobi kavramı ile birçok psikolojik değişkenin çalışılmadığı da görülmektedir. Mevcut araştırmada nomofobi ile stresli yaşam olayları arasındaki ilişki çalışılmıştır. Literatürde bu iki değişken arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır ve çalışmanın özgün taraflarından biri bu noktadır. Stresli yaşam olayları ile nomofobi arasında pozitif bir ilişki olduğu varsayımı ile yola çıkılan bu çalışmada aracı değişkenler olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk incelenmiştir ve bu değişkenler stresli yaşam olaylarından sonra genç yetişkinlerin nomofobi düzeylerinde rol oynayan risk ve koruyucu faktörler olarak ele alınmıştır. Literatürde bu iki değişkenin, stresli yaşam olayları ile nomofobi arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışmanın bu anlamda da özgün olduğunu söylemek mümkündür. Günümüzde modern çağın hastalığı olarak kabul edilen nomofobi genç yetişkinlerin çok önemli bir kısmını etkilemektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Dolayısıyla stres verici yaşam olaylarından sonra umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın rolünün ne olduğu bilinirse belli tedbirler alınabilir. Stresli yaşam olaylarına maruz kalan genç

yetişkinlere yönelik psikolojik dayanıklılığı arttırma ve umutsuzluğu azaltma amaçlı müdahaleler geliştirilebilir. Bu müdahaleler sonucunda gözlemlenen nomofobi düzeyinin azalması beklenebilir. Nomofobi düzeyinin azalması genç yetişkinlerin daha az kaçınma davranışında bulunması, daha sağlıklı baş etme becerilerini geliştirmeleri gibi konularda fayda sağlayacaktır.

Mevcut araştırmanın amacı bireylerin stresli yaşam olaylarına maruz kalmaları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide umutsuzluk düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının aracı rolünü saptayabilmektir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Stresli yaşam olaylarına maruz kalma ve nomofobi arasında doğrudan, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Stresli yaşam olaylarına maruz kalmak ve umutsuzluk arasında doğrudan, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Stresli yaşam olaylarına maruz kalmak ve psikolojik dayanıklılık arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Nomofobi ve umutsuzluk arasında doğrudan, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Nomofobi ve psikolojik dayanıklılık arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olaylarına maruz kalmak ile nomofobi arasında aracı role sahiptir.

H7: Umutsuzluk, stresli yaşam olaylarına maruz kalmak ile nomofobi arasında aracı role sahiptir.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Nomofobi

1.1.1. Akıllı Telefon Kullanımı

Son zamanlarda mobil cihazlar yaşamımızı önemli ölçüde etkilemeye başlamıştır. Mobil cihazlar, ilk yıllarda yalnızca telefon konuşması ya da mesajlaşma gibi işlevleri içermektedir; ancak bu cihazlar süreç içerisinde önemli gelişmeler gösterdi. Mobil cihazların içinde yer alan akıllı telefonlar (smartphone) bir bilgisayardan ayırt edilemez düzeydedir. Akıllı telefonları, diğer mobil telefonlardan ayıran özellikler ise daha yüksek düzeyde bağlanabilirlik ile bilgi işlem becerisine sahip olmalarıdır (Ada ve Tatlı, 2012). Bununla birlikte akıllı telefonların grafik işlemciler ve donanımsal nitelikleri de mevcuttur. Bu özellikleri aracılığıyla akıllı telefonlar internet ortamında web sitelerini gezmek, müzik dinlemek, alım-satım yapmak, bilgiye erişmek, kolay dizaynlar yapmak ve oyun oynamak gibi işlevleri gerçekleştirebilmektedir (Özkoçak, 2016). Birçok insan için akıllı telefon kullanımı, verimli bir hayat stili, içten ilişkiler sürdürmek ve iş yaşamında gelişme sağlamak için hayatın elzem bir parçası olarak görülmektedir. Üniversite öğrencileri akıllı telefon kullanımını, sosyal bağlarını korumak için bir araç olarak değerlendirmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencileri mobil cihazlarının kendilerine birçok konuda kolaylık sağladığını ve acil durumlarda kurtarıcı olduğunu düşünmektedir (Lundquist ve ark., 2014).

Akıllı telefon kullanımı özellikle üniversite çağındaki bireylerde yaygındır. Ataş ve Çelik'in (2019) gerçekleştirdiği bir çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımının günde ortalama 5 saati bulduğu görülmektedir; bununla birlikte öğrenciler akıllı telefonları aracılığı ile günde takriben 4 saat internete bağlanıp, akıllı telefonlarını bir gün içerisinde yaklaşık 28 defa kontrol etmektedir. Üniversite

öğrencilerinin akıllı telefonlarını biri ile mesajlaşmak ve konuşmak için, sosyal mecralarda gezinmek ve İnternet üzerinden arama yapmak için, alışveriş yapmak için kullandıkları görülmektedir. Bununla birlikte aynı çalışma göstermiştir ki, üniversite öğrencileri akıllı telefonlarını çoğunlukla canları sıkıldığında, yalnız olduklarında, bir kimseyi ya da bir şeyi beklerken, toplu ulaşım araçlarında, ders aralarında ve boş vakitlerinde kullanmaktadır (Ataş ve Çelik, 2019). Andone ve arkadaşlarının (2016) yürüttüğü çalışmanın bulguları kadınların erkeklere göre akıllı telefonlarını daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Kadınların akıllı telefon kullanımı günde yaklaşık 166,78 dakika iken, erkeklerin akıllı telefon kullanımı günde ortalama 154,26 dakikadır. Aynı çalışma daha genç bireylerin akıllı telefon kullanımının süre olarak daha uzun olduğunu ve kullanım amaçlarının eğlence ve sosyal etkileşimle ilgili olduğunu; yaşı daha büyük olan bireylerin akıllı telefonlarını süre olarak daha az kullandıklarını ve kullanım amaçlarının bilgi almak ile “klasik” telefon işlevleri ile ilgili olduğunu göstermektedir (Andone ve ark., 2016).

Akıllı telefonlar, yaşamın olağan bir parçası haline gelmiştir; ancak bu durum bazı problemlere yol açmaktadır. Akıllı telefon kullanımının fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olması üzerine odaklanan çalışmalar literatürde mevcuttur (Kuyucu, 2017). Akıllı telefonun problemli kullanımının depresyon, kaygı, kronik stres ve düşük benlik saygısı kavramları ile ilişkisini ele alan çalışmaları tarayan Elhai ve ark. (2017) şu sonuçlara ulaşmıştır: Depresyon ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında orta düzeyde bir ilişki; anksiyete ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında küçük düzeyde bir ilişki; stres ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında küçük ila orta düzeyde bir ilişki; benlik saygısı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında küçük ila orta düzeyde tutarsız bir ilişki bulunmaktadır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma, bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Panagiotidi ve Overton, 2020). Literatürde ayrıca akıllı telefon kullanımı ile düşük uyku kalitesi ve kısa uyku süresi arasındaki pozitif ilişki de bulgulanmıştır (Thomé, 2018). Wack ve Weinstein (2021), aşırı akıllı telefon kullanımının fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkisini inceleyen çalışmaları taramış olup, şu sonuçlara ulaşmışlardır: Aşırı akıllı telefon kullanımı ile impulsivite, utangaçlık, bilişsel ve duygusal regülasyonda zorlantı

arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Akıllı telefonun aşırı kullanımı ile tıbbi problemler arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Uyku sorunları, sağlıklı olmayan beslenme alışkanlıkları, migren ve ağrı, bilişsel kontrolde azalma, beyindeki gri madde hacminde değişim gibi problemler ile aşırı akıllı telefon kullanımı ilişkilidir (Wacks ve Weinstein, 2021).

1.1.2. Nomofobi Kavramı

Nomofobi, cep telefonuna erişememe korkusu olarak ifade edilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Nomofobi kelimesi, “nomophobia” kelimesinden türetilmiş olup İngilizce “no mobile phone phobia” tamlamasının belirli harflerinin birleştirilmesi ile oluşturulmuştur; nomofobi, “cep telefonundan mahrum kalma korkusu” olarak çevrilmektedir (Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016). Akıllı telefonların yaygınlığının artması ile nomofobide de bir artış olmaktadır. Genç nesilde akıllı telefon kullanım oranı daha yüksek olduğu için, nomofobi genç nesil için bir tehlike olarak görülmektedir. Adnan ve Gezgin’in (2016) yürüttüğü bir çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi seviyelerinin orta düzeyin üstünde olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuç nomofobinin üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğunu göstermiştir (Adnan ve Gezgin, 2016).

Yıldırım ve Correria (2015) yaptıkları çalışmada nomofobinin dört alt boyutunu tanımlamışlardır: iletişim kuramama, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve kolaylıktan vazgeçme. İletişim kuramama boyutu, diğerleriyle anlık kurulan iletişimi kaybetme ve bu iletişimi mümkün kılan hizmetleri kullanamama ile ilgili duyguları belirtir. Bağlantıyı kaybetme boyutu, akıllı telefonun sağlamış olduğu bağlantıyı kaybetme, sosyal mecralardan ve sosyal mecralarda mevcut olan çevrimiçi kimlikten kopmak ile ilgili duyguları ifade eder. Bilgiye erişememe boyutu, akıllı telefonlar vasıtasıyla mümkün olan bilgiye erişimin kaybının yarattığı rahatsızlığı anlatır. Kolaylıktan vazgeçme boyutu, akıllı telefonun sağlamış olduğu kolaylık ve rahatlık durumundan vazgeçmek ile ilgili duyguları ifade eder (Yıldırım ve Correria, 2015).

Nomofobi kavramı, İngiltere’de yapılan bir çalışmada ilk defa ele alınarak, katılımcıların %53’ünün nomofobiden etkilendiği; bu oranın kadınlarda %48, erkeklerde %58 olduğu bulgulanmıştır (Mail Online, 2008). 2012 yılında İngiltere’de 1000 kişiyle yapılan bir başka çalışma ise ankete katılanların üçte ikisinin telefonunu kaybetmeye dair bir korku içinde olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların %41’i bağlantıda kalma çabası ile birden çok telefona sahip olduğunu bildirmiştir. Çalışma, insanların %66’sının nomofobiden muzdarip olduğunu göstermiştir. Kadınlarda cep telefonunu kaybetme korkusu %70 iken, erkeklerde bu oran %61’dir. 18 ila 24 yaş aralığındaki bireylerde nomofobinin yaygınlığı %77, 25-34 yaş arası bireylerde nomofobinin yaygınlığı %68 olarak bulunmuştur, nomofobi yaygınlığında üçüncü sırada olan yaş grubu ise 55 yaş ve üzeridir (SecurEnvoy, 2012). Gezgin ve arkadaşlarının (2017) 818 öğrenci ile yürüttükleri bir araştırma, öğrencilerin nomofobi seviyelerinin ortalamının üstünde olduğunu, öğrencilerin bilgiye erişememe ve iletişim kuramamaya dair anksiyete yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Aynı çalışma kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bireylerin yaşı arttıkça nomofobi düzeyleri azalmaktadır, akıllı telefon kullanım düzeyindeki artış, nomofobi düzeyindeki artış ile ilişkilidir (Gezgin ve ark., 2017). Türen ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışma üniversite öğrencilerinde nomofobinin yaygınlığının %54 olduğunu ve kadınlarda nomofobinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Aynı çalışma yaş ve nomofobi düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulgulanmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi ve nomofobi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Türen ve ark., 2017).

Yapılan çalışmalar nomofobinin, bireylerin günlük alışkanlıklarını ve davranış örüntülerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Gün içerisinde sıklıkla akıllı telefonu kontrol etme, uyumadan önce akıllı telefon ile vakit geçirme, uyanınca telefonu kontrol etme, şarj cihazını daimi bir şekilde yanında taşıma, geceleri uyuyorken dahi telefonu açık bırakma gibi davranışlarda bulunan bireylerin nomofobiye eğilimleri olduğunu, nomofobik olduklarını söylemek mümkündür (Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016). Nomofobiyi akıllı telefona bağımlılık şeklinde tanımlayan Dixit ve arkadaşlarının 2010’da Hindistan’da üniversite öğrencileri ile

yaptıkları çalışma, öğrencilerin %18,5'inin nomofobik olduğunu göstermektedir. Aynı çalışmada öğrencilerin %73'ü telefonlarını uyurken dahi yanından ayırmadığını, %18,5'i üniversite vaktinde telefon kullandığını ve %8,5'i telefonunu lüzumlu olduğunda kullandığını ifade etmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %20'si telefonları yanlarında bulunmadığında ya da telefonlarının şarjı bittiğinde strese girmekte ve dikkat dağınıklığı yaşamaktadır. Bu sonuç, nomofobinin günlük yaşamı ne denli etkilediğini göstermektedir (Dixit ve ark., 2010). Ek olarak, Hasmawati ve arkadaşlarına (2020) göre nomofobik bireyler, telefonlarına yeni bir bildirim gelmesi de telefonlarını kontrol etmektedir; telefonları ile temas içinde olmamaya dair bir korkuları vardır. Nomofobi, telefonun ödül yaratma yeteneğine dayandırılmaktadır; nomofobik birey için telefondan gelen bildirim sesi bir ödül olarak değerlendirilir. Nomofobiye sahip olan kişiler, telefonları olmadığında güvensiz hisseder ve dolayısıyla telefonları ile teması sürdürür. Nomofobik bireyler sanal ortamda arkadaş edinme konusunda daha tecrübeli oldukları için gerçek hayatta ilişki kurmakta zorluk yaşayabilmektedir. Ayrıca nomofobik bireyler gerçek dünyadan korktukları için telefonlarını açık tutarlar. Nomofobik bireyler, bilgiye erişimleri olmadığı vakitlerde eksik bir şeyler olduğunu hissetmektedir. Nomofobik bireyler teknoloji ile alakalı konularda çoklu görevleri iyi yapabilirler; nomofobik birey bir e-posta iletirken aynı zamanda arkada bir televizyon programı olabilir ya da sosyal medyada vakit geçirirken aynı zamanda bir mesajlaşma içerisinde olabilir (Hasmawati ve ark., 2020).

Bragazzi ve Del Puente (2014), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM, 2013) fobilerle ilgili bölümün güncellenmesini önermişlerdir; DSM, fobiyi spesifik bir uyaran tarafından tetiklenen rasyonel olmayan ve mantıksız korku olarak açıklamaktadır. Yazarlar nomofobinin DSM'de yer alması durumunun, ruh sağlığı uzmanlarına faydalı bir araç sağlayacağını; nomofobi için ayırıcı tanı ve komorbiditenin önemli bir nokta olduğunu, bu nedenle teşhis konusunda dikkatli olma gerekliliğini belirtmiştir. Nomofobinin belirtileri aşağıda belirtildiği şekilde sıralanmıştır:

- Düzenli bir şekilde cep telefonu kullanmak ve cep telefonuyla önemli bir vakit geçirmek, bir ya da daha çok cep telefonu sahibi olmak, şarj aletini sürekli olarak yanında taşımak.
- Cep telefonu yanında olmadığında, şebeke kapsama konusunda problem olduğunda, cep telefonunu pil ya/ya da kredi eksikliği sebebi ile kullanamadığında kaygılı ve gergin hissetmek; akıllı telefonun kullanımının yasak olduğu durum ve yerlerden olabildiğince kaçınmak.
- Aramaları ve mesajları kontrol etmek adına telefon ekranına sürekli bakmak.
- Günün 24 saati boyunca telefonunu açık tutmak, uyurken cep telefonunun yataкта bulunması.
- İnsanlarla yüz yüze etkileşimde bulunmak yerine teknoloji aracılığı ile iletişim kurmayı seçmek.
- Cep telefonu kullanımının finansal problemlere yol açması (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

King ve arkadaşları (2010), bireyin cep telefonunun yanında olmaması bireyde anksiyete, huzursuzluk ve panik atak semptomlarına yol açıyorsa, bunun değerlendirilmesi gereken bir durum olduğunu ifade etmiştir; King ve arkadaşlarının (2010) nomofobi tanımında “bir bilgisayarla temas içinde olmama durumunun kaygıya yol açması” ifadesi de bulunmaktadır. Nomofobinin, DSM’de agorafobi ile ilişkili olan spesifik bozukluklar kategorisinde yer alabileceği yazarlar tarafından önerilmiştir. Ayrıca King ve arkadaşları (2010) panik bozukluğa sahip bireyin yaşadığı problemle baş etme konusunda ne yapabileceğini öğrenmek yerine telefonuna bağımlılık geliştirebileceğini; cep telefonu kullanımının bireyde gerçek olmayan bir güvenlik duygusu ve özgürlük hissine yol açabileceğini belirtmiştir.

Buna ek olarak, King ve arkadaşları (2013) nomofobiye herhangi bir kaygı bozukluğunun belirtisi olan bir davranış olarak ele almışlardır; nomofobik davranışın, bireyin alışkanlıklarında değişime sebep olacağı sonucuna varmışlardır, ayrıca bu davranışa eşlik eden bozuklukların önemine değinmişlerdir. Sosyal durumlarda yaşanan yoğun kaygı ile karakterize olan sosyal fobi bozukluğunda birey, kendisi için stres verici olan sosyal temaslardan kaçınmak için telefon kullanımında artış gösterebilir ve nomofobi geliştirebilir (King ve ark., 2013).

Sonraki yıllarda, King ve arkadaşları (2014), nomofobiye cep telefonunu kullanamamaya dair korku olarak tanımlamışlardır; bilgisayar kullanmama durumunu tanımlarından çıkarmışlardır. Yazarlar ayrıca panik ataklarla karakterize olan panik bozukluğa sahip bireylerde cep telefonu eksikliğine bağlı birtakım fiziksel semptomlar (kalp çarpıntısı, kaygı, solunumda değişimler, terleme ve titreme gibi) görüldüğünü bildirmişlerdir.

Nomofobinin, DSM’de madde dışı davranış bağımlılıkları kategorisinde yer almasına dair öneriler de mevcuttur. Olivencia-Carrión ve arkadaşları (2018), madde dışı davranış bağımlılıklarının tıpkı uyuşturucu gibi, vücut içerisine alınan belirli ürünlerin kullanımı aracılığıyla zevkin manipülasyonunu içerebileceğini belirtmişlerdir. Bağımlılık, kontrol kaybını ve ilgili maddeyi kullanmaktan kaçınmaya dair yapılan girişimlere karşın o davranışın devam etmesi olarak açıklanmaktadır. Nomofobinin bağımlılık kapsamında değerlendirilmesinde şu belirtiler dikkat çekmektedir: negatif hislerle ya da durumlarla baş etmek ya da daha iyi bir duygudurum için cep telefonunun yoğun kullanımı, cep telefonunun eksikliğinde ileri düzeyde sinirlilik ve saldırganlık, işlevsellikte bozulma, cep telefonunun kötüye kullanımı. Cep telefonunun kötüye kullanımı, insanları ciddi şekilde etkilemektedir; araştırmalar cep telefonu kullanımı/nomofobi ile bağımlılığa yol açan davranış örüntüleri arasında psikolojik ve nörobiyolojik benzerlikler olduğunu göstermektedir (Olivencia-Carrión ve ark., 2018). Ek olarak, Casey (2012) tarafından Çin’de yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili beş belirti tanımlanmıştır. Bunlar “zararlı sonuçların dikkate alınmaması”, akıllı telefonu kullanma süresinin düşündüklerinden daha fazla olmasını tarifleyen “meşguliyet”, akıllı telefon kullanmayı bırakma konusunda

yetersizlik olarak açıklanan “aşermeyi kontrol edememe”, “verimlilik kaybı”, akıllı telefonu kullanmadığında “kaygılı ve kaybolmuş hissetme” olarak bildirilmiştir (Casey, 2012).

1.2. Stresli Yaşam Olayları

1.2.1. Stresin Tanımı ve Stres Teorileri

Latince “estricia” kelimesinden gelen stres sözcüğü 17. yüzyılda felaket, elem, musibet ve benzeri anlamlarda kullanılırken, 18. ve 19. yüzyıllarda daha çok baskı anlamında kullanılmış olup birey, organizma ve ruhsal yapı ile ilişkilendirilmiştir (Güçlü, 2001). Stresin birbirinden farklı birçok tanımı bulunmaktadır. En genel anlamda stres, bireye zor gelen, bireyin üstünde baskı yaratan, çaresizlik gibi hislere yol açan, acı ve üzüntü veren birtakım yaşam olayları olarak tanımlanmaktadır (Tuğrul, 2000). Stres, modern çağın hastalığı olarak ifade edilmektedir ve hayatın olağan bir parçası halindedir; zihinsel değişimler, rutinlerde yaşanan değişimler, fiziksel sağlıkla ilgili değişimler, çatışmalar ve anlaşmazlıklar strese yol açabilir (Güçlü, 2001). Tuğrul (2000), literatürde stresin daha çok negatif ve zarar verici anlamda tanımlandığının görüldüğünü belirtmektedir, fakat stres, bireyi zorlasa, uyumunu riske atsa, acı ve sıkıntı verse bile, stres ile baş edildiğinde kişi ileriye, mutluluğa ve başarıya gidebilir; örneğin hamilelik, birçok kadın için sıkıntı verici bir süreçtir; ancak bebeğini kucağına almak bir anne için çoğunlukla mutluluk yaratmaktadır. Bu gibi sebeplerle araştırmacılardan bazıları stresin olumlu bir tarafı olduğunu; motivasyon, değişim ve gelişim için gerekli olduğunu belirtmişlerdir (Tuğrul, 2000).

Strese yatkınlık modeli, kişilerin çevrenin etkilerine karşı çeşitli şekillerde ve boyutlarda duyarlı olduğunu ve bazı bireylerin sıkıntı verici durumların negatif etkilerine daha savunmasız olduğunu savunmaktadır (Monroe ve Simons, 1991; Zuckerman, 1999; akt. Belsky ve Pluess, 2009, s. 885). Fenotipik mizaç özellikleri, endofenotipik nitelikler ve özgül genler, bireylerin bazılarını çevrenin etkilerine karşı daha duyarlı bir duruma getirmektedir. Bazı insanlar zor bir mizaca sahip olmak, fizyolojik anlamda daha reaktif olmak ya da genetik birtakım sebeplerden dolayı

çevrenin getirdiği bir stres faktöründen olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Bu stres faktörü çocuklukta yaşanan kötü muamele, ebeveynin duyarsız olması ya da stresli bir yaşam olayı olabilir (Belsky ve Pluess, 2009).

Cannon (1909) stresi biyolojik bir çerçeveden ele almıştır; stresi, dış çevresel uyarıcıların organizmanın var olan doğal içsel dengesini bozması olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte Cannon (1914), strese maruz kalan organizmanın reaksiyonlarını “savaş ya da kaç” tepkisi ile açıklamıştır. Herhangi bir risk ile karşı karşıya gelen birey, söz konusu tehlike ile baş edemeyeceğine inandığı durumda bu tehlikeye bir mesafe alır; baş edebileceğine inandığı durumda ise bu tehlike ile savaş içerisine girer. Organizmanın tehditle karşılaştığı stres durumunda, bireylerde bedensel ve psikolojik birçok değişiklik meydana gelir ve organizma yeni olan duruma uyum sağlar (akt. Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 309).

Lazarus (1991) ise stresi birey ile çevre arasındaki etkileşim üstünden açıklamaktadır. Yaşanan bir durumun bireyde strese yol açması için bireyin çevreyi yani durumu, tehlikeli ve riskli olarak yorumlaması ve bu tehlikenin karşısında bireyin mevcut başa çıkma kapasitesinin eksik kalması gerekmektedir. Dolayısıyla yaşanan bir olay ya da durumun stresli olduğunu belirleyen ölçüt, bireyin o durum ya da olayı stresli olarak yorumlamasıdır. Lazarus’un bilişsel-etkileşim kuramı iki bileşenden oluşmaktadır: kişi-çevre etkileşimi ve baş etme. Kişi-çevre etkileşiminde birincil ve ikincil değerlendirmeler belirleyicidir. Birincil değerlendirmede birey, olayın ya da durumun tehlikeli, zararlı ya da zorlayıcı olup olmadığını değerlendirir. Bireyin yorumları ile olay ya da durum stres kaynağı olarak değerlendirildiyse ikincil değerlendirme başlar. Birey bu noktada bireysel yeteneklerinin, sosyal çevresinin ve kaynaklarının bu durumla baş etmesi için yeterli olup olmadığını değerlendirir. Bu değerlendirme aşamasından sonra baş etme bileşeni sürece dahil olmaktadır (Lazarus, 1991, akt. Özsoy, 2020, s. 10). Lazarus ve Folkman (1984), baş etme sürecini ikiye ayırmaktadır: problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme. Problem odaklı baş etme metodunda, birey o durumu ortadan kaldırma ve kontrol etme yollarını dener veya durumla ilgili yorumu üzerinde değişiklik yapar. Duygu odaklı baş etme metodunda, birey durumun kendisi üstündeki etkisini problemden kaçma ya da sosyal destek arama

yoluyla azaltmayı dener, bireyin durumu ya da olayı ortadan kaldırmaya dair bir çabası olmaz (Lazarus ve Folkman, 1984, akt. Özsoy, 2020, s. 11).

Selye (1976), stresi dış ortamdan gelen uyarana karşı, organizmanın oluşturduğu reaksiyon olarak tanımlamış olup, süreci Genel Adaptasyon Sendromu modeli ile açıklamıştır. Bu modele göre stresin üç dönemi vardır. Alarm tepkisi ismindeki ilk dönemde otonom sinir sistemi oldukça aktif bir durumdadır. Meydana gelen biyolojik değişimler ile organizma alarm durumuna geçebilir ve acil durumlar için hazırlanır. Strese sebep olan etken hala mevcutsa direnç dönemi başlar. Bu ikinci dönemde organizma ilk alarm reaksiyonunu geri çeker, organizma olağan şartlar halinde işliyormuş gibi gözükür. Ancak organizma tükenmekte ve ağır ağır direncini kaybetmektedir. Son dönem olan tükenme döneminde ise organizma artık stresin yaratmış olduğu baskıyı kaldıramaz, direncini yitirir ve organizmada alarm dönemindeki birtakım semptomlar gözükabilir, hastalıklar meydana gelebilir (akt. Cüceloğlu, 1999, s. 321).

1.2.2. Stresli Yaşam Olayları

Stresli yaşam olaylarının tanımlanması ve sınıflandırılması konusundaki ölçütler oldukça belirsizdir. Cohen ve ark. (2019), literatürde eşin vefatı, cinsel bir saldırı ya da ölüm ile ilgili bir tanının öğrenilmesi gibi kritik durumların büyük stresli yaşam olayları olarak değerlendirildiğini bildirmektedirler. En genel anlamda, bireyde psikolojik ve fizyolojik stres reaksiyonlarına yol açması beklenen olaylar stresli yaşam olayı olarak tanımlanabilir (Cohen ve ark., 2019).

Stresli yaşam olaylarını tehdit ve zarar çerçevesinde ele alan Brown ve Harris (1989) zararlı ya da tehdit edici olayları stresli yaşam olayları olarak tanımlamışlardır, Carver ve Scheier (1999) ise stresli yaşam olaylarını temel amaçların kesintiye uğraması olarak tanımlamıştır; bu açıklamaya göre, bireyin bedensel bütünlüğü ile psikolojik iyi oluşunu sürdürmeye dair hedeflerinin kesintiye uğraması duygusal anlamda sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir (akt. Cohen ve ark, 2019, s. 579-580).

Stresli yaşam olaylarını mevcut yaşam adaptasyonunda değişim gerektiren olaylar olarak tanımlayan Holmes ve Rahe (1967), yaptıkları çalışmada bireylerin, yaşadıkları olayları mevcut yaşamlarına adapte edebilme düzeylerine göre değerlendirmelerini istemişlerdir. Katılımcılar “bu olay ne kadar yeniden düzenleme istemektedir?” çerçevesinde olayları puanlamıştır. Katılımcıların değerlendirmeleri ile stresli yaşam olayları eşin ölümü, boşanma, hapis cezası, yakın aile üyesinin vefatı, yaralanma ya da hastalık, evlilik, işten çıkarılma, ailede sağlık problemi, hamilelik ve benzeri olaylar şeklinde listelenmiştir. Olayın olumlu ya da olumsuz olması değerlendirilme kriteri olmamıştır. Liste, belirli bir olayın kişinin hayat düzeninde mühim değişimlerin göstergesi olup olmadığı üzerinden şekillenmiştir. Bu olaylar bireyde birtakım başa çıkma davranışlarını uyandırmaktadır (Holmes ve Rahe, 1967).

Cohen ve arkadaşları (2019) stresli yaşam olayları ve sağlık arasındaki ilişkinin uzun yıllardır araştırıldığını bildirmişlerdir. Stres faktörlerinin, fiziksel ve psikolojik hastalık riskinde rolü bulunmaktadır. Stresli yaşam olayları depresyon, kardiyovasküler rahatsızlıklar ve otoimmün hastalıklar gibi birçok hastalığın gidişatını öngörmektedir. Stresli yaşam olaylarının duygu, davranış ve fizyoloji üzerinde etkisi vardır; stresli yaşam olaylarının bu yol ile hastalık riskini etkilediğine inanılmaktadır. Stres faktörlerine karşı ortaya çıkan adaptasyon ve başa çıkma tepkileri olan davranış değişiklikleri ile duygulanım bozuklukları hastalık riskini etkilemektedir (Cohen ve ark., 2019).

1.2.3. Stresli Yaşam Olayları ve Psikopatoloji

Stresli yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkiye dair kapsamlı bir literatür mevcuttur. Çalışmalar depresyonun başlangıcı ve gidişatında stresli yaşam olaylarının etkisi olduğunu ileri sürmektedir (Kessler, 1997). Yaşlı popülasyondaki depresyon ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma belirli yaşam olaylarının, yaşlı bireylerdeki depresif semptomların yoğunluğu ve şiddeti ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Kraaij ve ark., 1997). İntihar girişiminde bulunmuş bireylerle yapılan bir çalışma, intihar girişiminde stresli yaşam olaylarının rolü olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada stresli yaşam olayları depresyon, umutsuzluk, öfke ve

özgüven eksikliği gibi birtakım psikopatolojik semptomlar ile ilişkilendirilmiştir (Osvath ve ark., 2014).

Stresli ve travmatik yaşam olayı deneyimleyen bipolar bozukluğa sahip hastalarda anksiyete bozukluğu ile alkol kötüye kullanımı daha fazla görülmektedir (Kauer-Sant'Anna ve ark., 2007). Yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde stresli yaşam olayları, hastalığın nüksetme ihtimali ile ilişkili bulunmuştur; stresli yaşam olayları, yaygın anksiyete bozukluğunun seyrini etkilemektedir (Francis ve ark., 2012). Stresli yaşam olayları ve yaygın anksiyete bozukluğunun ele alındığı bir başka çalışma, bu hastalığın gelişimi ve başlangıcı için stresli yaşam olaylarının önemli bir etken olduğunu göstermiştir, özellikle çocukluk döneminde ebeveyninden ayrı kalma öyküsü ile hastalık başlamadan önceki bir yılda deneyimlenen stresli yaşam olayları hastalığın başlangıcı için önemli bulunmuştur (Taher ve ark., 2015). Moitra ve arkadaşları (2011), literatürde stresli yaşam olaylarının panik bozukluğa sahip hastaların, panik ataklarının başlaması ile ilişkili olduğuna işaret eden çalışmaların var olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca stresli yaşam olaylarının, halihazırda panik bozukluğa sahip hastaları etkilediğini gösteren bulgular da mevcuttur; örneğin, panik bozukluğu olan hastaların semptomlarının, stresli yaşam olaylarının ardından kötüleşme gösterebileceği bulunmuştur (Moitra ve ark., 2011). Stresli yaşam olayları şizofreni hastalarında da benzer bir etkiye sahip olabilir. Şizofreni hastaları arasında nüks yaşayanlar, nüks yaşamayanlara göre daha fazla sayıda stresli yaşam olayı deneyimlemişlerdir (Ventura ve ark., 1989).

Stresli ve olumsuz yaşam olaylarını deneyimlemek, ruhsal problemleri açıklama noktasında tek başına tam anlamıyla yeterli olmamaktadır. Bunun sebebi bazı bireylerin bu olaylardan sonra birtakım ruhsal problemler yaşarken, bazılarının ise bunları yaşamamasıdır. Bu noktada deneyimlenen olayın özelliği, kişinin özellikleri veya çevresel faktörler gibi aracı değişkenler devreye girmekte ve önem kazanmaktadır (Rabkin ve Struening, 1976).

1.2.4. Stresli Yaşam Olaylarının Etkisini Belirleyen Değişkenler

Psikososyal kaynaklar, stresli yaşam olaylarının ardından bireyin sahip olduğu pozitif zihinsel durumu koruyabilir ve böylece bireyin daha sağlıklı adaptasyon süreci geçirmesine katkıda bulunabilir (Ben-Zur ve Michael, 2020). Pozitif sosyal ilişkiler, bireylerin stresli yaşam olayı deneyiminden sonra ruhsal sağlıklarında koruyucu olabilmektedir. Örneğin, Afrika’da yapılan bir çalışma, sıcak ve yakın bir kardeşlik ilişkisine sahip olan ergenlerin stresli yaşam olaylarından sonra daha az depresif belirti gösterdiklerini bulmuştur (Nyarko ve ark., 2020). Stresli yaşam olaylarına maruz kalan çocuk ve genç sığınmacılar ile yapılan bir çalışma, daha fazla sosyal desteğin, daha düşük şiddetli travma sonrası stres bozukluğu semptomları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Cardenas ve ark., 2023).

Duygu düzenleme yeteneği, stresli yaşam olayları ve ruhsal sağlık noktasında önemli bir aracı değişken olarak dikkat çekmektedir. Stresli yaşam olaylarına maruz kalan bireylerde uyumlu duygu düzenleme yeteneğinin varlığı depresif belirtileri azaltmaktadır, uyumsuz duygu düzenleme yeteneği ise stresli yaşam olaylarından sonra depresif belirtilerin şiddetinin artması ile ilgilidir (Aune ve ark., 2023). Olumlu başa çıkma tarzı, stresli yaşam olaylarının psikopatoloji üzerindeki etkisinde koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumsuz başa çıkma tarzına sahip bireylerin, stresli yaşam olaylarından sonra psikopatoloji geliştirme riskinin daha fazla olabileceği bulunmuştur (Meng ve ark., 2011). Olumlu başa çıkma tarzını kullanan bireyler, stres verici faktörleri kontrol edilebilir faktörler olarak yorumlayabilir ve yaşadıkları güçlükleri gelişim için birer fırsat olarak değerlendirebilirler; bu şekilde stres verici faktörlere yönelik eylemlere geçmeye çalışabilirler (Li ve ark., 2016).

Stresli yaşam olaylarından sonra kaygı ve depresyon gibi içselleştirici semptomlar geliştirme noktasında bilişsel süreçler önem kazanmaktadır. Farkındalık, stresli yaşam olayları ile içselleştirici semptomlar arasındaki ilişkide rol oynamaktadır ve içselleştirici semptomların azaltılması ve önüne geçilmesi konusunda bir müdahale değişkeni olarak kullanılabilir (Duprey ve ark., 2018). Ruminasyon, stresli yaşam olayları ve içselleştirici semptomlar arasındaki ilişkide altta yatan mekanizmanın

parçalarından biri olarak görülmektedir (Michl ve ark., 2013). Michl ve arkadaşları (2013) da ruminasyonun stresli yaşam olaylarından sonra geliştirilen kaygı ve depresyon semptomlarına aracılık ettiğini bulmuştur.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımı

İnsanlar hayatları boyunca birçok olumsuz durum ve zedeleyici, stresli yaşam olayları deneyimleyebilmektedir. Bu stresli ve olumsuz olayları tecrübe eden bireylerin, bu olaylara verdikleri tepkiler ya da bu olaylar karşısında göstermiş oldukları başa çıkma mekanizmaları değişkenlik göstermektedir. Bazı kişiler olumsuz olaylardan sonra depresyon ya da anksiyete gibi problemler yaşar ve olumsuz duyguları uzun sürer. Bazı bireyler ise, stresli yaşam olaylarının sebep olduğu olumsuz ruh halinden daha kısa bir zamanda çıkabilir ve eski yaşantılarına dönebilir. İnsanların kendini toparlama ve hızlıca eski yaşamlarına dönme güçleri, psikolojik dayanıklılık kavramı ile açıklanmaktadır; psikolojik dayanıklılık, Latince kökenli “resiliens” sözcüğünden türetilmiştir, bu kelime maddenin esnekliği ve önceki durumuna kolayca dönebilmesi anlamlarına gelir (Doğan, 2015).

Dayanıklılık, zorlayıcı ya da riskli şartlara karşın başarılı bir uyum sürecini, yetisini ya da sonucunu ifade eder; psikolojik dayanıklılık bireyin içsel dünyasındaki, çevresindeki ya da hem içsel dünyasındaki hem de çevresindeki işleyişin etkili olmasına yardımcı olan davranışsal uyum ile ilgilidir (Masten ve ark., 1990). Alanyazında, dayanıklılık üç fenomen çeşidinin tanımlanmasında kullanılmıştır: risk durumunun yüksek olmasına karşın pozitif sonuçlar, tehdide rağmen devamlı yeterlilik ve travmayı atlatmak (Masten ve ark., 1990). Psikolojik dayanıklılık çalışmaları, riske maruz kalan çocukların farklı süreçler geçirmeleri ve farklı bireysel niteliklere sahip olmalarının gözlemlenmesi ile hız kazanmıştır. Dayanıklılık kelimesinin anlamında bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Garmezy’e (1993) göre Psikolojik dayanıklılık terimi, bireyin yaralanmayacağı, fiziksel anlamda incinmeyeceği ya da zarar görmeyeceği, saldırıya uğramayacağı gibi anlamları içermemektedir. Psikolojik

dayanıklılık terimi, bireyin bir sıkıntının ardından işlevini tekrar kazanmasını ifade etmektedir. Kişi, sıkıntı altında bükülebilir, kuvvetini ve yeteneklerini kaybedebilir, fakat devam eden süreçte iyileşip eski uyum düzeyine geri dönebilir. Bu noktada bireyin iyileşme gücü ile eski uyum ve yetkinlik durumuna geri dönmesi önem kazanmaktadır (Garmezy, 1993).

Psikolojik dayanıklılık alanyazında daha çok “süreç” çerçevesinde tanımlanmıştır. Örneğin Richardson ve arkadaşları (1990), psikolojik dayanıklılığı kişinin niteliği olarak değil, kişi ile çevresel şartlar arasında olan etkileşimle ilgili bir süreç olarak ele almışlardır ve psikolojik dayanıklılığı zorlayıcı yaşam olaylarından yeni yetenekler öğrenme ve yaşam deneyimlerini muhakeme etme becerilerini arttıracak biçimde yaşama bakış açısını değiştirme süreci olarak açıklamışlardır. Literatürde psikolojik dayanıklılığı bireysel farklılıklar bağlamında açıklayan tanımlar da bulunmaktadır. Örneğin Rutter (1990), psikolojik dayanıklılığı bireylerin strese ve olumsuzluklara verdikleri tepkilerde mevcut olan bireysel farklılıkların olumlu kutbu olarak tanımlamıştır. Fraser ve arkadaşları (1999), dayanıklılığın bireysel bir tepki olduğunu, ancak bireysel bir özellik olmadığını belirtmiştir. Yazarlara göre dayanıklılık hem çevresel hem kişisel etkenlere bağlıdır. Birtakım çevresel şartlar içinde dayanıklılığa sebep olan bireysel nitelikler, farklı çevresel şartlar içinde dayanıklılık üretmeyebilir. Dayanıklılıktan söz etmek için birey bir risk ya da tehlike ile karşı karşıya gelmelidir. Tanımı gereği dayanıklılık, bireysel bir uyumsal tepki çerçevesinde ölçülmektedir (Fraser ve ark., 1999).

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde, maruz kalınan risk faktörleri ile bu faktörlerin negatif etkilerinin azalması ya da yok olmasında koruyucu faktörlerin varlığı önem taşımaktadır. Risk faktörleri ile koruyucu faktörler üç kategoriye ayrılmıştır: bireysel, ailesel ve çevresel faktörler. Akademik anlamda başarısız olmak, zeka seviyesinin düşük olması, madde kullanımı gibi faktörler bireysel risk faktörleridir. Bu etkenlere karşı kişiyi koruyan bireysel faktörler ise zeka seviyesinin iyi olması, benlik saygısının yüksek olması, sorumluluk duygusu gibi özelliklerdir. Kalabalık aile, ebeveyn ölümü veya boşanma, aile içi şiddet gibi durumlar ailesel risk faktörleridir; pozitif anne-çocuk ilişkisi, ebeveynin eğitim durumunun iyi olması gibi durumlar ise ailesel koruyucu

faktörlerdendir. Fakirlik, ihmal, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması gibi durumlar çevresel risk faktörleridir; pozitif okul ilişkileri, olumlu arkadaşlık ilişkileri ve sosyal destek ise çevresel koruyucu faktörlere örnek olarak verilebilir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilmiş pek çok kişilik özelliği mevcuttur. Kararımak (2006), alanyazında dikkat çeken bu kişilik özelliklerinin öz-saygı, öz güven, umut, yaşam doyumu, iyimserlik ve pozitif duygusallık olduğunu bildirmiştir. Nash ve Fraser (1998), psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin birtakım özelliklere sahip olduğunu bildirmiştir. Dayanıklı bireyler zorlu durumlarla baş etmek için gerekli içsel kaynaklara sahiplerdir, karşılaştıkları stresli durumlarda kontrollerini yitirmezler. Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler sosyal etkileşimlerde duygusal yakınlık kurmaya açıklardır, işbirliğine eğilimleri vardır ve çevreye dair pozitif bir bakış açısına sahiplerdir. Psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan bireyler herhangi bir eylemi gerçekleştirmeden önce düşünürler ve var olan gerçeği bilişsel çarpıtmaların etkisi altında kalmadan değerlendirirler (akt. Gökmen, 2014, 33).

Haynes (2005, akt. Gürgân, 2006, s. 52), dayanıklı bireylerin travmatik deneyimleri içeren durumlarda etkili reaksiyon vermelerinde üst düzey sosyal ve duygusal zekaya sahip olmaları ile en az ortalama bir bilişsel zekaya sahip olmalarının rolüne dikkat çekmiştir. Haynes (2005, akt. Gürgân, 2006, s. 52), dayanıklı kişilerin özelliklerini üç kategori altında toplamıştır: Sosyal özellikler, duygusal özellikler ve bilişsel/akademik özellikler. Sosyal özellikler şu şekilde özetlenebilir: Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler arkadaşlık kurmada beceriklidir, olumlu ilişkiler kurma konusunda beceriklidir, kuvvetli iletişim yeteneklerine sahiptir, gerek olduğunda yardıma ulaşabilseler de yardım alma konusunda istekli değildirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin kuvvetli bir öz-yeterlik duyguları vardır, kendilerine güvenleri üst düzeydedir, öz saygıları yüksektir, duygularına fark etme ve kontrol etme noktasında yeteneklidir, anksiyeteye dayanma gücü gösterirler; bu özellikler duygusal özelliklerdir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin başarı dürtüsü üst düzeydedir,

psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler geleceği planlama konusunda yeteneklidir, zorlayıcı durumlarla mantık çerçevesinde baş eder, yaşadıkları durumlarla ilgili içsel atıflarda bulunur, çevresini şekillendirir; bu özellikler ise bilişsel/akademik özelliklerdir.

Benard (1991) ise dayanıklı çocukların özelliklerini dört başlık altında toplamıştır. İlk başlık olan sosyal yeterlilik, dayanıklı çocukların duyarlı ve aktif oluşlarına vurgu yapar. Dayanıklılık düzeyi yüksek olan çocukların empati, şefkat ve iletişim yetenekleri gibi pozitif sosyal davranışları vardır. İkinci başlık olan problem çözme becerileri ise dayanıklı çocukların problemlere karşı alternatif çözümler getirmelerine vurgu yapar. Dayanıklı çocuklar soyut ve esnek düşünme becerisine sahiptirler. Üçüncü başlık olan özerklik ise bireyin bağımsız hareket edebilmesi ve çevresine dair kontrol sahibi olması ile ilgilidir. Son başlık olan amaç ve gelecek duygusu, bireyin parlak bir geleceğe dair inancı ile ilgilidir.

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Modeller

Alanyazında ele alınan dayanıklılık modellerinden birinde Bernard (1991), dayanıklılığın iyileştirilebilir bir nitelik olduğunu belirtmektedir. Bu modele göre bireyin dayanıklılık seviyesinin gelişme süreci, sağlıklı bireyin gelişim süreci ile benzerdir, kişilikle ilgili faktörler ile çevresel faktörlerin etkileşim içinde olduğu dinamik bir süreçten söz edilmektedir. Hiçbir insan yenilmez bir noktada değildir, her bireyin bir yenilme eşiği vardır. Burada önemli olan koruyucu etkenlerin ağırlığını arttırarak dengeyi değiştirmek ve teraziye kırılğınlıktan dayanıklılığa doğru çekmektir. Bu noktada aile, okul ve toplumla ilgili faktörler önem arz etmektedir. Model, aile, okul ve toplum içinde, bireylere destek vererek, onlar ile ilişki kurarak ve bu sistemlerin her birinde bireylere etkin birer katılımcı olma fırsatı sağlayarak sosyal bağların oluşturulmasının mümkün olacağını belirtmektedir.

Dayanıklılık çalışmalarının üçüncü dalgası olan dayanıklılık meta kuramı Richardson (2002) tarafından ortaya konuşmuştur. İlk dalga dayanıklılık ile ilgili özelliklerin ve koruyucu etkenlerin açıklanması ile ilgilidir. İkinci dalga ise dayanıklılığı bir süreç

olarak ele almıştır. Üçüncü dalga, dayanıklılığa dair postmodern ve çok disiplinli bir bakış açısı getirmiştir. Dayanıklılığın tabiatına dair farkındalık sağlayan disiplinler arasında felsefe, fizik, psikoloji ve sinir bilimi bulunmaktadır. Dayanıklılık meta kuramına göre, dayanıklılık ve büyüme için enerji gerekmektedir. Bu enerji ise manevi bir kaynak ya da doğuştan var olan dayanıklılıktan gelmektedir. Dayanıklılık meta kuramına göre, her bireyin içinde bir güç bulunmaktadır ve bu güç, bireyi kendini gerçekleştirmeye ve uyum aramaya itmektedir. Dayanıklılık meta kuramının birinci varsayımında dayanıklılığı aktifleştirmenin kaynağının bireyin ekosisteminden geldiği fikri bulunmaktadır. Bedendeki sistemler birbirine bağlıdır; atom altı düzeydeki kemik, kan, doku, biliş ve hislerin birbirinin yerini tutabileceği düşünülmektedir. Örneğin fiziksel bir problem yaşayan bir kişi, dış bir enerjiye maruz kaldığında probleminin yok olduğunu gözlemleyebilir. Sevilen bir kişinin ziyareti ya da güzel bir haber almak gibi pozitif durumlardan kaynaklanan enerji, ufak bedensel sıkıntıları yok edebilir. Dayanıklılık meta kuramının ikinci varsayımı ise dayanıklılığın her insanın doğasında bulunan bir kapasite olduğudur (Richardson, 2002).

Son olarak, Kumpfer (1999), psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktör ve süreçler modelinde psikolojik dayanıklılık ile ilgili etken ve süreçleri açıklamayı amaçlamıştır. Sözü edilen modelde Kumpfer (1999), bunları üç başlık altında tasnif etmiştir: risk faktörleri ya da koruyucu faktörleri içeren çevresel öncüller, psikolojik anlamda dayanıklı bireyin nitelikleri, olumsuz yaşam olayının ardından tekrar bütünleşme ya da pozitif sonuç ile beraber birey ve çevresi ile birey ve sonuç arasındaki ilişkide etki eden dinamik süreçler. Modelde vurgulanan önemli noktalar şu şekilde özetlenebilir: Psikolojik dayanıklılığın meydana gelmesi için birey bir stres ya da zorluk yaşamalıdır, bu noktada bireyin riske dair algısı belirleyicidir. Bu zorluk durumunda çevre, negatif etkiyi arttırabilir ya da hafifletebilir. Ayrıca kişi-çevre ilişkisinde bireyin çevre algısı değişebilmektedir, burada seçici algı ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi süreçler önem kazanmaktadır. Bireylerin temel nitelikleri (mizaç, IQ seviyesi, cinsiyet) risk ya da dayanıklılık faktörü olarak işlev görebilmektedir. Olumsuzluklara maruz kalmanın neticesinde bireyde başa çıkma stratejileri gelişebilmektedir (akt. Gürlek, 2023, 8-9).

1.3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

Alanyazında psikolojik dayanıklılığın üç bileşeni olduğu belirtilmiştir: kontrol, meydan okuma ve bağlanma. Bağlanma bileşeni, bağımsız ya da izole olmaktansa bireylere, nesnelere ve çevreye dahil olmaya dair eğilimini ifade etmektedir (Maddi, 2002). Bağlanma bileşeni, yaşama ilgi duyma, duygusal anlamda destek alabilme ve kendine dair inancı içerir. Bireylerin akademik, sosyal ve ailesel bağlamlarda etkili olmasında önemlidir (Sezgin, 2012). Kontrol bileşeni, pasiflik ve zayıflık içinde olmak yerine, sonuçlar üstünde bir etkide bulunabilmek için çabalamayı içermektedir (Maddi, 2002). Kontrol bileşeni bireysel bağımsızlığı, seçimleri, kişinin kendi kendisini denetim altına almasını içermektedir (Yalçın, 2013). Meydan okuma bileşeni, kesin olmayan ya da riskli durumlardan uzaklaşmak yerine, olumlu ya da olumsuz fark etmeksizin, kişinin başına gelenlerden bir şeyler öğrenme arzusunu ifade etmektedir (Maddi, 2002). Capella ve Rhona'ya (2001) göre meydan okuma bileşeninde yüksek seviyede olan kişiler kendilerini müdafaa etme ve ifade etme konusunda yeteneklidirler. Bu kişilerin yaşama dair motivasyonları ve mücadele etkinlikleri güçlüdür (Capella ve Rhona, 2001).

Üç bileşenin bir arada bulunmasının oldukça faydalı etkiler gösterdiği Maddi (2002) tarafından bildirilmiştir. Örneğin, iki bileşene sahip bireyler, sadece birine sahip olanlara göre daha iyi performans gösterirken; üç bileşene birden sahip olan yöneticiler, yalnızca iki tanesine sahip olanlara göre daha iyi sonuçlar göstermektedir. Kontrol bileşeni yüksek seviyede, fakat bağlanma ve meydan okuma bileşenleri düşük düzeyde olan bireylerin sonuçları belirlemeye dair bir arzuları olabilir; ancak yaşadıklarından öğrenerek ya da kendileri dışındaki şeylerle ilgilendiklerini hissederek emek vermeyi istemeyebilirler. Kontrol arzuları olumsuz bir sonuç verdiğinde bu bireylerde sabırsızlık, yalnızlık ve sinirlilik gibi durumlar gözükabilir. Bazı bireylerin bağlanma seviyesi yüksek düzeyde, fakat kontrol ve meydan okuma seviyeleri düşük düzeydedir; bu bireyler kendileri dışındaki şeylerle iç içe olurlar; ancak bireysellikleri çok az olur ve değişime karşı oldukça savunmasız olabilirler. Bazı bireylerin ise meydan okuma seviyesi yüksek düzeyde, fakat bağlanma ve kontrol seviyeleri düşük düzeydedir; bu bireyler yeniliklerle ilgilenirler; ancak kendileri dışındaki şeyleri çok

umursamazlar ve bir şey üzerinde etkilerinin olabileceğini düşünmezler (Maddi, 2002).

1.4. Umutsuzluk

1.4.1. Umut

Umut, belli bir şeyin gerçekleşmesi ile ilgili pozitif beklenti olarak tanımlanmaktadır. Umut çok yönlü ele alınabilecek bir kavramdır; bir düşünce tarzı, bir duygu ya da bir kişilik niteliği olarak değerlendirilebilir (Slezackova, 2017). Umudun dört bileşeni bulunmaktadır: amaç belirleme ve planlama gibi süreçleri içeren bilişsel bileşen, güvenilirlik ve pozitif hisler ve benzerini içeren duygusal bileşen, eylemi içeren davranışsal bileşen ve dış kaynaklar ile ilişkileri içeren dış faktörler bileşeni (Shrank ve ark., 2008; akt. Slezackova, 2017, 10). Aquinas (1920), umudun bazı şartları yerine getirmesi gerektiğini belirtmektedirler: umut, iyi bir şeyle ilgili olmalıdır; umudun nesnesi geleceğe ait olmalıdır; umudun hedefi kolay olmamalıdır ve umudun amacı erişilebilir olmalıdır (akt. Slezackova, 2017, 7).

Umut etmek Fromm (1995) için arzu ve taleplere sahip olmak demek değildir. Fromm'a göre, umudun nesnesi dolu bir hayat yaşamak ya da canlılık içinde olmak ile ilgilidir. Kişinin beklentilerinin içinde pasiflik bulunuyorsa, umut bireyin teslimiyetinin bir aracı haline gelir. Umut olarak isimlendirilen durumun dışarıdan görünüşü “beklemek” ise, bu durum umut değildir. Umut pasif bir bekleme ya da gerçek olması imkansız şeylerin zorlanması değildir. Umut etmek, umarsızlık ve umutsuzluk içine girmeden, henüz meydana gelmemiş ve beklenen “şey” için hazır bulunmak demektir.

Snyder (1989) ise umudun birbiri ile ilişkili iki ögeden oluştuğunu belirtmektedir: Birincisi “harekete geçme güdüsü (agency)” olarak isimlendirilir ve umut sürecini başlatan belli bir amaca yönelik enerji olarak açıklanır; ikincisi ise “amaçlara ulaşma yolları (pathway)” olarak isimlendirilir ve bireyin amaçlarına erişmek için planlama durumunu içerir. Snyder, bu iki bileşenden yola çıkarak umudu, başarılı bir amaca

yönelen enerji ve amaçlara erişmeyi planlamaya dayanan pozitif bir motive edici durum şeklinde tanımlamıştır. “Harekete geçme güdüsü”, pozitif bir amaçla ilişki kurmak için gerekli olan enerjiyi sağlar, “amaçlara ulaşma yolları” ise yol haritalarını sağlar.

1.4.2. Umutsuzluk

Umut ve umutsuzluğun karşıt beklentileri içerdiğini açıklayan Melges ve Bowlby, (1969) umutta başarıya dair bir beklenti varken, umutsuzlukta başarısızlığın beklendiğini belirtmiştir. Yazarlara göre, bu beklentiler birçok faktöre bağlı değişkenlik gösterir. Umutsuzluğun türü özellikle belli bazı inançlar tarafından şekillenir. Bu noktada üç boyut dikkat çekmektedir. Beceriye karşı şans boyutu, amaçlara becerikli aksiyonlarla mı şans kaynaklı mı ulaşılacağına dair inançlarla ilgilidir. Kaderinin rastlantı ile belirlendiğine inanan bir bireyde amaca yönelik davranışlar daha az görülebilir. Güvene karşı güvensizlik boyutunda ise kişinin başkalarına karşı güven ya da güvensizlik duygusu odak noktasıdır. Bireyin diğerlerine dair güvensizliği hedeflerini önemli ölçüde sınırlar, ortak atılımlar başarısızlığa mahkum şeklinde değerlendirilebilir, güvenmeyen birey işbirliği gerektiren bir plan başarısızlığa uğradığında diğerlerini suçlayabilir. Uzun döneme karşı kısa dönem boyutunda ise vurgu umudun, kısa vadede, uzun vadede ya da her ikisinde birden erişilebilecek amaçları belirlemesi ile ilgilidir. Zamanın uzaması ile umutsuzluk meydana gelmeye başlar ve kişi kısa vadeli hedefler için çaba verebilir (Melges ve Bowlby, 1969).

Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association; APA, 1997, akt. Ağır, 2007, s. 88), umutsuzluğu kişinin seçim özgürlüğünün olmadığını veya alternatiflerinin sınırlı olduğunu görüp enerjisini eyleme geçiremediği duygu durumu olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte APA (1997), umutsuzluğun semptomlarını şu şekilde belirtmiştir: Konuşmanın içeriğinin pesimist olması, negatif ifadeler kullanılması; pasiflik, konuşma miktarında düşme; duygusal dışa vurumda azalma; sorumluluk alma ve karar verme yetkisinde eksiklik; dışsal uyaranlara verilen reaksiyonda düşme; kendisi ile iletişime geçen bireye karşı ilgisizlik; kayıtsız tavırlar;

yeme isteğinde azalma; uyuma vakitlerinde artma veya azalma; öz bakıma itina etmeme; sosyal ortamlardan uzaklaşma (akt. Ağır, 2007, s. 88).

Ek olarak, Metalsky ve Joiner (1992), umutsuzluğu çok istenen sonuçların ortaya çıkmayacağı ya da hiç arzu edilmeyen sonuçların gerçekleşeceği ve bu durumun daha pozitif tarafa doğru gitmeyeceği beklentisi olarak tanımlamıştır. Umutsuz bireylerde üç adet bileşsel bileşenin baskın olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan birincisinde birey, negatif hayat olaylarını sabit ve genel sebeplere atfeder. İkincisinde ise birey, negatif bir hayat olayı gerçekleştiğinde benliğe dair çıkarımlar yapar, örneğin bir sınavda başarılı olamadığında değersiz olduğunu düşünür. Üçüncüsünde ise birey negatif hayat olaylarının korkunç sonuçlara sebep olacağına inanır, örneğin bir sınavdan başarılı olamayınca asla istediği okula giremeyeceğini düşünür.

1.4.3. Umutsuzluğun Nedenleri

APA (1997) tarafından umutsuzluğun sebepleri şu şekilde belirtilmiştir: Türlü faktörlere bağlı olarak kişinin faaliyetlerinin uzun süre kısıtlanması ve bu durumun sonucunda meydana gelen yalnızlık; fiziksel sağlığın kötüye gitmesi; uzun süre devam eden stres; kişinin kendini bırakması; bireyin soyut değerlere ve/veya Tanrı'ya inancını yitirmesi (akt. Yıldırım, 2007, 31).

Umutsuzluğun, bireyin yaşadığı fiziksel ortamla ilgili olduğunu gösteren çalışmalar dikkat çekmektedir. Bireyin yaşadığı mahallenin fiziksel bozukluğu ve bireyin algıladığı bozukluk, bireyde umutsuzluk duygusunun artmasına neden olmaktadır (Mair ve ark., 2012).

Bireylerin sahip oldukları bağlanma stiline umutsuzluk üzerinde etkisi vardır. Ergenlerin arkadaşına bağlanma stili ile ilgili yapılan bir çalışma, arkadaşına güvenli bağlanma boyutu ile umutsuzluk arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Kanak ve ark., 2017). Yetişkinlerle yapılan bir diğer araştırma ise kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma türlerinin umutsuzluk ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Çokparlamış, 2018).

Özgüven, benlik saygısı ve belli birtakım kişilik özellikleri, bireydeki umutsuzluk ile ilişkili faktörler arasında yer almaktadır. Yapılan bir çalışma benlik saygısı ve umutsuzluk arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğunu; dışa dönüklük ve vicdanlılık ile umutsuzluk arasında olumsuz bir ilişki, nevroitiklik ve uyumluluk ile umutsuzluk arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Aynı çalışma benlik saygısı, iç kontrol odağı ve dışa dönüklüğün de umutsuzluk ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Mutlu ve ark., 2010).

1.4.4. Umutsuzluk ile İlgili Farklı Yaklaşımlar

Abramson (1989) tarafından açıklanan umutsuzluk teorisi olumsuz yaşam olaylarının depresyona yol açmasında umutsuzluğun oynadığı rol ile ilgili bir açıklama sunmaktadır. Bireyler olumsuz bir yaşam olayı deneyimlediklerinde daima umutsuz ya da depresif olmazlar. Umutsuzluk teorisine göre, belirleyici olan üç çeşit çıkarım bulunmaktadır: olayın gerçekleşme sebebi ile ilgili çıkarımlar, olayın gerçekleşmesinden doğacak sonuçlara dair çıkarımlar ve olayın gerçekleştiği göz önüne alındığında yapılan benliğe dair çıkarımlar. Umutsuzluk teorisi, umutsuzluk depresyonu ile ilgili iki tür semptom tanımlamıştır. Bunlardan ilki motivasyonel semptomdur ve istemli reaksiyonların gecikmeli bir şekilde başlatılması olarak açıklanır, umutsuzluğun çaresizlik ögesinden kaynaklanmaktadır. İkincisi ise duygusal semptomdur ve üzücü duygulanımla ilgilidir, umutsuzluğun negatif sonuç beklentisi ögesinden kaynaklanmaktadır. Bu çıkarım çeşitleri, bireyin umutsuz bir duruma gelip gelmemesi ve bu nedenle umutsuzluk depresyonu geliştirip geliştirmemesi noktasında eşit düzeyde önemli olmayabilir (Abramson, 1989).

Beck ve arkadaşları (1974), umutsuzluğu geleceğe dair negatif beklentiler ile ilgili kognitif şemalar olarak tanımlamıştır. Beck (1979) geliştirmiş olduğu bilişsel bozukluk kuramında, depresyonu açıklarken üç adet kavram tanımlamıştır.

1. Bilişsel Üçlü: Bireyin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili inançlarını içerir.

2. Sessiz Kabullenişler (Şemalar): Depresif bireyin kendisinin de anlamlandıramadığı birtakım inanış ve kuralları bulunmaktadır. Örneğin eşi kendisine güzel bir şey söylemezse, birey eşinin kendisini beğenmediğini, sevilmediğini ve değersiz olduğunu düşünebilir.
3. Bilişsel Hatalar: Bireyin durumla alakalı negatif otomatik düşünceleri vardır ve birtakım mantık hataları kurulur; genelleştirme ya da küçültme gibi.

Beck, bu kuramı oluştururken umutsuzluk üzerinde durmuştur ve umutsuzluğun ölçümü ile ilgili çalışmalar yürütmüştür. Ayrıca umutsuzluğun, depresif bireylerdeki intihar yatkinlığında da önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir (akt. Dilbaz ve Seber, 1993, 136-137).

Kierkegaard (2014) için umutsuzluk, bireyin benliği ile kurmuş olduğu iletişimsizlik veya ruh-beden-ben arasında oluşan doğru olmayan iletişim ile ilgilidir. Umutsuz birey, başkası olmayı arzulayan ancak olamayan, bununla birlikte kendisi de olamayan bireydir. Birçok insan umutsuzluğunun farkına varmaz ya da umutsuzluğunu yadsır, bu da umutsuzluğu ölümcül kılar. Kierkegaard'a göre umutsuz olmak bir avantajdır, ancak umutsuzluğun acı verici bir tarafı olduğu için bireyin mahvolmasına da sebep olur. Bireyler iş yükleri ve gündelik yaşam ile meşgulken, kendi ben'ini unutmakta ve kaybolmaktadırlar, bu umutsuzluk şekli oldukça yaygındır.

Psikanalitik kuramda yer alan psikoseksüel gelişimin beş döneminden biri olan oral dönemde bireyde umut ve umutsuzluk gelişmeye başlar. Bu dönemde, anne umutsuz ve kötümser ise çocuk kendisini sevebilir bir kimse olarak değerlendirmekte zorluk yaşar. Çocuğu ile empati yapabilen, çocuğuna sevgi gösteren ve çocuğuna pozitif nitelikler öğretebilen anne, çocuğuna umut aşılayabilir. Ancak bir çocukta temel güven duygusu oluşmadıysa umutsuzluk görülebilir, umutsuzluk ile birlikte birtakım psikolojik problemlerin görülmesi de olasıdır (Odağ, 1995, akt. Bayraktar, 2021, 24).

1.5. Değişkenler Arasındaki İkili İlişkiler

1.5.1. Stresli Yaşam Olayları ve Nomofobi

Literatürde stresli yaşam olayları ve nomofobi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak “stresli yaşam olayları ve internet bağımlılığı”, “stresli yaşam olayları ve problemli internet kullanımı” ile “internet bağımlılığı ve nomofobi”, “problemli internet kullanımı ve nomofobi” arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Mevcut çalışma, bu çalışmalarda gösterilen ilişkilere dayanarak stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında bir ilişki bulunduğu varsayımına dayanmaktadır. Devam eden kısımda bu çalışmalar aktarılacaktır.

1.5.1.2. Stresli Yaşam Olayları ve İnternet Bağımlılığı

Olumsuz yaşam olayları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen 31 çalışmayı içeren bir meta-analizde olumsuz yaşam olayları ve internet bağımlılığı bozukluğu arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir, özellikle kişilerarası ilişkileri içeren olaylar ile internet bağımlılığı bozukluğunun yakından ilişkili olduğu bulunmuştur (Wang ve ark., 2022).

Stresli yaşam olayları ve internet bağımlılığının ilişkisini bulgulayan araştırmalarda, aracı değişkenler dikkat çekmektedir. Örneğin psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumu stresli yaşam olayları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Li ve ark., 2016). Çin’de yapılan bir çalışma okulla ve kişilerarası problemlerle ilgili stresli yaşam olaylarının internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu göstermiştir (Tang ve ark., 2014). Gerçekleştirilen iki yıllık bir takip çalışması da benzer bir sonuca ulaşmıştır: negatif başa çıkma stili, olumsuz yaşam olaylarının internet bağımlılığı üzerindeki etkisine kısmen aracılık etmektedir (Wang ve ark., 2023).

Stresli yaşam olayları, depresyon ve internet bağımlılığının incelendiği bir çalışma stresli yaşam olayları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörün

depresyon olduğunu göstermektedir (Zhao ve ark., 2017). Yaşam olayları, depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin ele alındığı bir başka çalışma ise internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiye yaşam olaylarının aracılık ettiğini ortaya koymuştur (Yang ve ark., 2014). Başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır: İnternet bağımlılığı, depresyon ve olumsuz yaşam olayları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır; olumsuz yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkide internet bağımlılığı aracı faktördür (Zeng ve ark., 2023). İnternet bağımlılığının, olumsuz yaşam olayları ve ruh sağlığı arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelendiği bir araştırma, olumsuz yaşam olayları ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide uyku kalitesi ve internet bağımlılığı faktörlerinin aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (Jiang ve Li, 2019). Bir başka çalışma şiddetli düzeyde internet bağımlılığına sahip katılımcıların daha fazla stresli yaşam olayına sahip olduğunu bulgulamıştır; ayrıca bu bireylerin aile işlevsellikleri ve dışa dönüklükleri daha düşük, nevrozizm ve psikotizm düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Yan ve ark., 2014).

Stresli yaşam olayları ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları çalışan bir araştırma, özdeğer değişkeninin bu ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir (Zheng ve ark., 2022). Problemlili internet kullanımı ile ilgili yapılan bir başka çalışma da problemlili internet kullanımına sahip katılımcıların son altı aydaki periyotta daha fazla stresli olay deneyimlediğini bulgulamıştır, ayrıca stresli yaşam olayları ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye olumsuz -özellikle kaçınan- başa çıkma tarzının aracılık ettiği bulunmuştur (Li ve ark., 2009).

1.5.1.3. Nomofobi ve İnternet Bağımlılığı

Nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Rao ve ark., 2023; Yıldız ve ark., 2020; Yin ve ark., 2019). Ancak bu iki kavram arasında bazı ayrımlar da vardır. Nomofobi, kişinin akıllı telefonuna erişemediğinde deneyimlediği anksiyete ile ilgilidir; internet bağımlılığı ise bireyin internete karşı geliştirmiş olduğu bağımlılık ile ilgilidir ve çevrimiçi eylemlerin

tümünü içinde barındıran daha genel bir durumu açıklamaktadır (Tathan Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Nomofobi ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren bir çalışma sporcu genç yetişkinler ile yapılmıştır; bu çalışma gelişmeleri kaçırma korkusu, internet bağımlılığı ve nomofobi arasında orta düzeyde pozitif yönde bir korelasyon olduğunu bulgulamıştır (Yıldız ve ark., 2020). Nomofobi ve internet bağımlılığı arasında güçlü bir korelasyon olduğunu ortaya koyan bir çalışmada araştırmacılar internet kullanımının kişiler üzerindeki en büyük etkisinin nomofobi konusunda olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmaya göre nomofobi düzeyindeki varyansın %64,9'u akıllı telefon kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile açıklanmaktadır (Yin ve ark., 2019). Nomofobi ile ilişkili faktörleri belirlemek için yapılan bir çalışma internet bağımlılığının, nomofobi ile ilişkili olduğunu göstermiştir, aynı çalışma ayrıca ekran süresinin artması ve akademik performansın değişkenliğinin de nomofobi ile ilişkili değişkenler arasında olduğunu bulgulamıştır (Rao ve ark., 2023).

Literatürde problemli internet kullanımı ile nomofobi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar mevcuttur. Bir araştırma katılımcıların problemli internet kullanım düzeylerinin arttıkça, nomofobi düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Ayar ve ark., 2018). Problemli internet kullanımı ve oyun bağımlılığının, nomofobi seviyesine olan etkisinin çalışıldığı başka bir çalışmada da problemli internet kullanımı ve nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Ayar ve Bektaş, 2021). Literatürde stresli yaşam olayları ve nomofobi arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu iki değişkenin ilişkisinin incelenmesi mevcut tez çalışmasına biriciklik özelliği katmaktadır. Stresli yaşam olayları ve internet bağımlılığı ilişkisinin bulgulandığı çalışmalar ile internet bağımlılığı ve nomofobi ilişkisinin bulgulandığı çalışmalardan yola çıkılarak stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında bir ilişki olacağı varsayımına ulaşılmıştır.

1.5.2. Nomofobi ve Psikolojik Dayanıklılık

Literatürde nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada psikolojik dayanıklılık seviyesi düşük olan katılımcıların, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan katılımcılara göre daha fazla akıllı telefon bağımlılığına sahip oldukları bulunmuştur (Maraş, 2021). Bir başka çalışma da psikolojik dayanıklılık ve zihinsel farkındalığın nomofobi ile ilişkili olduğunu bulgulanmıştır (Essa, 2023). Psikolojik dayanıklılık ve internet bağımlılığı arasındaki negatif korelasyonun bulgulandığı bir çalışmada algılanan sınıf iklimi ve yabancılaşıma değişkenlerinin bu ilişkide aracılık rolü olduğunu göstermiştir (Li ve ark., 2010). İnternet bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin incelendiği bir çalışmada internet bağımlılığı ile sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır (Taş, 2019). Bu çalışmalardan yola çıkarak nomofobi ve psikolojik dayanıklılığın negatif yönde bir ilişkileneceğinin olacağı düşünülmektedir.

1.5.3. Nomofobi ve Umutsuzluk

Literatürde nomofobi ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak katılımcıların nomofobi seviyeleri, yalnızlık duygusu ve üniversite hayatına uyumlarının incelendiği bir çalışmada geleceklere dair umutsuz katılımcıların nomofobi seviyelerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çevik-Durmaz ve ark., 2021).

Literatürde internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi bulgulayan çalışmalar mevcuttur. Örneğin, ergenler ile yapılan bir çalışmada umutsuzluk, yalnızlık ve internet bağımlılığı değişkenleri ele alınmış; umutsuzluk ve yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Döner, 2018). İnternet bağımlılığı, psikolojik katılım ve umutsuzluğun incelendiği bir çalışma, internet bağımlılığı ile psikolojik katılım ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu tespit etmiştir (İbaoğlu, 2023). İnternet bağımlılığı,

umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ileriye dönük ilişkilerin incelendiği bir çalışmaya göre internet bağımlılığı, düşük düzeydeki yaşam doyumu ile umutsuzluk düzeyini öngörmektedir (Yu ve Shek, 2018). Bu çalışmalardan yola çıkarak mevcut tez çalışmasında nomofobi ve umutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olacağı düşünülmüştür. Buna ek olarak literatürde nomofobi ve umutsuzluk değişkenlerinin ilişkisinin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu da mevcut tez çalışmasına biriciklik katan bir taraftır.

1.5.4. Stresli Yaşam Olayları ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık ve stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiler daha çok psikolojik dayanıklılığın, stresli yaşam olayları ve başka bir değişken arasındaki ilişkide oynadığı rol üzerinden ele alınmıştır. Örneğin, bir çalışma psikolojik dayanıklılığın, stresli yaşam olayları ile psikopatolojik semptomlar ve bu semptomların yoğunluğu arasındaki ilişkide belirleyici olduğunu göstermektedir (Garcia-León ve ark., 2019).

Bir çalışma COVID-19 ile ilgili stresli yaşam olaylarının, depresyon ve kaygı semptomlarına olan etkisine psikolojik dayanıklılık düzeyinin aracılık ettiğini göstermiştir, aynı çalışma dayanıklılık düzeyinin aracılık etkisinin yaş faktörü tarafından düzenlendiğini bulgusuna ulaşmıştır (Rossi ve ark., 2021). Psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olayları ve ileri yaş depresyonu arasındaki ilişkide de rol oynamaktadır, daha düşük seviyede psikolojik dayanıklılık daha yüksek seviyede depresif belirti ile ilişkili bulunmuştur (Lim ve ark., 2015).

Stresli yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma, psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam olayları ve umutsuzluk arasındaki ilişkide koruyucu bir faktör olduğunu bulgulanmıştır (Hjemdal ve ark., 2012). Stresli yaşam olayları ve suç davranışı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın düzenleyici değişken olarak rol oynadığı bulgulanmıştır (Wang ve Liu, 2020). Psikolojik dayanıklılığın, stresli yaşam olayları ve kendine zarar verme arasındaki ilişkide de koruyucu bir faktör olduğu bulgulanmıştır; psikolojik

dayanıklılık, stresli yaşam olaylarının kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisini azaltmaktadır (Wei ve ark., 2022).

Bir çalışma psikolojik dayanıklılığın, stresli yaşam olayları ve okula uyum arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşmıştır ve dayanıklılık seviyesinin geliştirilmesinin önemine vurgu yapmıştır (Zhang ve ark., 2019). Ergenlerle yapılan bir başka çalışma psikolojik dayanıklılığın, stresli yaşam olayları ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir; bu çalışmaya göre psikolojik dayanıklılık düzeyindeki artış, stresli yaşam olaylarının uyku kalitesi üstündeki etkisinde azalmaya sebep olabilir (Li ve ark., 2019). Tüm bu bulgulardan yola çıkarak stresli yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki olacağı ve psikolojik dayanıklılığın, stresli yaşam olayları ve nomofobi arasındaki ilişkide koruyucu bir faktör olarak rol oynayacağı düşünülmektedir.

1.5.5. Stresli Yaşam Olayları ve Umutsuzluk

Mahkumlar ile yapılan bir çalışmada, bireylerin deneyimledikleri olumsuz yaşam olayları ile umutsuzluk düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur; ayrıca umutsuzluğun, olumsuz yaşam olayları ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Gu ve ark., 2021). Ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada umutsuzluğun, olumsuz yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur (Mac Giollabhui ve ark., 2018). Bir başka çalışmada umutsuzluğun, olumsuz yaşam olayları ve intihar davranışı arasında aracı değişken olarak rol oynadığı bulgusuna ulaşmıştır, aynı çalışma öz-şefkatin, olumsuz yaşam olayları ile umutsuzluk ve intihar arasındaki ilişkiyi zayıflattığını da göstermiştir (Hirsch ve ark., 2021).

Literatürde stresli yaşam olayları ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin, daha çok “umutsuzluk depresyonu” çerçevesinden incelendiği dikkat çekmektedir. Umutsuzluk depresyonu, depresyonun bir alt tipi olarak önerilmiş olup; umutsuzluk depresyonu ile ilgili teori çaresizlik, duygu durumun üzücü olması ve olumsuz beklentiler ile ilgilidir, bireylerin atıf türlerinin onları umutsuz bir hale getirdiğini belirtir (Abramson, 1989).

10 haftalık ileriye dönük bir çalışma olumsuz yaşam olayları ile umutsuzluk depresyonu arasındaki ilişkiyi bulgulamış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu ilişkide kırılganlık faktörü olarak rol oynadığını ortaya koymuştur (Andersen ve Schwartz, 1992). 12 haftalık bir başka çalışma da olumsuz duygusal deneyime sahip olumsuz yaşam olayları ile umutsuzluk depresyonu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir; bu çalışmaya göre olumsuz yaşam olayları, umutsuzluk depresyonunun gelişimini doğrudan destekler niteliktedir (Zhou ve Chen, 2017). Tüm bu bulgulardan yola çıkarak stresli yaşam olayları ve umutsuzluk arasında pozitif bir ilişki olacağı ve umutsuzluğun, stresli yaşam olayları ve nomofobi arasındaki ilişkide risk faktörü olarak rol oynayacağı düşünülmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, İstanbul'da çeşitli üniversitelerde okuyan 18-25 yaş arasındaki 405 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubuna dâhil edilme ölçütü olarak, katılımcıların son 6 aydır psikiyatrik bir tanı almamış olmaları gerekmektedir. Mevcut çalışmanın örnekleme rastlantısal olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemi (Dörnyei, 2007) ile ulaşılmıştır. Katılımcılara sosyal medya araçları ve mail grupları vasıtasıyla ulaşılmıştır, veriler çevrimiçi anket yöntemi olan Surveyy üzerinden toplamıştır. Mevcut çalışmaya toplamda 405 kişi katılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde %55.6'sının kadın ve %44.4'ünün erkek olduğu, yaşları incelendiğinde %53.1'inin 20-22, %38.3'ünün 19 ve altı ve %8.6'sının 23-25 yaş aralığında olduğu, eğitim düzeyleri incelendiğinde %76.8'inin lisans ve yüksek lisans ve %23.2'sinin ön lisansa devam ettiği, fakülteleri incelendiğinde %24.0'ının fen edebiyat, %22.5'inin iletişim, %22.0'ının İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (İİBF), %17.3'ünün Meslek Yüksek Okulu (MYO), ve %7.2'sinin sağlık ve diğer fakültelerde okuduğu, bölümleri incelendiğinde %29.6'sının diğer bölümlerde, %28.1'inin psikoloji, %13.1'inin bilgisayar programcılığı, %11.9'unun uluslararası ticaret ve finansman, %11.4'ünün halkla ilişkiler ve reklamcılık ve %5.9'unun bilgisayar mühendisliğinde okuduğu, %45.9'unun 2. sınıf, %36.3'ünün 1. sınıf, %9.6'sının 3. sınıf ve %8.1'inin 4. sınıf olduğu, %63.2'sinin ailesinin gelir durumunun alt ve orta olduğu, %36.8'inin orta ve üst olduğu ve %81.5'inin hayatını büyük şehirde geçirdiği ve %18.5'inin küçük şehir veya kasabalarda geçirdiği belirlenmiştir.

Katılımcıların demografik verilerine ilişkin detaylı bilgi Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Demografikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	225	55,6
	Erkek	180	44,4
Yaş	19 ve altı	155	38,3
	20-22	215	53,1
	23-25	35	8,6
Devam edilen eğitim düzeyi	Ön lisans	94	23,2
	Lisans ve yüksek lisans	311	76,8
Fakülte	Sağlık bilimleri	29	7,2
	İİBF	89	22,0
	Fen Edebiyat	97	24,0
	İletişim	91	22,5
	MYO	70	17,3
	Diğer fakülteler	29	7,2
Bölüm	Uluslararası ticaret ve finansman	48	11,9
	Bilgisayar mühendisliği	24	5,9
	Bilgisayar programcılığı	53	13,1
	Halkla ilişkiler ve reklamcılık	46	11,4
	Psikoloji	114	28,1
	Diğer bölümler	120	29,6
Sınıf	1. sınıf	147	36,3
	2. sınıf	186	45,9
	3. sınıf	39	9,6
	4. sınıf	33	8,1
Aile gelir düzeyi	Alt-Orta	256	63,2
	Orta-Üst	149	36,8
Hayatı geçirilen yer	Büyük şehir	330	81,5
	Küçük şehir veya kasaba	75	18,5
Toplam		405	100

2.2. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada beş farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, deneyimledikleri stresli yaşam olayları ile ilgili bilgi edinmek için Yaşam Olayları Listesi (Sözer, 2021), nomofobi düzeylerini ölçmek amacıyla Nomofobi Ölçeği (NMP-Q, Yıldırım ve ark., 2016), psikolojik dayanıklılık seviyelerini değerlendirmek için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ, Basım ve Çetin, 2011) ve umutsuzluk düzeylerini ölçmek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ, Durak ve Palabıyıklıoğlu, 1994) kullanılmıştır. Sözü edilen ölçekler ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda, katılımcılara cinsiyeti, yaşı, eğitim bilgileri (örneğin, devam etmekte olduğu eğitim düzeyi, hangi bölümde okuduğu, kaçınıcı sınıfta olduğu), hayatının büyük çoğunluğunu geçirdiği yer, algılanan gelir düzeyi, son 6 ay içinde psikiyatrik bir tanı alıp almadığı, eğer almışsa ne olduğu ve son 6 ay içinde bu tanı için herhangi bir tedavi alıp almadığı sorulmuştur.

2.2.2. Yaşam Olayları Listesi

Sözer (2021) tarafından hazırlanan listede 45 adet olay yer almaktadır ve katılımcıların son bir sene içinde potansiyel olarak stresli olabilecek bu olayları yaşıyıp yaşamadıkları sorgulanmıştır. Listenin sonunda, listede yer almayan ancak katılımcıların eklemek istedikleri olaylar için yer verilmiştir. Bu olayların ne zaman yaşandığına yönelik “devam etmekte, 1 ay önce, 1-3 ay önce, 3-6 ay önce ve 6-12 ay önce” seçenekleri bulunmaktadır, bu seçenekler sırasıyla 5 ile 1 arasında değer almaktadır. Bununla birlikte olayların bireyler üzerindeki etkisi 0-10 puan arasında değerlendirilmesi istenmektedir. Bireylerin yaşadıkları olaya dair puanları olayı yaşadıkları zaman ile olayın öznel etkisinin çarpımı ile oluşturulmaktadır. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Katılımcıların nomofobi düzeyleri NMP-Q ile ölçülmüştür. Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan bu ölçek 20 madde içermektedir. Özbildirime dayanan 7'li Likert tipi bir ölçektir (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum). Katılımcılar ölçekten minimum 20, maksimum 140 puan alabilirler ve 0-20 puan aralığı bireyde nomofobi olmadığını, 21-60 puan aralığı bireyde düşük düzeyde nomofobi olduğunu, 61-100 puan aralığı orta düzeyde nomofobi olduğunu, 101-140 puan aralığı da bireyde yüksek düzeyde nomofobi olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Sözü edilen ölçekte 4 alt boyut vardır: iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve

rahatlıktan feragat etme. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak belirlenmiştir; alt boyutların Cronbach Alfa değerleri ise .74 ile .94 arasında değişmektedir (Yıldırım ve ark., 2016). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ)

YİDÖ ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri belirlenmiştir. Friborg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Öz bildirime dayanan, 5'li Likert tipi olan ve 33 maddeden oluşan bu ölçekte 6 alt boyut bulunmaktadır: Yapısal stil, gelecek algısı, kendilik algısı, aile uyumu, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar. Bireylerin ölçekten alabilecekleri puan 33 ile 165 arasında değişim göstermektedir. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanın artmasının, katılımcıların psikolojik dayanıklılığının arttığını göstermesi istendiği için "1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33" numaralı maddeler ters sorular olarak değerlendirilir. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak belirlenmiştir, alt boyutların Cronbach Alfa katsayılarının .66 ile .81 arasında değiştiği bulunmuştur (Basım ve Çetin, 2011). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

BUÖ ile katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin saptanması amaçlanmaktadır. Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Seber ve arkadaşları (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasını ise Durak ve Palabıyıklıoğlu (1994) yapmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Öz bildirime dayanan bu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve 3 alt boyutu bulunmaktadır: Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut. Ölçeğin içinde bulunan sorulara "evet" veya "hayır" şeklinde yanıtlar verilmektedir. "2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20" numaralı maddelere verilen "evet" yanıtı 1 puan; "1, 3, 5, 6, 8, 10, 16, 15, 19" numaralı maddelere verilen "hayır" yanıtı 1 puan olarak hesaplanmaktadır. Bunların tersi yöndeki cevaplar ise 0 puandır.

Ölçekten elde edilen puan, bireylerin umutsuzluk puanını vermektedir. Ölçekten 0-20 arasında puan alınabilmekte olup, alınan puanın artması umutsuzluk düzeyinin de arttığını göstermektedir. Kişinin ölçekten aldığı puan 0-3 arasında ise bu, kişinin umutsuz olmadığını; 4-8 arasında ise bu, kişinin hafif düzeyde umutsuz olduğunu; 9-15 arasında ise bu, kişinin orta düzeyde umutsuz olduğunu; 15-20 arasında ise bu, kişinin yüksek derecede umutsuz olduğunu göstermektedir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Öncelikli olarak, mevcut tez çalışmasının gerçekleştirilebilmesi adına İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Veri toplama sürecinde ölçekler, Surveey kullanılarak sosyal medya araçları (örneğin, Facebook, Instagram ve Whatsapp grupları) ve mail grupları aracılığıyla İstanbul'daki çeşitli üniversitelerdeki öğrencilere ulaştırılmıştır. Bilgilendirilmiş onam formuna en başta yer verilmiştir ve katılımcılar, çalışmaya katılımın gönüllü olduğu ve istedikleri zaman ölçekleri doldurmayı bırakabilecekleri konusunda bilgilendirilmiştir. Bunu onaylayan ve çalışmaya katılım koşullarını sağlayan bireylere mevcut ölçekler sunulmuştur. Katılımcıların formları doldurması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

2.4. Veri Analizi

Verilerin analizi IBM SPSS 25 Paket Programı kullanılarak yapılmıştır. İlk olarak, normallik analizi ve uç değer analizi yapılarak veri temizleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Ardından, değişkenlerin arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Stresli yaşam olaylarının, psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk aracılığıyla nomofobiye yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla, SPSS Process makrosu sürüm 4.1 (Hayes, 2022) kullanılarak çok değişkenli aracı model (Model 4) test edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmaya toplam 446 kişi katılmıştır. Ancak 18-25 yaş arasında bulunmayan katılımcılar ile “Son 6 ay içinde almış olduğunuz bir psikiyatrik tanı var mıdır?” sorusuna “evet” yanıtını veren katılımcılar analize dahil edilmemiştir, analizler 405 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Verilerin normallik dağılımını (+2.0 ve -2.0 değerleri arasında) karşıladığı (George ve Mallery, 2010) görülmüştür.

3.1. Ölçek Bilgileri

3.1.1. Ölçeklerin Güvenirlilikleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizlerini yapmak için Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenirlilik Analiz Sonuçları

Ölçümler	Cronbach’s Alpha	Madde Sayısı
YOL	.90	88
NMP-Q	.95	20
YİDÖ	.91	33
BUÖ	.86	20

Not: YOL: Yaşam Olayları Listesi, NMP-Q: Nomofobi Ölçeği, YİDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği.

3.1.2. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Mevcut araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımları ele alınmıştır. Analiz neticesinde verilerin normallik dağılımı (+2.0 ve -2.0 değerleri arasında) sayısını karşıladığı (George ve Mallery, 2010) sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçeklerin Geçerlik Analizleri

Ölçümler	Merkezi Eğilim		Basıklık-Çarpıklık	
	Ort.	Medyan	Basıklık	Çarpıklık
YOL	118.99	117.13	.73	1.212
NMP-Q	69.31	29.47	-.87	.17
YİDÖ	117.85	21.90	-.22	-.38
BUÖ	5.55	4.32	-.30	.81

Not: YOL: Yaşam Olayları Listesi, NMP-Q: Nomofobi Ölçeği, YİDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği.

3.2. Ana Hipotezler

3.2.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri

Değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerini incelemek için Pearson Korelasyon Katsayıları analizi gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda stresli yaşam olayları ile nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .23, p < .01$).

Gerçekleştirilen analiz sonucunda stresli yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.41, p < .01$).

Stresli yaşam olayları ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .32, p < .01$).

Yapılan analiz sonucunda nomofobi ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.15, p < .01$).

Yürütülen analiz sonucunda Nomofobi ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($r = .06, p = .25$). Korelasyon analizine dair sonuçlar Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Ölçeklerin Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon

	1	2	3	4	Ort	SS
1.YOL	-				118.99	117.13
2.NMP-Q	.23**	-			69.31	29.47
3.YİDÖ	-.41**	-.15**	-		117.85	21.90
4.BUÖ	.32**	.06	-.72**	-	5.55	4.32

Not: YOL: Yaşam Olayları Listesi, NMP-Q: Nomofobi Ölçeği, YİDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.2.2. Stresli Yaşam Olayları ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Umutsuzluk ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Mevcut tez çalışmasında stresli yaşam olayları ile nomofobi arasındaki ilişkide umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) kullanılmıştır. Bu modelde stresli yaşam olayları yordayıcı değişken, nomofobi yordanan değişken, umutsuzluk toplam puanı ve psikolojik dayanıklılık toplam puanları aracı değişkenlerdir. Aracı değişkenler modele dahil edildikten sonra yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişki anlamsız hale geliyorsa tam aracılık rolü söz konusudur, yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişki zayıflıyorsa kısmi aracılık rolü söz konusudur. Aracılık etkisi, güven aralıkları üstünden değerlendirilmektedir; sıfır değerinin bu aralıkta olmaması dolaylı etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir (Hayes, 2009). Test edilen aracılık modelinde %95 güven aralığı ve 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır.

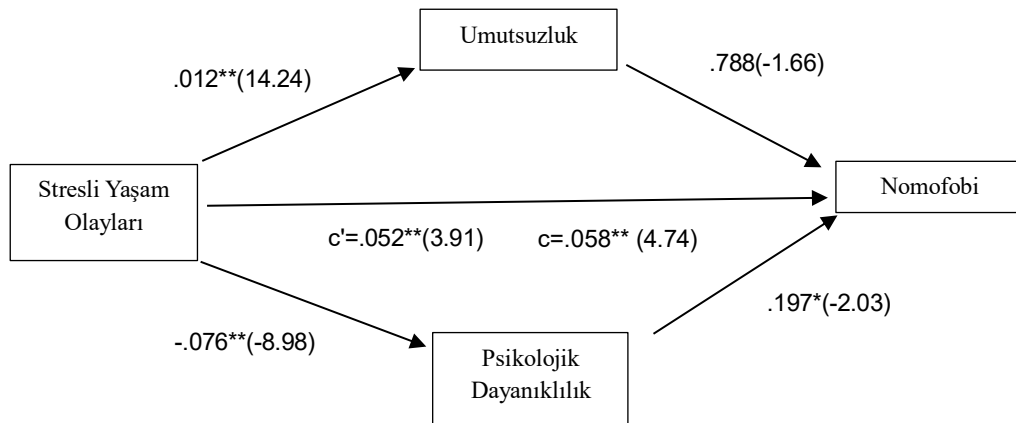
Yapılan analiz sonucunda, stresli yaşam olaylarının nomofobi üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = .058$, $SH = .012$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Stresli yaşam olaylarının umutsuzluk üzerindeki etkisinin (a1 yolu) ($B = .012$, $SH = .002$, $p < .01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Stresli yaşam olaylarının psikolojik dayanıklılık

üzerindeki etkisinin (a2 yolu) ($B = -.076$, $SH = .008$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür.

Yapılan analiz sonucunda aracı değişken olan umutsuzluğun (b1 yolu) ($B = -.788$, $SE = .474$, $p = .097$) nomofobiye doğrudan etkilemediği görülmüştür. Mevcut çalışmanın diğer aracı değişkeni olan psikolojik dayanıklılığın (b2 yolu) ($B = -.197$, $SE = .096$, $p < .05$) nomofobiye doğrudan etkisinin olduğu görülmüştür.

Aracı değişken olan umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın modele eklenmesi sonucunda stresli yaşam olaylarının nomofobi üzerindeki etkisinin (c' yolu) ($B = .052$, $SH = .013$, $p < .01$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür.

Yapılan analiz sonucunda stresli yaşam olayları ile nomofobi arasındaki ilişkide umutsuzluğun ($B = -.009$, $SH = .006$; %95 GA $[-.021, .002]$) ve psikolojik dayanıklılığın ($B = .015$, $SH = .008$; %95 GA $[-.001, .032]$) aracı değişken olarak anlamlı olmadığı, güven aralığında sıfır bulunduğu saptanmıştır. Toplam varyansın %6.3'ünü açıklayan bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. ($F_{(3,401)} = 8.99$, $p < .001$, $R^2 = .063$). Şekil 1'de Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları gösterilmiştir.



Şekil 1. Umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam olayları ile nomofobiye giden yoldaki aracı etkisini gösteren bir model önerisi (Parantez içindekiler t değerleridir).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında stresli yaşam olayları ile nomofobi arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluğun aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde, ulaşılan bulgular literatürdeki bilgiler ışığında ele alınacaktır. Başlangıçta araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler ele alınacaktır. Stresli yaşam olayları ve nomofobi, stresli yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olayları ve umutsuzluk, nomofobi ve psikolojik dayanıklılık, nomofobi ve umutsuzluk arasındaki ilişkilere dair araştırma bulguları, alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılacaktır. Sonrasında ise psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluğun, stresli yaşam olayları ve nomofobi ilişkisindeki aracı etkisine dair bulgular literatürdeki bilgiler ile karşılaştırılarak tartışılacaktır.

4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışması

Mevcut araştırmada stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, tez çalışmasının birinci hipotezini desteklemektedir. Alanyazında stresli yaşam olayları ve nomofobi arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır, bu durum araştırmaya biriciklik niteliği katmaktadır. Alan yazında stresli yaşam olayları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bulgulayan çalışmalar mevcuttur, buradan yola çıkılarak stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu varsayımına ulaşılmıştır, mevcut araştırmanın sonucu da bu varsayımı desteklemektedir. 86.833 Çinli bireyi içeren ve 2003-2020 yılları arasından yayınlanmış olan 85 makalenin meta-analizi olumsuz yaşam olayları ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Li ve ark., 2020). Ek olarak, Çin'in Guangzhou şehrinde ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışma aile ve kişilerarası iletişimle ilgili stresli yaşam olaylarının internet bağımlılığına katkıda bulunduğunu göstermektedir, bu

çalışmaya göre ailede ve kişilerarası iletişimde problem yaşayan öğrencilerin internet bağımlılığı geliştirme ihtimali daha fazladır (Xieve ark., 2010). Türkiye'nin farklı şehirlerinde eğitim alan 929 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışma katılımcıların internet bağımlılığı şiddetinin nomofobik davranış gösterme yatkınlığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur, öğrencilerin internet bağımlılığı yüksek ise nomofobik eylemde bulunma eğilimleri de o kadar yüksektir (Gezgin ve ark., 2018). İnternet bağımlılığı, nomofobi ve yalnızlığı ele alan bir çalışma internet bağımlılığı ve yalnızlık ile nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmacılar internet bağımlılığı ve yalnızlığın sonucunda nomofobinin meydana gelebileceğini ifade etmiştir; yalnızlıktan muzdarip olan birey internete ulaşım vasıtasıyla cihazını kullanabilir ve en nihayetinde cihazını kullanamadığı durumda kaygılanabilir (Pasaribu, 2019). İnsanların özerklik, bağlılık ve yeterlilik gibi psikolojik ihtiyaçları bulunmaktadır; bu ihtiyaçlar belli bir sosyal ortamda karşılanmazsa, kişilerin doyumu farklı bir sosyal ortamda aramaya dair motivasyonları olabilir (Deci ve Ryan, 2000). Alan yazın taraması yapıldığında stresli yaşam olaylarının miktarının arttığı durumda, psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyinin azaldığı görülmektedir (Raufelder ve ark., 2014; Ye ve ark., 2013). Bu noktada karşılanmamış psikolojik ihtiyaçların varlığı bireylerin telefon kullanma motivasyonunda etkili olabilir. Bireyler gerçek yaşamda karşılanamayan psikolojik ihtiyaçlarının telafisi adına telefon kullanılarak yapılan aktivitelere başvurabilirler. Buna ek olarak literatürde stresli yaşam olaylarının olumsuz duygulanıma yol açtığına dair çalışmalar da mevcuttur (McCullough ve ark., 2000; Wendt ve ark., 2019). Bu bağlamda bireyler olumsuz duygularını düzenlemek için telefon kullanımına başvurabilirler ve bu şekilde olumsuz duyguları azalabilir. Bu perspektiften bakıldığında bireylerin telefonlarından uzak kaldıklarında kaygılanmaları ve nomofobi geliştirmeleri mümkün olabilir.

Mevcut araştırmada stresli yaşam olayları ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, tez çalışmasının ikinci hipotezini destekler nitelikte olup, alanyazındaki sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Umutsuzluk ile olumsuz yaşam olayları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan bir çalışma yalnızlık ve olumsuz yaşam olaylarının, umutsuzluk ve intihar davranışları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Chang ve ark.,

2010). İki yıllık bir takip çalışması da olumsuz yaşam olaylarının hem umutsuzluğun başlangıcı, hem de umutsuzluğun sürmesi noktasındaki önemini göstermiştir; bu çalışmada umutsuzluk üstünde en çok etkisi bulunan stresli yaşam olayının maddi durumdaki kötüleşme olduğu bulunmuştur (Haatainen ve ark., 2003).

Yapılan araştırmada stresli yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, mevcut tez çalışmasının üçüncü hipotezini desteklemektedir, ayrıca alanyazındaki bulgular ile paralellik göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve stresli yaşam olayları arasındaki ilişkinin sıklıkla stresli yaşam olayları ile bir başka değişken -çoğunda bir semptom- arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın rolü üstünden ele alındığı dikkat çekmektedir. Örneğin, stresli yaşam olayları ve psikiyatrik semptomların ilişkisini inceleyen bir çalışmanın sonuçları psikolojik dayanıklılığın, stresli yaşam olaylarından sonra psikiyatrik semptomların gelişimi noktasında koruyucu bir faktör olduğunu göstermiştir (Hjemdal ve ark., 2006). Sheerin ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışma stresli yaşam olayları ve majör depresif bozukluk ile yaygın kaygı bozukluğu arasındaki ilişkide daha yüksek düzeydeki psikolojik dayanıklılığın koruyucu olduğunu göstermiştir. Sheerin ve arkadaşları (2018) daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığın yüksek miktarda stresli yaşam olayları noktasında bile koruyucu bir etki gösterdiği bulgusuna ulaşmışlardır.

Yapılan çalışmada nomofobi ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmanın dördüncü hipotezini desteklemektedir ve alanyazındaki bilgilerle paralellik göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde nomofobi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıda çalışma bulunduğu dikkat çekmektedir. Bir çalışma nomofobi ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir; bu çalışmaya göre nomofobi seviyesinin yükselmesi, psikolojik dayanıklılığı negatif yönde etkilemektedir (Gökmen ve ark., 2019). Psikolojik dayanıklılığın, nomofobi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkideki aracı rolünü ele alan bir çalışma nomofobi düzeyi ve bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında negatif yönde bir korelasyon olduğunu; psikolojik dayanıklılığın, nomofobi ve bilinçli farkındalık arasındaki

ilişkide önemli derecede aracılık rolü olduğunu göstermektedir (Arpacı ve Gündoğan, 2022). Bunlara ek olarak alanyazında internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Li ve ark., 2010; Taş, 2019). Örneğin, internet bağımlılığı için koruyucu faktörlerin ele alındığı bir çalışma, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin internet bağımlılığı geliştirme noktasında koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri yükseldikçe internet bağımlılığı seviyeleri düşmektedir (Robertson ve ark., 2018).

Mevcut araştırmada nomofobi ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır; bu sonuç, çalışmanın beşinci hipotezini desteklememektedir. İlgili alanyazına bakıldığında nomofobi ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin ele alındığı bir araştırma olmadığı görülmüştür. Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, yalnızca bireylerin nomofobi düzeyleri, yalnızlık hissi ve üniversite yaşamına adaptasyonlarının ele alındığı bir çalışmada gelecekleri ile ilgili umutsuz olan bireylerin nomofobi seviyelerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çevik-Durmaz ve ark., 2021). Alanyazında internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin bulgulandığı çalışmalar bulunmaktadır, bu çalışmalardan ve yukarıda sözü edilen çalışmadan yola çıkılarak nomofobi ve umutsuzluk arasında da bir ilişki olacağı varsayımına ulaşılmıştır. Örneğin, bir çalışma internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu bulmuştur, bu çalışmaya göre öğrencilerin umutsuzluk seviyeleri ne kadar yüksekse internet bağımlılığı seviyeleri de o kadar yüksektir (Şimşek ve ark., 2015). Majör depresif bozukluğa sahip ergenlerle yapılan bir çalışma, majör depresif bozukluk ile birlikte problemli internet kullanımı da olan ergenlerde umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır (Alpaslan ve ark., 2016). Araştırmacılar bu durumu stres, anksiyete ve depresyon deneyimleyen bireylerin korku, suçluluk ve umutsuzluk gibi duygularını azaltmak için interneti yoğun bir şekilde kullanıyor olabileceği şeklinde açıklamışlardır (Ranjan ve ark., 2021). Alanyazındaki internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara bakıldığında bu çalışmaların çoğunun 12-18 yaş grubundaki ergenler ile yapıldığı dikkat çekmektedir; Şimşek ve arkadaşlarının (2015) internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışma, Döner'in (2018) umutsuzluk,

yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelediği çalışma ve Yu ve Shek'in (2018) internet bağımlılığı, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ele aldıkları çalışma ergenler ile yapılmıştır. Ek olarak, yukarıda sözü edilen Alpaslan ve arkadaşlarının (2016) çalışması da ergen katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Mevcut tez çalışmasının katılımcı grubunu 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır, katılımcıların yaş grubu ile ilgili bu farklılık mevcut tez çalışması ile alanyazındaki araştırma sonuçlarının paralellik göstermemesinin bir sebebi olabilir. İnternet bağımlılığı ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin daha çok ergen popülasyonla gerçekleştirilen araştırmalarda bulgulanmasının bir sebebi, ergenler ve genç yetişkinlerin duygusal ve bilişsel özelliklerinin farklılaşması ile ilgili olabilir. Birçok değişimin meydana geldiği ergenlik döneminde, bireylerin bilişsel kontrol düzeyleri daha düşüktür ve zorlu durumlar karşısında adaptif olmayan baş etme yöntemleri kullanıyor olabilirler (Alpaslan ve ark., 2016). Bu noktada genç yetişkinler daha adaptif baş etme yöntemlerine başvuruyor olabilirler. Buna ek olarak Bailen ve arkadaşları (2018), ergenlerin yetişkinlere göre duygusal deneyimlerinin daha sık ve yoğun olduğunu, daha çok duygusal istikrarsızlık yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum, ergenlerin duygularını düzenlemeye daha fazla gereksinimleri olduğunu gösterebilir ve bunun için internet kullanımına daha yoğun bir şekilde başvuruyor olabilirler. İlgili literatürde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığına dair çalışmalar da mevcuttur (Övün Balıkoğlu, 2021; Talan ve ark., 2023). Örneğin, Övün Balıkoğlu (2021), çalışmasında internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır; Talan ve arkadaşları (2023) ise akıllı telefon bağımlılığı ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Umutsuzluk ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının bir sebebi, bireyin umutsuzluğu dolayısıyla aksiyona geçmemesi olabilir. Abramson'ın (1989) umutsuzluk teorisine göre umutsuzluk, bireylerin depresyon geliştirme noktasında rol oynamaktadır; bu teoride depresyonun bir alt türü olarak “umutsuzluk depresyonu” önerilmiştir. Umutsuzluk depresyonunda bireyler umutsuzluklarından dolayı reaksiyonlarını gecikmeli bir biçimde başlatmaktadırlar (Abramson, 1989). Bu perspektiften bakıldığında umutsuz birey herhangi bir davranış geliştirme yönünde bir adım atmadığı için telefonu da iletişimi kesebilir ve bu bağlamda umutsuzluk,

telefon kullanma davranışını etkilemiyor olabilir. Nomofobi ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin daha önce çalışılmaması, mevcut tez çalışmasına biriciklik özelliği katan bir durumdur; sözü edilen iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

4.2. Araştırma Modeline Yönelik Bulguların Tartışması

Mevcut tez çalışmasının amacı stresli yaşam olaylarına maruz kalmak ile nomofobi arasındaki ilişkide umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü değerlendirmektir. Yürütülen analizler sonucunda, stresli yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın aracı etkisi bulunamamıştır.

Bu çalışmada stresli yaşam olaylarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı ve negatif düzeydedir. Stresli yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ile ilgili alan yazın taraması yapıldığında, çoğunlukla stresli yaşam olayları ve bir diğer değişken arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın rolünün ele alındığı dikkat çekmiştir (Hjemdal ve ark., 2006). Hjemdal ve arkadaşlarının (2006) yaptığı araştırmanın sonucunda, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, stresli yaşam olaylarının ardından psikiyatrik belirtilerin gelişimi bağlamında koruyucu bir faktör olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Hollanda'da yapılan bir çalışmaya göre psikolojik dayanıklılık seviyesi daha yüksek olan bireyler stresli yaşam olaylarından sonra daha az içselleştirilmiş semptom göstermişlerdir ve zihinsel sağlık seviyelerini koruyup olumsuz olaylar sonrasında daha çabuk iyileşme göstermişlerdir (Asselmann ve ark, 2021). Psikolojik dayanıklılık stres ve zorluklar sonrasında başarılı bir uyum gösterme becerisidir ve psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek bireyler, zorluklara daha etkili reaksiyon gösterip, stresin olumsuz etkilerine dayanabilirler (Wu ve ark., 2013). Bu perspektiften bakıldığından bu sonuçlar son derece anlaşılardır.

Psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında aracı etkisinin olup olmayacağını incelemek amacıyla psikolojik dayanıklılık ve nomofobi arasındaki ilişki de alan yazında incelenmiştir. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın nomofobi üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı ve negatif düzeydedir. Alanyazın taraması

yapıldığında psikolojik dayanıklılık ve nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıda araştırma olduğu dikkat çekmektedir. Maraş (2021), çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve psikolojik dayanıklılık düzeyi daha düşük olan bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylere göre akıllı telefon bağımlılıklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gökmen ve arkadaşlarının (2019) çalışması da benzer bir bulguya ulaşmıştır, çalışma nomofobi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermiştir, bu araştırma nomofobi düzeyinin artmasının, psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bunlarla birlikte literatürde internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Li ve ark., 2010; Taş, 2019). Robertson ve arkadaşlarının (2018) internet bağımlılığı için koruyucu faktörleri ele aldıkları çalışma, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörlerden biri olduğunu göstermiştir; katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır. Yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada psikolojik dayanıklılık ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gösterilmiştir, aynı çalışmada psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu bulgulanmıştır (Cao ve ark., 2020). Alan yazındaki tüm bu bilgilerle paralel olarak mevcut tez çalışmasında psikolojik dayanıklılığın nomofobi üzerinde yordayıcı bir etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte modelin genelinde psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında aracı etkisinin olabileceği düşünülmüştür fakat araştırmanın sonuçları böyle bir aracı etkinin olmadığı yönündedir. Aracı etkinin olmamasının bir nedeni nomofobi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkisinin zayıf olması olabilir. Başka bir deyişle nomofobi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki nomofobi ve stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi etkileyecek kadar güçlü olmayabilir. Buna ek olarak psikolojik dayanıklılıktan ziyade stresli yaşam olayları ile nomofobi arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek daha farklı faktörlere bakılabilir. Örneğin, bireylerin almış oldukları sosyal destek ve sahip oldukları adaptif başa çıkma becerileri, stresli yaşam olaylarının ardından nomofobi gelişimi sürecinde etkili olabilecek koruyucu faktörler arasında yer alabilir.

Bu çalışmada stresli yaşam olaylarının umutsuzluk üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı ve pozitif düzeydedir. İlgili literatür incelendiğinde stresli yaşam olayları ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin çeşitli araştırmalarda ele alındığı ve bulgulandığı görülmüştür (Gu ve ark., 2021). Örneğin, Gu ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışma katılımcıların yaşadıkları olumsuz yaşam olayları ve umutsuzluk seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir; aynı çalışmada olumsuz yaşam olayları ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide umutsuzluk değişkeninin aracı rol oynadığı sonucuna da ulaşılmıştır. Literatürde umutsuzluğun, stresli yaşam olayları ve bir başka değişken arasındaki ilişkide oynadığı rolün ele alındığı dikkat çekmektedir (Hirsch ve ark., 2021; Mac Giollabhui ve ark., 2018). Hirsch ve arkadaşları (2021), yaptıkları çalışmada umutsuzluk değişkeninin olumsuz yaşam olayları ile intihar davranışı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşmışlardır; Mac Giollabhui ve arkadaşları (2018) ise olumsuz yaşam olayları ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide umutsuzluk değişkeninin aracı değişken olarak rol oynadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Umutsuzluğun stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında aracı etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla umutsuzluk ve nomofobi arasındaki ilişki de alan yazında incelenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde umutsuzluk ve nomofobi arasındaki ilişkinin çalışılmadığı görülmüştür. Bununla birlikte internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile umutsuzluk arasındaki ilişki çeşitli araştırmalarca ele alınmıştır, bu noktada çelişkili kanıtlar olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin, ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışma umutsuzluk ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Döner, 2018). Buna ek olarak psikolojik katılık, umutsuzluk ve internet bağımlılığı değişkenlerinin ele alındığı bir araştırmada da psikolojik katılık ve umutsuzluk ile internet bağımlılığı arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkilerin mevcut olduğunu gösterilmiştir (İbaoğlu, 2023). Alanyazında bu çalışmalardan farklı olarak internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile umutsuzluk arasında ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Türkiye'nin Güneydoğu bölgesindeki bir üniversitede gerçekleşen ve 261 öğrencilik katılımcı grubundan oluşan bir çalışma akıllı telefon bağımlılığı, siber aylaklık, yaşam doyumu, akademik başarı ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır; bu çalışmanın sonuçları umutsuzluk ve yaşam doyumu değişkenleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını

göstermektedir (Talan ve ark., 2023). Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışma internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı bulgusuna ulaşmıştır, aynı çalışma internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Övün Balıkoğlu, 2021). Ergenlerin internet bağımlılığı ve umutsuzluk seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, bu iki değişken arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır; bu çalışmaya göre internet bağımlılığı puanları yükseldikçe umutsuzluk puanları çok hafif düzeyde düşmektedir (Usta, 2020). Mevcut tez çalışmasında umutsuzluğun nomofobiye yordayıcı bir etkisi bulunamamıştır. Ayrıca modelin genelinde de umutsuzluğun stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında aracı etkisinin olabileceği düşünülmüştür fakat araştırmanın sonuçları böyle bir aracı etkinin olmadığı yönündedir. Umutsuzluk ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması bu sonuçlara yol açmış olabilir. Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, alanyazında umutsuzluk ve nomofobi arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Nomofobi ve internet bağımlılığı ilişkili kavramlar olduğu için, mevcut çalışmada umutsuzluk ve nomofobi arasında da bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Ancak bu iki kavram arasında farklılıklar bulunmaktadır. Nomofobi, kişinin cep telefonuna ulaşamadığında yaşadığı durumluk bir kaygı halidir, internet bağımlılığı ise daha geniş bir kapsamı içinde barındırır ve internete olan genel bir bağımlılık halini ifade eder; nomofobi daha spesifik ve odak cep telefonundadır, internet bağımlılığı ise internet kullanarak yapılan çevrimiçi aktiviteleri kapsayan daha genel bir durumdur (Tathan Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Nomofobinin daha spesifik bir kaygıyı ifade etmesi ve internet bağımlılığından ayrışması sebebi ile mevcut çalışmada nomofobi ve umutsuzluk arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmış olabilir. Bu sonuç bir tarafla da nomofobi ve internet bağımlılığının örtüşük ama aynı kavramlar olmadığını göstermektedir. Buna ek olarak, daha önce de belirtildiği gibi, literatürde internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye yönelik çelişkili bulgular söz konusudur. Bu noktada nomofobi ve internet bağımlılığının bir arada değerlendirildiği çalışmalar bu iki kavram arasındaki ayrımların ve benzerliklerin anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Mevcut tez çalışması nomofobi ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkiye dair ışık tutmuştur. Bununla birlikte umutsuzluktan ziyade stresli yaşam olayları ile nomofobi arasındaki ilişkide etkisi olabilecek diğer faktörlere bakılabilir.

Örneğin, bireylerin artan stres ve kaygı seviyeleri, stresli yaşam olaylarının ardından nomofobi gelişimi sürecinde etkili olabilecek risk faktörleri arasında yer alabilir.

4.3. Sonuç ve Klinik Önem

Mevcut tez çalışmasının bulguları stresli yaşam olayları ve nomofobi arasında bir ilişki olduğu, bu ilişkide umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın herhangi bir aracı etkisi olmadığı yönündedir. Araştırmanın önemli klinik sonuçlarından biri stresli yaşam olaylarına maruz kalmanın yeni bir kavram olan ve genç yetişkinlerin yaşamlarında etkisi olan nomofobi ile ilişkili olduğunu göstermesidir. Bu bulgu, stresli yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin nomofobi geliştirmelerini önlemek için birtakım önlem müdahalelerine ihtiyaç olduğunu göstermektedir, ayrıca bu iki değişken arasındaki ilişkide rol oynayan faktörlere dair çalışmaların artması gerektiğini de göstermektedir.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi, çalışmanın örneklem grubunun 18-25 yaş arasındaki katılımcılardan oluşmasıdır; dolayısıyla çalışmanın diğer yaş gruplarındaki sonuçları bilinmemektedir. Bir diğer sınırlılık ise alanyazında araştırmanın konusu ve değişkenleri ile ilgili kısıtlı sayıda çalışmanın bulunmasıdır, bu durum bulguların yorumlanması noktasında sorun yaratmıştır, bu noktada konu ile ilgili çalışmaların artması önemlidir. Mevcut tezin sınırlılıklarından bir diğeri ise, çalışmanın öz bildirime dayalı olan ölçekler ile gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu ölçekler, bireylerin yanlılığından etkilenebilir ve bu durum da çalışmanın bir sınırlılığı olabilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358.
- Ada, S. ve Tatlı, H. (2012). *Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, Kahramanmaraş.
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 49(1), 141-158.
- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *(Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul)*.
- Alpaslan, A. H., Soylu, N., Kocak, U., & Guzel, H. I. (2016). Problematic internet use was more common in Turkish adolescents with major depressive disorders than controls. *Acta Paediatrica*, 105(6), 695-700.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andersen, S. M. ve Schwartz, A. H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10(3), 271-298.
- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C. ve Markovetz, A.(2016). How age and gender affect smartphone usage. *In Proceedings of the*

ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct (pp. 9-12).

Arpaci, I. ve Gundogan, S. (2020). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-9.

Arpaci, I. ve Gundogan, S. (2022). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 782-790.

Asselmann, E., Klimstra, T. A. ve Denissen, J. J. (2021). Unraveling resilience: Personality predicts exposure and reaction to stressful life events. *Personality Science*, 2, 1-29.

Ataş, A. H. ve Çelik, B. (2019). Smartphone Use of University Students: Patterns, Purposes, and Situations. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(2), 54-70. <https://doi.org/10.17220/mojet.2019.02.004>

Aune, T., Hamiel, D. ve Wolmer, L. (2023). Does emotion regulation mediate the effect of stressful life events on depressive symptoms in adolescents?. *Journal of Affective Disorders*, 325, 354-359.

Ayar, D. ve Bektas, M. (2021). The effect of problematic internet use and digital game addiction in adolescents on nomophobia levels. *International Journal of Caring Sciences*, 14(2), 1081.

Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z. ve Bektas, 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.

- Bailen, N. H., Green, L. M. ve Thompson, R. J. (2018). Understanding emotion in adolescents: a review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 1-11. doi:10.1177/1754073918768878.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z . (2004). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bayraktar, Z. K. (2021). 0-12 yaş aralığında ebeveyn yokluğu yaşamış yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, yaşamda anlam, depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yüksek Lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul*).
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861.
- Belsky, J. ve Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community. University of Minnesota National Resilience Resource Center, 3-27. Erişim <http://urlbu.com/e1df5>
- Ben-Zur, H. ve Michael, K. (2020). Positivity and growth following stressful life events: associations with psychosocial, health, and economic resources. *International Journal of Stress Management*, 27(2), 126.
- 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.

- Cao, Q., An, J., Yang, Y., Peng, P., Xu, S., Xu, X. ve Xiang, H. (2020). Correlation among psychological resilience, loneliness, and internet addiction among left-behind children in China: A cross-sectional study. *Current Psychology*, 1-8.
- Cappella, E. ve W. Rhona (2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771.
- Cardenas, P., Ásgeirsdóttir, B. B., Sam, D. L. ve Donà, G. (2023). Stressful life events, psychological symptoms, and social support of children and young asylum-seekers in Iceland. *Scandinavian Journal of Public Health*, 51(3), 483-489.
- Casey, B. M. (2012). Linking psychological attributes to smart phone addiction, face-to-face communication, present absence and social capital. *Graduation Project, Graduate School of the Chinese University of Hong Kong*.
- Chakraborti, A., Ray, P., Islam, M. ve Mallick, A. (2016). Medical undergraduates and pathological internet use: Interplay of stressful life events and resilience. *Journal of Health Specialties*, 4(1), 56-56.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Hirsch, J. K. ve Jeglic, E. L. (2010). Loneliness and negative life events as predictors of hopelessness and suicidal behaviors in Hispanics: Evidence for a diathesis-stress model. *Journal of Clinical Psychology*, 66(12), 1242-1253.
- Cohen, S., Murphy, M. L. ve Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, 70, 577-597.
- Cüceloğlu, D. (1999). İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çevik-Durmaz, Y., Yalçinkaya-Önder, E. ve Timur, S. (2021). Preservice teachers' nomophobia levels, sense of loneliness and adjustment to college life. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1052-1072.
- Çokparlamış, N. (2018). Bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi. (Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep).
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3).
- 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: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dörnyei, Z. (2007). *Research methods in applied linguistics*. Oxford: Oxford University Press.
- Döner, M. (2018). Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul).

- Duprey, E. B., McKee, L. G., O'Neal, C. W. ve Algoe, S. B. (2018). Stressful life events and internalizing symptoms in emerging adults: The roles of mindfulness and gratitude. *Mental Health & Prevention, 12*, 1-9.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik alışması. *Kriz Dergisi, 2(2)*, 311-319.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251-259.
- Essa, D. A. A. S. (2023). Psychological resilience and mental mindfulness as predictors of nomophobia among university youth. *Sohag Eğitim Fakóltesi Eğitim Dergisi, 107*, 815-876.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health, 26*, 399-419.
- Francis, J. L., Moitra, E., Dyck, I. ve Keller, M. B. (2012). The impact of stressful life events on relapse of generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety, 29(5)*, 386-391.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research, 23(3)*, 131-143.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14(1)*, 29-42.

Fromm, E. (1995). *Umut devrimi*. Ş. Yeğin (çev.). (2. Basım), İstanbul: Payel.

García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., del Carmen García-Ríos, M. ve Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & Behavior*, 202, 87-93.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.

George, D. ve Mallery, P. (2010). SPSS for windows a step by step: A simple guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.

Gezgin, D. M., Cakir, O. ve Yildirim, 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.

Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. ve Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).

Gökmen, B. (2014). Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği). (*Yüksek Lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul*).

Gökmen, B. D., Fırat, M. ve Cengiz, M. (2019). Covid 19 Salgınında Nomofobi ve Psikolojik Sağlamlığın Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 7(Covid-19 Ek Sayısı), 1-14.

- Gu, H., Lu, Y. ve Cheng, Y. (2021). Negative life events and nonsuicidal self-injury in prisoners: The mediating role of hopelessness and moderating role of belief in a just world. *Journal of Clinical Psychology*, 77(1), 145-155.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gürgân, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Gürlek, T. T. (2023). Bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli bir psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. (*Yüksek Lisans tezi, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara*).
- Haatainen, K. M., Tanskanen, A., Kylmä, J., Antikainen, R., Hintikka, J., Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H. ve Viinamäki, H. (2003). Life events are important in the course of hopelessness—a 2-year follow-up study in a general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38, 436-441.
- Hasmawati, F., Samiha, Y. T., Razzaq, A. ve Anshari, M. (2020). Understanding nomophobia among digital natives: Characteristics and challenges. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 122-131.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd edition). The Guilford Press.
- Hirsch, J. K., Hall, B. B., Wise, H. A., Brooks, B. D., Chang, E. C. ve Sirois, F. M. (2021). Negative life events and suicide risk in college students: Conditional indirect effects of hopelessness and self-compassion. *Journal of American College Health*, 69(5), 546-553.

- Hjemdal, O., Friborg, O. ve Stiles, T. C. (2012). Resilience is a good predictor of hopelessness even after accounting for stressful life events, mood and personality (NEO-PI-R). *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(2), 174-180.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(3), 194-201.
- Holmes, T. H. ve Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11:213–18.
- İbanoğlu, E. N. (2023). Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya*).
- Jiang, Z. ve Li, M. (2019). The multiple mediating effect of sleep quality and internet addiction between negative life events and mental health among college students. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 365-369.
- Kanak, M., Bilbay, A. ve Balta, D. (2017). Examining the Correlation of the Peer-Attachment Styles with Hopelessness Levels in Adolescents. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(6), 492-503.
- Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Examination of the Relationship Between Nomophobia Levels and Different Behavior Patterns of University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69.

- Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kauer-Sant'Anna, M., Tramontina, J., Andreazza, A. C., Cereser, K., Costa, S. D., Santin, A., Yatham, L. N. ve Kapczinski, F. (2007) Traumatic life events in bipolar disorder: impact on BDNF levels and psychopathology. *Bipolar Disorders*, 9, 128–135.
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48(1), 191-214.
- Kierkegaard, S. (2014). *Ölümciöl hastalık: Umutsuzluk*. (M. Yakupoğlu, Çev.) Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- King, A. L. S., Valenca, 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.
- King, A. L. S., Valenća, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valenća, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10, 28.
- Kraaij, V., Kremers, I. ve Arensman, E. (1997). The relationship between stressful and traumatic life events and depression in the elderly. *Crisis*, 18(2), 86-88.

- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S. ve Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199-1207.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L. ve Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior*, 63, 408-415.
- Li, H., Wang, J. ve Wang, L. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 333-346.
- Li, S., Zhang, H., Cheng, L., Wang, X. ve Sitahong, R. (2020). Negative life events and Internet addiction among Mainland Chinese teenagers and young adults: A meta-analysis. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 48(10), 1-10.
- Li, X., Shi, M., Wang, Z., Shi, K., Yang, R. ve Yang, C. (2010, August). Resilience as a predictor of internet addiction: The mediation effects of perceived class climate and alienation. In *2010 IEEE 2nd Symposium on Web Society* (pp. 66-70). IEEE.
- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H., Deng, S., Ma, X., Feng, G., Wang, F. ve Huang, J. H. (2019). Relationship between stressful life events and sleep

quality: Rumination as a mediator and resilience as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 348.

Lim, M. L., Lim, D., Gwee, X., Nyunt, M. S. Z., Kumar, R. ve Ng, T. P. (2015). Resilience, stressful life events, and depressive symptomatology among older Chinese adults. *Aging & Mental Health*, 19(11), 1005-1014.

Lundquist, A. R., Lefebvre, E. J. ve Garramone, S. J. (2014). Smartphones: Fulfilling the need for immediacy in everyday life, but at what cost. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 80-89.

Mac Giollabhui, N., Hamilton, J. L., Nielsen, J., Connolly, S. L., Stange, J. P., Varga, S., Burdette, E., Olino, T. M., Abramson, L. Y. ve Alloy, L. B. (2018). Negative cognitive style interacts with negative life events to predict first onset of a major depressive episode in adolescence via hopelessness. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(1), 1.

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 54(3), 173.

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

Mair, C., Kaplan, G. A. ve Everson-Rose, S. A. (2012). Are there hopeless neighborhoods? An exploration of environmental associations between individual-level feelings of hopelessness and neighborhood characteristics. *Health & place*, 18(2), 434-439.

- Maraş, N. N. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul*).
- McCullough, G., Huebner, E. S. ve Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Melges, F. T. ve Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699.
- Meng, X. H., Tao, F. B., Wan, Y. H., Yan, H. U. ve Wang, R. X. (2011). Coping as a mechanism linking stressful life events and mental health problems in adolescents. *Biomedical and Environmental Sciences*, 24(6), 649-655.
- Metalsky, G. I. ve Joiner, T. E. (1992). Vulnerability to depressive symptomatology: a prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 63(4), 667.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K. ve Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 339.

- Moitra, E., Dyck, I., Beard, C., Bjornsson, A. S., Sibrava, N. J., Weisberg, R. B. ve Keller, M. B. (2011). Impact of stressful life events on the course of panic disorder in adults. *Journal of Affective Disorders*, 134(1-3), 373-376.
- Mutlu, T., Balbag, Z. ve Cemrek, F. (2010). The role of self-esteem, locus of control and big five personality traits in predicting hopelessness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1788-1792.
- Nyarko, F., Peltonen, K., Kangaslampi, S. ve Punamäki-Gitai, R. L. (2020). How stressful life events and violence are related to mental health: the protective role of social relations in African context. *Heliyon*, 6(8).
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., del Mar Rueda, M., Jiménez-Torres, M. G. ve López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5-10.
- Osvath, P., Vörös, V. ve Fekete, S. (2004). Life events and psychopathology in a group of suicide attempters. *Psychopathology*, 37(1), 36-40.
- Övün Balıkoğlu, N. (2021). Bir grup tıp fakültesi öğrencisinde internet bağımlılığı ile yaşam doyumu ve umutsuzluk ilişkisi. (*Uzmanlık Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa*).
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82- 89.
- Özdemir, A. , Kapıkıran, G. , Bülbüloğlu, S. ve Sarıtaş, S. (2022). The Effect of Nomophobic Behavior of Student Nurses Using Smartphones on Social Phobia . *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* , 12 (1) , 77-85 . DOI: 10.31020/mutftd.960984.

- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye’de akıllı telefon kullanıcılarının oyalama amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 6(12), 106-130.
- Özsoy, E. (2020). Stresli yaşam olayları ve depresyon ilişkisinde şükür ve maneviyatın rolü. (*Yüksek Lisans tezi, İbni Haldun Üniversitesi, İstanbul*).
- Panagiotidi, M. ve Overton, P. (2020). Attention deficit hyperactivity symptoms predict problematic mobile phone use. *Current Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00785-2>.
- Park, H. ve Choi, E. (2017). Smartphone addiction and depression: The mediating effects of self-esteem and resilience among middle school students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 280–290. doi:10.12799/jkachn.2017.28.3.280
- Park, S. Y. ve Lee, J. (2007). The research on hopelessness affecting the internet addiction of teenagers. In *Proceedings of the Korean Institute of Information and Commucation Sciences Conference* (pp. 875-878). The Korea Institute of Information and Commucation Engineering.
- Pasaribu, A. P. (2019). Hubungan antara adiksi internet dan kesepian dengan nomophobia (*Doktora tezi, Kuzey Sumatra Üniversitesi, Kuzey Sumatra*).
- Rabkin J.G. ve Struening E.L. (1976). Life events, stress and illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Ranjan, L. K., Gupta, P. R., Srivastava, M. ve Gujar, N. M. (2021). Problematic internet use and its association with anxiety among undergraduate students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(4), 137.

- Rao, R., Verma, M., Singh, C. M., Nirala, S. K. ve Naik, B. N. (2023). Internet addiction and nomophobia among medical undergraduates of a tertiary care teaching institute in Patna, Eastern India. *Journal of Education and Health Promotion, 12*(1), 286.
- Raufelder, D., Kittler, F., Braun, S. R., Lätsch, A., Wilkinson, R. P. ve Hoferichter, F. (2014). The interplay of perceived stress, self-determination and school engagement in adolescence. *School Psychology International, 35*(4), 405-420.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58* (3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. ve Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education, 21*(6), 33-39.
- Robertson, T. W., Yan, Z. ve Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior, 78*, 255-260.
- Rossi, R., Jannini, T. B., Socci, V., Pacitti, F. ve Lorenzo, G. D. (2021). Stressful life events and resilience during the COVID-19 lockdown measures in Italy: association with mental health outcomes and age. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 635832.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. (Edt. J.E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nuechterlein, & S. Weintraub). *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* (181-214). New York: Cambridge University Press.
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. Retrieved from <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>

- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sheerin, C. M., Lind, M. J., Brown, E. A., Gardner, C. O., Kendler, K. S. ve Amstadter, A. B. (2018). The impact of resilience and subsequent stressful life events on MDD and GAD. *Depression and Anxiety*, 35(2), 140-147.
- Slezackova, A. (2017). Hope and well-being: Psychosocial correlates and benefits. Retrieved from University of Malta Centre for Resilience and Socio-Emotional Health
website: <https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/42661/1/HopeandWell-beingMonograph.pdf>
- Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 130-157.
- Sözer, Ö. T. (2021). Akut stres tepkisinin yaşam olayları ve pekiştirmeye duyarlık bağlamında incelenmesi (Doktora tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın).
- Şimşek, N., Akça, N. K. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14.
- Taher, D., Mahmud, N. ve Amin, R. (2015). The effect of stressful life events on generalized anxiety disorder. *European Psychiatry*, 30(S1), 1-1.
- Talan, T., Doğan, Y. ve Kalımkara, Y. (2023). Relationships between Smartphone Addiction, Academic Performance, Life Satisfaction, Hopelessness and Cyberloafing among University Undergraduate Students. *i-Manager's Journal of Educational Technology*, 19(4), 24.

- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D. ve Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive behaviors*, 39(3), 744-747.
- Taş, İ. (2019). Association between depression, anxiety, stress, social support, resilience and internet addiction: A structural equation modelling. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(3), 1-10.
- Tathan Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142.
- Thomée, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2692.
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.
- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1.
- Usta, H. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yüksek Lisan Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul*).
- Ventura, J., Nuechterlein, K. H., Lukoff, D. ve Hardesty, J. P. (1989). A prospective study of stressful life events and schizophrenic relapse. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(4), 407.

- Wacks, Y. ve Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in psychiatry*, 12, 762.
- Wang, J., Hao, Q. H., Tu, Y., Wang, Y., Peng, W., Li, H. ve Zhu, T. M. (2022). The relationship between negative life events and internet addiction disorder among adolescents and college students in China: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 799128.
- Wang, Q. ve Liu, X. (2020). Stressful life events and delinquency among Chinese rural left-behind adolescents: the roles of resilience and separation duration. *Children and Youth Services Review*, 117, 105320.
- Wang, X., Ding, T., Lai, X., Yang, C. ve Luo, J. (2023). Negative life events, negative copying style, and internet addiction in middle school students: a large two-year follow-up study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-11.
- Wei, C., Li, Z., Ma, T., Jiang, X., Yu, C. ve Xu, Q. (2022). Stressful life events and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: A moderated mediation model of depression and resilience. *Frontiers in Public Health*, 10, 944726.
- Wendt, G. W., Costa, A. B., Poletto, M., Cassepp-Borges, V., Dellaglio, D. D. ve Koller, S. H. (2019). Stressful events, life satisfaction, and positive and negative affect in youth at risk. *Children and Youth Services Review*, 102, 34-41.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. ve Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10.

- Xie, Y. B., Zhou, P., Xu, L. P. ve Peng, Z. W. (2010). Prevalence of internet addiction and the related factors in middle school students in Guangzhou. *Nan fang yi ke da xue xue bao= Journal of Southern Medical University*, 30(8), 1801-1804.
- Yalçın, S. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki. (*Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*).
- Yan, W., Li, Y. ve Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3-11.
- Yang, L., Sun, L., Zhang, Z., Sun, Y., Wu, H. ve Ye, D. (2014). Internet addiction, adolescent depression, and the mediating role of life events: finding from a sample of Chinese adolescents. *International Journal of Psychology*, 49(5), 342-347.
- Ye, B. J., Yu, S. Y. ve Hu, Z. J. (2013). The effect of stress, gratitude and satisfaction of basic psychological needs on drug use among reform school students. *Psychological Development and Education*, 29(4), 415-423.
- Yıldırım, S. (2007). Anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik düzeyi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. (*Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul*).
- Yıldız, K., Kurnaz, D. ve Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.
- 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.

- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yin, K. T., Yahaya, A. H., Sangryeol, C., Maakip, I., Voo, P. ve Maalip, H. (2019). smartphone usage, smartphone addiction, internet addiction and Nomophobia Inuniversity Malaysia Sabah (UMS). *Southeast Asia Psychology Journal*, 7, 2-13.
- Yu, L. ve Shek, D. T. L. (2018). Testing longitudinal relationships between Internet addiction and well-being in Hong Kong adolescents: cross-lagged analyses based on three waves of data. *Child Indicators Research*, 11, 1545-1562.
- Zeng, Z., Hu, Y., Peng, L., Zhan, L., Liu, S., Ouyang, X., Ding, D., Wang, Y. ve Li, Z. (2023). The effect of negative life events on college students' depression: the mediating role of internet addiction and the moderating role of 5-HTT1A gene rs6449693 polymorphism. *Current Psychology*, 42(8), 6555-6563.
- Zhang, Y., Zhang, X., Zhang, L. ve Guo, C. (2019). Executive function and resilience as mediators of adolescents' perceived stressful life events and school adjustment. *Frontiers in psychology*, 10, 446.
- Zhao, F., Zhang, Z. H., Bi, L., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F. ve Sun, Y. H. (2017). The association between life events and internet addiction among Chinese vocational school students: The mediating role of depression. *Computers in Human Behavior*, 70, 30-38.
- Zheng, X., Chen, J., Li, C., Shi, S., Yu, Q., Xiong, Q., Zhu, F., Zhang, J. ve Hu, Y. (2022). The influence of stressful life events on adolescents' problematic internet use: the mediating effect of self-worth and the moderating effect of physical activity. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.

Zhou, L. ve Chen, J. (2017). Life events and hopelessness depression: The influence of affective experience. *PloS One*, 12(11), e0187898.



EKLER

EK1: ETİK KURUL ONAYI

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	<i>Stresli Yaşam Olayları ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Umutsuzluk ve Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü</i>			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADESOYADI	Nevruz Sila GÜNDÜZ			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☐	ÇOK MERKEZLİ ☒	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
Karar Bilgileri	Karar No: 56	Tarih: 08/05/2023		
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir.			

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile ilişkisi	Katılım *	İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Dr.Öğr.Üyesi Sinan SEÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Doç. Dr. İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Dr.Öğr.Üyesi Ela ARI	Psikoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Görüş Bildirmedi

* :Toplantıda Bulunma

Sosyal Bilimler
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Burcu Sengül TOSUN

EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Dr. Öğr. Üye. Nağme Gör danışmanlığında, İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Nevruz Sıla Gündüz tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı bireylerin stresli yaşam olaylarına maruz kalmaları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide umutsuzluk düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın sürdürülebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır.

Araştırma kapsamında sizden bir dizi ölçek doldurmanız beklenmektedir. Ölçekleri tamamlamanız ortalama 20 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esastır. Ölçeklerde sizi rahatsız edecek sorular bulunmamakla birlikte, herhangi bir sebepten ötürü rahatsız hissederseniz istediğiniz noktada geri çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, anket bataryasında kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve elde edilen sonuçlar yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Çalışma sırasında sizden beklenen samimi bir şekilde ve mümkünse boş madde bırakmayarak ölçekleri tamamlamanızdır. Araştırmayla ilgili sorularınız için araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Değerli katkılarınız için teşekkürler.

() Yukarıda verilen bilgileri detaylıca okudum. Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı ve bilgilerimin bilimsel araştırma amacıyla kullanılmasını kabul ediyorum.

EK 3: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız: _____

3. Devam etmekte olduğunuz eğitim düzeyiniz: Önlisans () Lisans () Yüksek lisans ()

4. Üniversite adı:

5. Hangi fakültede okumaktasınız :

6. Hangi bölümde okumaktasınız :

7. Kaçınıcı sınıfta okumaktasınız: () Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf

8. Ailenizin gelir düzeyi: a) Alt b) Orta c) Orta-Üst d) Üst

9. Hayatınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yeri belirtiniz: () Köy () Kasaba () Küçük Şehir () Büyük Şehir

10. Son 6 ay içinde almış olduğunuz bir psikiyatrik tanı var mıdır? () Evet () Hayır

Cevabınız “Evet” ise Belirtiniz: _____

11. Son 6 ay içinde psikiyatrik tanınız için herhangi bir tedavi aldınız mı? () Evet () Hayır

EK 4: YAŞAM OLAYLARI LİSTESİ (ÖRNEK MADDE)

Aşağıdaki listede bir takım yaşam olayları yer almaktadır.

1. Bu olaylardan son bir yılda başınıza gelenleri oluş veya başlangıç zamanına göre aşağıdaki tablodaki '**ZAMAN ÇİZELGESİ**' altındaki kutucuklara işaretleyiniz.
2. Bunlardan bazıları hala sürüyor olabilir, bunları aşağıdaki tablodaki '**Sürmekte**' kutucuğuna işaretleyiniz.
3. Ayrıca bu olayların sizde oluşturduğu sıkıntı düzeyini aşağıdaki cetveldeki ölçüte göre '**Sıkıntı Derecesi**' kutucuğuna yazınız.

SIKINTI DERECESİ CETVELİ										
(Hiç) 0	1	2	3	4	(Orta) 5	6	7	8	9	(Çok fazla) 10

YAŞAM
OLAYLARI
TABLOSU

OLAY LİSTESİ	ZAMAN ÇİZELGESİ				Sürmek te	Sıkıntı Derecesi
	12-6 ay önce	6-3 ay önce	3-1 ay önce	1 ay önce		
Ebeveynin ölümü						
Kaza geçirme/şahit olma						
Yakın bir arkadaşın/akrabanın ölümü						
Arkadaş çevresinden dışlanma						
Ebeveynin işsiz kalması veya gelir durumunda değişiklik						
Ebeveynlerle ilişkiyi zedeleyecek derecede kavga etme						
Okuldan uzaklaştırılma						
Hem okuyup hem çalışmak						

zorunda olma						
Yeni bir okula başlamak						

Not: Bu listede olmayan ancak sizde sıkıntı oluşturan olayları boşluklara yazabilirsiniz. Eğer olayın adını yazmak istemiyorsanız olay adı yerine X işareti koyarak diğer kutucukları doldurunuz.

İşaretlemiş olduğunuz olayların sizde oluşturduğu sıkıntı derecesini yazmayı unutmayınız.

EK 5: NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDE)

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum
Katılıyorum

Kesinlikle

1 2 3 4 5 6 7

		1	2	3	4	5	6	7
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.							
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.							
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...		1	2	3	4	5	6	7
11	Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.							
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.							

**EK 6: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ
(ÖRNEK MADDE)**

7. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	☐	☐	☐	☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	☐	☐	☐	☐	Zamanımı harcama
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	☐	☐	☐	☐	İyi düşünülmüştür
27. Destek alırım	Arkadaşımdan/aile	☐	☐	☐	☐	Hiç kimseden
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler

EK 7: BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDE)

Aşağıdaki test 1974 tarihinde geliştirilmiş olup, 1991 yılında Seber tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ve da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ve da hayır olarak kodlayınız.

___4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.

___10-Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.

___16-Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.

___19-Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.

___20-İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.