

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE FOMO, NOMOFOBİ VE  
PHUBBİNG ARASINDAKİ İLİŞKİDE İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ**

**HAZIRLAYAN**

**UYGAR TUNÇ MORKOÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA – 2023**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE FOMO, NOMOFOBİ VE  
PHUBBİNG ARASINDAKİ İLİŞKİDE İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ**

**HAZIRLAYAN**

**UYGAR TUNÇ MORKOÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŐMANI**

**DOÇ. DR. AYLİN DEMİRLİ YILDIZ**

**ANKARA – 2023**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans çerçevesinde Uygur Tunç Morkoç tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 01/06/2023

**Tez Adı:** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Fomo, Nomofobi ve Phubbing Arasındaki İlişkide İyi Oluşun Aracı Rolü

**Tez Jüri Üyeleri ( Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu )**

**İmza**

Doç. Dr. Aylin Demirli Yıldız

.....

Dr. Olcay Yılmaz

.....

Dr. Nazife Üzbe Atalay

.....

**ONAY**

.....

Eğitim Bilimleri  
Enstitüsü Müdürü

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih:27.04.2023

Öğrencinin Adı, Soyadı: Uygur Tunç Morkoç

Öğrencinin Numarası: 22010053

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Aylin Demirli Yıldız

Tez Başlığı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing Arasındaki İlişkide İyi Oluşun Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler, Yöntem,Bulgular ve Tartışma-Sonuç bölümünden oluşan, toplam 74 sayfalık kısmına ilişkin, 28/04/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %9'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç

2. Alıntılar hariç

3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç "Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

**ONAY**

Tarih: 28/04/2023

Doç. Dr. Aylin DEMİRLİ YILDIZ

# ÖZET

**Uygar Tunç MORKOÇ**

## **Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing Arasındaki İlişkide İyi Oluşun Aracı Rolü**

**Başkent Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
Tezli Yüksek Lisans Programı**

**2023**

Bu araştırmada Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki ilişkide Mental İyi Oluşun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 280 kadın, 123 erkek olmak üzere toplam 403 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18 ile 35 arasında değişmektedir ( $\bar{X}$ = 28.10,  $SS$ = 7.52). Veri toplama aracı olarak “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3”, “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği”, “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği”, “Nomofobi Ölçeği”, “Sosyotelizm (Phubbing) Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada, Erken Dönem Şema Alanlarının bağımsız değişkenler ile olan ilişkisinde mental iyi oluşun aracı rolünü belirleyebilmek adına “yol analizi” kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda; “Ayrılma/Dışlanma” ve “Zedelenmiş Sınırlar” şema alanlarının FoMO değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisi bulunmuştur. Aynı zamanda, “zedelenmiş otonomi” şema alanının FoMO üzerindeki etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisi vardır. Sadece “zedelenmiş sınırlar” şema alanının “nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu, “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş otonomi” şema alanlarının “Nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş sınırlar” şema alanlarının “phubbing” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu, “zedelenmiş otonomi” şema alanının Phubbing değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Sadece

“Ayrılma/Dışlanma” ve “Zedelenmiş Otonomi” şema alanları mental iyi oluş ile olumsuz yönde bir ilişki içerisinde iken, “Zedelemiş Sınırlar” şema alanının mental iyi oluş ile olumlu yönde bir ilişkisi bulunmaktadır. Mental iyi oluşun; FoMO, Nomofobi ve Phubbing değişkenleri ile olumlu yönde bir ilişkisi bulunmaktadır. FoMO değişkeninin “Zedelenmiş Otonomi” ve “Diğeri Yönelimlilik” şema alanları ile; Nomofobi değişkeninin “Ayrılma/Dışlanma”, “Zedelenmiş Otonomi” ve “Diğeri Yönelimlilik” şema alanları ile; Phubbing değişkeninin ise “Zedelenmiş Otonomi” ve “Diğeri Yönelimlilik” şema alanları ile doğrudan anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar ilgili araştırma sonuçları ve kuramsal açıklamalar göz önüne alınarak tartışılmış, gelecek araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** erken dönem uyumsuz şemalar, iyi oluş, FoMO, nomofobi, phubbing

## **ABSTRACT**

**Uygar Tunç MORKOÇ**

### **The Mediating Role of Well-Being In the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and FoMO, Nomophobia, Phubbing**

**Baskent University  
Institute of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Master Program**

**2023**

The main purpose of this research is to examine the mediating role of mental well-being in the relationship between Early Maladaptive Schemas and FoMO, Nomophobia and Phubbing. The sample of the study consists of a total of 403 people, 280 women and 123 men. The ages of the individuals participating in the study ranged from 18 to 35. ( $X=28.10$ ,  $SS=7.52$ ). The data were collected with "Young Schema Questionnaire-Short Form 3(YSQ-S3)", "Fear of Missing Out Scale: FoMOs", "The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS)", "Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)", "Phubbing Scale" materials. In this study, "the path analysis" was used to determine the mediator role of well-being in the relationship of Early Schema Domains and the independent variables. A full mediation effect of mental well-being was found in the predictive effect of the "Disconnection/Rejection" and "Impaired Limits" schema domains on the FoMO variable. Also, the mental well-being partially mediates the effect of the "Impaired Autonomy" schema domain on FoMO. While there is a full mediating effect of mental well-being on the predictive relationship between the "Impaired Limits" schema domain and the "nomophobia" variable, partial mediating effects of the "Disconnection/Rejection" and "Impaired Autonomy" schema domains on the prediction of the "Nomophobia" variable are observed. It was determined that the "Disconnection/Rejection" and "Impaired Limits" schema domains had a full mediating effect of mental well-being on the predictive effect on the "phubbing" variable, and the

"Impaired Autonomy" schema domain had a partial mediating effect of mental well-being on the predictive effect of the Phubbing variable. While only the "Disconnection/Rejection" and "Impaired Autonomy" schema domains are negatively related to mental well-being, the "Impaired Limits" schema domain has a positive relationship with mental well-being. In other words, mental well-being is positively correlated with FoMO, Nomophobia, and Phubbing variables. Mental well-being has a positive relationship with the variables FoMO, Nomophobia and Phubbing. With the "Impaired Autonomy" and "Other-Directedness" schema domains of the FoMO variable; With the "Disconnection/Rejection", "Impaired Autonomy" and "Other-Directedness" schema domains of the nomophobia variable; The phubbing variable, on the other hand, has a direct and significant relationship with the schema domains of "Impaired Autonomy" and "Other-Directedness". These results were discussed considering the relevant research results and the theoretical literature and suggestions were made for future research.

**Keywords:** early maladaptive schemas, mental well being, FoMO, nomophobia, phubbing



# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ .....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	x
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Tanımlar .....	7
BÖLÜM II.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	8
2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	8
2.1.1. Erken dönem uyumsuz şema alanları ve uyumsuz şemalar.....	10
2.1.1.2. Zedelenmiş otonomi şema alanı .....	12
2.1.1.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanı.....	14
2.1.1.4. Diğer yönelimlilik şema alanı.....	15
2.1.1.5. Aşırı duyarlılık şema alanı .....	16
2.2. İyi Oluş.....	17
2.2.1. Mental İyi Oluş Kavramı.....	18
2.2.2. İyi Oluş ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	20
2.3. FoMO .....	22
2.3.1. FoMO ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	22
2.4. Nomofobi.....	25

2.4.1. Nomofobi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	26
2.5. Phubbing.....	28
2.5.1. Phubbing ile İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	29
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>31</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	31
3.2. Çalışma Grubu .....	31
3.3. Verilerin Toplanması.....	32
3.4. Veri Toplama Araçları .....	32
3.4.1. Demografik Bilgi Formu.....	32
3.4.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) (Ek-2).....	32
3.4.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği (Ek-3)	33
3.4.4. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Ek-4) .....	34
3.4.5. Nomofobi Ölçeği (Ek-5) .....	34
3.4.6. Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği (Ek-6).....	35
3.5. Prosedür .....	35
3.6. Verilerin Analizi .....	36
3.7. Sınırlılıklar.....	36
<b>BÖLÜM IV.....</b>	<b>37</b>
<b>BULGULAR VE TARTIŞMA .....</b>	<b>37</b>
4.1. Bulgular .....	37
4.2. Tartışma.....	42
4.2.1. Erken dönem uyumsuz şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile arasındaki ilişkide mental iyi oluşun aracı rolünün tartışılması .....	42
4.2.2. Erken dönem uyumsuz şemalar ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin tartışılması.....	43
4.2.3. İyi oluş ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki ilişkinin tartışılması.....	50

4.2.4. Erken dönem uyumsuz şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki ilişkinin tartışılması.....	52
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>53</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>53</b>
5.1. Sonuçlar .....	53
5.2. Öneriler .....	54
5.2.1. Araştırmacılar için öneriler .....	54
5.2.2. Uygulayıcılar için öneriler .....	55
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>56</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>70</b>
<b>EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu</b>	
<b>EK 2: Demografik Bilgi Formu</b>	
<b>EK 3: Young Şema Envanteri</b>	
<b>EK 4: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	
<b>EK 5: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği</b>	
<b>EK 6: Nomofobi Ölçeği</b>	
<b>EK 7: Phubbing Ölçeği</b>	
<b>EK 8: Ölçek Kullanım İzinleri</b>	

## TABLULAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 2.1. Şema Alanları ve Uyumsuz Şemalar.....	10
Tablo 4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	37
Tablo 4.2. Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	38
Tablo 4.3. Model Testi Sonuçları, Standardize Edilmiş Yol Katsayıları, t Değerleri .....	42

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Şekil 1.1. Araştırma Modeli .....	3
Şekil 4.1. Model Testi Sonuçları, Standardize Edilmiş Yol Katsayıları .....	41

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
Uyumsuz Şema	Erken Dönem Uyumsuz Şema
Şema Alanı	Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanı
FoMO	Fear of Missing Out_(Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, amaç ve çalışmanın önemi üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sayıltıları ve çalışmada kullanılan terimlerin tanımları bu bölümde yer almaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

İnternetin sunduğu imkanlar ile iletişim ve bilgi alanlarında yaşanan teknolojik gelişmelere bağlı olarak internete erişim maliyetinin düşmesi ve alt yapı çalışmalarının gelişmesi ile internet ve akıllı cihaz kullanımı son yıllarda gittikçe cazip hale gelmektedir (Sarıbay ve Durgun, 2019). TÜİK'in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2019) sonucuna göre 82 milyon nüfusa sahip Türkiye'de neredeyse cep telefonu olmayan birey kalmamış durumda ve nüfusun %91'inin de internete erişim imkanı bulunmaktadır. Aynı rapora göre nüfusun %63'ü (52 milyon) aktif sosyal medya kullanıcısı ve nüfusun %53'ü de (44 milyon) aktif mobil sosyal medya kullanıcısıdır.

“We are social” (2020) raporuna göre, bir birey her gün ortalama 6 saat 42 dakika vaktini internette geçirmektedir. İnternette geçirilen bu zamanın ciddi bir kısmı ise sosyal medya ağlarındadır. Bireylerin, sosyal medya kullanımlarının çeşitli sebepleri arasında aile ve arkadaşları ile iletişim kurmak ve sürdürmek, bilgiye ulaşmak ve paylaşmak, yeni insanlarla tanışmak ve kendini tanıtmak, arkadaşlar ve yeni tanıştığı kişilerle iletişimi sürdürmek, kişisel yaşamını paylaşmak, serbest zamanını geçirmek, eğlence ihtiyacını karşılamak, sosyal medya hesapları üzerinden görsel ve yazılı paylaşımlar ya da müzik paylaşımı yapmak, sohbet etmek, kimliklerini dışa vurmak ve ulaşılan bilgi kaynakları ile kimliklerini keşfetmek gibi kullanımlar öne çıkmaktadır (Vahide, Gözükara ve Bilgin, 2019). Bireylerin, bu doğrultuda aşırı internet ve elektronik cihaz kullanımının artması ile birlikte, bireyin üzerinde psikolojik yönden olumsuz etki gösterdiğini belirten birtakım yeni kavramlar alan yazında tanımlanmaya başlamıştır. FoMO (Fear of Missing Out), Nomofobi ve Phubbing bu kavramlar arasında öne çıkanlardır. Sosyal ortamlarda cep telefonu kullanımından kopmamak phubbing'i, bir yerde telefonsuz kalma ya da telefonsuz dışarı çıkma korkusu nomofobi ve gündemdeki gelişmeleri kaçırma korkusu ise FoMO (Fear of Missing Out)'yu ifade etmektedir (Sarıbay ve Durgun, 2019).

Yine de internet kullanımının artması ve sosyal medyanın yaygınlaşması, tüm bireyler için aynı zorlukları oluşturmayabilir. Kimi bireyler, internet ve sosyal medyayı daha sınırlı ve yaşamın diğer alanları ile uyumlu bir biçimde kullanımını sürdürürken, kimi bireyler sosyal medyanın da etkisiyle daha yoğun, zorlayıcı veya kendilerini kısıtlayıcı biçimde hareket edebilmektedir. Bu farklılıkların nedenlerinin araştırılması, bireylerin internet kullanımı ile olan ilişkilerinin altında yatan dinamiklerin anlaşılması, “sosyal medya çağı”nda bireylerin doyum aldığı ve iyi oluşunun yüksek olduğu bir yaşam sürmeleri için de kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Zira yaşam doyumunun en önemli bileşenlerinden biri olan mental iyi oluş düzeyi azaldığında; karamsarlık, depresyon, yalnızlaşma gibi zor deneyimler baş gösterebilmektedir (Başar, 2018). Bu yeni kavramları daha iyi anlayabilmek adına, yaşama yönelik en önemli mercelerden biri olan erken dönem uyumsuz şemalar önemlidir, zira çocukluktan itibaren gelişen bu şemalar; yaşamla uyumu zorlaştıran, gerçeği değerlendirme ve insan ilişkilerinde zorluklar yaratabilen örüntülerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Alan yazında yapılmış birçok çalışma da, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin mental iyi oluş düzeyini olumsuz etkileyebildiği göstermektedir (ör. Özbiler, Taner ve Yalçınkaya, 2019). Yine alan yazındaki çalışmalar, mental iyi oluşun FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile ilişkili olduğuna da belirtmektedir (Ör: Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Yıldırım, 2019; Çakmakçı, 2022). O halde erken dönem uyumsuz şemaların FoMO, Nomofobi ve Phubbing üzerindeki etkisinde mental iyi oluşun aracı bir rol alabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemaların mental iyi oluş aracılığıyla FoMO, Nomofobi ve Phubbing düzeyleri üzerinde nasıl bir etkide bulunduğunu anlamak, bu kavramların iyi anlaşılmasına ve psikolojik danışma süreçlerinde daha derinlemesine çalışılmasında yol gösterici olabilecektir.

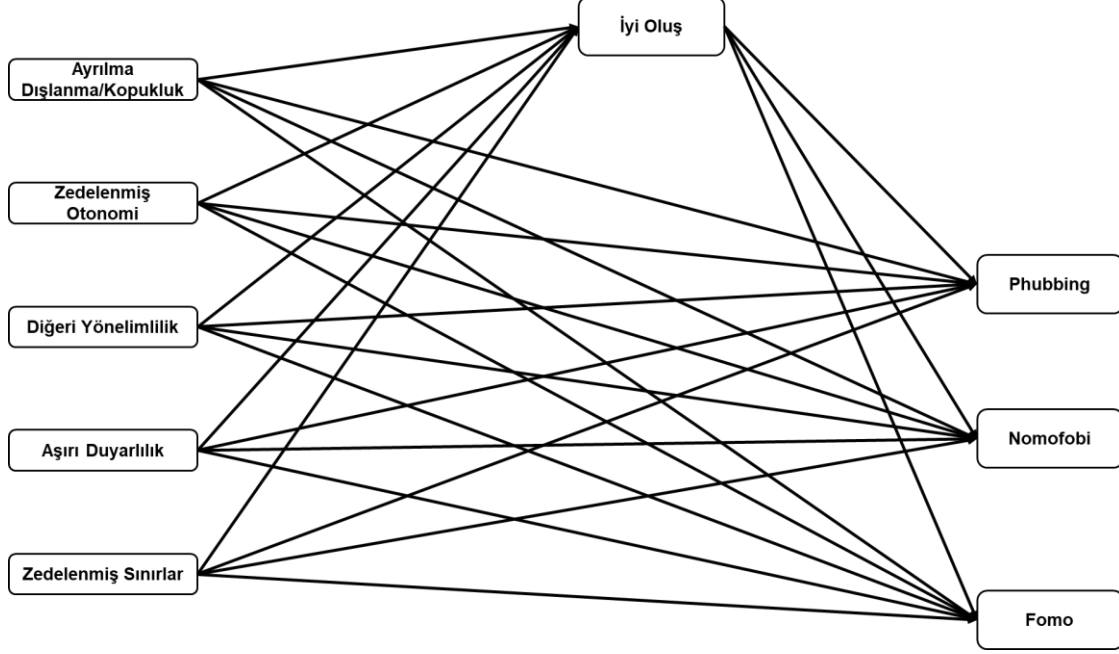
## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki ilişkide mental iyi oluşun aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca Uyumsuz Şemalar ile İyi Oluşun FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile arasındaki doğrudan kurulan ilişki de incelenmiştir. Araştırma sorusu, yol analizi çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmanın ana amacı doğrultusunda aşağıdaki model test edilmiştir.



## Şekil 1.1

*Araştırma Modeli*



Şekil 1.1’de de görüldüğü üzere araştırmanın temel hipotezi “Erken dönem uyumsuz şemaların mental iyi oluş aracılığı ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing’i yordamaktadır” olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda alt hipotezler aşağıda sıralanmıştır;

H1. Erken dönem uyumsuz şemalar ile mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Erken dönem uyumsuz şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3. Mental iyi oluş ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı olumsuz deneyimler sonucu gelişen örüntülerdir ve önemli ölçüde bireyin yaşamını olumsuz yönde etkiler (Young vd., 2003). Depresyon, anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları ve ilişki sorunları gibi birçok psikopatolojik durum, bu uyumsuz şemalarla ilişkilendirilmiştir

(Körük ve Özabacı, 2018). Uyumsuz şemalar; bireyi bilişsel, duygusal ve psikosomatik yönden etkileyebileceği gibi, bir diğer yönüyle de bu stresle başa çıkma yolları üzerinde dolaylı etkisini gösterir; duygusal yeme, madde bağımlılığı veya kendine zarar verme gibi işlevsiz başa çıkma biçimlerine yol açar (Van Genderen, Rijkeboer ve Arntz, 2012). Bu başa çıkma yollarından biri de internet kullanımı ile teknolojik cihaz kullanımı üzerinden olabilmektedir. Birey, olumsuz duygular ve stresle başa çıkabilmek adına sosyal medyada çok fazla zaman geçirerek dikkatini dağıtmakta, insanlarla sürekli iletişim halinde kalmakta, bilgisayar veya cep telefonu üzerinden çok uzun zamanlar geçirebilmektedir (Solmaz, Tekin, Herzem ve Demir, 2013). Bu durumun, bireyi teknolojik cihazlara ve internet kullanımına karşı savunmasız kıldığı ve daha yüksek FoMO, Nomofobi ve Phubbing düzeylerine sebep olduğu ön görülebilir. Bireyin, internet ve teknolojik cihazlar yardımı ile mental iyi oluş düzeyini dengede tutmaya çalıştığı düşünüldüğünde; mental iyi oluş kavramının, uyumsuz şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasında önemli bir aracı etkide bulunabileceği de söylenebilir.

Uyumsuz şemaların mental iyi oluş üzerinden FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile kurduğu ilişkiyi anlamının, psikolojik danışma alanına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Çünkü alanyazın iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma düzeyinin yükseldiğini, duygusal açıdan daha dengeli olduğunu ve zihinsel esnekliğinin arttığını vurgulamaktadır (Ör. Fredrickson, 2001). Ayrıca, yüksek iyi oluşa sahip bireyler depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklara daha az eğilimli olduğu görülmüştür (Keyes, 2007). İyi oluş seviyesi yükseldikçe, bireyin empati kurabilme ve aidiyet duygusu artar, böylece diğerleriyle daha sağlıklı iletişim kurmasına yardım eder (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Tüm bunlar ile birlikte, erken dönem uyumsuz şemalar, işlevselliği bozan yapılar olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, mental iyi oluşun erken dönem uyumsuz şemalar ile olan ilişkisi, uyumsuz şema ve şema alanlarının mental iyi oluş düzeyini etkileme düzeyi araştırılmasının önemli olduğu bir konu olarak öne çıkmaktadır. Elde edilecek sonuç, gelecekte yapılacak çalışmalara öncü olarak FoMO, Nomofobi ve Phubbing'in Erken Dönem Uyumsuz Şemalar perspektifinden ele alınması yönünde katkıda bulunacaktır. Psikolojik danışma alanındaki uygulayıcıların, danışanlarının teknolojik cihaz ve internet bağımlılığı ile ilgili sorunlarını FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile kavramsallaştırarak, bu danışanların hangi şema alanları dolayısıyla bu sorunları yaşadıklarını kavramasına yardım edecektir. Böylece müdahale sınırları daha net belirlenmiş, daha işlevsel psikolojik danışma süreçleri yürütülebilecektir.

Çalışmada ele alınacak değişkenlerden biri olarak FoMO, günümüz internet çağında gittikçe yaygın hale gelen bir psikolojik durum olarak ortaya çıkmaktadır. FoMO; bireyin diğerleri kadar eğlenceli aktivitelere, sosyal etkileşimlere veya deneyimlere katılmadığına, önemli olabilecek gelişmeleri kaçırdığına dair hissettiği korku olarak tanımlanabilir (Przybylski, Murayama ve DeHaan, 2013). FoMO etkisiyle, birey sürekli olarak başkalarının hayatlarını ve deneyimlerini takip etme ihtiyacı duyabilir, sürekli diğerlerinin daha fazla eğlendiği veya kendisinin yaşamdaki önemli gelişmeleri kaçırdığına dair korku yaşayan bireyin, mental iyi oluş düzeyinin düşük olma ihtimali göz önünde bulundurulması gereken bir durumdur. Çünkü mental iyi oluş; bir yönüyle de bireyin yaşamından tatmin olması olarak görülebilir (Keldal, 2015). Dolayısıyla; bireylerin mental iyi oluşu, sosyal ilişkilerindeki tatmin düzeyi, benlik saygısı ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile FoMO arasındaki ilişkinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Alan yazında geçmişte yapılan çalışmalardan birinde Tandon ve diğerleri, (2021) FoMO'nun mental iyi oluş düzeyini düşüren bir etki gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bu çalışma sonucu göz önünde bulundurulduğunda, belirli erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili olarak mental iyi oluş düzeyi düşük bireylerin internetten uzak kalma korkusu geliştirebileceği ve bu korku ile mental iyi oluş düzeylerini daha da olumsuz etkileyen davranışlarda buldukları ifade edilebilir. Bu bağlamda hangi uyumsuz şemaların FoMO'ya sebep olduğu, mental iyi oluş düzeyinin bireyin FoMO düzeyini nasıl etkilediğinin anlaşılması, uyumsuz şemaların FoMO düzeyi ile ilişkisinde mental iyi oluşun rolünü anlamak psikolojik danışma alanındaki araştırmacı ve uygulayıcılara yol gösterici olacaktır.

Çalışma kapsamında incelenen bir diğer kavram olan Nomofobi, bireyin mobil iletişim araçlarından ayrı kaldıklarında yaşadıkları anksiyete ve rahatsızlık durumunu ifade eder (Adnan ve Gezgin, 2016). Mobil cihazların yaygın kullanımı ve bağımlılık potansiyeli, son yıllarda nomofobiye ilişkin araştırmaların artmasına neden olmuştur. Nomofobi alan yazında genellikle; bireylerin duygusal refahı, işlevselliği, sosyal ilişkileri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri açısından incelenmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Nomofobiye sahip bireylerde anksiyete, huzursuzluk ve stres gibi duygusal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Davey vd., 2018). Sosyal açıdan, nomofobi bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz anlamda etkilemekte, bireyin mobil cihazı ile geçirdiği vakit ilişki tatmin düzeyini azaltmaktadır (Bianchi ve Phillips, 2005). Nomofobi etkisiyle bireylerin ilişkilerinden iş hayatlarına uzanmaya kadar etkileri göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılar için bu kavramı tanımak ve sebeplerini

anlamak önem kazanmaktadır. Aynı FoMO’da olduğu gibi nomofobide de ortaya çıkan anksiyetenin ardında bulunan etmenlerin araştırılması, danışanların psikolojik danışma sürecinde sorunlarına destek olmak açısından da önemlidir. Bu etmenlerden biri olarak, bireyin yaşamı üzerinde önemli işlevsiz etkileri olan erken dönem uyumsuz şemalardan hangilerinin nomofobiye sebep olduğunun ortaya çıkarılmasının önemli olacağı görülmektedir. Böylece, nomofobi kavramı gelecekte yapılacak çalışmalarda, mevcut çalışma önemli bir yer edinecektir. Psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılar ve araştırmacılar, nomofobi düzeyini düşürebilmek adına hangi uyumsuz şemalar üzerinde durulması gerektiğine dair bir bakış açısı yakalayacak, mental iyi oluşun erken dönem uyumsuz şemalar ile nomofobi arasındaki rolünü anlayabilmek adına mevcut çalışma sonuçlarından yararlanacaktır.

Son olarak Phubbing, başkalarıyla sosyal etkileşimde bulunmayı engelleyecek şekilde cep telefonu veya diğer elektronik cihazlara aşırı bağımlılık anlamına gelir (Al-Saggaf ve O’Donnell, 2019). Phubbing, bir partnerin veya yakın bir arkadaşın yanında dahi cep telefonuna sürekli olarak odaklanmayı içerdiği için, bireyin kurduğu ilişkilerde karşılıklı ilgi ve empati eksikliğine, anlayışsızlığa ve yalnızlığa neden olabilir; bireyin sosyal ortamlardan kopuş yaşamasına ve dışlanmışlık hissine yol açabilir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Bu sorunlardan kaynaklı olarak Phubbing davranışını gerçekleştiren birey, yaşamın önemli bir yönü olan ilişkiler alanında kronik bir tatminsizlik hissedebileceği gibi, diğer insanları da olumsuz yönde etkileyerek sosyal ortamdaki teması ve etkileşimi sekteye uğratabilir (Garrido, Issa, Esteban ve Delgado, 2021). Böylece phubbing’e maruz kalmış diğerlerinde de dışlanmışlık, öfke gibi hisler ortaya çıkabilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların, birey üzerinde oluşturduğu olumsuz bilişsel, duygusal ve psikosomatik etkiler göz önünde bulundurulduğunda; muhtemeldir ki diğerleriyle bir aradayken olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmek adına Phubbing davranışı bir başa çıkma yöntemi olarak ortaya çıkabildiği ifade edilebilir. Bu varsayımı göz önünde bulundurularak, Phubbing davranışına neden olan uyumsuz şemaları ortaya çıkarmak Phubbing’in daha iyi anlaşılmasını sağlayacak, böylece psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılara, erken dönem uyumsuz şemalar ile nomofobi arasındaki ilişkiyi anlamalarında önemli bir rol oynayacaktır. Aynı zamanda alan yazında erken dönem uyumsuz şemalar ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların sayıca yetersizliği göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışma bu alanda yapılmış öncü

çalışmalardan biri olarak alan yazındaki yerini alacak ve gelecekteki çalışmalara ışık tutacaktır.

Tüm bunlarla birlikte, mevcut çalışma erken dönem uyumsuz şemaların mental iyi oluş aracılığı ile hayatımızın önemli bir kısmını oluşturan ve muhtemeldir ki gelecekte de öneminin artacağı düşünülen, sosyal medya ve internet çağında tanıştığımız yeni kavramlar olan FoMO, Nomofobi ve Phubbing'in erken dönem uyumsuz şemalar ve mental iyi oluş ile ilişkisinin anlaşılması için alan yazında yapılan öncü çalışmalardan biri olacaktır. Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile olan ilişkisinde mental iyi oluşun aracı rolü araştırılacaktır. Bu amaca bağlı olarak, aşağıdaki sayıtlar geliştirilmiş ve istatistiksel olarak sorgulanmıştır.

#### **1.4. Tanımlar**

**Erken Dönem Uyumsuz Şema:** Travmatik çocukluk deneyimleri sonucu oluşan, bireyin yaşamını işlevsizleştiren, kendine ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyen; anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan, genel ve yaygın tema ve örüntülerdir (Young vd., 2003)

**Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanı:** 18 Erken Dönem Uyumsuz Şemanın, giderilmemiş duygusal ihtiyaçları tanımlayacak şekilde kategorize edilmiş 5 alanıdır. (Young vd., 2003)

**Mental İyi Oluş:** Bireyin duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel davranışlarından memnun olması, huzurlu hissetmesi, psikolojik ve mental açıdan kendini iyi hissetmesidir.(Sawyer vd., 2001).

**FoMO:** Bireyin, diğer insanlardan daha keyifsiz ya da değersiz deneyimler yaşadığını düşünerek kaygılanması ve diğerlerinden veya gündemden uzak kalmamaya yönelik sürekli bir bağlantıda kalma isteğidir (Przybylski vd., 2013).

**Nomofobi:** Bireyin akıllı cep telefonuna erişemediği veya kullanamadığı durumlarda ortaya çıkan korku ve endişe durumudur (King vd., 2010)

**Phubbing:** Bireylerin yüz yüze iletişim esnasında, çevresindeki insanlarla etkileşimlerini keserek akıllı telefonuyla ilgilenmesidir (Karadağ vd., 2015).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema alanları, mental iyi oluş, FoMO, Nomofobi ve Phubbing'e ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalara değinilmiştir.

#### 2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

“Şema” sözcüğü disiplinler arası kullanılan bir kavram olmakla birlikte, kullanımı açısından uzun bir tarihe sahiptir. Genel anlamı olarak “yapı, iskelet, taslak” anlamı taşır. İlk olarak Antik Yunan felsefecileri tarafından Stoacı mantık prensiplerinin tanımlanması ile kullanılmıştır. Kant ise “şema” kavramını “bir sınıfın tüm üyeleri için ortak olan şey” olarak kullanmıştır. “Şema” kavramı felsefenin ardından matematik, geometri, eğitim, edebiyat, bilgisayar bilimleri ve psikoloji alanında da kullanılmaya başlamıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006).

Psikoloji biliminde bilişsel kökenli kuramlarda ve psikoterapi modellerinde sıkça kullanılmaktadır. Psikoloji biliminin bakış açısıyla “şema”; bellekte var olan bilgilerin sistemli bir şekilde işlenmesi ve yeni bilgilerin var olan bilgilerle uyumlu bir şekilde kaydedilmesini sağlayan zihinsel yapıdır (Yalçın, Kavaklı, Kesici ve Ak, 2018). Diğer bir tanımıyla, bireyin yaşantılarını açıklamasına, yorumlamasına, algılamasına ve zihinsel tepki vermesine yarayan yapıdır (Young vd., 2006).

Şemalar, insan zihninde bebeklikten itibaren oluşmaya başlar ve zihnin bilgiyi kümelendirmesini sağlar ancak çocukluk dönemindeki örselenme ve erken yaşantılara bağlı olarak tüm şemalar “gerçeklik” ile uyumlu olmayabilir. Böylece bireyin kendine, başkalarına veya yaşamın bazı alanları ile ilgili kimi şemaları uyumsuzlaştırabilir. Bu şemalar, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin benlik algısını, diğerleri ile olan ilişkisini, başarı algısından beden imajına kadar birçok durumu olumsuz yönde etkileyebilir. Erken yaşam dönemlerinde oluşan ve yetişkinlikte yaşamı önemli ölçüde işlevsizleştiren örüntülere “erken dönem uyumsuz şemalar” denir. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk döneminde oluşan ve zihinde hatalı işlemler yapılmasına neden olan yapılardır

(Young vd., 2006). Bireyin işlevsiz duygu, düşünce ve psikosomatik semptomları gibi olaylar ve durumlar karşısında verilen tepkilerinde rol alır.

Erken dönem uyumsuz şemaları merkezine alan “Şema Terapi” modelinin kurucusu olan Jeffrey Young ve diğerlerine (2003) göre şemaların özellikleri şunlardır;

- Yaşamda genel, yaygın bir tema ve örüntüdür.
- Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve beden duyularından oluşur.
- Bir kişinin kendisini ve diğerleri ile olan ilişkilerini merkeze alır.
- Çocukluk ve ergenlik boyunca gelişir.
- Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır ve kökleşir.
- Önemli bir dereceye kadar işlevsizdir.

Roediger ve Zarbock’a (2015) göre, erken dönem uyumsuz şemalarının oluşmasında temel gereksinimlerin karşılanmaması rol oynar. Bu yaşam alanlarındaki ihtiyaçların karşılanmaması, erken çocukluk döneminde bireyin kendisi ve dış dünya ile ilgili işlevsiz inanç ve algılar oluşturmaya sebep olabilir. Young ve diğerleri (2003) ise tüm insanların evrensel psikolojik ihtiyaçları olduğunu ve çocuklukta karşılanmayan bu ihtiyaçların sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların oluştuğunu belirtir. Young ve diğerlerine (2003) göre bu ihtiyaçlar şunlardır;

1. Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, bakım, istikrar ve benimsenme)
2. Özerklik, yetenek ve olumlu kimlik algısı,
3. İhtiyaç ve duyguların ifade özgürlüğü,
4. Kendiliğindenlik ve rol yapma,
5. Akılcı sınırlar ve öz denetim.

Young ve diğerleri (2006), erken dönemde uyumsuz şemaları edinmedeki dört durumu şu şekilde belirtmiştir;

1. Çocuğun ihtiyaçlarının toksik şekilde engellenmesi ile birlikte çocuk “çok az” iyi şey deneyimler. Böylece çocuğun çevresinde “istikrar, anlayış ve sevgi” gibi önemli şeyler kaybolmaktadır. Bu durum, “duygusal yoksunluk” veya “terk edilme” şeması gibi uyumsuz şemaları oluşturabilmektedir.
2. Çocuğun erken dönemde yaşantıları arasında “travmatizasyon ve kurban olma” durumunun yaşanmasıdır. Bu durumlarda çocuk zarar görür ve kurban olur. Bu

durumlarda “güvensizlik/suistimal edilme, kusurluluk, dayanıksızlık” gibi şemalar oluşmaktadır.

3. Çocuk gereğinden çok daha fazla iyi şey deneyimler. Özerklik ve gerçekçi sınırların ihlali ile çocuğun çekirdek duygusal ihtiyaçları karşılanmaz. Ebeveynler çocuğun yaşamına aşırı müdahalede bulunabilir, Örneğin; çocuğa nadiren kötü davranılır, aksine çocuk şımartılır veya sürekli memnun edilir. Bu gibi durumlarda ise “bağımlılık” veya “haklılık/büyüklenmecilik” gibi şemalar oluşmaktadır.
4. Çocuğun seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşme sonucu çocuk ebeveynlerinin düşüncelerini, duygularını, deneyimleri ve duygularını seçici bir şekilde içselleştirir ve özdeşim kurar.
5. Uyumsuz şemaların oluşmasında ve baş etme biçimlerindeki bir diğer kritik değişken ise duygusal mizaçtır. Duygusal mizaç, büyük ölçüde doğuştan gelen ve değiştirilmesi zor biyolojik ve genetik olduğu ifade edilen bir kavramdır.

### 2.1.1. Erken dönem uyumsuz şema alanları ve uyumsuz şemalar

Erken dönem uyumsuz şemaları beş alana ayrılmakta ve bu beş alan içerisinde de toplamda on sekiz uyumsuz şema bulunmaktadır (Young vd., 2006).

#### Tablo 2.1.

*Şema Alanları ve Uyumsuz Şemalar (Young vd., 2003)*

Şema Alanları	Uyumsuz Şemalar
Ayrılma/Dışlanma ve Kopukluk	Terk Edilme
	Kuşkuculuk
	Duygusal Yoksunluk
	Kusurluluk
	Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Otonomi	Bağımlılık
	Dayanıksızlık
	İç İçelik
	Başarısızlık



---

<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Haklılık Yetersiz Öz-denetim
<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık
<b>Aşırı Duyarlılık</b>	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar Cezalandırıcılık

---

#### ***2.1.1.1. Ayrılma/dışlanma ve kopukluk şema alanı***

Bu alandaki uyumsuz şemalara sahip insanlar, başkalarına güvenli bir şekilde bağlanamaz veya bu güvenli bağlanmayı hissedemezler. Güvende olma, ilişkilerde istikrar, bakım, aidiyet, anlaşılma gibi ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanırlar. Tipik bir genelleme olarak bu alandaki şemalara sahip bireylerin aile kökenleri dengesiz, soğuk, reddedici ya da dış dünyadan izoledir. Bu alandaki uyumsuz şemalar terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme (kuşkuculuk), sosyal izolasyon/yabancılaşma, duygusal yoksunluk ve kusurluluk/utanç şemalarıdır (Young vd., 2006).

##### ***2.1.1.1.1. Terk edilme şeması***

Terk edilme şeması olan insanlar kurdukları ilişkilerin sürekli olmadığına ve bir gün mutlaka terk edileceğine dair kuvvetli bir inanç ve endişe hissederler. Önem verdikleri kişiler tarafından aldatılacağına, terk edileceğine veya onların öleceği korkusuyla yaşarlar. Çoğu zaman güzel, istikrarlı giden ilişkilerde bile en küçük problemler abartılarak kişide terk edilme düşüncesini tetikler. Terk Edilme Şeması ile baş edebilmek adına yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilir, terk edileceğine inanarak ilişkilerini sürdürebilir veya diğerlerini kendisi terk edebilir veya aldatabilir (Young vd., 2003).

##### ***2.1.1.1.2. Kuşkuculuk şeması***

Kuşkuculuk şemasına sahip insanlar, bir şekilde insanlar tarafından bir gün aldatılabileceğine, kandırılabilceğine ve hep haksızlığa uğrayacağına dair beklentiye sahiptirler. Kasıtlı olarak zarar görebileceklerini düşündükleri için her zaman bir şüphe

içindedirler. Diğer insanların bencil, çıkarıcı, manipülatif, istismar edici, yargılayıcı olduklarına inanırlar. Güvensizlik/Suistimal Edilme şeması ile baş edebilmek adına güvensizlik içerisinde ilişkilerini sürdürebilir, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilir, diğerleri ona zarar vermeden o başkalarına zarar verici olabilir (Roediger, 2017).

#### ***2.1.1.1.3. Duygusal yoksunluk şeması***

Duygusal Yoksunluk şemasına sahip bireyler, genellikle çocukluklarında duygusal ihtiyaçlarının gerektiği gibi karşılanmamış olduğundan şikâyet ederler. Aslında tam tersi olmuş olsa bile bu bireyler, insanların onu yeterince sevmediklerinden, ilişkilerinde sıcak ve sevgi dolu bir duyguyu yeterince yaşayamadıklarından söz ederler. Kişiler arası ilişkilerinde ilgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu hissederler. Duygusal yoksunluk şeması ile baş edebilmek adına birey, önemsenmediğini veya sevilmediğini hissettiği ilişkilerin içinde kendini kurban olarak hisseder ve bunu kabul eder, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır veya önemsenmeye ve sevilmeye ihtiyacı yokmuşçasına davranır (Young vd., 2003).

#### ***2.1.1.1.4. Kusurluluk şeması***

Kusurluluk şemasına sahip olan birey, kendini kusurlu, kötü, aşağı veya değersiz hisseder. Kusurluluk şeması tetiklendiğinde birey yoğun bir utanç duygusu hisseder. Bu şemayla başa çıkabilmek adına kusurlarını gizleyebilir, diğerleriyle yakınlaşmaktan kaçınabilir, kusurlarını telafi edebilmek adına yoğun çaba sarf edebilir (Roediger, 2017).

#### ***2.1.1.1.5. Sosyal izolasyon şeması***

Sosyal İzolasyon ve Yabancılaşma şemasına sahip bireyler, kendilerini ailelerine, arkadaşlarına, yakınlarına hatta topluma karşı yabancılaşmış ve izole hissederler. Kendilerinin diğer insanlardan farklı olduklarını, herhangi bir yere veya bir gruba ait olmadıklarını, insanların onları dışladıklarını veya dışlayacağını düşünerek, olumsuz duygular geliştirirler. Bu şemayla başa çıkabilmek adına birey, sosyal gruplardan uzak durabilir veya muhtemel bir dışlanmayı önleyebilmek adına bulunduğu sosyal grubu domine etmeye çalışabilir (Roediger, 2017).

#### ***2.1.1.2. Zedelenmiş otonomi şema alanı***

Özerklik, bireyin çocukluğunda yaşlıları gibi hareket edebilme ve ailesinden ayrı kalabilmesidir. Bu alandaki şemalara sahip bireylerde kendine yetebilme ve ailesinden ayrışabilme ile ilgili sorunlar görülür. Bu şemalara sahip bireylerin ebeveynleri, bu bireylere çocukluğunda çok fazla korumuş, onlar için her şeyi yapmış olabilecekleri gibi

hemen hemen hiç bakmamış veya ilgilenmemiş de olabilir. Özgüvenleri ve özsayılarının ebeveynleri tarafından güçlenmesine izin verilmemiştir. Bu bireyler, kendi kimliklerini oluşturamazlar, günlük yaşamdaki ihtiyaçlarını kendi kendilerine karşılayamayacaklarına inanırlar. Yeterlilik konusunda, yetişkin yaşamında bir çocuk gibi hissederler. Bu alanda bulunan uyumsuz şemalar bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve tehlikeler karşısında dayanıksızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemalarıdır (Young vd., 2003).

#### **2.1.1.2.1. Bağımlılık şeması**

Bağımlılık şemasına sahip bireyler, gündelik yaşamlarını kendi kendilerine sürdüremeyeceklerine inanırlar. Karar vermeleri gereken bir durum olduğunda kararı başkalarına bırakırlar. Sorumluluk almaktan kaçınma söz konusudur. Genelde hayatlarında bağımlılık şemasını sürdürücü olan bir “kurtarıcı” bulunur. İhtiyaçlarını karşılayan diğer bireyden ayrı kaldıklarında çaresizlik hissedebilirler. Bu şemayla baş edebilmek adına birey, aldığı kararları bir başkasına danışır, tek başına karar almaktan veya hareket etmektan kaçınır veya kimseye ihtiyacı yokmuşçasına tüm ihtiyaçlarını kendi karşılamaya çalışır (Young vd., 2006).

#### **2.1.1.2.2. Dayanıksızlık şeması**

Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler, kendilerine veya önemsedikleri insanların başına her an bir felaket gelebileceğine ve bu duruma duygusal açıdan dayanamayacaklarına inanırlar. Kendilerini dayanıksız ve güçsüz görürler. Bu dayanıksızlık durumu tıbbi (hastalık veya ölüm), duygusal (çıldırma veya kontrolü kaybetme) veya dışsal (kaza, afet, suça maruz kalma) gibi alanlarda görülür. Şema ile baş edebilmek adına birey kontrolcü ve tehlikelere karşı önlemler almaya başlar. Tamamen güvende olma duygusunun peşine düşer. Bu şemayla bir diğer baş etme biçimi ise gerçekçi tehlikelere dahi hiç önlem almayıp, “başına bir şey gelmeyeceğine yönelik” aşırı iyimser veya kaçınan bir tavır ile hareket etmesidir (Young vd., 2003).

#### **2.1.1.2.3. İç içelik şeması**

Bu şemaya sahip bireyler, önem verdikleri kişiler ile olan ilişkilerini sınırları tamamen ortadan kaldırır ve karşısındaki kişilerin hayatıyla aşırı derecede ilgilenmeye başlar. Diğerleriyle yapışık bir yaşam sürdürmeye başlar. Bu şemaya sahip bireylerde, boğulma veya başkalarıyla birleşme hissi ya da açık bir kimlik duygusu ve yönelim eksikliği görülür (Young vd., 2003).

#### **2.1.1.2.4. Başarısızlık şeması**

Başarısızlık şemasına sahip bireyler, kendi yetenekleri ve becerilerini diğerlerinden daha aşağıda görür. Başarı alanlarında (okul, spor, kariyer gibi) kaçınılmaz bir şekilde başarısız olacaklarına veya diğerlerinden geride kalacaklarına inanırlar. Temelde kendileriyle ilgili “yetersizlik” hissi bulunur. Bu şemaya sahip bireyler, kendilerini “akılsız, beceriksiz, yeteneksiz veya başarısız” şeklinde yaftalarlar. Bu şemayla başa çıkabilmek adına birey rekabetten uzak durabilir, performans kaygıları yaşayabilir ya da muhtemel bir başarısızlığı engelleyebilmek adına aşırı performans sergileyebilir (Young vd., 2006).

#### **2.1.1.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanı**

Bu alandaki şemalara sahip bireyler, sınırlar geliştirmekte ve özdisiplin konusunda sıkıntılar yaşarlar. Diğerlerine saygı duyma, iş birliği yapma veya uzun vadeli hedeflere bağlı kalma konusunda sorunlar görülür. Bu bireylerin ebeveynleri fazla hoşgörülü kişiler olabilir. Bu alandaki şemalara sahip bireylerde bencillik, şımarıklık, sorumsuzluk ve büyüklenmeci davranışlar görülür. Dürtülerini engelleme, acıya karşı sebat etme ve hazza karşı koyma karşısında zorlanırlar. Bu alandaki şemalar hak görme/büyüklenmecilik ve yetersiz öz denetim/öz disiplin şemalarıdır (Young vd., 2006).

#### **2.1.1.3.1. Haklılık şeması**

Hak görme/büyüklenmecilik şemasına sahip bireyler, kendilerini diğer insanlardan üstün veya önemli görürler. Özel hakları ve ayrıcalıklara sahip olmaları gerektiğini düşünürler. Kuralların ve sınırların kendileri için değil, diğer insanlara yönelik olması gerektiğine inanırlar. Başkalarına verdikleri zararı önemsemeksizin; hazza, güce, maddi imkanlara veya yeterliliklere sahip olmaya çalışırlar. Bu bireyler kişiler arası ilişkilerinde aşırı derecede talepkar ya da baskın, empatiden yoksun olurlar (Roediger, 2017).

#### **2.1.1.3.2. Yetersiz öz denetim şeması**

Yetersiz Öz Denetim şemasına sahip bireyler, uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmek adına göstermeleri gereken öz denetimi sağlayamazlar. Hissedilen sıkıntıdan hemen kurtulmaya çalışma veya hazza karşı koyamama gibi davranışlar görülür. Sorumluluk alamama, istikrarlı bir davranış sürdürememe ve irade eksikliği gibi durumlar görülür (Roediger, 2017).

#### **2.1.1.4. Diğeri yönelimlilik şema alanı**

Bu alandaki şemalara sahip bireyler, kendilerinden ziyade diğerlerinin fikirlerine, duygularına ve davranışlarına daha fazla odaklanırlar. Onaylanma, beğenilme ve kişiler arası ilişkilerde sorun yaşamamaya yönelik bir gayret vardır. Kendi istek ve ihtiyaçlarına yönelik hareket etmediklerinden dolayı, bir müddet sonra diğerleri ile olan ilişkilerinde öfke ve duygusal yoksunluk yaşarlar. Bu şema alanındaki şemalara sahip bireylerin ebeveynleri, çocuklarına koşullu sevgi verir. Dolayısı ile çocuklar, bu sevgi ve onaylanmayı alabilmek için ya kendilerini kısıtlatırlar ya da ebeveynlerinin mutlu edecek şekilde davranırlar (Young vd. 2003).

##### **2.1.1.4.1. Boyun eğicilik şeması**

Boyun Eğicilik şemasına sahip olan bireyler, kişiler arası ilişkilerde çoğunlukla alttan alan teslimci veya uyumlu taraf olur. Birey, tepki vermesi veya hakkını savunması durumunda terk edilmekten, sevilmemekten veya daha büyük bir misilleme görmekten korkar. Kendi istek ve ihtiyaçları ile birlikte öfke gibi belirli duygularını da bastırabilir. Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler öfke patlamaları yaşayabilir, pasif agresif tepkiler verebilir, psikosomatik semptomlar yaşayabilirler. Bu şemayla baş edebilmek adına birey tartışma ve anlaşmazlıktan kaçınmacı olabileceği gibi “her an tartışmaya hazır” biri olarak da sınırlarını çok keskin bir şekilde koruyabilir (Roediger, 2017).

##### **2.1.1.4.2. Kendini feda şeması**

Kendini Feda Etme şemasına sahip bireyler, başkalarının istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için gönüllü olarak kendi mutluluk ve ihtiyaçlarından feragat ederler. Yardıma ihtiyacı olan kişilere ciddi düzeyde bir duyarlılık ve yardım etme arzusu bulunur. Bunu duygusal yakınlığı arttırmak, saygı ve hürmet görmek, suçluluk veya acıma duygularından kurtulmak veya başkalarını acıdan korumak için yapar. Bu şemaya sahip bireyler diğerlerine karşı aşırı vicdanlı ve verici olabildiği gibi, şemayla baş edebilmek için bencilliğe de geçiş yapabilirler (Young vd., 2006).

##### **2.1.1.4.3. Onay arayıcılık şeması**

Onay Arayıcılık şemasına sahip bireyler için diğer insanların gözünde nasıl bir algısının olduğunun ciddi derecede önemi bulunur. Kendi kişilik veya karakter yapısını geliştirmek ve bu yönde davranmak yerine, diğer insanlardan onay ve beğeni almaya yönelik hareket eder. Öz saygı ve öz sevgileri içeriden değil, dışarıdan gelecek olan

tepkilere bağılıdır. Bu şemaya sahip bireyler; sosyal statü, kariyer, maddiyat, para ya da hayranlık uyandırıcı işler yapma konularıyla aşırı meşgul olurlar (Roediger, 2017).

#### **2.1.1.5. Aşırı duyarlılık şema alanı**

Bu şema alanındaki şemalara sahip bireylerde spontane duygular, dürtüler veya davranışlar baskı altına alınmıştır. Kendileri ve diğerleri ile ilgili, hayatla ilgili belirli konularda çok sıkı kuralları takip ederler. Aile yapıları sert, kuralcı, baskı veya suçluluk hissettirmeye yöneliktir. Çocukluklarında mutluluk veya oyundan ziyade kuralları takip etmeleri gerektiğine yönelik bir yetiştirilme tarzları vardır. Yetişkinlik yaşamlarında sürekli dikkatli ve tetikte olup, kontrolcü ve karamsar bir yapıya sahip olurlar (Young vd., 2003).

##### **2.1.1.5.1. Karamsarlık şeması**

Karamsarlık şemasına sahip insanlar, yaşamında geçmiş, şimdi ve geleceğe baktığında çoğunlukla olumsuz şeylere odaklanır. Yolunda giden şeyleri görmezden gelme veya küçültme eğilimleri olduğu gibi, olumsuzluklara aşırı odaklanma ve büyütme vardır. Sıklıkla endişeli, kontrolcü, şikayetçi ve kararsızlardır (Roediger, 2017).

##### **2.1.1.5.2. Duyguları bastırma şeması**

Duygularını Bastırma şemasına sahip bireyler, spontane duygularını ve davranışlarını ketlerler. Salt akılcılık ön plandadır, duygulara ve dürtülere izin verilmesi halinde olumsuzluklarla karşılaşılacağına inanılır. Bu şemaya sahip insanlar genellikle diğerleriyle olan ilişkilerinde donuk, sıkılgan ve soğuktur (Young vd., 2006).

##### **2.1.1.5.3. Yüksek standartlar şeması**

Yüksek Standartlar Şeması, kişinin kendisine ve başkalarına karşı aşırı eleştirel olması, ulaşılması zor hedefler koyması, kendisine ve başkalarına karşı mükemmeliyetçi olması ile karakterize edilir. Bu şemaya sahip olan bireylerde devamlı olarak üzerlerinde bir baskı hissederler (Young vd., 2006).

##### **2.1.1.5.4. Cezalandırıcılık şeması**

Cezalandırıcılık Şemasına sahip bireyler, her hatanın bir bedeli olması gerektiğine inanır. Dolayısı ile hem kendisine karşı, hem de diğer insanlara karşı oldukça katı ve sert yaklaşımlar sergilerler. Bu şemaya sahip bireylerde kendine zarar verme, diğerlerinin yaptığı hatalara karşı misillemelerde bulunma, yapılmış olan hata ve yanlışları unutmama eğilimleri güçlü olur (Roediger, 2017).

## 2.2. İyi Oluş

İnsanın yaşamındaki önemli kavramlardan biri “mutluluktur”. Günlük yaşamda sık kullanılan, birçok sanat eserinde işlenmiş olan ve felsefenin temel uğraşlarından biri olan mutluluk, insanlık tarihi boyunca da hep “ulaşılmaya çalışılan” bir kavram olmuştur.

Alan yazında “mutluluk” kavramı “yaşam doyumu, iyi oluş, iyi hissetme hali, öznel iyi oluş, mental iyi oluş” olarak ele alınmaktadır. Mutluluk, bir başka deyiş ile “iyi oluş” (well-being), psikolojinin 90’lı yıllara kadar işlevsiz veya patolojik duygu, düşünce ve davranışların üzerine odaklanmasından dolayı ruh sağlığı bozukluklarının gerisinde kalmıştır. Ancak son dönemlerde insan yaşamını doygun kılan, iyi ve üretken hissettiren, pozitif kavramları odağına alan “pozitif psikoloji” bakış açısıyla, iyi oluş alan yazında sıkça incelenen bir kavram haline gelmiştir (Kardaş ve Yalçın, 2019). Türkiye’de de pozitif psikoloji son dönemlerde önem kazanmış ve iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar her geçen yıl artmıştır.

İyi oluşu veya mutluluğu araştırmak ve incelemek yine de çeşitli açılardan zorlayıcıdır. Öncelikle, “iyi oluş” kavramı ekonomi, felsefe, psikoloji, sosyoloji, spor gibi alanlarda konu edilmiş disiplinler arası bir çalışma alanıdır ve bu disiplinlerin “iyi oluş” tanımlama veya çalışma biçimleri birbirinden farklılaşabilmektedir. Bu durum araştırmacılar ile toplumdaki bireyler arasında kimi zaman anlaşılama gibi durumlara da neden olabilmektedir (Jayawickreme, Forgeard ve Seligman, 2012). Bir diğer etmen ise, “iyi oluş” veya “mutluluk” kavramlarının net ve evrensel bir tanımı bulunmamasıdır. Bireyin yetişmiş olduğu kültür ve yaşam biçimi, iyi oluşun algılanış veya ölçme biçimini farklılaştırmaktadır. Kolektivist toplumlarda birey kendini diğerleriyle temas içerisinde iken daha mutlu hissedebilecekken, bireyselci bir toplumda bireyin mutluluğu için özerklik önem kazanmaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2019). Yine de, alan yazında iyi oluş ile ilgili öncü çalışmaları yapan Diener (2000), iyi oluş kavramını; insanların hayatlarından tatmin olması, keyif verecek aktivitelere katılması, olumlu duygu ve zevk anlarının acı veya tatsız anlardan fazla olması durumunda hissettikleri duygu durum olarak tanımlamıştır.

Günümüzde, iyi oluş kavramı alan yazında tek bir kavram olarak kullanılmamaktadır. Özellikle psikoloji alan yazınında “öznel iyi oluş”, “psikolojik iyi oluş”, “mental iyi oluş” gibi kavramlar kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş; bilişsel ve duygusal yönlerden oluşan yaşam doyumunun öznel hâli ve olumlu bir ruh sağlığı olarak tanımlanmıştır (Diener, 2001). Bu tanımla birlikte öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç temel ögesi bulunmaktadır.

“Olumlu duygulanım; güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları belirten öznel stresi ve doyumsuzluğu içerir. Yaşam doyumu boyutu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır” (Myers ve Deiner, 1995; Akt. Eryılmaz, 2009). Bu olumlu duygulanımlar, olumsuz duygulanımlardan fazla olduğu durumlarda bireyin öznel iyi oluş düzeyi yükselmektedir (Myers ve Deiner, 1995). Bir diğer kavram olan psikolojik iyi oluş ise, “kişinin geçmiş yaşamını ve kendisini pozitif olarak değerlendirmesi (kendini kabul), bir birey olarak büyüme ve gelişmeye devam etmesi (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı), diğer insanlarla nitelikli ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme kapasitesine (çevresel hakimiyet) ve özgür irade hissine (özerklik) sahip olması olmak üzere altı bileşenden oluşan pozitif psikolojik işlevsellik bakış açısıdır (Ryff ve Keyes, 1995; Akt.Akdağ ve Çankaya, 2015). Birey yaşamında bu altı alanda istek ve ihtiyaçlarını karşıladığı durumlarda psikolojik iyi oluş düzeyi olumlu anlamda etkilenecektir. Son olarak bu çalışmada kullanılan mental iyi oluş ise, Dünya Sağlık Örgütü (2007) tarafından, bireyin iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi, kendi becerilerinin bilincinde olması, karşılaştığı stres içeren durumları doğru kararlar vererek alt etmesi ve sosyal görevlerini yerine getirerek topluma fayda sağlaması şeklinde tanımlanmıştır. Bu farklı tanımlamalara rağmen, mental iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramları alan yazında kimi çalışmalarda birbirinin yerine de kullanılabilir. Mental iyi oluşun ölçme aracının daha kısa ve öz maddelerden oluşması, daha kapsamlı bir iyi oluş değerlendirmesi yapması ve çalışmanın niteliğine dair daha iyi bir ölçme olacağından dolayı mevcut çalışmada mental iyi oluş kavramı ele alınmıştır.

### **2.2.1. Mental İyi Oluş Kavramı**

Mental iyi oluş, hedonik ve eudaimonik iyi oluş olmak üzere iki şekilde ele alınmakta ve bu iki kavram ile değerlendirilmektedir. Hedonist yaklaşım bireyin acıdan kaçıp, haz duygusuna yaklaşması ile mutluluğun yakalayabileceğini savunurken, eudaimonik yaklaşım ise hazdan ziyade erdemli olan, yeteneklerinin farkında olan ve kendini gerçekleştirebilen bireylerin mutlu olabileceğini savunur (Aysan, 2019). Mental iyi oluşu daha iyi kavrayabilmek adına, neredeyse Antik Yunan döneminden bu yana sorgulanan ve üzerine araştırmalar yapılan mutluluk kavramını, hedonik ve eudaimonik yaklaşım üzerinden değerlendirmek önem kazanmaktadır.



### **2.2.1.1. Hedonik Yaklaşım**

Hedonizm ya da hedonik yaklaşım; insanların en yüksek mutluluğu ve iyi oluşu ancak haz arayışıyla elde edebileceğini savunan bir Antik Yunan felsefi görüşü olmakla birlikte, Epicurus mutluluğa ulaşmada, "tatmin edici ve özgürleştirici" zevklerin peşinde olmanın önemini vurgulamıştır. Hedonizme göre, birey kendisini tatmin edecek ve haz alacağı durumların içerisinde bulunarak ve arzuladıkları zevkleri yaşayarak iyi oluş düzeyini arttırabilir (Soccio, 2015). Bir başka tanımıyla ise hedonizm, hazzın nihai iyi olduğunu ve haz peşinde koşmanın hayatta mutlu olabilmek adına birincil amaç olması gerektiğini varsayar (Warren, 2014).

“Hedonizm kişisel bir mutluluğu ve hazzı ön plana çıkararak, bireyin kişisel tatminin önemini vurgular. Hazza öncelik vererek, bireylerin yaşamlarında bu hazzı aramaya teşvik eder ve sonucunda iyi oluş düzeylerini artırır. Hedonizmin bir diğer odaklandığı nokta ise şimdiki zamandır. Şimdiki zamanda deneyimlenen anlık haz ve zevkler, iyi oluş düzeyini yükseltebilecektir. Hedonizm bir başka yönüyle de, mutluluk arayışında bireyselliği ön plana çıkarır çünkü her bireyin arzuları ve zevkleri birbirinden farklıdır. Bireyin kendi arzuları ve zevklerini keşfederek, yaşamda bunların peşine düşmesi gerektiğini vurgulamaktadır” (Warren, 2014).

Tüm bu felsefi yaklaşıma rağmen, hedonik yaklaşım ile yaşamlarında uç noktalarda mutluluk veya zevk arayan bireyler, iş veya ilişki alanlarında arayış içinde olanlar, mutluluktan ziyade hayal kırıklığı yaşamaya daha yatkın olabilmekte, daha fazla zevk ve keyif için sıklıkla iş veya partner değiştiren bireylerin ancak bir süre daha mutlu hissettikten sonra eski düzeylerine geri dönmektedir. Bu güçlü olumlu duygu hissettiren yaşam olayları, iyi oluş üzerinde kalıcı bir güçlü etkiye sahip değildir (Diener, 2000). Benzer şekilde olumsuz duygularda da, ani gelişen olumsuz yaşam olayları (işten atılma, boşanma vb.) karşısında birey 3 aydan kısa bir sürede adaptasyon sağlamak ve bu yaşam olaylarının iyi oluş üzerindeki etkisi kalmamaktadır (Suh vd., 1996).

### **2.2.2.2 Eudaimonik Yaklaşım**

Antik Yunan felsefinde Aristoteles tarafından ortaya atılan bir kavram olan “eudaimonizm”; tarih boyunca mutluluk kelimesinin yerine sıklıkla kullanılmış bir kelime olup, bireyin mutluluğa ulaşabilmesinin temel yolunun ancak bilgelik, cesaret, ölçülü olma ve adaletli olma gibi daha içsel arayışlarla olabileceğini savunur (Irwin, 2019).

Eudaimonizm'in merkezinde, alışkanlık ve uygulama yoluyla erdemli bir karakter ve ahlakın geliştirilmesi yatar (Annas, 1993).

“Eudaimonizm’i hedonizm’den ayıran bir fark; mutluluk odağını dış koşullardan kişisel gelişime ve erdeme kaydırarak, bireye iyi oluşu üzerinde daha büyük bir kontrol alanı sağlar. Hedonizmde şimdiki zamanda elde edilen anlık haz odak noktası iken, eudaimonizm, yaşamda anlam ve amaç bulmak için bir hedef sunar. Kişinin gerçek doğası ve erdemleriyle uyumlu faaliyetlerde bulunmasının, daha tatmin edici ve amaca yönelik bir yaşama yol açtığını ileri sürerek, daha derin bir tatmin duygusu ile iyi oluş üzerinde bir etkide bulunur. Bir başka fark olarak; hedonizm acıdan ve stresten kaçınmayı hedeflese de, eudaimonizm, acı ve stres karşısında dayanıklılığı teşvik ederek bireylerin olumsuz duygularıyla başa çıkmak için cesaretlendirir. Bireyleri, zorluklara karşı gelişme fırsatları olarak yaklaşmaya, uyum sağlama ve gelişme kapasitelerini artırmaya teşvik eder” (Nussbaum, 2001).

### **2.2.2. İyi Oluş ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Bir bireyin iyi oluş düzeyinin neler etkilendiği üzerine alan yazında yapılmış oldukça fazla çalışma bulunmaktadır. Alan yazındaki bu iyi oluşu yordayan değişkenler sistematik bir şekilde incelendiğinde; demografik özellikler (yaş, cinsiyet, gelir vb.) yaklaşık %10, mutlu olmak adına yapılan bilinçli aktiviteler yaklaşık %40’ı, genetik ve mizaç yapısı ise yaklaşık %50’lik bir oranda iyi oluşu açıklamaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996).

Yukarıda da belirtildiği üzere, iyi oluşun etkilendiği ilk etmen olan demografik özellikler, iyi oluş üzerinde yüzde 10’luk bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Demografik değişkenlerden biri olan cinsiyet faktörü ile ilgili alan yazındaki yapılan çalışmalarda cinsiyet faktörünün iyi oluş üzerinde önemli ölçüde bir farklılık oluşturmadığına yönelik çalışmalar vardır (Diener ve Ryan, 2009; Kaplan, 2016; Elmas vd., 2021). Bu kapsamda yapılan en önemli çalışmalardan biri kabul edilen ve Diener ve Diener (1995) tarafından 31 ülkeyi kapsayan yarısı erkek, yarısı kadın yaklaşık 13 bin kişi ile yapılan çalışmada, iyi oluş düzeyi açısından erkek ve kadınlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını belirtmiştir. İyi oluş düzeyi açısından cinsiyetler arasında fark bulunan çalışmalarda ise demografik değişkenler kontrol edildiğinde bu fark kaybolmuştur (Kasapoğlu ve Kış, 2016). Alan yazında incelenmiş bir başka demografik değişken ise bireyin yaşıdır. 1970’li yıllardan önce yapılmış olan yaş ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda, gençlik döneminin iyi oluşu güçlü bir şekilde etkilediğine yönelik

bulgular vardır ancak son dönemlerde yapılan çalışmalar ile iyi oluşun yaş ile birlikte azalmadığı ortaya konulmuştur. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalar da yaş ile iyi oluş arasında tutarlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir (Diener ve Ryan, 2009; Yaşar, 2015).

İyi oluş üzerinde %40'lık açıklama gücü olduğu ifade edilmiş olan daha mutlu olabilmek adına yapılan bilinçli aktiviteler, olumlu ve olumsuz anların toplamı olarak görülebilir ve daha fazla mutlu ana sahip bireylerin iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Dolayısıyla boş zamanlarını değerlendirebilen, doygun ilişkiler kuran, üretken ve sağlıklı bir yaşam süren insanların iyi oluş düzeyi daha yüksektir (Dost, 2010). Benzer şekilde Diener ve Ryan (2009), ilişkiler ile iyi oluş arasında çift yönlü olumlu yönde bir etki olduğunu belirtmiş; daha fazla arkadaşı veya aile üyesi olan bireylerin, iyi oluş düzeyleri daha yüksek olmaya eğimli olduğu belirtmiştir. Diğerleriyle daha sık vakit geçiren bireyler, çevresindekilerden aldıkları sosyal destek ile olumlu duygulanımı daha fazla yaşamakta, olumsuz yaşam olayları karşısında ise sosyal destek alabilmektedir. Bu bulguyu destekleyecek bir şekilde, diğerleri ile günlük yaşamda vakit geçirmeyen, bunun yerine bilgisayar veya cep telefonda oyun oynayan bireylerin, daha yüksek stres ve daha düşük iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Mathers, Canterford, Olds, Ridley ve Wake ,2009). Yine, Baysan ve diğerlerinin (2019), yaptıkları başka bir çalışmada 600 ortaokul öğrencisi arasından, bilgisayarda daha uzun süre oyun oynayanlarda daha düşük iyi oluş düzeyi görülmüştür.

İyi oluş düzeyi üzerinde %50'lik bir açıklama gücüne sahip olduğu belirtilmiş olan genetik ve mizaç yapısının etkisini anlayabilmek amacıyla, karakter yapısı ile birlikte özellikle bilişsel ve duygusal yapısının öne çıktığı ön görülebilir. Lykken ve Tellegen (1996), tek yumurta ve çift yumurta ikizleri ile yaptıkları çalışmada, tek yumurta ikizlerinin iyi oluş düzeylerinin diğer gruplara oranla daha yüksek düzeyde benzerlik gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Mizaç yapısı adına tanımlayıcı olan dışadönüklük veya nevroitiklik ise güçlü bir şekilde iyi oluşu yordamaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Bireyin karakter yapısı göz önünde bulundurulduğunda ise, bireyin dünyaya ve kendine bakış açısını, düşüncelerini ve duygularını etkileyen bir yapı olarak uyumsuz şemalar bu aşamada önem kazanmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların kavranmasını sağlayan bilişsel kuramın bakış açısıyla, bireylerin çevresindeki olayları algılama biçimi ve bilişleri (temel inanç ve ara inançları) duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Kendisi, diğerleri veya yaşamla ilgili işlevsiz ve gerçekdışı inançlara sahip olan bireyler, olumsuz duygulara

daha meyilli ve işlevsiz davranış örüntüleri içerisinde olabilirler. Bu durumun bir sonucu olarak, iyi oluş düzeyleri de daha düşük olabilir (Beck, 1989). Karakter yapısını şekillendiren uyumsuz şemaların birey üzerindeki etkisi arttıkça, romantik ve sosyal ilişkilerde tatminsizlik, yalnızlaşma ve dışlanmışlık hisleri görülür (Yıldız, 2018). Bu olumsuz duygularla ve stresle karşılaşan bireyin iyi oluş düzeyinin bundan olumsuz etkilendiği görülebilir. Yine erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin kendisini başarısız ve beceriksiz algılamasına sebep olarak yeterlilik algısını düşürmektedir (Young vd., 2003). Kendini başarısız hisseden, yeterlilik algısı düşük olan bireyin iyi oluş düzeyi bu durumdan etkilenebilir. Alan yazında başarı algısı ile iyi oluş arasında olumlu yönde bir etki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Ör: Diener vd., 2002; Lyubomirsky vd., 2005; Karaçam ve Pulur, 2016). İyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin yaptıkları işten tatmin olma düzeylerinin daha yüksek olduğu, daha üretken oldukları ve daha fazla gelire veya yüksek kariyere sahip oldukları ortaya konulmuştur.

### **2.3. FoMO**

FoMO kavramı ilk kez bir pazarlama stratejisti olan Dr. Dan Herman tarafından 1996 yılında tespit edilmiştir. 2000 yılında FoMO'yu araştıran ve hakkında Marka Yönetimi Dergisi'nde bir akademik makale yayımlayan Herman, bu kavramın marka yönetimi ve pazarlama açısından kullanımına değinmiştir (<http://fomofearofmissingout.com/fomo>, 15.09.2019) (Sarıbay ve Durgun, 2019). Psikoloji alanında da ilk olarak psikolog Andrew Przybylski ve diğerleri tarafından kaygı bozukluğu olarak çalışılan FoMO, tanım olarak da 2013 yılında Oxford English Dictionary'e girmiş ve kaçırma korkusu, kayıp, yoksunluk hissi olarak kavramsal hale getirilmiştir (Hayran, Anık ve Gurhan-Canlı, 2016).

Psikoloji alanındaki ele alınışıyla FoMO; bireyin kendi bulunmadığı ortamlarda, başkalarının yaşadığı haz veren deneyimleri yaşamında kaçırdığını düşünerek duyduğu kaygı iken, (Przybylski vd., 2013), disiplinler arası bakış açısıyla FoMO; bireyin yaşadığı ve onun için önemli olan bir gelişmeyi kaçırma düşüncesi ile oluşan kaygı halidir (Barker, 2016). FoMO düzeyi yüksek bireyler, diğerlerinin o anda neleri deneyimlediğini ve ne yaptıkları konusunda güçlü bir merak duygusu yaşamakta; zevk alabileceği başka etkinlikler ve yerleri kaçırdığı inancıyla kaygılanmaktadır (Przybylski vd., 2013).

#### **2.3.1. FoMO ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Demografik değişkenlerin FoMo üzerindeki etkisini incelemek adına alan yazında önceden yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Bu demografik değişkenlerden ilki

cinsiyettir. FoMO düzeyi ile cinsiyetler arasında bir fark bulunup bulunmadığına yönelik yazında yapılmış araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Kadın ve erkekler arasında FoMO düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirten çalışmalar (Abel, Buff ve Burr, 2016; Uyar, Birvural ve Karakuyu, 2018; Özcan ve Koç, 2019; Tozkoparan ve Kuzu, 2019) bulunmakla birlikte, erkeklerin kadınlara nazaran daha fazla FoMO deneyimlediklerini belirten çalışmalar (Przybylski vd. 2013; Gezgin, Hamutoğlu, Sexen-Gültekin ve Yıldırım, 2017; Arslan ve Tozkoparan, 2019) da bulunmaktadır. Kartol ve Peker (2020) ergenlerle ilgili yaptığı çalışmada ise kız öğrencilerin FoMO düzeylerini daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer değişken olan yaş faktörünün FoMO ile olan ilişkisinde; Przybylski ve diğerleri (2013), gençlerde FoMO düzeyinin daha yüksek olduğunu, genç yetişkinlerin yaklaşık dörtte üçünün FoMO'yu deneyimlediğini, yaş ilerledikçe FoMO düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Tozkoparan ve Kuzu (2019), öğretmenler ile yaptıkları çalışmada FoMO düzeyinin yaş değişkeni ile anlamlı düzeyde bir ilişkide olduğunu belirtmiş, bireylerin yaşı arttıkça FoMO seviyelerinin azaldığını belirtmiştir.

Przyblski ve diğerlerine (2013) göre FoMO'nun temelinde yetkinlik (yaşamda etkin hareket etme kapasitesi), özerklik (yaşam idealleri doğrultusunda kendi inisiyafını alma) ve temas (diğer insanlarla yakınlık ve bağ kurma) temel yaşam ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması yatar. Yaşamda bireyin belirli psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda erken dönem uyumsuz şemaları tetiklenebilir ve oluşan bu olumsuz duygu durum ve stresle baş edebilmek adına birey çeşitli baş etme yöntemleri geliştirebilir (Roediger, Stevens ve Brockman, 2018). Bu baş etme yöntemleride yaşanabilecek bir tatminsizlik durumunda, birey bunu gerçekleştirebileceği alternatif yollar aramakta, bu kapsamda sosyal medya ağlarının yoğun kullanımı ve akıllı telefon kullanımı görülebilmektedir (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Bu aşamada özellikle sosyal medya ağları üzerinden gelen etkileşimleri ve diğerlerinin hayatındaki güncellemeleri takip etmeye yönelik bir güçlü bir istek oluşabilmekte, bu durum ise FoMO düzeyinin artışına yol açabilmektedir (Fioravanti, Casale, Benucci, Prostamo, Falone, Ricca ve Rotella, 2021).

FoMO'nun temellerinden birini oluşturan yetkinlik, yaşamda etkin hareket edebilme kapasitesini tanımlar (Przyblski vd, 2013). Bu kavram, bireyin farklı alanlarda (mesleki, sosyal, duygusal, kişisel vb.) etkili bir şekilde hareket etme ve stresli durumlarla işlevsel başa çıkabilme yeteneğini içerir. Bu noktada öne çıkan önemli faktörlerden birisi olarak

bireyin dürtüsellığı olarak görülebilir. Krueger ve Johnson (2008), dürtüsellığı bireyin düşünmeden veya planlama yapmadan anlık dürtülerine veya içinden gelen isteklere hızlı bir şekilde yanıt verme eğilimi olarak tanımlamıştır. Dürtüsel bireyler, sıkıntı ve stresle baş edebilmek adına en yakınlarında bulunan ve en hızlı şekilde yararlanabileceği kaynaklara yönelirler (Sağar, 2022). Bu kapsamda yapılmış araştırmalardan birinde, Ercengiz (2020), FoMO ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Araştırmacı bunun sebebi olarak, sıkılma ve yalnızlık hisleriyle baş etmede dürtüsel bir şekilde sosyal medya ve akıllı telefon kullanımını göstermiştir. Alan yazında dürtüsellığe kuramsal bir bakış açısı ise Yetersiz Öz Denetim şeması üzerindedir. Young ve diğerleri (2003), bu uyumsuz şemanın birey üzerinde dürtüsellığe sebep olabileceğini ifade etmişlerdir. Tüm bunlarla birlikte, akıllı telefonlar üzerinden internete ve sosyal medya ağlarına ulaşabilmek, bu kaynakları bir uyuma veya oyalanma kaynağı haline getirmek, haz ve eğlenceye bu kaynaklar üzerinden çok hızlı bir şekilde ulaşabilmenin FoMO düzeyini arttırdığı söylenebilir.

FoMO'yu yordayan bir diğer etmen olan özerklik, Deci ve Ryan (2000) tarafından "bireyin içsel motivasyonla hareket etme yeteneği, kendi eylemlerinin sebeplerini içsel değerlerine, ilgilerine ve amaçlarına dayandırma kapasitesi" olarak tanımlanmıştır. Özerklik, bireyin kendi değerleri, hedefleri ve motivasyonları doğrultusunda hareket etme yeteneğini gerektir ancak FOMO, bireyin sürekli olarak diğerlerinin deneyimlerini takip etmeye ve onlara ayak uydurmaya odaklanmasına neden olarak, bireyin kendi özgün isteklerini ve hedeflerini göz ardı etmesine ve başkalarının beklentilerine göre hareket etmesine yol açabilir (Przyblski vd, 2013). Alan yazın incelendiğinde bireyin özerkliğini etkileyebilecek etmenlerden biri erken dönem uyumsuz şemalar öne çıkmaktadır. Özellikle bağımlılık ve onay arama şemalarının, bireyin özerkliği üzerinde etki oluşturarak FoMO'ya sebep olabileceği söylenebilir. Bağımlılık şeması olan birey; kendi düşünce ve kararlarına güvenme konusunda sıkıntı yaşayarak, düşünce ve davranışlarını diğerleriyle tamamen uyumlu olacak şekilde sürdürür, birey diğerlerinden bu konuda destek alamadığında ise yoğun kararsızlık durumu görülebilir (Young vd., 2003). Wortham (2011), FoMO düzeyi yüksek bireylerin verdikleri kararın en iyi karar olup olmadığına yönelik bir kaygı oluşturduğundan bu durumun birey üzerinde depresif semptomlar oluşturduğundan bahsetmiştir. Diğer bir uyumsuz şema olan onay arayıcılık şemasında ise birey düşünce ve davranışlarını diğerlerinin ilgi ve onayını kazanacağı şekilde sürdürerek başkalarının görüşlerini bir nevi kendi pusulası ilan ederek, kendi özerkliğini sekteye

uğrattır (Young vd., 2003). Tüm bunlar kapsamında, belirli erken dönem uyumsuz şemaların birey üzerinde oluşturduğu etkiler ile FoMO düzeyi üzerinde bir etkiye bulunduğu söylenebilir.

FoMO'nun oluşmasında rol oynayan bir diğer etmen ise temas olarak ifade edilmiştir. Siegel ve Hartzell (2004), bireyin diğerleriyle temasını, "bireyin başkalarıyla ilişkiler kurma ve bağlantı kurma kapasitesi" olarak tanımlamaktadır. Bireyin diğerleri ile olan temasını etkileyen ve bağlanma türleri arasında öne çıkan "kaygılı bağlanma", FoMO'nun oluşmasındaki önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss, 2017). Kaygılı bağlanan birey sosyal çevresiyle yoğun bir biçimde bağlantıda kalma amacıyla sosyal medya ağlarını kullanabilir ve bu durum birey üzerinde FoMO düzeyinin artmasına sebep olabilir (Liu ve Ma, 2019). Erken dönem uyumsuz şemalar arasından özellikle Terk Edilme şemasının bireyin yaşamında bu kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğuna dair alan yazında belirli görüşler vardır (Ör; Young vd., 2003). Terk edilme şemasının birey üzerinde, diğer insanlarla olan ilişkisinin biteceği, onlar tarafından terk edileceklerine yönelik kaygı oluşturabilecek inançlar oluşturur. Bu stresle baş edebilmek adına birey, diğerleriyle daha sık ve yoğun bir ilişki kurmak isteyebilir, bunun bir yolu olarak da sosyal medya ağları daha sık kullanarak diğerlerinin yaşamları yoğun bir şekilde takip eder. Böylece FoMO düzeyinin bundan etkilenecek artacağı söylenebilir. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemaların oluşturduğu bu kaygılı bağlanma hali ve olumsuz duygulanımla baş etme biçimi FoMO'ya sebep olabilir.

#### **2.4. Nomofobi**

Teknolojik gelişmelere paralel olarak azalan cihaz maliyetleri ve mobil internete daha fazla ulaşım imkanı ile akıllı telefonlar modern yaşamda insan hayatının olmazsa olmazlarından olmuştur. Akıllı telefonlar internete ulaşabilme, sosyal medyaya ulaşma, kolay bir şekilde bilgi alma gibi sağladığı imkanlarla yaşamı kolaylaştırmaktadır. Günlük yaşamdaki birçok ihtiyaç akıllı telefonlar aracılığı ile giderilmeye başlamış; yemek siparişinden bankacılık işlemlerine, bilgi edinmekten eğlenmeye, bürokratik işlemlerden sosyalleşmeye kadar birçok iş aynı anda ve çok kısa sürelerde yapılabilir hale gelmiştir (Gezgin vd., 2017; Sarıbay ve Durgun, 2019). Akıllı telefonların yarattığı bu değişimden günlük yaşam kadar iş yaşamı da etkilenmiş; son dönemlerde birçok yeni meslek (içerik editörlüğü, sosyal medya danışmanlığı, Youtuber, influencer) ortaya çıkmış; tıbbi muayene, psikolojik destek, hukuki danışmanlık gibi birçok hizmet alanı ise akıllı telefonlar aracılığı ile gerçekleştirilecek duruma gelmiştir. Tüm bunlarla birlikte, akıllı

telefonların bireyin yaşamındaki rolü göz önünde bulundurulduğunda, günlük akıllı telefon kullanım süreleri ciddi boyuta ulaşmış ve son yıllarda akıllı telefonda uzak kalma veya ulaşamamaya dair yeni korkular tanımlanmaya başlamıştır. Bunlardan biri olan Nomofobi; bireyin mobil bir cihaza (cep telefonu, tablet ya da bilgisayar) erişemediğinde ya da mobil cihaz üzerinden iletişim kuramadığında yaşadığı kaygı durumu olarak tanımlanarak alan yazındaki yerini almıştır (Yıldırım ve Correia, 2015).

Bireylerin uyumadan önce akıllı telefonlarını kontrol etmeleri, aynı odada uyumaları, uyanır uyanmaz akıllı telefonlarına bakmaları, akıllı telefonu olmadan dışarıya çıkmayı istememeleri, akıllı telefonunun hiç kapatılmaması ve sık sık kontrolü nomofobinin belirtileri arasında gösterilmektedir (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Nomofobi'nin etkisi ile birey cihazının şarj seviyesini, internet paketini, bulunduğu ortamlarda internete ulaşabilme durumunu kontrol etmekte, bu şartları sağlayamadığı yerlerden ve durumlardan kaçınma gösterebilmektedir (Dixit vd., 2010).

Bragazzi ve Del Puente (2014), nomofobinin belirtilerini şu şekilde ifade etmiştir;

- Akıllı telefonunu düzenli ve sıklıkla kullanmak, bir veya birden fazla teknolojik cihaz kullanmak, yanında şarj cihazı taşımak
- Akıllı telefonuna ulaşamadığında veya kullanamadığında kaygı ve korku hissetmek,
- Akıllı telefonunu kullanamayacağı yerlerden ve durumlardan kaçınmak,
- Operatörün çekmediği, şarj veya kredisinin bitme ihtimaline karşı önlem almak veya bu durumlardan kaçınmak,
- Mesaj veya aramaları kontrol etmek amaçlı sıklıkla telefon ekranına bakmak,
- Akıllı telefonu sürekli açık tutmak ve yatakta telefon ile uyumak,
- Diğer insanlarla yüz yüze iletişimden ziyade teknolojik cihazlar aracılığı ile görüşmek,
- Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak borca girmek veya ciddi düzeyde mali harcamalar yapmak

#### **2.4.1. Nomofobi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Nomofobi ile ilgili yapılmış ilk araştırma, İngiltere'de Post Office tarafından gerçekleştirilmiş, katılımcı erkeklerin %58'inde ve kadınların ise %48'inde nomofobi düzeyi yüksek olarak bulunmuştur (Mail Online, 2008). ABD'de ergenler ile yapılan



başka bir çalışmada ise katılımcıların %92'sinin her gün sosyal medya ağlarında zaman geçirdiği, %24'ünün ise sürekli olarak sosyal medya ağlarında aktif olduğunu belirtmiştir. Pavithra ve diğerlerinin (2015) Hindistan'da üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ise, öğrencilerin neredeyse %40'ının nomofobiye sahip olduğu, %27'sinin ise nomofobik olma sınırında olduğu ortaya çıkmış; telefonunu günde 3 saatten fazla kullanan bireylerin nomofobi düzeylerinin çok yüksek seviyede olduğunu, öğrencilerin yarısının telefonlarını bir saat içerisinde en az 2-3 defa kontrol ettiğini bildirmiştir.. Türkiye'de üniversite öğrencilerinde nomofobinin sıklığını ve düzeyini araştıran çalışmada ise öğrencilerin yaklaşık %43'nün nomofobi düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gezgin vd., 2017).

Demografik değişkenlerin Nomofobi üzerindeki etkisini incelemek adına alan yazında yapılmış çalışmalarda, cinsiyet değişkeninin nomofobi düzeyi üzerinde anlamlı bir değişiklik oluşturmadığına yönelik araştırmalar (Adnan ve Gezgin, 2016; Arslan vd., 2019; Aksu ve Doğan, 2021) mevcut olmakla birlikte; erkeklerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildiren araştırmalar (Burucuoğlu, 2017; Ercan ve Tekin, 2019) ile kadınların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildiren (Yılmaz vd., 2018; Yıldırım, 2019) araştırmalar da mevcuttur. Bir diğer demografik değişken olan yaş ile nomofobi arasında anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişki olduğunu ve yaş arttıkça nomofobi düzeylerinde azalma olduğunu belirtilmiştir (Yılmaz, Köse ve Doğru, 2018; Aksu ve Doğan, 2021). Benzer bir sonuç Türen ve diğerleri (2017) tarafından kamu çalışanları ile üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması ile de bulunmuştur. Bu durumun bir sebebi olarak, akıllı telefon kullanımının orta yaş ve üstü bireyler ile karşılaştırıldığında gençlerde daha yüksek olması ve yeni teknolojilere gençlerin daha iyi uyum sağlaması olarak gösterilmektedir (Adnan vd., 2016).

FoMo üzerinde de olduğu gibi, nomofobi düzeyi üzerindeki temel değişkenlerden biri dürtüselliktir. Dürtüsel bireylerin sebat yoksunluğu ile cep telefonun sağladığı imkanlar göz önünde bulundurulduğunda, cep telefonları cazip bir uyaran haline gelmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Bu durum dürtüsel bireyleri sıkıntıdan kurtulmak ya da hazza hızlı bir şekilde ulaşabilmek adına daha sık akıllı telefon kullanımına yönlendirmekte, dolayısıyla nomofobi düzeyinde artışa sebep olabilmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Dürtüsellığe erken dönem uyumsuz şemalar perspektifinden yaklaşıldığında yetersiz öz denetim şeması öne çıkmaktadır (İnci, 2019). Young ve diğerleri (2003) bu uyumsuz şemanın bireyin stresten uzaklaşmak ve hazza ulaşmak adına

dürtüsel başa çıkma yollarına sebep olduğunu belirtmiştir. Böylece, yetersiz öz denetim şemasının dürtüsellik üzerinden nomofobi düzeyi üzerinde olumlu yönde bir etkiye bulunabileceği söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde nomofobinin oluşmasındaki bir diğer bakış açısı ise kaygılı bağlanma üzerindedir. Kaygılı bağlanan bireylerin, akıllı telefon bağımlılığını daha fazla deneyimlediklerini, dolayısı ile nomofobinin kaygılı bağlanan bireylerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Han, Kim ve Kim, 2017). Bunun bir sebebi olarak, kaygılı bağlanan bireylerin iletişimlerini teknolojik cihazlardan üzerinden kurduklarında daha rahat hissetmeleridir. Erken dönem uyumsuz şemaların, birey üzerinde hissettirebileceği yalnızlık ve terk edilme korkusu ile birlikte, bireyin bu stresle başa çıkabilmek adına yoğun akıllı telefon kullanımına yönelerek nomofobi düzeyinde artışa yol açabileceği söylenebilir.

## **2.5. Phubbing**

Phubbing, bireyin diğerleriyle iletişim halindeyken dikkatini cep telefonuna vererek ilişkiden kaçınması olarak ifade edilir (Karadağ vd., 2016). Diğer basit bir ifade ile phubbing; bireyin çevresindekileri yok sayarak cep telefonu ile ilgilenmesidir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Phubbing kelimesi telefon (phone) ve yok saymak (snubbing) sözcüklerinin birleştirilmesi ile sözlüklerde yerini almış, “Phubbing” sözcüğünü Türkçede “sosyotelizm” olarak tanımlanmıştır. İngilizce’de Phubbing davranışını sergileyen birey “phubber” olarak tanımlanmakla birlikte, bu kelimenin Türkçedeki karşılığı ise “sosyotelist” olarak ifade edilmiştir (Karadağ vd., 2016). Her ne kadar alan yazında uzun bir geçmişi olmasa dahi Phubbing, son dönemlerde günlük iletişimde sıradan ve normal bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Phubbing tek boyutlu bir bağımlılık ya da dijital korkudan farklı olarak birçok bağımlılık türünü içerisinde barındıran çok boyutlu bir kavramdır ve yapısı itibarı ile akıllı telefon, internet, sosyal medya, oyun ve uygulama bağımlılıklarını barındırmaktadır (Karadağ vd., 2016). Bireyler, sıkılma ya da yalnızlık hisleriyle teknolojik cihazlarını daha fazla kullanarak baş etmeye çalışmaktadır. Bu teknolojik cihazlar arasından taşıma kolaylığı ve erişebilirlik açısından özellikle öne çıkan akıllı telefonlardır. Böylelikle, gerek tek başına kaldığında gerek ise diğerleriyle olan yüz yüze iletişim sırasında olumsuz duygular deneyimleyen bireyler akıllı telefon kullanımına yönelmekte ve bu duygularını

regüle etmektedir (Elhai ve Contractor, 2018). Phubbing seviyesi yüksek bireyler, diğerlerini yok sayacak şekilde akıllı telefonlarını yemeklerde, toplantılarda, sosyal buluşmalar gibi ortamlarda sıklıkla kullanmaktadır (Nazir ve Pişkin, 2016). Böylece birlikte bulunduğu diğer bireyler ile olan iletişimde, akıllı telefonları üzerinden gelen bildirimler ile kopmalar yaşamakta, bu durum iletişim esnasındaki teması azaltabilmekte ve sosyal ilişkileri olumsuz anlamda etkilemektedir. Phubbing davranışına yönelen birey, karşısındakileri de olumsuz anlamda etkilemektedir. Phubbing'e maruz kalan diğer bireyler de sıkılma ve yalnızlık hislerini deneyimlemekte, onlar da bu hisleriyle başa çıkabilmek adına phubbing davranışına eşlik etmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Bu ortamlarda bulunan ve Phubbing'e maruz kalan kişinin de güveninde azalma olmakta, ilişki kalitesinde düşüş yaşanmaktadır (Roberts ve David, 2016).

### **2.5.1. Phubbing ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Demografik değişkenlerin Phubbing üzerindeki etkisini inceleyen alan yazındaki çalışmalarda, cinsiyet değişkeninin phubbing üzerinde anlamlı bir etki oluşturabileceği görülmektedir. Phubbing'in kadınlarda görülme sıklığının erkeklerde görülme sıklığından daha fazla olduğu belirtilmiştir (Karadağ vd., 2015). Roberts ve David (2016) iletişim dağınıklığı ve cep telefonu bağımlılığı alanları başta olmak üzere kadınların phubbing düzeyinin erkekler ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulguları destekleyecek diğer araştırmalarda, ilkokul ve ortaokul düzeyindeki kız öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur (Warzecha ve Pawlak, 2017).

Alan yazında Phubbing'e yol açan temel sebeplerden biri olarak sosyal medya ve telefon bağımlılığı gösterilmektedir (Karadağ vd., 2015). Araştırmacılar bireylerin, problemlili sosyal medya kullanımı sonucunda akıllı telefonları ile daha sık zaman geçirmekte olduğunu belirtmiş, bu durumun ise phubbing düzeylerinde artışa sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer bir bulgu Roberts ve David'in (2016) tarafından da tespit edilmiş; daha düşük özgüven seviyesine sahip olan ve kendini daha fazla yalnız hisseden bireylerin sosyal medya kullanımının arttığını, bu durumun ise daha fazla phubbing'e sebep olabileceği ifade edilmiştir.

Alan yazında yapılmış çalışmalardan birinde, daha sık bir düzeyde olumsuz duygular ve strese sahip olmanın phubbing davranışına yol açabileceği belirtilmiştir (T'ng, Ho ve Low, 2018). Araştırmacılar, duygusal açıdan daha dengesiz olan bireylerin, sosyal etkileşim anında daha sık ve aniden olumsuz bir duygu hissedebileceğini, incinebileceklerini, kontrol

altında tutulduklarını hissedebileceklerini; dolayısı ile bu durumla başa çıkabilmek adına phubbing davranışına yönelebileceklerini ifade etmişlerdir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, prosedüre, verilerin analizine ve çalışmanın sınırlılıklarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada; erken dönem uyumsuz şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki ilişkide mental iyi oluşun aracı rolü ilişkisel araştırma modeli kapsamında ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma modeline ilişkisel araştırma adı verilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunda, teknolojik cihazları ve sosyal medyayı aktif kullanan yaş grubu olarak en az üniversite mezunu 18-34 yaş arası yetişkinlerdir. Tüm sosyal medya platformları içerisinde en kalabalık grup bu yaş grubudur (Hootsuite, 2021). Katılımcılara çevrim içi olanaklar doğrultusunda convenient ile ulaşılmıştır. Çalışmaya 280 kadın, 123 erkek olmak üzere toplam 403 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 28.1'dir.

Çalışmanın katılımcılarının demografik özellikleri aşağıdaki Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1.**

*Katılımcıların Demografik Bilgileri*

Demografi	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	280	69,5
	Erkek	123	30,5
	Toplam	403	100
İlişki Durumu	Evli	76	18,9
	Evli değil ama ilişkisi var	164	40,7

	İlişkisi yok	163	40,6
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışan	254	63,0
	Çalışmayan	149	37,0

Katılımcıların %69,5'i kadın, %30,5'i erkek; %18,9'u evli, %40,7'si evli değil ama bir ilişkisi var, %40,6'sının ilişkisi bulunmamakta; %63'ü herhangi bir işte çalışmakta, %37'si herhangi bir işte çalışmamaktadır.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma sürecinde sürmekte olan Covid-19 salgını, mevcut veri toplama yöntemlerinde kısıtlamalara yol açmıştır. Bu sebeple, katılımcılar araştırmaya online yöntemler aracılığı ile katılmıştır. Katılımcılardan gizlilik ilkesi gereği isim bilgileri alınmamıştır. Onam formu, bilgilendirme ve kullanılan ölçek ile formlar, bir çevrimiçi veri toplama internet sitesi olan "Google Forms" aracılığı ile toplanmıştır. Ölçek ve formlar, katılımcılara sosyal medya platformları (Whatsapp, Instagram, Facebook, LinkedIn) üzerinden ulaştırılmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

#### 3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu katılımcıların; cinsiyeti, yaşı, ilişki durumu ve çalışma durumları hakkında sorular bulunmaktadır. Araştırma kapsamında test edilmek üzere belirlenen model testi öncesinde değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler yapılmıştır.

#### 3.4.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) (Ek-2)

Erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi amacıyla Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Bu ölçek 18 alt ölçekten (Başarısızlık, Duygusal Yoksunluk, Terk edilme, Duyguları Bastırma, Kendini Feda, Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar, Boyun Eğicilik, Kusurluluk, Boyun Eğicilik, Güvensizlik, Haklılık, Bağımlılık, Sosyal izolasyon, Yetersiz Öz Denetim) oluşur ve 90 madde içerir (Soygüt ve Karaosmanoglu, 2009). Katılımcılar her bir maddeyi 6'lı likert tipi ölçek üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 2=Benim için büyük ölçüde yanlış, 3=Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4=Benim için orta derecede doğru, 5=Benim için çoğunlukla doğru, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) değerlendirmektedirler Yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem

uyumsuz şemaları göstermektedir. Şema Ölçeğinin kısaltılmış formunun Türkçe'ye çevrilmiş halinin geçerlilik güvenirlik çalışması Soygüt ve Karaosmanoğlu (2009) tarafından üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin, faktörlerin  $r=.66-.82$ , şema alanlarının ise,  $r=.66-.83$  arasında değer aldıkları tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; faktörlerin  $\alpha=.63-.80$ , şema alanlarının ise  $\alpha=.53-.81$  arasında değiştiği tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  ( $6945.22/2989$ ) = 2.32,  $p=.001$ , IFI=.94, CFI=.97; SRMR: .073; RMSEA=.057 (RMSEA için güven aralığı=.055–.059) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmada, bu ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada, alt boyut olarak erken dönem uyumsuz şemaların iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, sırasıyla Duygusal Yoksunluk .85, Başarısızlık .88, Karamsarlık .83, Sosyal İzolasyon .85, Kuşkuculuk .85, Duyguları Bastırma .79, Onay Arayıcılık .80, İç İç Geçme .86, Bağımlılık .86, Haklılık .81, Kendini Feda .78, Yetersiz Öz Denetim .81, Terk Edilme .84, Cezalandırıcılık .76, Kusurluluk .87, Dayanaksızlık .74, Yüksek Standartlar .72 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği (Ek-3)**

Ölçek FoMO düzeyini ölçmek için Przybylski ve diğerleri tarafından (2013) geliştirilmiş olup 10 maddeden oluşmaktadır. Gökler, Aydın, Unal, ve Metintaş (2016) tarafından bireylerin Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Maddeler 1= 'hiç katılmıyorum' ile 5='tamamen katılıyorum' arasında değişen 5'li Likert tipli bir ölçekte puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Kişilerin olayları veya sosyal çevrelerinde ne olduğu hakkında bilgileri kaçırmaktan ne kadar korktuğunu ölçmek için oluşturulan ölçek, öz bildirim yoluyla yanıtlanmaktadır. Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı .81, Cronbach alfa katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur (Gökler vd, 2016). Katılımcının bu ölçekten yüksek puan alması FOMO düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  ( $185.28/34$ ) = 5.44,  $p=.001$ , IFI=.95, CFI=.95; SRMR: .058; RMSEA=.056 (RMSEA için güven aralığı=.053–.059) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmada bu ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

#### 3.4.4. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Ek-4)

Warmick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Tennant ve diğerleri tarafından 2007 yılında geliştirilmiş olup, mental iyi oluşu ölçmeye yarayan 14 maddelik öz-bildirim tarzında bir ölçektir. Ölçek, mental iyi oluşun, hedonik ve eudaimonik boyutlarını içeren pozitif maddelerden oluşmaktadır: iyimserlik, faydalı hissetme, gevşeme, diğer insanlara ilgi, enerjik ve canlı olma, problemlerle başa çıkma, açık-net düşünme, iyi hissetme, diğer insanlara yakın hissetme, özgüven, karar alabilme, sevgi, yeni şeylere ilgi ve neşeli olma.

Warmick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği, 2015 yılında Keldal tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Maddeler 1= 'hiç katılmıyorum' ile 5='tamamen katılıyorum' arasında değişen 5'li Likert tipli bir ölçekte puanlanmaktadır. Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Katılımcının bu ölçekten yüksek puan alması mental iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Keldal, 2015). Mevcut çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  (430.40/74) = 5.82, p=.001, IFI=.96, CFI=.96; SRMR: .052; RMSEA=.054 (RMSEA için güven aralığı=.053-.059) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmada bu ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

#### 3.4.5. Nomofobi Ölçeği (Ek-5)

Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Nomofobi Ölçeği toplam 20 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçek dört alt boyutlu olup, ölçekte yer alan alt boyutlar; bilgiye erişmeme (1-2-3-4 maddeler), bağlantıyı kaybetme (5-6-7-8-9 maddeler), iletişime geçememe (10-11-12-13-14-15 maddeler) ve rahat hissedememeden (16-17-18-19- 20 maddeler) oluşmaktadır. Nomofobi Ölçeğinden alınabilecek toplam puan 20 ile 140 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar nomofobi düzeyindeki artışı göstermektedir. Ölçekten 20 puan alan katılımcılarda nomofobinin olmadığı olduğu; 20 ile 60 arasında puan alanlarda nomofobi hafif düzeyde, 60 ile 100 arasında puan alanlarda nomofobi orta düzeyde ve son olarak 100 ile 140 arasında puan alanlarda nomofobi aşırı düzeyde bulunmaktadır (Yıldırım vd., 2016). Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin hesaplanan güvenilirlik katsayıları ise; bilgiye ulaşamama boyutu için .80, rahatlıktan feragat etme



boyutu için .80, iletişim kuramama boyutu için .91, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu için ise .89 olarak bulunmuştur (Yıldırım vd., 2016). Mevcut çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  (1085.02/159) = 6.82,  $p=.001$ , IFI=.95, CFI=.95; RMSEA=.054 (RMSEA için güven aralığı=.052-.059) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmada bu ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.4.6. Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği (Ek-6)**

Karadağ ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen Phubbing Ölçeği 10 madde ve iki alt boyuttan (iletişim bozukluğu ve telefon takıntısı) oluşan 5'li likert tipi (1= hiçbir zaman, 5= her zaman) bir ölçektir. Ölçeğin tümünün Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. 10 maddelik, iki boyutlu bu yapı toplam varyansın %54'ünü açıklamaktadır. Bununla birlikte uyum iyiliği değerleri (CMIN / DF= 2.69, GFI=.92, CFI=.95) ve faktör yapısının kabul edilebilirdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Phubbing Ölçeği'nden alınan 40 ve üzeri puan bireyin phubbing bağımlılığı olduğunu ifade eder. Mevcut çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  (544.18/81) = 6.71,  $p=.001$ , IFI=.96, CFI=.96; SRMR = .73; RMSEA=.054 (RMSEA için güven aralığı=.052-.059) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmada bu ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.5. Prosedür**

Çalışmanın verileri Google Forms aracılığı ile online olarak toplanmıştır. Araştırmanın gönüllü katılım üzerine olması sebebiyle, katılımcılar ilk olarak "bilgilendirilmiş onam formu" nu okuyup imzalamıştır. Gönüllü katılım gösterdiğini beyan etmeyen katılımcılar ölçek ve formların bulunduğu kısma geçememiştir. Sonrasında katılımcılar sırasıyla Young Şema Envanteri, Warmick-Edinburg İyi Oluş Ölçeği, FoMO Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Phubbing Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Veriler AMOS 25 ve SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir.

### 3.6. Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik dağılımlarının incelenmesi için ise frekans ve yüzde analizi, katılımcıların ölçeklerden elde edilen maddelere ait katılım düzeyleri için betimsel istatistikler gerçekleştirilmiştir. Araştırma modelinde aracılık rolü için Yol Analizi kullanılmıştır. Yol analizi yöntemini kullanabilmenin şartlarını sağlamak amacıyla veri setinde uç değerler olup olmadığına bakılmış, uç değerler çıkarılmıştır. Ölçek sonuçlarının normal dağıldığını belirtebilmek adına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Korelasyon analizi yapılarak, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık problemi olmadığı belirlenmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi uygulanırken uyum iyiliği indekslerinden ki-kare, CFI (Comparative Fit Index), GFI (Goodness of Fit Index), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve NNFI (Non-Normed Fit Index) dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerleri kesme noktası olarak ise, RMSEA için  $<.10$ ; CFI, IFI, NFI ve GFI için  $\geq.90$  dikkate alınmıştır (Kline, 1998; Schumacher ve Lomax, 2004).

### 3.7. Sınırlılıklar

- Bu çalışmada toplanmış olan veriler, öz bildirim yoluyla toplanmıştır. Dolayısı ile tüm bilgiler ve veriler, öz bildirim yönteminin sınırlılıklarını taşımaktadır.
- Bu çalışmanın verilerinin toplanması süreci, tüm dünyada olumsuz etkisini gösteren Covid-19 pandemisi döneminde başlamıştır. Pandemi şartlarından dolayı, verilerin tümü online bir biçimde toplanmıştır.
- Pandemi koşullarının insanlar üzerinde oluşturduğu olumsuz yaşam koşulları, belirsizliğin etkisi ve evde kapalı kalmanın internet kullanımını dönüştürmesinin yarattığı psikolojik etkiler çalışma verileri üzerinde oluşturabileceği muhtemel sınırlılıktır.
- Araştırmada toplam altı form ya da ölçek kullanılmıştır. Dolayısı ile ölçek ve formların doldurulması görece uzun sürmektedir. Araştırmaya katılıp, “sıkılma” veya “yorgunluk” dolayısı ile yarım bırakanların sayısı bilinmemektedir. Araştırmada ölçülen değişkenler göz önünde bulundurulduğunda, bu durum araştırma verileri üzerinde sınırlılık oluşturmaktadır.
- Araştırma, Türk kültüründe yetişmiş bireyler üzerinde yürütülmüş olduğundan dolayı, sonuçların diğer kültürlerde yetişmiş bireyler üzerindeki genellenmesi konusunda bir sınırlılık taşımaktadır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışma grubunun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Mental İyi Oluş, FoMO, Nomofobi ve Phubbing değişkenleri açısından incelenmesine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular, alan yazın ışığında tartışılmıştır.

#### 4.1. Bulgular

Çalışmada incelenen değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1.**

*Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	Ortalama	S	Çarpıklık	Basıklık
Phubbing	41.83	18.61	0.76	0.04
Nomofobi	54.26	19.00	0.22	-0.67
FoMO	24.75	8.12	0.40	-0.30
İyi Oluş	54.33	11.10	-0.81	0.47
Ayrılma Dışlanma	56.97	23.10	0.94	0.24
Zedelenmiş Otonomi	42.38	16.59	1.03	0.91
Diğeri Yönelimlilik	42.05	13.68	0.37	-0.40
Aşırı Duyarlılık	54.57	17.53	0.39	-0.34
Zedelenmiş Sınırlar	31.93	8.62	-0.07	-0.23

Tablo 4.1’de katılımcıların puan ortalamaları, puanların standart hataları ve çarpıklık basıklık katsayıları gösterilmiştir. Hesaplanan değerler incelendiğinde basıklık değerlerinin 0.04 ile 0.91 arasında, çarpıklık değerlerinin ise 0.07 ile 1.03 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler dikkate alındığında, verinin normalden sapma göstermediği, dolayısıyla normal dağıldığı ifade edilebilir. (Hahs-Vaughn ve Lomax, 2020).

Model testinden önce, değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2.**

*Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1. Phubbing</b>	-								
<b>2. Nomofobi</b>	.715**	-							
<b>3. Fomo</b>	.452**	.474**	-						
<b>4. İyi Oluş</b>	.182**	-.10*	.162**	-					
<b>5. Ayrılma Dışlanma</b>	.339**	.23**	.367**	.657**	-				
<b>6. Zedelenmiş Otonomi</b>	.442**	.400**	.463**	-.60**	.71**	-			
<b>7. Diğeri Yönelimlilik</b>	.400**	.405**	.541**	.430**	.668**	.702**	-		
<b>8. Aşırı Duyarlılık</b>	.333**	.306**	.394**	.509**	.783**	.665**	.692**	-	
<b>9. Zedelenmiş Sınırlar</b>	.294**	.267**	.361**	.280**	.509**	.491**	.565**	.508**	-

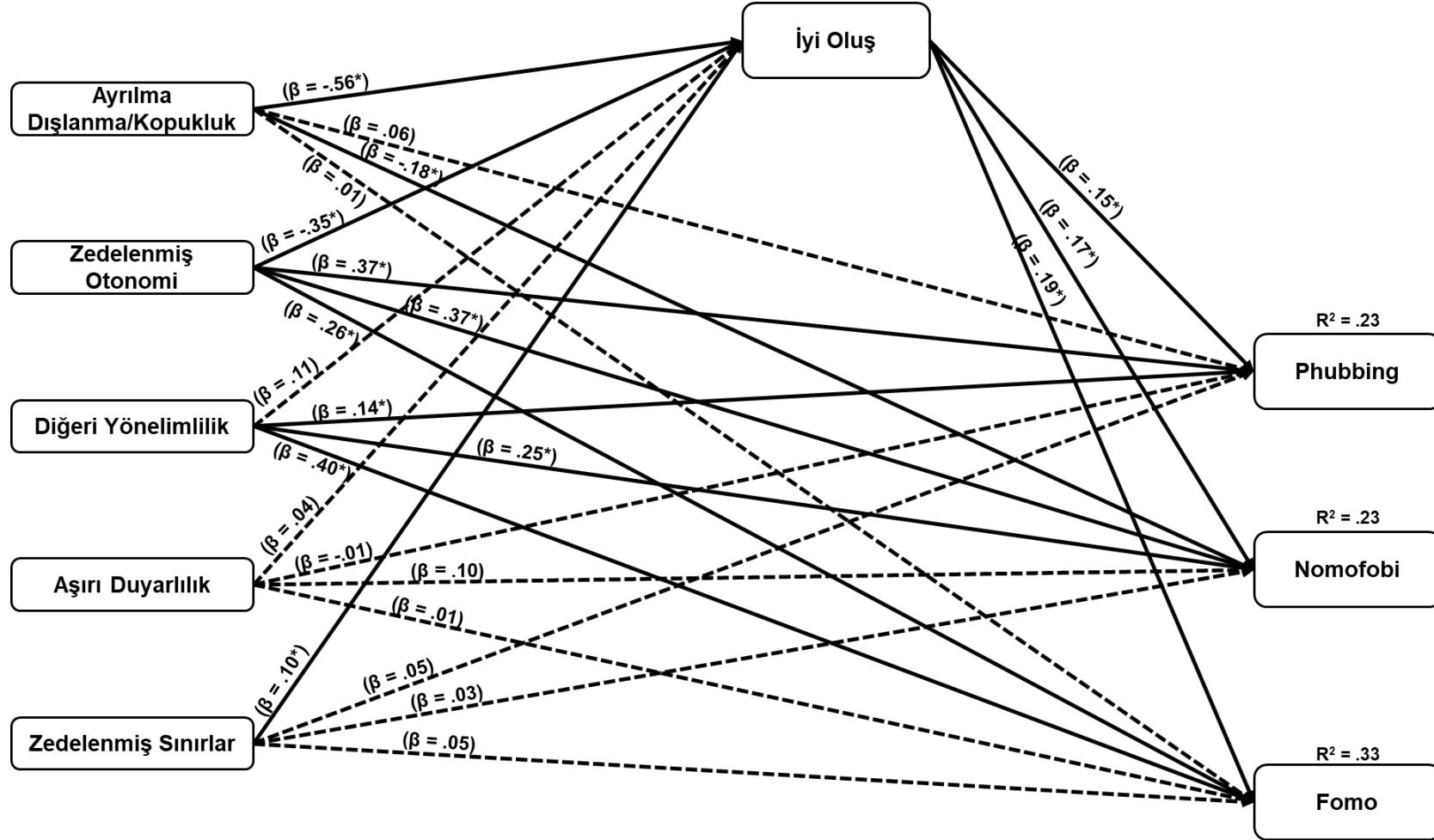
Not. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 4.2’te verilen korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerde .80 ve üzeri korelasyon olmadığı, dolayısıyla çoklu doğrusallık problemi olmadığı belirlenmiştir.

Şekil 1.1’de verilen model test edildiğinde, elde edilen standardize edilmiş yol Katsayıları Şekil 4.1’de verilmiştir.

Şekil 4.1

Model Testi Sonuçları, Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



Yol analizi sonucunda elde edilen sonuçlar Şekil 4.1’te verilmiştir.

“Ayrılma/Dışlanma” ve “Zedelenmiş Sınırlar” şema alanlarının FoMO değişkeni üzerindeki yordama etkisinde iyi oluşun tam aracılık etkisi vardır. Aynı zamanda, “zedelenmiş otonomi” şema alanının FoMO üzerindeki etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisi vardır. “Zedelenmiş otonomi” şema alanının hem mental iyi oluş üzerinde, hem de FoMO üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır. “Zedelenmiş sınırlar” şema alanının “nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu, “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş otonomi” şema alanlarının “nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş otonomi” şema alanlarının hem mental iyi oluş düzeyi üzerinde, hem de Nomofobi düzeyi üzerinde etkisi bulunmaktadır. “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş sınırlar” şema alanlarının “phubbing” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu, “zedelenmiş otonomi” şema alanının Phubbing değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. “Zedelenmiş otonomi” şema alanının hem mental iyi oluş, hem de Phubbing üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır.

Araştırmanın değişkenleri arasında yapılan model testi sonuçları, standardize edilmemiş yol katsayıları, standart hata, standardize edilmiş yol katsayıları, t değerleri aşağıdaki Tablo 4.3’te verilmiştir.

**Tablo 4.3.**

*Model Testi Sonuçları, Standardize Edilmemiş Yol Katsayıları, Standart Hata, Standardize Edilmiş Yol Katsayıları, t Değerleri*

Yordanan	Yordayan	B	S.H.	$\beta$	t	p
İyi Oluş	Aşırı Duyarlılık	0.03	0.04	0.04	0.64	0.52
İyi Oluş	Ayrılma Dışlanma	-0.27	0.03	-0.56	-8.81	0.00
İyi Oluş	Diğeri Yönelimlilik	0.09	0.05	0.11	1.91	0.06
İyi Oluş	Zedelenmiş Otonomi	-0.24	0.04	-0.35	-6.22	0.00
İyi Oluş	Zedelenmiş Sınırlar	0.12	0.06	0.10	2.15	0.03
FoMO	Aşırı Duyarlılık	0.01	0.03	0.01	0.15	0.88
FoMO	Ayrılma Dışlanma	0.00	0.03	0.01	0.08	0.94
FoMO	Diğeri Yönelimlilik	0.24	0.04	0.40	6.03	0.00

<b>FoMO</b>	<b>İyi Oluş</b>	0.14	0.04	0.19	3.32	0.00
<b>FoMO</b>	<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	0.13	0.03	0.26	3.80	0.00
<b>Fomo</b>	<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	0.05	0.05	0.05	1.03	0.30
<b>Nomofobi</b>	<b>Aşırı Duyarlılık</b>	0.10	0.08	0.10	1.25	0.21
<b>Nomofobi</b>	<b>Ayrılma Dışlanma</b>	-0.15	0.07	-0.18	-2.11	0.04
<b>Nomofobi</b>	<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	0.35	0.10	0.25	3.54	0.00
<b>Nomofobi</b>	<b>İyi Oluş</b>	0.30	0.10	0.17	2.83	0.01
<b>Nomofobi</b>	<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	0.43	0.08	0.37	5.15	0.00
<b>Nomofobi</b>	<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	0.07	0.12	0.03	0.58	0.56
<b>Phubbing</b>	<b>Aşırı Duyarlılık</b>	-0.01	0.08	-0.01	-0.09	0.93
<b>Phubbing</b>	<b>Ayrılma Dışlanma</b>	0.05	0.07	0.06	0.76	0.45
<b>Phubbing</b>	<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	0.19	0.10	0.14	1.96	0.05
<b>Phubbing</b>	<b>İyi Oluş</b>	0.26	0.10	0.15	2.49	0.01
<b>Phubbing</b>	<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	0.42	0.08	0.37	5.10	0.00
<b>Phubbing</b>	<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	0.10	0.12	0.05	0.83	0.41

Yapılan analiz sonucunda; mental iyi oluşun, “ayrılma dışlanma” ( $\beta = -.56, p < .05$ ), “zedelenmiş otonomi” ( $\beta = -.35, p < .05$ ) ve “zedelenmiş sınırlar” ( $\beta = .10, p < .05$ ) şema alanları tarafından; FoMO değişkeninin ise, mental iyi oluş ( $\beta = .19, p < .05$ ) ile birlikte “diğeri yönelimlilik” ( $\beta = .40, p < .05$ ) ve “zedelenmiş otonomi” ( $\beta = .26, p < .05$ ) şema alanları tarafından; Nomofobi değişkeninin ise, mental iyi oluş ( $\beta = .17, p < .05$ ) ile birlikte “ayrılma dışlanma” ( $\beta = -.18, p < .05$ ), “diğeri yönelimlilik” ( $\beta = .25, p < .05$ ) ve “zedelenmiş otonomi” ( $\beta = .37, p < .05$ ) şema alanları tarafından; ve Phubbing değişkeninin ise, mental iyi oluş ( $\beta = .15, p < .05$ ) ile birlikte “diğeri yönelimlilik” ( $\beta = .14, p < .05$ ) ve “zedelenmiş otonomi” ( $\beta = .37, p < .05$ ) şema alanları tarafından yordandığı belirlenmiştir.

Model testi sonucunda, “ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş sınırlar” şema alanlarının “phubbing” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu, “zedelenmiş otonomi” şema alanının Phubbing değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu; “ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş otonomi” şema alanlarının “nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu; “zedelenmiş sınırlar” şema alanının “nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu; “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş sınırlar” şema alanlarının FoMO

değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu; “zedelenmiş otonomi” şema alanının FoMO değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

## **4.2. Tartışma**

Bu bölümde yapılan çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, alan yazında benzer araştırma sonuçları ile birlikte tartışılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların mental iyi oluş aracılığı ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile olan ilişkisi incelenmiştir.

### **4.2.1. Erken dönem uyumsuz şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile arasındaki ilişkide mental iyi oluşun aracı rolünün tartışılması**

Mevcut bulgular değerlendirildiğinde, “Ayrılma/Dışlanma” ve “Zedelenmiş Sınırlar” şema alanlarının FoMO değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisi olduğu görülmektedir. Bu şema alanları ile FoMO arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen, ancak mental iyi oluş üzerinden bireyin FoMO düzeyini etkilemektedir. Aynı zamanda, “zedelenmiş otonomi” şema alanının FoMO üzerindeki etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisi vardır. “Zedelenmiş otonomi” şema alanının hem mental iyi oluş üzerinde, hem de FoMO üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır. Sadece “zedelenmiş sınırlar” şema alanının “nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu, “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş otonomi” şema alanlarının “nomofobi” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. “Zedelenmiş sınırlar” şema alanı ile Nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen, mental iyi oluş üzerinden Nomofobi’yi olumlu yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş otonomi” şema alanlarının hem mental iyi oluş düzeyi üzerinde, hem de Nomofobi düzeyi üzerinde etkisi bulunmaktadır. “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş sınırlar” şema alanlarının “phubbing” değişkeni üzerindeki yordama etkisinde ise mental iyi oluşun tam aracılık etkisinin olduğu, “zedelenmiş otonomi” şema alanının Phubbing değişkeni üzerindeki yordama etkisinde mental iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. “Ayrılma/dışlanma” ve “zedelenmiş sınırlar” şema alanlarının, Phubbing değişkeni ile anlamlı düzeyde bir ilişkisi bulunmamasına rağmen, mental iyi oluş üzerinden Phubbing değişkenini yordamaktadır. “Zedelenmiş otonomi” şema alanının hem mental iyi oluş, hem de Phubbing üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır. Mevcut bulgular, alan yazında yer



alan ilk veriler olarak yerini almakla birlikte, gelecekte yapılacak çalışmalarla bu bulguların neden sonuç ilişkisinin kurulmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Genel anlamda bakıldığında, “Zedelenmiş sınırlar” şema alanının araştırmanın üç bağımsız değişkeni üzerindeki etkisinde “mental iyi oluşun” tam aracı etkisi bulunmaktadır. FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile geçmişte yapılmış çalışmalarda, bir yordayıcı olarak dürtüsellik ve dolayısı ile zedelenmiş sınırlar şema alanındaki şemalar bir nevi işaret edilmiş olsa, bu alandaki uyumsuz şemaların ancak mental iyi oluş üzerinden çalışmanın bağımsız değişkenleri olan FoMO, Nomofobi ve Phubbing’i yordadığı görülmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanındaki şemalar, mental iyi oluş düzeyini yükselterek FoMO, Nomofobi ve Phubbing düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanının araştırmanın bağımsız değişkenleri ile doğrudan anlamlı düzeyde bir ilişki içerisinde olması, mental iyi oluş üzerinden bir ilişki kurması alanda daha fazla araştırılması gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır.

Ayrıca, “Zedelenmiş otonomi” şema alanının, araştırmanın üç bağımsız değişkeni üzerindeki etkisinde “mental iyi oluşun” kısmi aracı etkisi bulunmaktadır. Zedelenmiş otonomi şema alanı; hem mental iyi oluş ile olumsuz yönde bir ilişki içerisinde olup, hem de FoMO, Nomofobi ve Phubbing düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Bu durum, bu şema alanı üzerinde daha fazla durulması gerektiği ve daha fazla çalışma yapılması ihtiyacına işaret etmektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanının, psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılar için danışanların sorunlarının anlaşılması ve müdahalesinde önemli bir yer oynadığı görülmektedir.

#### **4.2.2. Erken dönem uyumsuz şemalar ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin tartışılması**

Mevcut çalışmada, Mental İyi Oluş ve “Aşırı Duyarlılık” şema alanı arasında olumlu, ancak istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki vardır. Bu, Aşırı Duyarlılık şema alanının puanı arttıkça, mental iyi oluşun bir miktar artabileceğini, ancak bu ilişkinin güvenilir olmadığını gösterir. Aşırı duyarlılık şema alanında Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık şemaları bulunur (Young vd., 2003). Aşırı Duyarlılık Şema Alanındaki yüksek standartlar şemasının bir yönü, bireylerin kendileri için aşırı derecede yüksek standartlar ve beklentiler belirleme eğilimidir, bu da genellikle mükemmeliyetçiliğe ve kronik memnuniyetsizliğe yol açar (Roediger, 2017). Mükemmeliyetçilik ile iyi oluş arasında alan yazında farklı görüşler mevcuttur. Kimi

araştırmacılar, mükemmeliyetçilik ile iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki olduğunu iddia etmişler (Ör: Hewitt ve Flett, 1991; Stoeber ve Otto, 2006) ve mükemmeliyetçiliğin bireylerin hedef belirlemelerine yardımcı olmasında ve bu hedefler doğrultusunda motivasyon kazanması ile başarıya ulaşmalarında rol oynadığını ileri sürmüşlerdir (Rice ve Preusseri, 2003). Bundan farklı olarak alan yazındaki bir diğer bakış açısı ise mükemmeliyetçiliğin iyi oluşu azaltabileceği yönündedir. Araştırmalar, mükemmeliyetçi bireylerin sürekli olarak başarısızlık ve yetersizlik hissi yaşadığını öne sürerek (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt, Flett ve Mikail, 2017) aşırı yüksek standartlara ve bireyin sürekli kendini eleştirmesine sebep olabileceğini, bununla birlikte bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyeceğini belirtmişlerdir. Ayrıca, mükemmeliyetçilik, bireylerin kendini sürekli olarak diğerleriyle karşılaştırmasına ve onlarla rekabet etmesine neden olabileceğinden, sosyal ilişkileri ve iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Bu iki farklı bakış açısı karşılaştırıldığında, yüksek standartlar şemasının kimi bireylerin iyi oluşunu olumlu yönde, kimi bireylerin mental iyi oluşunu ise olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir. Bu durumla birlikte, mevcut çalışmanın katılımcıları da bu uyumsuz şemadan tek bir yönde etkilenmemiş olabilir ve mental iyi oluş üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamış olabilir. Bu alanda yer alan uyumsuz şemalardan biri duyguları bastırma şemasıdır. Bu şema, onaylanmama veya reddedilme korkusu nedeniyle duygusal ifadenin bastırılmasını ifade eder (Young vd., 2003). Alan yazında duyguları bastırmanın bireyin mental iyi oluşu üzerinde farklı etkileri olabileceğine yönelik araştırmalar mevcuttur. Bazı araştırmacılar, duyguları bastırmanın bireylerin mental iyi oluş seviyelerini artırabileceğini öne sürerek duyguların kontrol altına alınmasının, bireylerin stresli durumlar karşısında oluşabilecek olumsuz duygular ile daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardım ederek bireylerin olumlu duygusal deneyimlere odaklanmalarını sağlayabileceğini belirtmişlerdir (Gross, 1998; John ve Gross, 2004). Alan yazındaki bir diğer bir bakış açısı ise duyguları bastırmanın mental iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceğidir. Duyguları bastırma, duyguların inkar edilmesi veya bastırılmasıyla sonuçlanabilir ve bu da stres, iç çatışma ve psikolojik sıkıntıların artmasına neden olarak, bireylerin duygusal derinlik ve anlamlı bağlantılar kurma yeteneklerini olumsuz etkileyebilir (Gross ve John, 2003). Benzer şekilde; Srivastava, Tamir, McGonigal, John ve Gross(2009), yaptıkları çalışmada duygusal bastırma eğilimleri daha yüksek olan bireylerin, özellikle üniversiteye geçiş sırasında daha zayıf psikolojik iyi oluş sergilediklerini bulmuştur. Çalışmanın katılımcıları arasından duyguları bastırma şeması ile olumsuz duygulanımlardan etkilenmeyip mental

iyi oluş düzeyi yüksek olanlar olabileceği gibi, bu uyumsuz şemanın dolaylı yoldan oluşturduğu stres dolayısıyla mental iyi oluşu olumsuz yönde etkilenmiş olanlar da olabilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada iyi oluş üzerinde anlamlı bir fark oluşmamasının bir sebebi olarak bu durum görülebilir. Aşırı duyarlılık alanındaki bir diğer şema olan cezalandırıcılık şemasına sahip bireylerin, her ne kadar çok katı kurallar ile yaşamını sürdürmesinin olumsuz etkileri olabileceği gibi, bir diğer yönüyle de bireyin yaşamında “haksızlık, adaletsizlik” gibi durumlarda daha katı bir tutum almasına ve sınırlarını daha net korumasına da yol açabilir. Cezalandırıcılık şemasına sahip bireylerin geçmişteki adaletsizlikleri unutmaması, öfke ve kin gibi duygulara yol açabileceği gibi (Young vd., 2003), bir yandan da gelecekte uğrayabileceği muhtemel adaletsizliklere karşı da koruyucu olabilir. Bu bireyler, diğerleri tarafından da “adaletli” algılanabilir ve kişiler arası ilişkilerinde bu durum daha fazlaca güven bağı oluşmasına da yol açabilir. Bir yandan da cezalandırıcılık şemasına sahip bireyin, çevresindeki insanların tutum ve davranışlarına da çok katı ve “affetmeyen” bir tutum içerisinde olabileceği de ön görülebilir. Böylece birey, diğerleri ile olan ilişkilerinde sıklıkla öfke veya intikam hisleriyle dolabilir (Young vd., 2003). Cezalandırıcı bir bakış açısından ziyade affetme düzeyi yüksek insanlar, incitildikleri durumlar karşısında diğerlerine karşı daha az olumsuz duygu besleyerek, bu olumsuz duyguların yerine gelen olumlu duygular bireyin iyi oluş düzeyini olumlu ve anlamlı düzeyde etkilemektedir (Yaşar, 2015). Cezalandırıcılık şeması, patolojik bir adalet isteği ile bireyin yaşamını işlevsizleştirirse de; dolaylı etkileri ile mental iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir düşüş oluşturmadığı da bu çalışmanın bulguları arasında yer etmektedir. Yine de aşırı duyarlılık şema alanı içerisinde değerlendirilmiş bir cezalandırıcılık şemasından ziyade, doğrudan cezalandırıcılık şeması ile iyi oluş arasındaki ilişki kapsamlı bir şekilde araştırarak çalışmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu şema alanındaki son uyumsuz şema olan karamsarlık şeması, birey üzerinde olumsuz bir düşünce yapısına sebep olarak, geleceğe yönelik yaşabilecek ihtimaller konusunda olumsuz olanlara karşı önlem almasına sebep olur (Young vd., 2003). Bu uyumsuz şemanın etkisiyle olabilecek tehlikeleri ön görebilir ve kendini muhtemel olumsuz sonuçlardan koruyabilir. Örnek olarak bir başarısızlık ihtimaline karşı çok çalışabilir, bir arkadaşı ile olan ilişkisinde ilişkinin bozulmaması için önlemci olabilir. Birey her ne kadar kendi içerisinde olumsuz ihtimaller karşısında çatışma yaşasa da, gerçek yaşamdaki kayıpların bir kısmını önlemiş olur. Yine de alan yazındaki genel görüş, karamsarlık şeması dolayısıyla oluşabilecek bir karamsar düşünce yapısının, bireyin iyi oluşu üzerinde olumsuz etkilerde bulunduğu üzerinedir. Scheier ve Carver (1992), olumlu düşünce tarzına

sahip bireylerin daha yüksek bir iyi oluş seviyesine sahip olduğunu ve bu durumun karamsarlıkla ilişkili olumsuz duyguları düşürdüğünü belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise; Carver, Scheier ve Segerstrom (2010), iyimserlik kavramını inceleyerek karamsarlıkla olan ilişkisini araştırmış ve iyimserlik ile ilişkili olumlu düşünce tarzının, mental iyi oluşu artırdığını ve karamsarlığın ise bu durumu olumsuz etkilediğini iddia etmişlerdir. Mevcut çalışma bulguları sonucunda bu uyumsuz şemanın doğrudan mental iyi oluşu nasıl etkilediği ölçülmemiş olsa da, muhtemelen karamsarlık şemasının oluşturduğu olumsuz iyi oluş düzeyinin, bu şema alanındaki diğer uyumsuz şemalar tarafından etkisizleştiği düşünülebilir. Karamsarlık şemasının doğrudan mental iyi oluş ile olan ilişkisinin daha detaylı incelenmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışma bulgularına göre, mental iyi oluş ve “Ayrılma/Dışlanma” şema alanı arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu, “Ayrılma/Dışlanma” şema alanındaki uyumsuz şemaların puanı arttıkça mental iyi oluşun düzeyinin düştüğünü gösterir. Young ve diğerleri(2003); bu şema alanındaki uyumsuz şemaları Terk Edilme, Kuşkuculuk, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk ve Sosyal İzolasyon şemaları olarak belirlemiş ve bu alandaki şemaları en zarar verici ve temel şemalar olarak açıklamışlardır. Alan yazında bu uyumsuz şemaların dolaylı olarak mental iyi oluş ile ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan biri olan ve erken dönem şemaların temellerinden biri olan bağlanma stilleri ile ilgili çalışmalarında Mikulincer ve Shaver (2016), bağlanma stillerinin terk edilme konusunda kaygı yaşayan bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlükleri nasıl ele aldıkları üzerinde önemli etkileri olduğunu belirtmiştir. Kafetsios ve Sideridis (2006) ise, terk edilme kaygısı ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmış ve güvensiz bağlanma stillerinin sosyal destek ve mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Terk edilme şemasına sahip bireyin, ilişkileri yolunda gitse dahi süregelen bir terk edilme korkusu bulunması, bu korkuyla baş edebilmek adına çevresindeki insanlara karşı fazlaca kontrolcü olması, kimi durumlarda bir baş etme yolu olarak onları önce kendisinin terk etmesi, “nasıl olsa bu ilişki bir gün bitecek” inancıyla ilişkilerini her an kopacak noktada tutması ile mental iyi oluşun beslendiği güçlü noktalardan biri olan sosyal ve romantik ilişkileri yıpratarak mental iyi oluş üzerinde anlamlı derecede etkide bulunması anlaşılabilir. Bu alandaki bir diğer şema olan Kuşkuculuk şemasının, diğer insanlara karşı devamlı olarak bir şüphe ve niyet okuma içerisinde olması, onlardan zarar görmemek adına önlemler alması, bir baş etme yöntemi olarak kendisinin karşısındakilere zarar vermesi, hayatına kendisini istismar edecek kişiler

alması ile bireyin yaşamında işlevsiz örüntüler oluşturur (Young vd., 2003). Diğerlerine karşı güven duygusu, sosyal ilişkilerde daha olumlu etkileşimlerin olmasını sağlar, destekleyici bir çevre oluşturur ve ilişkilerdeki tatmin düzeyini artırır. Güven duygusuna sahip olan bireyler, başkalarına güvenebilme yeteneğine sahip oldukları için genellikle daha mutlu ve tatmin olmuş hissederken, kuşkuculuk şemasının etkisiyle birey bu güven duygusundan eksik kalır (Delhey, Newton ve Welzel, 2011) Böylece kuşkuculuk şemasının mental iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği varsayılabilir. Bu şema alanının bir diğer şeması olan Duygusal Yoksunluk şeması ise bireyi yalnızlık hissine sürükler ve tatmin edici ilişkiler kuramamasına sebep olur, bireyin hayatında tatmin edici ilişkileri bulursa dahi kronik bir yalnızlık hissi görülür (Young vd., 2003). Uzun süreli ve kronik yalnızlığın; depresyon, anksiyete ve düşük yaşam memnuniyetine sebep olabileceği belirtilmiştir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Dolayısıyla, duygusal yoksunluk şemasına sahip birey, sıklıkla kendini yalnız hissedecek ve ilişkilerinden tatmin olmayarak mental iyi oluş düzeyini düşük olarak algılayacaktır. Kusurluluk şeması bu alanın bir diğer şeması olarak, bireyin kendisini yetersiz ve eksik hissetmesine ve kendine karşı duyduğu saygının azalmasına sebep olur (Young vd., 2003). Kendini kusurlu veya yetersiz hisseden bireylerin genellikle düşük özsaygıya sahip olduğu söylenebilir. Düşük özsaygı, mental iyi oluş düzeyini düşürebilir, depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz duygusal durumları artırabilir (Orth ve Roberts, 2008). Sağ (2016), yaptığı çalışmada uyumsuz şema alanlarının iyi oluş ile arasındaki incelemiş ve Ayrılma/Dışlanma şema alanının, iyi oluşla anlamlı derecede olumsuz bir ilişkide olduğu sonucuna varmıştır. Alan yazındaki geçmiş çalışmalar, mevcut çalışma bulguları ile uyumludur. Young ve diğerlerinin (2003) de belirttiği üzere Ayrılma/Dışlanma şema alanı, bireyin mental iyi oluş düzeyini belirleyen ve en yıkıcı etkiye sahip olabilecek bir şema alanı olarak öne çıkmaktadır.

İyi Oluş ve Diğer Yönelimlilik şema alanı arasında olumlu ancak istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki vardır. Bu, Diğer Yönelimlilik şema alanındaki puanın arttıkça İyi Oluş puanının bir miktar artabileceğini, ancak bu ilişkinin güvenilir olmadığını gösterir. Diğer yönelimlilik şema alanı ve mental iyi oluş arasındaki ilişki, alan yazında çeşitli çalışmalarla ele alınmıştır. Genel anlamda, çalışmanın bulguları alan yazın ve şema terapi kuramı ile uyumsuzdur. Bu çalışma kapsamında, bu şema alanındaki uyumsuz şemaların, mental iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkide bulunmamasına sebep olarak, bu alandaki şemaların bireyin yaşamında oluşturduğu ikincil kazançlar görülebilir. Bu şema alanındaki uyumsuz şemalar olan Kendini Feda, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık (Young vd.,

2003), bireyin kendi istek ve ihtiyaçlarından ziyade karşısındakilerinin istek ve ihtiyaçlarını karşılamasına yol açar. Birey boyun eğicilik şemasının etkisiyle hakkını savunmakta ve “hayır” diyebilmekte zorlanır, kendini feda şemasının etkisiyle aşırı empatik ve aşırı fedakar olmaya başlar, onay arayıcılık şemasının etkisiyle tutum ve davranışlarını diğerlerinin onayını ve ilgisini kazanabileceği şekilde düzenler (Young vd., 2003). Aşırı fedakarlık ve boyun eğicilik, sosyal ilişkilerde maddi ve manevi anlamda dengesizliğe ve kişisel ihtiyaçların ihmal edilmesine yol açmasıyla birlikte ilişkilerde tatminsizlik ve mental iyi oluşun düşüşüne neden olabilir, aşırı fedakarlık yapan ve boyun eğici bireyler, devamlı başkalarının istek ve ihtiyaçlarına yönelik hareket ettikleri için kendi ihtiyaçlarını karşılayamazlar ve bu da mental iyi oluşu düşürebilir (Clark ve Reis, 1988). Onay arayıcılık şemasının etkisiyle birey diğer insanların onayına ve beğenisine göre düşünmeye ve hareket etmeye başlayarak kendi istek ve ihtiyaçlarına yabancılaşmasına yol açabilir. Bu kapsamda, bu şema alanındaki şemaların mental iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde düşürmesi beklenirken çalışmanın bulguları bu yönde değildir. Nitekim başkalarının ilgi ve onayını almak, dışsal bir motivasyon kaynağı olabilir (Ryan ve Deci, 2000). Birey bu dışsal ilgi ve onay sürdürdüğü sürece mental iyi oluşu olumsuz anlamda etkilenmeyebilir. Başkalarının ilgi ve onayını almak, aynı zamanda bireyin benlik saygısını artırabilir (Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995). Böylece bireyin kendini değerli hissetmesine ve olumlu bir benlik kavramı geliştirmesine yardımcı olabilir. Diğer bir bakış açısıyla boyun eğici ve aşırı fedakar bireyler her ne kadar kendi istek ve ihtiyaçlarını görmezden gelmeseler dahi, bu durum bu bireyleri sosyal ilişkilerinde daha uyumlu ve “iyi insanlar” olarak algılanmasına yol açarak, ilişkilerindeki tatmin düzeyini yükseltebilir. Bu şema alanındaki uyumsuz şemalar ile mental iyi oluş arasındaki muhtemel aracı etkiye sebep olabilecek faktörlerin araştırılması alan yazına katkıda bulunacak ve psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılara yol gösterici olacaktır.

İyi Oluş ve Zedelenmiş Otonomi arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum, Zedelenmiş Otonomi şema alanındaki uyumsuz şemaların puanının arttıkça mental iyi oluş puanının düştüğünü gösterir. Zedelenmiş otonomi şema alanı, bireylerin bağımsızlık ve yetkinlik hislerini etkileyen şemaları içerir ve bağımlılık, tehlikelere karşı dayanıksızlık, iç içelik/yapışık benlik ve başarısızlık şemalarını kapsar. Bu şemaların mental iyi oluş üzerindeki etkileri, bireylerin özgüvenini, başarı hissini ve yaşamdan tatmin duygusunu azaltarak olumsuz yöndedir (Young vd., 2003). Alan yazında yapılmış bir çalışmada Sağ (2016), Zedelenmiş Otonomi şema alanının, psikolojik iyi oluşla anlamlı

derecede olumsuz bir ilişkide olduğunu belirtmiştir. İyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olan şemalar bağlamında değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinin, kendileri ile ilgili sağlık, herhangi bir hastalığa yakalanma ve kontrollerini kaybetme ile ilgili yaşayabilecekleri olası tehditler karşısında, dayanıksızlık şemalarının tetiklenebileceği ve iyi oluş düzeylerinin düşebileceği tespit edilmiştir (Yalçın vd., 2018). Tehlikelere karşı dayanıksızlık şemasına sahip birey, sıklıkla felaketleştirmeler yaparak kendisini kaygı ve panik duygularına sürükler, her an baş edemeyeceği bir olay ile karşılaşacağını düşünüp bunlara önlem almaya çalışır (Young vd., 2003). Kaygılı bir yaşam ve panik duygusunu sıklıkla deneyimlemenin mental iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi vardır (Stein ve Sareen, 2015). Bağımlılık şemasına sahip bir bireyin kendi karar verme yeteneğine güveni azdır ve sıklıkla kararsızlık yaşar (Young vd., 2003). Kararsızlık, bireyin kendisini daha stresli ve huzursuz hissetmesine neden olabilir. Bir karar vermek için sürekli olarak seçenekleri tartmak ve sonucunu öngörmeye çalışmak, zihinsel enerji ve kaynakları tüketir. Scheibehenne, Greifeneder ve Todd (2010) yaptığı bir çalışmada, katılımcıların bir dizi karar verme görevini tamamladıktan sonra kararsızlık yaşayan kişilerin genel iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Bu alandaki bir diğer uyumsuz şema olan başarısızlık şeması ise bireyin kendisini başarısız ve beceriksiz olarak algılamasına sebep olur (Young vd., 2003). Salmela-Aro ve Read (2017), yaptıkları bir çalışmada öğrenciler arasında kendini başarısız hissetmenin, yüksek düzeyde tükenmişlik ve düşük mental iyi oluş düzeyleriyle ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları, alan yazındaki diğer çalışma bulguları ve bakış açıları ile uyumludur. Bu şema alanındaki uyumsuz şemaların mental iyi oluş üzerindeki anlamlı düzeydeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılar için danışanlarının mental iyi oluş düzeylerini yükseltmeleri için yol gösterici olmaktadır.

İyi Oluş ve Zedelenmiş Sınırlar arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum, Zedelenmiş Sınırlar şema alanındaki uyumsuz şemaların puanının arttıkça İyi Oluş puanının arttığını gösterir. Young, bütüm uyumsuz şemaların mental iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini ve yaşamda önemli ölçüde işlevsizliğe sebep olabileceğini belirtmiş olmasına rağmen, bu şema alanının mental iyi oluşu olumlu yönde etkilemesi kuramsal açıdan bir tartışma yaratmaktadır. Mevcut bulgu, bu çalışmanın en dikkat çeken bulgularından biri olarak öne çıkmakta ve önem kazanmaktadır. Bu şema alanında bulunan Haklılık ve Yetersiz Öz Denetim şemaları birey üzerinde kendisini diğer insanlardan “daha özel ve ayrıcalıklı görme” ve “istek ve ihtiyaçlarına ulaşırken muhtemel

sonuçları göz ardı etme” örüntüleri oluşturur (Young vd., 2003). Böylece, bu bireyler günlük yaşamda daha girişken, istek ve ihtiyaçlarının peşine daha fazla düşebilen kişiler olarak düşünülebilir. Bir varsayım olarak bu bireylerin sosyal çevresi daha geniş ve daha çeşitli haz kaynaklarına sahip oldukları söylenebilir. İyi oluş düzeyinin ölçülmesindeki faktörler göz önünde bulundurulduğunda, bu şema alanının mental iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilemesi anlaşılır bulunabilir. Yine de alan yazındaki mevcut kuramsal bakış açısı ile uyumsuz bir bulgu olduğundan, mental iyi oluş ile zedelenmiş sınırlar şema alanı arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesine ihtiyaç vardır.

#### **4.2.3. İyi oluş ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki ilişkinin tartışılması**

Mevcut bulgular, FoMO ile İyi Oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgusu, alan yazındaki diğer araştırma bulguları ile uyumsuzdur. Çeşitli çalışmalar, FoMO ve mental iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Ör: Przybylski vd., 2013; Blackwell vd., 2017; Elhai ve Contractor, 2018). Alan yazında kimi araştırmacılar yüksek FoMO düzeyini; düşük yaşam doyumu, daha fazla stres ve anksiyete ile ilişkilendirilmiştir (Beyens, Frison ve Eggermont, 2016; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand ve Chamarro, 2017). Bununla birlikte, bazı çalışmalar ise FoMO ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin karmaşıklığına dikkat çekerek, sosyal medya kullanımı ve kişilik özellikleri gibi aracı ve düzenleyici faktörlerin rolünü vurgulamaktadır (Alt, 2015; Dhir, Yassatorm, Kaur ve Chen, 2018). Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından yapılan öncü bir çalışma, FoMO'nun sosyal medya kullanımı üzerinden mental iyi oluşa etkisini incelemiştir. Bu çalışma, FoMO'nun sosyal medya kullanımını artırdığını ve bu durumun mental iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle, FoMO'nun sürekli sosyal medya bağlantısı ve yetersiz uyku gibi sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlara yol açtığı ifade edilmiştir. Blackwell ve diğerleri (2017) ise, FoMO ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine inceleyerek, FoMO'nun mental iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı yollarla etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu dolaylı etkiler, sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı gibi faktörler üzerinden gerçekleşirken; doğrudan etkiler, bireylerin yaşamlarındaki önemli olayları kaçırmaktan duydukları endişe ve stresle ilişkilendirilmiştir. Dhir ve diğerleri (2018) tarafından yapılan başka bir çalışma, FoMO ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü inceleyerek, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığına yol açarak mental iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Alan yazındaki bulgularla uyumsuz olarak mevcut çalışmada mental iyi



oluş düzeyinin yükseldikçe FoMO düzeyinin artması alan yazın açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bunun bir sebebi olarak, mental iyi oluş düzeyi yüksek bireyin, yaşama karşı daha fazla ilgi duyduğu; daha fazla etkinliğe katıldığı, daha başarılı hissettiği, daha sık ilişki kurduğu söylenebilir. Dolayısı ile diğerlerinin ne yaptığı ile daha fazla ilgilenebilir, sosyal medyayı daha sık kullanabilir, gündemi daha sıklıkla takip edebilir. Bu koşullarda, mental iyi oluş düzeyi FoMO üzerinde olumlu yönde bir etkide bulunabilir. Alan yazın incelendiğinde FoMO seviyesi ile mental iyi oluş arasında bir ilişki bulunduğuna yönelik bakış açıları mevcuttur (Ör:Kartol ve Peker, 2020;Çiftçi ve Kumcağız, 2023). FoMO düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon, kaygı bozukluğu, yeme bozukluğu ve uyku problemleri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Adams, Williford, Vaccaro, Kisler, Francis ve Newmon, 2017; Stead ve Bibby, 2017). Bireyin yaşamında karşılaştığı bu tip sorunlar ise bireyin mental iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Tanhan, Özok, Tayız, 2022). Böylece FoMO düzeyinin yükseldikçe, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu azalttığı görülebilir (Przyblski vd., 2013). Bu kapsamda mental iyi oluş ile FoMO arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi psikoloji alanında uygulayıcılar için önem kazanmaktadır.

Mevcut araştırma bulgularına göre, nomofobi ile mental iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Mevcut araştırma bulgusu alan yazındaki diğer çalışma bulguları ile uyumsuzdur. Alan yazında nomofobi ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan birinde Şengör (2020), nomofobinin mental iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiş ve nomofobi ile mental iyi oluş arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Çakmakçı (2022) ise hemşirelik öğrencileri ile yaptığı çalışmada, nomofobi arttıkça mental iyi oluş düzeyinin düştüğünü bildirmiştir. Güllüce, Kaygın ve Börekçi(2019), nomofobinin alt boyutlarından olan bağlantıyı kaybetme korkusu ile mental iyi oluş arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tavalacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner (2015), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, aşırı telefon kullanımının iyi oluş seviyesini düşürdüğünü belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Süler (2016), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile iyi oluş seviyeleri arasında ters yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mevcut çalışma bulgusunun alan yazındaki diğer bulgularla uyumsuz olması yönünde çeşitli varsayımlarda bulunulabilir. İyi oluş düzeyi yüksek bireyler, genellikle daha sosyal ve ilişkisel bağlantılara sahip olabilirler. Bu nedenle, cep telefonlarını ve sosyal medyayı bu bağlantıları sürdürmek ve güçlendirmek için daha sık

kullanabilirler. Bu durum, ayrı kaldıklarında sosyal bağlantılarını kaybetme endişesiyle nomofobi seviyelerini artırabilir.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde, mental iyi oluş ile Phubbing arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır. Mevcut araştırma bulgusu alan yazındaki bakış açısıyla uyumsuzdur. Phubbing ve mental iyi oluş arasındaki ilişki, başka bir araştırmada, Roberts ve David (2016), partnerlerin phubbing davranışlarının ilişki memnuniyetini azalttığı ve bu dolaylı etkileden kaynaklanabilecek bir şekilde yaşam memnuniyetini düşürdüğü bulunmuştur. Al Saggaf ve Nielsen (2014) yaptıkları bir çalışmada, phubbing ve mobil oyun bağımlılığı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bağımlılıkla ilişkili olan negatif sonuçlar, mental iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkileyebilir. İyi oluş seviyesi yüksek bireyler, sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin olabilirler. Bu nedenle, phubbing davranışıyla yanında olmadıkları kişiler ile de sürekli olarak iletişim halinde olma ihtiyacı duyabilirler. İyi oluş düzeylerini artırabilmek için daha fazla sosyal etkileşime ihtiyaç duymaları, phubbing davranışını teşvik edebilir.

#### **4.2.4. Erken dönem uyumsuz şemalar ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki ilişkinin tartışılması**

FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile anlamlı ve olumlu düzeyde ilişkisi olan “zedelenmiş otonomi” şema alanı (Bağımlılık, Dayanıksızlık, İç İçelik, Başarısızlık); bireyler üzerinde kendi kimliklerini oluşturmakta, günlük yaşamdaki ihtiyaçlarını kendi kendilerine karşılayabileceklerine yönelik inançlarını sekteye uğratar (Young vd., 2003). Bu şema alanındaki bireyler için de, diğer insanlarla kurdukları ilişki biçimlerinin önemli olduğu söylenebilir. “Bağımlılık” şeması birey üzerinde diğerleri ile temas içerisinde kalma ihtiyacı oluşturabilir. Özellikle “iç içelik” şeması, bireyin diğer insanlarla çok iç içe geçtiği, sürekli bir temas içerisinde kaldığı, yaşamını en ayrıntılı bir biçimde paylaşımına yol açar. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda; diğerlerini çok daha fazla takip etme ihtiyacı ve yaşamını sosyal medya üzerinden çok daha fazla paylaşma ihtiyacı doğabilir, akıllı telefonda uzak kalma korkusu oluşturabilir veya sosyal ortamlarda çok daha fazla akıllı telefon kullanımı görülebilir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, “zedelenmiş otonomi” şema alanı ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing arasındaki olumlu ve anlamlı düzeyde olan ilişki daha anlaşılır olabilmektedir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuçlar

Bu çalışma temel olarak, erken dönem uyumsuz şemaların ile FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile arasındaki ilişkide mental iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi için yapılmıştır. Aynı zamanda erken dönem uyumsuz şemalar ile mental iyi oluşun; FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile olan ilişkisi de incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir;

- Ayrılma ve Dışlanma/Kopukluk şema alanının; FoMO ile olan ilişkisinde mental iyi oluşun tam aracı etkisi bulunmakta, Nomofobi ve Phubbing ile olan ilişkisinde mental iyi oluşun kısmi aracı etkisi bulunmaktadır.
- Zedelenmiş Otonomi şema alanının; FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile olan ilişkisinde mental iyi oluşun kısmi aracı etkisi bulunmaktadır.
- Zedelenmiş Sınırlar şema alanının; FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile olan ilişkisinde mental iyi oluşun tam aracı etkisi bulunmaktadır.
- Ayrılma ve Dışlanma/Kopukluk ile Zedelenmiş Otonomi şema alanları mental iyi oluşu olumsuz yönde yordamaktadır.
- Zedelenmiş Sınırlar şema alanı, mental iyi oluşu olumlu yönde yordamaktadır.
- Diğer Yönelimlilik ve Aşırı Duyarlılık şema alanlarının mental iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi bulunmamaktadır.
- FoMo düzeyi; Zedelenmiş Otonomi ve Diğer Yönelimlilik şema alanları tarafından olumlu yönde yordamaktadır.
- Nomofobi düzeyi; Diğer Yönelimlilik ve Zedelenmiş Otonomi şema alanları tarafından olumlu yönde, Ayrılma ve Kopukluk/Dışlanma şema alanı tarafından olumsuz yönde yordamaktadır.
- Phubbing düzeyi; Diğer Yönelimlilik ve Zedelenmiş Otonomi şema alanları tarafından olumlu yönde yordamaktadır.
- Mental iyi oluş; FoMO, Nomofobi ve Phubbing düzeylerini olumlu yönde yordamaktadır.
- Aşırı Duyarlılık şema alanının; iyi oluş, FoMO, Nomofobi ve Phubbing düzeyleri üzerinde anlamlı bir düzeyde etkisi bulunmamaktadır.

- Zedelenmiş Otonomi şema alanının; mental iyi oluş, FoMO, Nomofobi ve Phubbing düzeyleri üzerinde anlamlı bir düzeyde etkisi bulunmaktadır.

## 5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda, gelecekte yapılacak araştırmalar yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

### 5.2.1. Araştırmacılar için öneriler

- Bu çalışma, Covid-19 pandemisi sürerken yapılmıştır. Bir pandemi, afet veya olağanüstü bir durum yaşanmayan bir zamanda araştırmanın yinelenmesi ile araştırma sonuçlarının karşılaştırılması önerilmektedir.
- Çalışmanın mevcut değişkenleri ile daha önce yerli ve yabancı alan yazında çok az araştırma bulunmaktadır. Bu değişkenlerle ilgili çalışmaların yenilenmesi alan yazına oldukça katkıda bulunacaktır.
- Mevcut çalışma, Türk kültüründe yetişmiş bireyler ile yapıldığından dolayı, yabancı kültürlerde yetişmiş bireyler ile aynı sonuçların alınıp alınmayacağı durumu alan yazına katkı sağlayacak başka bir husustur.
- “Zedelenmiş Sınırlar” şema alanının, kuramsal çerçevenin tersine mental iyi oluşu olumlu ve anlamlı yönde yordaması mevcut çalışmanın dikkat çeken bulgularından biridir. Bu şema alanı ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine inceleyen yeni araştırmalar yapılabilir.
- Çalışma bulgularında, sadece “zedelenmiş otonomi” şema alanı, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan “FoMO, Nomofobi ve Phubbing” ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen yeni çalışmalar alan yazına katkıda bulunacaktır.
- Mevcut çalışmanın bir diğer bağımlı değişkeni olan “Aşırı Duyarlılık” şema alanının; araştırmanın ne aracı değişkeni ile, ne de bağımsız değişkenler ile anlamlı düzeyde bir ilişkisi bulunamamıştır. Bu şema alanı üzerinde yapılacak yeni çalışmalar alan yazında katkıda bulunacaktır.
- Mevcut çalışmanın bir başka çarpıcı sonucu mental iyi oluşun, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan “FoMO, Nomofobi ve Phubbing” ile olumlu yönde bir ilişki içerisinde olmasıdır. Bu durum araştırmanın varsayımları ve geçmiş çalışmalar ile uyumsuzdur. Bu değişkenler ile yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç vardır.

### 5.2.2. Uygulayıcılar için öneriler

- İyi oluş düzeyi düşük ve mutsuzluktan yakınan danışanlar ile çalışan psikolojik danışmanlar, Ayrılma ve Dışlanma/Kopukluk ile Zedelenmiş Otonomi şema alanlarındaki uyumsuz şemaların düzeyini azaltmayı hedefleyen bir danışma süreci planlayabilirler.
- Danışanlarıyla FoMO, Nomofobi ve Phubbing hakkında çalışan psikolojik danışmanlar, danışanların iç görüşünü geliştirmek ve bu sorunlarla baş etmelerine destek olabilmek adına psikoeğitim programları düzenleyebilirler.
- Danışanlarıyla FoMO, Nomofobi ve Phubbing hakkında çalışan psikolojik danışmanlar, çalışma sonuçları kapsamında danışanlarının erken dönem uyumsuz şemaları üzerinde çalışma sürdürerek psikolojik danışma sürecine katkıda bulunabilir.

## KAYNAKLAR

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.
- 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.
- Akdağ, F. G., ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3). 45-54
- Aksu, B. Ç., ve Doğan, A. (2021). Çalışanların Nomofobi Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 483-508.
- Al-Saggaf, Y., & Nielsen, S. (2014). Self-disclosure on Facebook among female users and its relationship to feelings of loneliness. *Computers in Human Behavior*, 36, 460-468.
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2018). Phubbing: How frequent? Who is phubbed? In which situation? And using which apps?. *39th International Conference on Information Systems*, San Francisco.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, 49, 111-119.
- Amato, P. R., & Booth, A. (1991). Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being. *Social forces*, 69(3), 895-914.
- Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford University Press.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with social phobia: The case of Bingöl University. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 609-627.

- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of adolescence*, 56, 127-135.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B., & Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 29-43.
- Aysan, Ü. (2019). Avrupa refah rejimleri ve Türkiye’de öznel iyi oluş. *İstanbul University Journal of Sociology*, 39(1), 197-214.
- Barker, E. (2016) *This is the best way to overcome fear of missing out*. Time Magazine.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baysan, Ç., Eş, A. Ç., ve Tezer, M. (2019). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatr. Derg.*, 20, 17-20.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). *Cognitive therapy* (pp. 21-36). Springer US.
- Bekaroğlu, E. T., ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142.
- Ben-Ari, A., & Gil, S. (2004). Well-being among minority students: The role of perceived social support. *Journal of Social work*, 4(2), 215-225.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51.
- Bilgen, S., ve Bilican, F. I. (2020). Bilişsel faktörler ile depresif semptomlar ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 149-164.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 155-160.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.

- Büchi, M., Festic, N., & Latzer, M. (2019). Digital overuse and subjective well-being in a digitized society. *Social Media+ Society*, 5(4), 89-98
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Canbulat, N., ve Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Chiu, C. M., Cheng, H. L., Huang, H. Y., & Chen, C. F. (2013). Exploring individuals' subjective well-being and loyalty towards social network sites from the perspective of network externalities: The Facebook case. *International Journal of Information Management*, 33(3), 539-552.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63, 9-18.
- Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual review of psychology*, 39(1), 609-672.
- Cohen, D. A., Mason, K., Bedimo, A., Scribner, R., Basolo, V., & Farley, T. A. (2003). Neighborhood physical conditions and health. *American journal of public health*, 93(3), 467-471.
- Coopersmith, S. (1965). *The antecedents of self-esteem*. Princeton.
- Çakmakcı, B. (2022). Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11607/4877>
- Çifçi, S., ve Kumcağız, H. (2023). The Relationship between Fear of Missing Out and Subjective Well-Being in Adolescent: The Mediating Role of Social Comparison and Loneliness/Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Sosyal Karşılaştırma Ve Yalnızlığın Aracı Rolü. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 83-101.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of family & community medicine*, 25(1), 35.
- Delhey, J., Newton, K., & Welzel, C. (2011). How general is trust in “most people”? Solving the radius of trust problem. *American sociological review*, 76(5), 786-807.



- Derin, S., ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2001). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national Index. *American Psychologist*, Vol.55. No.1, 34-43.
- Diener, E. (2009). *Personality and subjective well-being*. In *The science of well-being* (pp. 75-102). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 653.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 851.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Dost, M. T. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).

- Easterlin, R. A. (1974). *Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). Academic press.
- Elhai, J. D., & Contractor, A. A. (2018). Examining latent classes of smartphone users: Relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 82, 159-166.
- Elmas, L., Yüceant, M., Hüseyin, Ü., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Ercan, Ö., ve Tekin, N. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 24-34.
- Ercengiz, M. (2020). Dürtüsellik ile Sosyal Medya Aşırma Arasındaki İlişkide FOMO'nun Aracılık Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 854-877.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. Thousand Oaks, CA, US.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G., & Delgado, S. C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), e07037.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., ve Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gültekin, G. S., & Yıldırım, S. (2019). Öğretmen adaylarının akıllı telefon, mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ve gelişmeleri kaçırma korkusuna (fomo) ilişkin algılarının metafor kullanılarak belirlenmesi. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 733-783.
- Gokler, M. E., Aydin, R., Unal, E., & Metintas, S. (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale/Sosyal Ortamlarda

- Gelismeleri Kacirma Korkusu Olceginin Turkce surumunun gecerlilik ve guvenilirliginin degerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(S1), 53-60.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E., & Borekci, N. E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Öznel İyi Olma Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Ardahan Örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-673.
- Gürdin, B. (2019). Sosyal medyanın hedonik tüketimi ve fomo'nun gücü. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 54(3), 1259-1278.
- Hahs-Vaughn, D. L., & Lomax, R. G. (2020). *Statistical concepts-a first course*. Routledge.
- Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419-427.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Hayran, C., Anik, L., ve Gurhan-Canli, Z. (2016). *Exploring the antecedents and consumer behavioral consequences of "feeling of missing out"(FOMO)*. ACR North American Advances.4(5), 11-21
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Irwin T., (2019), *Nicomachean ethics*. Hackett Publishing
- İnci, R. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları, erken dönem uyumsuz şemalarının sosyal kaygılarını yordaması* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of general psychology*, 16(4), 327-342.

- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Kaplan, K. (2016a). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/710817>
- Kaplan, K. (2016b). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/xmlui/handle/123456789/3011>
- Karaçam, A., ve Pulur, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ...ve Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 60-74.
- Kardaş, F., ve Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1423-1433.
- Kartol, A., ve Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Kasapoğlu, F., ve Ali, K. I. Ş. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 770-782.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği’nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamli iş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.
- Kılınç, M., ve Uzun, K. (2020). Peer Bullying and Peer Victimization as the Predictors of Subjective Well-Being of Adolescents. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 21(3), 19-24
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144.

- Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.
- Körük, S., ve Özabacı, N. (2018). Şema terapinin depresif bozuklukların tedavisindeki etkililiği: Bir meta-analiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 470-480.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518.
- Lee, J. K., Choi, J., Kim, C., & Kim, Y. (2014). Social media, network heterogeneity, and opinion polarization. *Journal of communication*, 64(4), 702-722.
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment orientations and social networking site addiction: the mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in psychology*, 10, 2629.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 527.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Mail Online. (2008). "Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age".
- Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Hesketh, K., Ridley, K., & Wake, M. (2009). Electronic media use and adolescent health and well-being: cross-sectional community study. *Academic pediatrics*, 9(5), 307-314.
- Myers, D., Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, Vol. 6. No.1.p19.
- Navarro, R., Larrañaga, E., & Yubero, S. (2016). Gender identity, gender-typed personality traits and school bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Child Indicators Research*, 9, 1-20.
- Nazir, T., ve Pişkin, M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3, 39-46.
- Nussbaum, M. C. (2001). *The fragility of goodness: Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. Cambridge University Press.

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Olweus, D., & Breivik, K. (2014). Plight of victims of school bullying: The opposite of well-being. *Handbook of child well-being*, 2593, 2626.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 695.
- Özbiler, Ş., Taner, M., ve Yalçınkaya, M. (2019). Çocukluktaki anne kabul-reddinin yetişkinlikteki öznel iyi oluşa yansması: fonksiyonel olmayan tutumlar aracı Rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 53-75.
- Özcan, H. M., ve Umut, K. (2019). Dijitalleşmenin Karanlık Yüzü Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Banka Çalışanları Örnekleme. *Business and Management Studies: An International Journal*, 7(5), 2851-2862.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392.
- Roediger, E. (2017). *Schematherapie* (pp. 1049-1058). Springer Berlin Heidelberg.
- Roediger, E., & Zarbock, G. (2015). Schema therapy for personality disorders. A critical review. *Der Nervenarzt*, 86(1), 60-71.
- Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. New Harbinger Publications.
- Roland, E., & Idsøe, T. (2001). Aggression and bullying. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(6), 446-462.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000b). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. doi.org/10.1037/0022- 3514.69.4.719
- Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/4165>
- Sağar, M. E. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Dürtüsellik ve Saldırganlık. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 864-876. 2022
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout research*, 7, 21-28.
- Sam, D. L. (2001). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social indicators research*, 53, 315-337.
- Sarıbay, B., & Durgun, G. (2019). Dokunmatik Toplamların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve Fomo Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 15, 280-294.
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... & Zubrick, S. R. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Saygılı, M. S., & Özmutlu, İ. 8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2019(2), 47-67.
- Scheibehenne, B., Greifeneder, R., & Todd, P. M. (2010). Can there ever be too many options? A meta-analytic review of choice overload. *Journal of consumer research*, 37(3), 409-425.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.

- Schumacher, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin Group.
- Soccio, D. J. (2015). *Archetypes of wisdom: An introduction to philosophy*. Cengage Learning.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Cakir, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of psychiatry*, 20(1), 75-84.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 883.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059-2068.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1091.
- Süler, M. (2016). Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi (Turkey)). Erişim adresi: <https://www.proquest.com/openview/b88ef72184e8a9be8496363d701a0dee/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Şengör, Y. (2020). İyi oluşun yordayıcıları olarak yalnızlık ve nomofobi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: <https://www.openaccess.hacettepe.edu.tr>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516)*. Boston, MA: pearson.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*. 31(1), 1-34.



- Tanhan, F., Özok, H. İ., ve Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia among French College Students. *The European Journal of Public Health*, 25 (suppl 3), 206.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 1-13.
- Thomas, Y., Gray, M. A., & McGinty, S. (2012). An exploration of subjective wellbeing among people experiencing homelessness: A strengths-based approach. *Social work in health care*, 51(9), 780-797.
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159-190.
- Tosun, L. P. (2019). Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve öznel iyi oluş. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 304-317.
- Tozkoparan, S. B., ve Kuzu, A. (2019). Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1): 87-110
- 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.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2013). Evlenme ve boşanma istatistikleri 2013.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2015). 2015 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçları. TÜİK Haber Bülteni, Sayı 13569. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13569>. Erişim Tarihi: 22.11.2022
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2019. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> (Erişim Tarihi: 27.09.2022).
- Uçar, G. K. (2019). Kent Kimliği, Doğayla Temas ve Öznel İyi Oluş. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 9(2), 419-430.
- Ulaş, T. (2022). Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Uyar, Ö. G. A., Birvural, Ö. G. A., & Karakuyu, Ö. G. A. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Fomo Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Determination Of Fomo Levels Of Associate Degree Students And

Analysis In Terms Of Some Variables. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 5(28), 3276-3281.

- Vahide U., Gözükara, E., ve Bilgin, M. (2019). Bazı Sosyal Medya Değişkenleri Açısından Ergen Ve Genç Yetişkinlerin Fomo Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Arts and Social Studies*, 2(2), 43-59.
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M., & Arntz, A. (2012). Theoretical model: Schemas, coping styles, and modes. *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*, 27-40.
- Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Schurink, G. (2014). Mindfulness and schema therapy: A practical guide. *John Wiley & Sons*. 46-52
- Warren, J. (2014). *The pleasures of reason in Plato, Aristotle, and the Hellenistic Hedonists*. Cambridge University Press.
- Warzecha K, Pawlak A: (2017). Pathological use of mobile phones by secondary school students. *Arch Psychiatr Psychotherapy*; 19: 27–36
- We Are Social, Hootsuite. (2020). Digital 2020 Turkey. <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-turkey-january-2020-v01> (Erişim Tarihi: 24.09.2022).
- We are social, Hootsuite. (2021). Digital 2021 July Global Statshot Report. *We are social*, Hootsuite.
- Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş., Ak, M. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7, 1, 7-13.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Yıldırım, S., & Kışoğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Yıldız, A. D. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-96.
- Yılmaz, M., Aynur, K. Ö. S. E., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 31-47.,

- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy*. New York: Guilford, 254.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.

## **EKLER**

### **EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Mevcut araştırma, Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Uygur Tunç Morkoç tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı; erken dönem uyumsuz şemaların FoMO, Nomofobi ve Phubbing ile olan ilişkisinde iyi oluşun aracı rolünün incelenmesidir.

Araştırmada kullanılan envanterler, genel olarak rahatsızlık verici kişisel sorular içermemektedir. Buna rağmen katılım sırasında kendinizi rahatsız hissederseniz, sorulara cevap vermeyi dilediğinizde sonlandırabilirsiniz. Sizi tanımlayabilecek kişisel bilgileriniz kayıt altına alınmamaktadır. Sorulara verdiğiniz cevaplar tamamen gizli kalacak olup, sadece araştırmacı tarafından bilimsel bilgi üretmek için kullanılacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı onaylıyorsanız, aşağıdaki 'onaylıyorum' kutucuğunu seçiniz. Katılarınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

Onaylıyorum.

## **EK 2: Demografik Bilgi Formu**

### **1. Cinsiyetiniz:**

Kadın ( ) Erkek ( )

### **2. Yaşınız:**

### **3. İlişki Durumunuz :**

Evli ( ) Evli değil, ilişkisi var ( ) İlişkisi Yok ( )

### **4.Çalışma Durumunuz**

Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum ( )

### **EK 3: Young Şema Envanteri**

**Yönerge:** Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığımız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

#### **Derecelendirme:**

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. \_\_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.
11. \_\_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
18. \_\_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
30. \_\_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
78. \_\_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

#### EK 4: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar ( faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5

## EK 5: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği

Değerli Katılımcı, bu ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddede 5 seçenek bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

<i>Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur.</i>	<b>Hiç Doğru Değildir</b>	<b>Bir Parça Doğrudur</b>	<b>Orta Derecede Doğrudur</b>	<b>Oldukça Doğrudur</b>	<b>Aşırı Şekilde Doğrudur</b>
1. Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım					
2. Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım					
3. Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					



## EK 6: Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

*Kesinlikle Katılmıyorum*                      1        2        3        4        5        6        7                      *Kesinlikle Katılıyorum*

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırımı aştığımda paniğe kapılırım.
11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.

## EK 7: Phubbing Ölçeği

Yüz yüze sosyal etkileşimleriniz sırasında cep telefonu kullanımınız hakkında düşünmenizi istiyoruz. Tüm sosyal etkileşimlerinizi (örneğin arkadaşlarımızı, tanıdıklarımızı, ailenizi, eşinizi)...

ve aşağıdaki ifadelerin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu değerlendirin. Diğer insanlarla yüz yüze sosyal etkileşimlerimde...

	1 ASLA	2 NADİREN	3 ARADA BİR	4 BAZEN	5 SIK SIK	6 GENELLİKLE	7 HER ZAMAN
1. Telefonum yakınımda olmadığında endişelenirim.							
2. Telefonumdan ayrı kalmaya dayanamam.							
3. Telefonumu görebileceğim bir yere bırakırım.							
4. Telefonumu kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçıracağımdan endişelenirim.							
5. Telefonumu kullandığım için başkalarıyla çatışma yaşarım.							
6. İnsanlar telefonumla çok fazla vakit geçirdiğimi söyler.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

## EK 8: Ölçek Kullanım İzinleri



**gokaykeldal**

Alıcı: ben

4 Oca 2022 Sal 23:40 ☆ ↶

Merhabalar; ölçeği kullanabilirsiniz ölçeğe ilişkin bilgiler makalede mevcut. İyi çalışmalar.

--

Yandex.Mail mobil uygulamasından gönderildi



**Evren Şumuer**

Alıcı: ben

5 Oca 2022 Çar 10:26 ☆ ↶

Merhaba,

Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanma izni için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımızı gösterir niteliktedir.

Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz.

Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.

<https://yildirimcaglar.github.io/#nomophobia>

İlginiz için teşekkür ederiz.

Kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla,

Not: Ölçek Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır.

\*\*\*



**Naif ergün**

Alıcı: ben

6 Oca 2022 Per 12:36 ☆ ↶

Merhabalar,

Elbette kullanabilirsiniz. Ölçeğe ait açıklamalar ekli dosyada bulabilirsiniz.

Başarılar dilerim

\*\*\*

--

Naif Ergun



**Egemen Ünal**

Alıcı: ben

5 Oca 2022 Çar 10:23 ☆ ↶

Çalışmalarınızda başarılar dilerim



**Dr. Öğr. Üyesi Egemen ÜNAL**

**Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi**

**Tip Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı**

**Asst. Prof. Egemen ÜNAL, M.D**

**Ankara Yıldırım Beyazıt University**

**Faculty of Medicine Department of Public Health**