

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SOSYOTELİZMİN ÖNCÜLLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME: BİR
ARACILIK ANALİZİ

Cemile ERİK
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2025

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SOSYOTELİZMİN ÖNCÜLLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME: BİR
ARACILIK ANALİZİ

AN EXAMINATION ON THE ANTECEDENTS OF PHUBBING: A
MEDIATION ANALYSIS

Cemile ERİK
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Doç. Dr. Müge AKBAĞ

İstanbul, 2025

Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2025

ONAY

Cemile ERİK tarafından hazırlanan “Sosyotelizmin Öncülleri Üzerine Bir İnceleme: Bir Aracılık Analizi” konulu bu çalışma, 23/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

TEZ DANIŞMANI **Doç. Dr. Müge AKBAĞ**

JURİ ÜYESİ **Doç. Dr. Makbule KALI SOYER**

JURİ ÜYESİ **Doç. Dr. Ülkü TOSUN**

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

23/06/2025

Cemile ERİK

ÖZGEÇMİŞ

- 2017 Toki Kayaşehir Anadolu Lisesi
- 2021 Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından mezun olma
- 2022 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına giriş
- 2023- Tahsin Banguoğlu İlkokulu'nda Psikolojik Danışman

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca engin bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Müge AKBAĞ'a sağladığı destek ve katkılardan dolayı içtenlikle teşekkür ederim. Tez savunma jürisinde yer alan ve çalışmama değerli katkılar sunan Doç. Dr. Makbule KALI SOYER ve Doç. Dr. Ülkü TOSUN hocalarıma teşekkür ederim. Marmara Üniversitesi'nde eğitimim boyunca emek veren, akademik ve kişisel gelişimime katkıda bulunan tüm hocalarıma da teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu sürecin en büyük destekçileri olan aileme; özellikle her koşulda yanımda olan anneme, babama ve kıymetli kardeşlerime gönülden teşekkür ederim. Tanıştığımız ilk günden beri beni destekleyen, her an yanımda olan değerli arkadaşlarım Aleyna, Fulya, Damla ve Şura'ya teşekkür ederim.

Bu çalışmayı, bana olan inancı ve sevgisiyle her zaman yanımda olan, kararlarıma saygı gösteren sevgili aileme ve özellikle anneme adıyorum.

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünü incelemektir. Araştırmada katılımcıların sosyotelizm düzeylerinin çeşitli sosyodemografik (cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı, günlük telefon kullanım süresi, akıllı telefon kullanım amacı) değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modelinde hazırlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen genç yetişkinlik dönemindeki 420 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 324'ü (%77,1) kadın, 96'sı (%22,9) erkektir. Veri toplama sürecinde İlişkisel İhtiyaçlar Doyma Ölçeği, Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Genel Sosyotelist Olma Ölçeği ve katılımcılara dair demografik bilgiler edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İlişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünün sınanmasından önce değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinden ve kurulan aracılık modelinin sınanması için AMOS 22.0 istatistik programı aracılığıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi'nden (YEM) yararlanılmıştır. Sosyotelizm ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gruplar arası karşılaştırmalarda Bağımsız Gruplar t-testi kullanılmıştır. Sosyotelizmin günlük telefon kullanım süresiyle ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Katılımcıların sosyotelizm ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefon kullanım amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniğinden yararlanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ilişkisel ihtiyaçların doyumu, sosyal duygusal yalnızlık ve sosyotelizm arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Aracılık modelinin YEM aracılığıyla sınanması sonucunda elde edilen bulgular, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutları olan sosyal, romantik ve ailesel yalnızlığın toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca bulgular, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal ve romantik yalnızlığın özgün dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu gösterirken, ailesel yalnızlığın özgün dolaylı etkisinin anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, iki değişken arasındaki ilişkide sosyal ve romantik yalnızlık aracılık rolü üstlenirken, ailesel yalnızlığın anlamlı bir aracı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulguya göre, ilişkisel ihtiyaçların doyumu

azaldıkça sosyal ve romantik yalnızlık artmakta ve bu durum sosyotelizm davranışında artışa neden olmaktadır. Araştırma bulgularına göre, genç yetişkinlerde sosyotelizmin sadece problem farkındalığı alt boyutu kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sosyotelizm ve alt boyutları algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ayrıca genç yetişkinlerin günlük telefon kullanım süresi arttıkça sosyotelizm düzeyleri de artmaktadır. Son olarak, sosyotelizm ve alt boyutlarının katılımcıların akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefon kullanım amacına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış, araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyotelizm, ilişkisel ihtiyaçlar, ilişkisel ihtiyaçların doyumu, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, ailesel yalnızlık, genç yetişkinlik.

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the mediating role of social-emotional loneliness in the relationship between the satisfaction of relational needs and phubbing. In addition, the study investigates whether participants' phubbing levels differ according to various sociodemographic variables (gender, perceived income level, frequency of checking smartphones, daily smartphone use, and purpose of smartphone use). The study was designed using the correlational survey model, one of the quantitative research methods. The study group consisted of 420 university students in young adulthood, selected through convenience sampling, a non-probability sampling method. Of the participants, 324 (77.1%) were female and 96 (22.9%) were male. For data collection, the Relational Needs Satisfaction Scale, the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, the Generic Scale of Phubbing, and a Personal Information Form developed by the researcher to obtain participants' demographic information were employed. Before testing the mediating role of social-emotional loneliness in the relationship between relational needs satisfaction and phubbing, Pearson Product-Moment Correlation analysis was conducted to determine the relationships between the variables, and Structural Equation Modeling (SEM) with AMOS 22.0 was used to test the hypothesized mediation model. Independent samples t-test was used to examine whether phubbing and its subdimensions differed by gender. The relationship between phubbing and daily smartphone use was analyzed through Pearson Product-Moment Correlation. One-Way ANOVA was conducted to test whether participants' phubbing and its subdimensions differed by the frequency of checking smartphones and purposes of smartphone use.

The findings revealed significant relationships among relational needs satisfaction, social-emotional loneliness, and phubbing. The results of SEM analysis indicated that the total indirect effect of social, romantic, and family loneliness—the subdimensions of social-emotional loneliness—on the relationship between relational needs satisfaction and phubbing was significant. Furthermore, the specific indirect effects of social loneliness and romantic loneliness were found to be significant, whereas the specific indirect effect of family loneliness was not significant. In other words, social and romantic loneliness served as mediators in the relationship between relational needs satisfaction and phubbing, while family loneliness did not. These results suggest that as relational needs satisfaction decreases, social and romantic loneliness increase, which in turn leads to an increase in phubbing behavior. According to the research findings, only the problem awareness sub-dimension of phubbing among young adults differs significantly in favor of women. Phubbing and its sub-dimensions do not differ

significantly in terms of perceived income level. However, participants' phubbing levels increased as their daily smartphone use increased. Lastly, phubbing and its subdimensions showed significant differences according to the frequency of checking smartphones and the purpose of smartphone use. The findings were discussed in light of the relevant literature, and recommendations were provided for researchers and practitioners.

Keywords: Phubbing, relational needs, satisfaction of relational needs, social loneliness, emotional loneliness, family loneliness, young adulthood.

.



İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ETİK BEYANI	ii
ÖZGEÇMİŞ	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Araştırmanın Varsayımları	7
1.6. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar.....	7
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Sosyotelizm	9
2.1.1. Sosyotelizm Kavramı.....	9
2.1.2. Sosyotelizm Türleri.....	12
2.1.3. Sosyotelizmle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	13
2.1.4. Sosyotelizmle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	17
2.2. İlişkisel İhtiyaçlar	19
2.2.1. İhtiyaçlara İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	20
2.2.2. İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı ve İlişkisel İhtiyaçlar	23

2. 2. 3. İlişkisel İhtiyaçlarla İlgili Yapılan Çalışmalar	28
2.3. Yalnızlık	32
2.3.1. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	34
2.3.2. Yalnızlığa Çok Boyutlu Bir Yaklaşım: Sosyal Duygusal Yalnızlık.....	35
2.3.3. Yalnızlığın Sonuçları	37
2.3.4. Sosyal Duygusal Yalnızlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar	39
BÖLÜM III: YÖNTEM	42
3.1. Araştırma Modeli	42
3.2. Çalışma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	44
3.3.2. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ)	44
3.3.3. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	45
3.3.4. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği	46
3.4. Verilerin Toplanması	46
3.5. Verilerin Analizi	47
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	50
4.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular	50
4. 2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	51
4. 3. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ve Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal Duygusal Yalnızlığın Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modeli Yoluyla Test Edilmesine Ait Bulgular...	54
4.3.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesine Ait Bulgular	55
4.3.2. Yapısal Modelin Test Edilmesine Ait Bulgular	56
4.4. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular	60
4.4.1. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular	61

4.4.2. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarıyla Günlük Ekran Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkileri Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi Sonucunda Elde Edilen Bulgular	62
4.4.3. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular.....	62
4.4.4. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular.....	64
4.4.5. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular.....	72
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	78
5.1. Sonuçlar ve Tartışma	78
5.1.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ile Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal Duygusal Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	78
5.1.2. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulguların Tartışılması	83
5.2. Öneriler	90
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	90
5.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler	91
Kaynakça.....	94
EKLER	113

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler	43
Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Ortalama ($\bar{x}$), Standart Sapma (ss), Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	48
Tablo 4.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu, Sosyal Duygusal Yalnızlık, Sosyotelizm Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistik Değerleri	50
Tablo 4.2. İlişkisel Doyumu, Sosyal Duygusal Yalnızlık, Sosyotelizm Değişkenleri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkileri Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 4.3.1. Ölçme Modeline İlişkin Uyum Değerleri.....	56
Tablo 4.3.2. İlişkisel İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm Üzerindeki Doğrudan Etkisini Gösteren Modele İlişkin Uyum İyiği İndeks Değerleri.....	57
Tablo 4.3.3. Sosyal Duygusal Yalnızlığın Aracılık Rolünü Gösteren Modelin Uyum İyiği İndeks Değerleri.....	59
Tablo 4.4.1. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	61
Tablo 4.4.2. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarıyla Günlük Ekran Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkileri Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi Sonuçları	62
Tablo 4.4.3. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	63
Tablo 4.4.4. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	65
Tablo 4.4.5. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Newcomb ABX Modeli.....	13
Şekil 3.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ve Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal, Ailel ve Romantik Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Oluşturulan Aracılık Modeli.....	42
Şekil 4.3.1 Ölçme Modeli.....	55
Şekil 4.3.2. İlişkisel İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm Üzerindeki Doğrudan Etkisini Gösteren Model.....	57
Şekil 4.3.3. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ile Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal, Romantik ve Ailel Yalnızlığın Aracılık Rolünü Gösteren Model	58



BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve araştırmanın temel kavramlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İçinde bulunduğumuz dijital çağ, teknoloji alanında sürekli değişimlerin ve hızlı yeniliklerin yaşandığı bir dönemdir. Teknoloji alanındaki yenilikler ve değişimler sonucunda bilgisayar, cep telefonu, televizyon ve daha birçok teknolojik araç, günlük yaşamda yaygın olarak kullanılmaya ötesine geçerek insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar kişisel kullanım alanında insanların en çok faydalandığı teknolojik aracın cep telefonu/akıllı telefonlar olduğunu göstermektedir (Parmaksız, 2020). Akıllı telefonların bilgisayara dair fonksiyonları bulundurması, erişimlerinin kolay olması insanların bu araçları sürekli yanlarında taşıma ihtiyacı duymalarına neden olmuştur. Başlangıçta sadece birkaç temel fonksiyondan ibaret olan akıllı telefonlardan günümüzde fotoğraf çekmek, araştırma yapmak, iletişim kurmak, yol tarifi almak, dil öğrenmek, borsa ve banka işlemleri ile ilgilenmek, yazı yazmak, müzik dinlemek gibi birçok aktiviteyi ve amacı gerçekleştirmek için faydalanılmaktadır. Bu gelişmelere paralel olarak teknolojinin ve teknolojik kitle iletişim araçlarının insan yaşamındaki rolü de değişmiştir. Geçmişte insan yaşamının belirli alanlarına etki eden teknolojinin günümüzde yaşamın hemen hemen her alanını etkilediği söylenebilir. Çeşitli amaçlarla kullanılan akıllı telefonların yaşamı kolaylaştırıcı yöndeki olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkileri de zamanla kendini göstermeye başlamıştır.

Akıllı telefonlar başlangıçta insanların birbirleriyle sınırlı alanda sözlü iletişim kurmasını sağlarken günümüzde internet alanındaki gelişmeler neticesinde dünyanın birçok yerine farklı kanallarla ulaşmayı kolaylaştırmaktadır. İnsanlar akıllı telefon ve internet kullanımı ile dünyadaki gelişmeleri yakından takip edebilmekte, oturdukları yerden birçok işlemi halledebilmekte, hiç gitmedikleri mekanlara sanal geziyle gidebilmekte ya da sosyal medya kanallarından yararlanarak yeni insanlarla tanışabilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2024) son verilerine göre, 2023 yılında 16-74 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım oranı %87,1 iken bu oran 2024 yılında %88,8'e yükselmiştir. İstatistikler ilginç bir şekilde, Türkiye'de 6-15 yaş arasındaki çocukların internet kullanım oranının yetişkinlerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu yaş grubundaki çocukların internet kullanımı 2024 yılında %91,3'e yükselerek yetişkinlerin oranını geçmiştir. Diğer taraftan yukarıda da ifade edildiği üzere, günümüzde akıllı telefonların yaşamın çeşitli işlevlerine hizmet etmesi ve kolay

ulaşılabilir olmaları akıllı telefon bağımlılığı başta olmak üzere birçok bağımlılık türüne neden olan sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Bulut ve Nazir, 2020). Akıllı telefon bağımlılığındaki artışla birlikte, alan yazında “*nomofobi*” (cep telefonundan mahrum kalma korkusu), “*FOMO*” (gelişmeleri kaçırmaya korkusu) ve “*phubbing*” (sosyotelizm) gibi yeni davranışlara dair kavramlar ve tanımlar gündeme gelmeye başlamıştır.

Adrian Mills tarafından 2012 yılında, “*phone*” (telefon) ve “*snubbing*” (yok saymak) kelimelerinin birleştirilmesiyle türetilen *phubbing* kavramı, bireylerin telefon kullanımından kaynaklı çevresindekileri görmezden gelme durumu olarak tanımlanmıştır. Karadağ ve diğerkleri (2015) ise *phubbing* kavramını, görüşme sırasında akıllı telefonla ilgilenerek iletişimden kaçınma davranışı olarak tanımlamaktadır. Bu kavram, Karadağ ve diğerkleri (2016) tarafından Türkçe alan yazına “sosyotelizm” olarak kazandırılmıştır. Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) sosyotelizm kavramını, sosyal ilişkinin olduğu ortamda telefonla ilgilenerek karşıdakini görmezden gelme davranışı olarak açıklamaktadır. Sosyotelizm, karşılıklı iletişim süreçlerinde ortaya çıkan bir davranış biçimi olmakla birlikte, çeşitli bağımlılık türleriyle de yakın ilişkilidir. Sosyotelizmin gelişiminde yalnızca akıllı telefon bağımlılığının değıl; aynı zamanda internet bağımlılığı, sosyal medya, oyun ve uygulama bağımlılıklarının da etkili olduğu tespit edilmiştir (Karadağ vd., 2016). Bu açıklamalardan sosyotelizm davranışının birçok davranışsal bağımlılık türüyle etkileşim içinde olduğu anlaşılmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde gereğinden fazla ve uygunsuz ortamlarda akıllı telefonla ilgilenme davranışı, mevcut ilişkileri zedelerken aynı zamanda çeşitli davranışsal problemlere yol açmaktadır (Parmaksız, 2020). İletişim sırasında akıllı telefonla ilgilenen birey göz teması kurmamakta, iletişimdeki önemli detayları kaçırmakta ve karşısındaki kişiye onu önemsemediğıne dair bir mesaj iletmektedir. Bu durum, bireylerin kişilerarası iletişime olan ilgilerini kaybetmelerine de neden olmaktadır. Dikkat çeken noktalardan biri, sosyotelizmin yalnızca bireylerin kişisel ilişkilerinde değıl; aynı zamanda eğıtim, iş ortamı ve trafik gibi farklı yaşam alanlarında da ortaya çıkabilen bir davranış olmasıdır (Sayiner ve Akbağ, 2023). Bu bağlamda, sosyotelizmin olası sonuçları ve yaygınlığı birlikte değıerlendirildiğinde; aile içi ilişkiler, akran ilişkileri ve romantik ilişkiler gibi farklı kişilerarası alanlarda risk unsuru oluşturduğu görölmektedir. Diğerk taraftan araştırmalar sosyotelizm davranışının olumsuz duygulanım ve internet bağımlılığı (Karadağ vd., 2015; T’ng vd., 2018), nevrotik kişilik özellikleri (Erzen vd., 2019), cep telefonu bağımlılığı ve depresyon (Ivanova vd., 2020), sosyal medya bağımlılığı, oyun ve kısa mesaj bağımlılığı (Karadağ vd., 2015), sosyal medyadan sağılanan duygusal destek (Fang vd., 2020), yalnızlık (Ergün vd., 2020) ve ilişki doyumu

(Özbilir, 2023) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Karadağ ve diğerlerinin (2015) araştırma bulgularına göre; kısa mesaj (sms), telefon, internet ve sosyal medya bağımlılığı sosyotelizmin en güçlü belirleyicileridir. Özellikle akıllı telefon bağımlılığındaki artış sosyotelizm davranışının da artmasına neden olarak sosyotelizmin en önemli belirleyicisi olmuştur. Sosyotelizmin, problemli akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkabileceğine işaret eden araştırmaların yanı sıra kişilerarası ilişkilerden etkilenebileceğini savunan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Aykaç ve Yıldırım (2021) sosyotelizm davranışının akıllı telefon ve internet bağımlılığı kaynaklı olabileceği gibi bireylerin sadece sıkıldıkları ya da bulundukları ortamdan uzaklaşmak için de bu davranışına yönelebileceğini belirtmiştir.

Kişilerarası ilişkiler bağlamında yalnızlık duygusu da sosyotelizmle ilgili yapılan araştırmalarda öne çıkan kavramlardan biridir. Yapılan bir araştırmada sosyotelizm ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bulgusuna varılmıştır (Çoban, 2024). Bu bulgu, bireylerin akıllı telefonla meşgul olmalarının, iletişimin odağını kaybederek bulundukları ortamdan soyutlanmalarına ve dolayısıyla kendilerini yalnız hissetmelerine yol açabileceği ve kendini yalnız hisseden bireylerin de daha fazla sosyotelist eğilimler gösterebileceği şeklinde yorumlanabilir. Bir başka araştırmanın sonuçları da sosyotelizmin romantik yalnızlık ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu da, sosyotelizmin ilişki içerisindeki bireylerin birbirlerinden uzaklaşmasına ve ilişki dinamiğinin zarar görmesine neden olabileceğine işaret etmektedir (Tecdilioğlu, 2021). Dolayısıyla sosyotelizm hem *etki eden* hem de *etkilenen* bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan sosyotelizmin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya, oyun ve uygulama bağımlılıkları ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar dikkate alındığında (Karadağ vd., 2016; Parmaksız, 2018), bu bağımlılık davranışlarının yalnızlıkla olan ilişkisi de sosyotelizm ve sosyal duygusal yalnızlık arasındaki ilişkinin varlığına dair kanıt sunmaktadır. Nitekim Li ve arkadaşları (2021), problemli akıllı telefon kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceledikleri çalışmalarında, yalnızlık duygusuyla başa çıkmakta zorlanan bireylerin içsel bir kaçış dürtüsü geliştirerek akıllı telefon kullanımına yöneldiklerini tespit etmiştir. Ulusal alan yazında da sosyal duygusal yalnızlığın internet bağımlılığını yordadığını (Anlı, 2018); yalnızlığın internet (Yaşar, 2021) ve sosyal medya bağımlılığı (Yukay-Yüksel vd., 2020) ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu gösteren araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Bu bulgular, bireylerin hissettikleri yalnızlık nedeniyle sanal etkileşimlere yönelerek yüz yüze ilişkilerden uzaklaşma eğilimine girebileceklerini ve bu durumun sosyotelist davranışların artmasına neden olabileceğini akla getirmektedir.

Alan yazında yalnızlık kavramı farklı tanımlamalar ve boyutlarla ele alınmaktadır. Yalnızlığı kişilerarası ilişkilerin ve sosyal çevreyle etkileşimin zayıf olması durumundan dolayı yaşanan bir ruh hali olarak tanımlayan ve tek boyutlu bir kavram olduğunu vurgulayan açıklamaların (Yılmaz ve Altınok, 2009) yanı sıra Weiss (1973), yalnızlığın sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu öne sürmüştür. Sosyal yalnızlık bireylerin, sosyal ağ içerisinde yeterli ilişkiye sahip olmaması dolayısıyla tatmin edici bir ilişkinin içinde olmaması durumudur. Duygusal yalnızlık ise, bireylerin yakınlık ve derin bağ kurabilecekleri ilişkilere sahip olamamasından kaynaklı yalnızlıktır. Bu çalışmada yalnızlık kavramı, Weiss'in (1973) yaklaşımı bağlamında ele alınmıştır. Bu bağlamda yalnızlık, bireylerin kişilerarası ilişkilerden beklentileri ve algıladıkları doyum düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Dolayısıyla yalnızlık duygusunun açığa çıkmasında ilişkinin kurulması kadar kurulan ilişkinin niteliği de önem taşımaktadır. Kurulan ilişkinin niteliğinin de bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanması ile bağlantılı olduğu düşünülebilir. Alan yazında insanların kişilerarası ilişkilerden beklentileri ve gereksinimleri *ilişkisel ihtiyaçlar* olarak tanımlanmaktadır (Toksoy, 2021). İlişkisel ihtiyaçlar insanların kendileri ve diğerleriyle ilişki kurmaya yönelik ihtiyacı tanımlamakta, ilişkisel ihtiyaçların doyuma ulaşması ise bireylerin yalnızlık deneyimlerine karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Erskine, 2015). Bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarının tatmin edilememesinin ve ihtiyaç duydukları anda temas ihtiyacının karşılanmamasının yalnızlık, boşluk ve değersizlik hislerine neden olabileceği belirtilmektedir. İlişkisel ihtiyaçların karşılanmamasının süreklilik gösterdiği durumlarda ise bireylerde birikimli travma oluşmakta ve bu durumda birey için ilişkisel ihtiyaçların karşılandığı iyileştirici ilişki kurmak önem taşımaktadır (Avcı, 2021; Bartan 2023; Toksoy, 2021). Diğer taraftan alan yazın incelendiğinde ilişkisel ihtiyaçların sürekli doyuma ulaşmadığı durumlarda bireylerin bu ihtiyaçlarını karşılamak için tercih ettikleri stratejilerin neler olduğuna ilişkin yeterince ampirik çalışmanın olmadığı dikkati çekmiştir. Buraya kadar aktarılan teorik açıklamalar ve ampirik bulgular ışığında, sosyotelizm davranışının günümüzde ilişkisel ihtiyaçların doyuma ulaşmaması durumunda bireylerin bu durumun getirdiği yalnızlık ve değersizlik hislerinden kaçınmak için tercih edebileceği stratejilerden biri olabileceği öngörülmektedir. Diğer bir deyişle; ilişkisel ihtiyaçların karşılanmaması, bireylerin kendilerini sosyal ve duygusal olarak yalnız hissetmelerine ve bu durumun sonucunda sosyotelizme yönelmelerine neden olabilir. Karaman'ın (2023) temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyotelizm arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler aracılığıyla test ettiği çalışmasında da bireylerin sevgi/ ait olma ihtiyaçları ile sosyotelizm arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve bu bulgu sosyotelizm ve ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasında da ilişki olabileceğini düşündürmüştür.

Kişilerarası iletişimde sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasıyla sosyotelizme uğrayan kişiler kendini ihmal edilmiş ve yok sayılmış hissederek sosyal bir ortamda olmalarına rağmen yalnızlaşmaktadır. Öte yandan kaçış teorisine göre bireyler, kişilerarası ilişkilerinde yeterli duygusal bağı kuramadıklarında ya da yalnızlık deneyimi yaşadıklarında da, bu duygudan kaçmak amacıyla akıllı telefonlarına yönelmekte ve dijital dünyada daha fazla vakit geçirme eğilimi göstermektedir (Li vd., 2021). Dolayısıyla sosyotelizmin kişilerarası ilişkilere etkisi başka bir deyişle sonuçları kadar öncüllerinin de araştırılması önemli görülmektedir. Sosyotelizmin öncüllerinin bilinmesi bu davranışın önlenmesinde izlenecek stratejileri belirlemede yol gösterici olabilir. Bu bağlamda, bu çalışmada ele alınan değişkenlerden ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyal duygusal yalnızlığın sosyotelizmin öncülleri olabileceği düşünülmüştür.

Diğer taraftan alan yazında ilişkisel ihtiyaçlar, sosyotelizm ve sosyal duygusal yalnızlık değişkenlerinin birlikte ele alınıp incelendiği herhangi bir araştırma bulgusuna ulaşılamamıştır. Nispeten yeni bir kavram olan ilişkisel ihtiyaçların; algılanan anne-baba reddi ve öz anlayış (Bartan, 2023), psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu (İşçioğlu, 2022), bağlanma stilleri (Avcı, 2021), siber aylaklık (Kenber-Karaalp, 2023), ikincil travmatik stres (Turan, 2023) gibi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmakla birlikte, ilişkisel ihtiyaçların doyurulmamasının yalnızlık duygusunu pekiştirdiği öngörülse de sosyal duygusal yalnızlık ve sanal dünyaya yönelik davranışlarla ilişkisine dair herhangi bir ampirik bulguya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, alan yazındaki bu boşluğu doldurmak üzere yukarıda aktarılan teorik ve ampirik çalışmalara dayanarak, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasında hem doğrudan hem de sosyal duygusal yalnızlık üzerinden dolaylı bir ilişkinin olabileceği düşüncesiyle yola çıkılmıştır. Bu noktadan hareketle, sosyal duygusal yalnızlık değişkeninin aracı değişken olarak ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm arasındaki ilişkiyi açıklamadaki rolünün incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmuştur. Bunun yanı sıra, alan yazındaki çalışmalar sosyotelizm ile bireylerin gelişim dönemleri arasındaki ilişki bağlamında incelendiğinde genç yetişkinlerin sosyotelizme daha fazla eğilim gösterdiği görülmektedir (Karaş, 2019; Parmaksız, 2021; Toker ve Tuncay, 2020). Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, yaş ilerledikçe sosyotelizmin sıklığında azalma olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, genç yetişkinler teknoloji ve akıllı telefon kullanımına daha yatkın olmaları nedeniyle sosyotelizme daha fazla eğilim gösterebilir. Dolayısıyla sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasında etkili olması olası olan değişkenlerin genç yetişkin örneklemini çerçevesinde araştırılmasının da önemli olduğu düşünülmüştür.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünü belirlemektir. Araştırmada katılımcıların sosyotelizmi ve alt boyutlarını oluşturan davranışları gösterme düzeylerinin Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan bazı demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Bu amaç doğrultusunda araştırmada cevap aranan sorular şunlardır:

- Genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu, sosyotelizm, sosyal duygusal yalnızlık ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolü var mıdır?
- Genç yetişkinlerin sosyotelizm ve alt boyutlarında yer alan davranışları gösterme düzeyleri çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, gelir düzeyi, günlük telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonu kullanım amacı) anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda sosyotelizm, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili yeni bir davranışsal bağımlılık türü olarak ele alınmaktadır (Karadağ vd., 2016; Parmaksız, 2018). Sosyotelizmin bireylerin kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyen bir davranış olduğu bilinmekle birlikte, bu davranışın hangi psikolojik süreçler aracılığıyla ortaya çıktığına dair bulgular sınırlıdır. Alan yazında yalnızlığın bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği (Yukay Yüksel vd., 2020), sosyal ve duygusal yalnızlığın yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu (Yıldırım-Kurtuluş vd., 2023) ortaya konmuştur. Bununla birlikte sosyotelizmin yalnızlıkla ilişkisini inceleyen araştırmalarda genellikle yalnızlık tek boyutlu olarak ele alınmış, sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımı yeterince dikkate alınmamıştır. Bu durum, sosyotelizmin yalnızlığın farklı boyutlarıyla nasıl bir ilişki içinde olduğunu inceleyen araştırmaların sınırlılığine işaret etmektedir. Ayrıca, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun bireylerin sosyotelizm düzeyleriyle bağlantılı olduğunu öngörmemizi destekleyen araştırma bulguları da (Atalay, 2023; Karaman, 2023) mevcuttur. Bununla birlikte, ilişkisel ihtiyaçların karşılanmaması ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolü henüz açıklığa kavuşturulmamıştır. Bu araştırma, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünü inceleyerek alan

yazındaki bu boşluğu doldurmayı ve sosyotelizmin altında yatan psikolojik süreçleri kısmen de olsa açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırmanın; (i) sosyotelizmin öncüllerini açıklamada sosyal ve duygusal yalnızlığın rolünü incelemesi, (ii) ilişkisel ihtiyaçların doyumunun sosyotelizmle ilişkisini ortaya koyması ve (iii) bu üç değişkenin aralarındaki ilişki örüntülerini açığa çıkaracak olması açısından alan yazına özgün katkılar sunması beklenmektedir. Böylece çalışmanın, hem kuramsal bilgi birikimine katkı sağlaması hem de bireylerin ruh sağlığını korumaya yönelik önleyici uygulamalara yol gösterici olması umulmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada ele alınan değişkenler araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın örneklemini genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya dahil olan katılımcıların ölçme araçlarını samimi, objektif ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar

Genç Yetişkinlik: Havighurst'a (1972) göre, genç yetişkinlik dönemi bireylerin iş yaşamına başlama, eş seçimi yapma, aile kurma ve sosyal bir gruba dahil olma gibi önemli gelişim görevlerini yerine getirmeyi amaçladıkları yaşam dönemidir.

Sosyotelizm: Sosyotelizm, kişilerarası iletişimde kişi ya da kişilere odaklanmak yerine dikkatin cep telefonuna yönelmesinden kaynaklanan kişilerarası ilişkideki dikkatin dağılması durumudur (Karadağ vd., 2016).

İlişkisel ihtiyaçlar: İlişkisel ihtiyaçlar, insanların başkalarıyla anlamlı bağlar kurma yönündeki evrensel arzusunu oluşturan temel öğelerdir. Kişilerarası temasa özgü bu ihtiyaçlar, bireyin yaşam kalitesini artırmakta ve ilişkiler içindeki benlik algısını güçlendirmektedir (Erskine, 1998).

Sosyal Yalnızlık: Weiss (1973), sosyal yalnızlığı bireyin ait olma duygusunu hissedebileceği, paylaşımda bulunabileceği bir grubun olmamasından kaynaklı yalnızlık olarak tanımlamaktadır.

Duygusal Yalnızlık: Bireyin başka bir kişiyle yakınlık kurabileceği ilişkilerin ya da bir bağlanma ilişkisinin olmayışı nedeniyle ortaya çıkan yalnızlıktır (Weiss, 1973).



BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerini oluşturan sosyotelizm, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyal duygusal yalnızlık kavramlarına ilişkin tanımlamalara, kuramsal bilgilere ve bu kavramlarla ilgili ulusal ve uluslararası alan yazında yapılmış araştırmaların sonuçlarına yer verilmiştir.

2.1. Sosyotelizm

2.1.1. Sosyotelizm Kavramı

Son yıllarda teknoloji alanındaki hızlı gelişmeler, bireylerin yaşamında köklü değişimlere yol açmıştır. Özellikle sosyal medya platformları, mobil oyunlar ve çeşitli dijital içeriklere kolay erişim imkânı sağlayan akıllı telefonlar, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Nitekim araştırmalar, bireylerin akıllı telefonlarını vazgeçilmez gördüklerini ortaya koymaktadır (Karadağ vd., 2016). Nazir ve Pişkin (2019) de, akıllı telefonların sunduğu çok yönlü avantajlar sayesinde bireylerin günlerinin büyük bölümünü bu cihazlarla geçirdiklerini belirterek bu bulguyu desteklemiştir. Akıllı telefonlar kişilerarası iletişimi hızlandırıp kolaylaştırırken, aynı zamanda sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyen bazı problemleri davranışların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Parmaksız, 2020). Yam ve İlhan (2020), bu gelişmelere paralel olarak bireylerin sosyal ortamlarda telefonlarıyla ilgilenmelerini ifade eden yeni bir davranış örüntüsünün ortaya çıktığını, ancak bunun telefon ya da internet bağımlılığı kavramlarıyla tam olarak açıklanamayacağını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, 2012 yılında The Macquarie Dictionary, McCann Melbourne ajansını telefon kullanımı sırasında başkalarını görmezden gelme davranışı için yeni bir kavram geliştirmeye davet etmiştir (Nazir ve Pişkin, 2019). McCann Muhasebe Müdürü Adrian Mills, kampanya kapsamında telefon (phone) ve yok saymak (snubbing) kavramlarını birleştirerek “*phubbing*” kavramını ortaya atmış (Karadağ vd., 2015; Sayiner ve Akbağ, 2023); yüz yüze iletişimde telefonla ilgilenme davranışını *phubbing* olarak tanımlamıştır (Nazir ve Pişkin, 2019). *Phubbing* davranışını gerçekleştiren birey ise “*phubber*” olarak adlandırılmaktadır (Yam ve İlhan, 2020).

Phubbing kavramı ulusal alanyazına Karadağ ve diğerleri (2016) tarafından kazandırılmış ve Türkçe’ye “sosyotelizm” olarak çevrilmiştir. Chotpitayasunondh ve Douglas (2016), sosyotelizmi sosyal etkileşim ortamında telefonla ilgilenerek karşıdakini görmezden gelme davranışı olarak tanımlamaktadır. Başlangıçta iletişim esnasında akıllı telefonla ilgilenerek iletişimden kaçınma davranışı olarak tanımlanan (Karadağ vd., 2015) sosyotelizmin yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte farklı tanımları oluşmaya başlamıştır. Bu

tanımlamaların sosyotelizmin ortak noktalarına değinmesinin yanı sıra farklı yönlerine ve etkilerine vurgu yaptığı da görülmektedir. Karadağ ve diğerleri (2016), kişilerarası ilişki sırasındaki dikkate vurgu yaparak sosyotelizmi, kişilerarası iletişimde kişi ya da kişilerin odaklarının cep telefonuna yönelmesinden dolayı kişilerarası ilişkideki dikkatin kaybedilmesi olarak tanımlamıştır. Özdemir (2020) ise, sosyotelizmi aynı ortamdaki bireylerin karşılıklı sohbet etmek yerine telefonlarıyla ilgilenmeyi tercih etmesi durumu olarak açıklamaktadır. Yıldırım ve Ünalın (2020), sosyotelizm kavramını tanımlarken bireylerin akıllı telefona yöneldiğinde hangi davranışı gerçekleştirmeyi amaçladıkları üzerinde durmuş ve bu bağlamda sosyotelizmi bireylerin yüz yüze iletişim kurdukları alan içerisinde telefonları aracılığıyla sosyal medya ile ilgilenme davranışı olarak tanımlamıştır. Parmaksız (2020) ise tanımında davranışın sıklığına vurgu yaparak sosyotelizmi, telefonun sık ve uygunsuz kullanımı nedeniyle sosyal ilişkilerin zarar görmesine yol açan davranışsal bir problem olarak ele almaktadır.

Araştırmalar, sosyotelizm davranışının sıklığına ve yaygınlığına ilişkin çarpıcı kanıtlar sunmaktadır. Karadağ ve diğerleri (2016) sosyotelistlerin çoğunun telefonlarını dakikada bir ile beş dakikada bir kontrol ettiklerini, Yıldırım ve Ünalın (2020) ise günde en az 30 kez telefonlarını kontrol ettiklerini ve bir şey yapmasalar bile telefonlarını açıp kapattıklarını tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar bireylerin en çok sosyal medyada yorumları incelemek, fotoğraflara bakmak, gelişmeleri takip etmek ve günlük paylaşımda bulunma amacıyla sosyotelizm yaptığını ortaya koymaktadır (Karadağ vd., 2016). Nazir ve Pişkin (2019) de sosyotelizm davranışının günlük yaşamımızda yemek masasında, sınıf ortamında, aile ve arkadaş toplantıları gibi çeşitli görüşmelerde karşımıza çıkabilecek bir durum olduğunu savunarak yaygınlığına dikkat çekmektedir.

Sosyotelizm DSM-5'te yer almamakla birlikte ilgili alan yazında bir bağımlılık türü olarak değerlendirildiği dikkati çekmektedir (Sayiner ve Akbağ, 2023). Karadağ ve diğerleri (2015) sosyotelizm davranışını diğer bağımlılıklarla ilişkili yeni bir bağımlılık türü olarak tanımlamıştır. Yıldırım ve Ünalın da (2020) yaptıkları bir araştırmada bireylerin sosyal ortamlarda bu davranışı engelleyemedikleri ve bundan doyum sağladıkları sonucuna ulaşmış; bu davranışın bağımlılık boyutuna vurgu yapmıştır. Karadağ ve diğerleri (2016) sosyotelizmin bilgisayar ve internete dair özellikleri kapsamından dolayı “sinsi” bir nitelik taşıdığına ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğuna dikkat çekerek; sosyotelizmin boyutlarını cep telefonu, internet, sosyal medya ve oyun bağımlılığı olarak sınıflandırmıştır. Alan yazında sosyotelizmin akıllı telefon, internet, sosyal medya ve oyun bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklarla ilişkisine dair çeşitli araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları sosyotelizm

davranışının en güçlü belirleyicisinin akıllı telefon bağımlılığı olduğunu ortaya koymuştur. Akıllı telefon bağımlılığındaki artış sosyotelizmi doğrudan etkileyerek artırmaktadır (Karadağ vd., 2015; Özdemir, 2020; Parmaksız, 2018). Bununla birlikte sosyotelizmin diğer bağımlılık türleriyle de ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Örneğin; Aykaç ve Yıldırım (2021) araştırmasında sosyotelizmin güçlü belirleyicilerden birinin internet bağımlılığı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Karadağ ve diğerleri (2015), sosyotelizmin akıllı telefon bağımlılığı ile güçlü bir ilişkisinin olduğuna vurgu yapmakla birlikte, bireylere yakın çevresi dışındakilerle de iletişim kurma imkânı sunduğu için sosyal medya bağımlılığının da sosyotelizm üzerinde özellikle internet bağımlılığından daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Oyun bağımlılığının etkisi ise daha zayıf kalmakta, çünkü çoğu oyuna sosyal medya ya da internet üzerinden erişilmektedir. Yam ve İlhan (2020) da yaptığı çalışmadan yola çıkarak sosyotelizmin akıllı telefon bağımlılığından daha kapsayıcı bir yapıya sahip olduğunu ifade ederken; Parmaksız (2018) sosyotelizmin oyun, internet, uygulama ve akıllı telefon bağımlılığı ile olan çok boyutlu ilişkisine vurgu yapmaktadır. Özetle, sosyotelizm birden fazla bağımlılığın iç içe geçip etkileşimde bulunduğu bir noktada açığa çıkmaktadır. Bu noktada Karadağ ve diğerleri (2016), birçok bağımlılık türüyle ilişkili olması, cep telefonu aracılığıyla gerçekleşmesi ve dahası bu araçların kolay ulaşılabilir olması nedeniyle sosyotelizm davranışının diğer sanal bağımlılık türlerinden daha tehlikeli olabileceğine dikkat çekmektedir.

Diğer taraftan, sosyotelizm yalnızca bağımlılıklarla ilişkili değildir. Bireyler, sıkıldıkları ya da bulundukları ortamdan uzaklaşmak istediklerinde de bu davranışı sergileyebilmektedir (Aykaç ve Yıldırım, 2021). Sepetçi ve diğerleri (2021), sosyotelizm ile can sıkıntısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada elde edilen dikkat çekici bir diğer bulgu ise, bireylerin sosyotelizmin olumsuz etkilerinin farkında olmalarına rağmen bu davranışı devam ettirmeleridir. Sosyotelizmi sosyal ilişkiler sırasında akıllı telefonla aşırı ilgilenme olarak açıklayan Çaka (2021) da, insanların sosyotelizmin etkileri konusundaki farkındalığına rağmen sosyotelizmin önlenemediğini belirtmiştir. Yapılan başka bir çalışmada da katılımcıların yüz yüze sosyal ilişkilerin daha önemli olduğunu belirttikleri halde yüz yüze iletişim sırasında akıllı telefon kullanımına devam ettiklerini belirlenmiştir (Yıldırım ve Ünal, 2020). Aagaard (2020) da sosyotelizmin kişilerarası iletişimi olumsuz etkilediğini, bireylerin sinir bozucu ve saygısız olarak nitelendirip kınamalarına rağmen bu davranışı devam ettirdiklerini ortaya koymuştur. Karadağ ve diğerleri (2016), bu çelişkiye neden olarak sosyotelistlerin empati becerilerinin düşük olmasını ve bağımlılıktan dolayı davranışlarını düzenlemede yaşadıkları zorlanmaları göstermektedir. Tüm bu araştırma sonuçlarının

sosyotelizmin olumsuz etkilerine rağmen önlenemediğini ortaya koyması sosyotelizme etki eden faktörlerin incelenmesine ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir.

Sosyotelizm yalnızca sergileyen bireyi değil, maruz kalan kişileri de etkilemektedir. Sönmez-Sarı ve diğerleri (2023), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyotelizme maruz kalma ile sosyotelist olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde Yıldırım ve Ünal (2020) da, arkadaş grubunda sosyotelizme maruz kalan bireylerin zamanla bu davranışı kendilerinin de sergilediğini belirtmiştir. Parmaksız (2020), bireyin karşısındaki kişi üzerinde yıkıcı etkisini bilmesine rağmen ilişkide sosyotelizm davranışını yapmaya devam etmesinin nedeninin otokontrolünü sağlayamaması olduğunu düşünmektedir. Buna ek olarak, yüz yüze ilişkilerde doyuma ulaşamamanın da bireyleri sosyotelizme yönlendirebileceği belirtilmektedir (Altay Barak ve Kabasakal, 2023; Karadağ vd., 2016; Yıldırım ve Ünal, 2020).

Sonuç olarak, sosyotelizm; akıllı telefon kullanımının sosyal ilişkilerde yarattığı dikkat kayması, bağımlılıkla ilişkili yönleri, sıkıntıdan kaçış işlevi ve kişilerarası iletişim üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle dikkatle incelenmesi gereken çok boyutlu ve karmaşık bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.2. Sosyotelizm Türleri

Sosyotelizm davranışı iş, okul, aile ve trafik gibi farklı ortamlarda bireylerin karşısına çıkabilecek psikolojik bir davranış bozukluğu olarak ele alınmaktadır (Yıldırım ve Ünal, 2020). Diğer taraftan sosyotelizmin farklı ilişki bağlamlarında görülebilecek bir davranış paterni olduğuna da vurgu yapılmaktadır (Sayiner ve Akbağ, 2023). Alan yazın incelendiğinde sosyotelizmin ağırlıklı olarak romantik ilişkilerde (örn., Tecdelioğlu, 2021; Özbilir, 2023; Atalay, 2023; Karaman, 2023), ebeveyn-çocuk ilişkisinde (Gökkaya, 2022), iş ortamında yönetici-çalışan ilişkisinde (Özdemir, 2020) ve akran ilişkilerinde (Xu vd., 2022; Zhao vd., 2021) olmak üzere dört ana ilişki bağlamında incelendiği görülmektedir. Aşağıda bu ilişki bağlamlarına karşılık gelen sosyotelizm türleri ile ilgili tanımlamalara yer verilmiştir.

Partner Sosyotelizmi: Partner sosyotelizmi çiftler arasındaki iletişimde bir tarafın diğeriyle etkin iletişim kurmak yerine akıllı telefonla meşgul olması davranışdır (Sayiner ve Akbağ, 2023). Bu çiftler evli olabileceği gibi flört aşamasında da olabilir.

Ebeveyn Sosyotelizmi: Çocuklarla iletişim halindeyken ebeveynlerin çocukla karşılıklı iletişim kurmak yerine akıllı telefonla ilgilenme davranışdır (Örtücü, 2023).

Akran Sosyotelizmi: Arkadaş ya da akran sosyotelizmi, arkadaş ilişkileri sırasında akıllı telefonla ilgilenme davranışı olarak açıklanmaktadır (Sayiner ve Akbağ, 2023). Zhao ve arkadaşları (2021) akran sosyotelizmini aynı yaş ya da statüdeki bireylerden birinin akıllı telefona bakarak diğerini görmezden gelmesi olarak tanımlamaktadır.

Yönetici Sosyotelizmi: Yönetici sosyotelizmi, iş ortamında yönetici ve çalışan aynı ortamda bulunurken yöneticinin akıllı telefonla ilgilenmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Özdemir, 2020; Kızıloğlu ve Orhan, 2023).

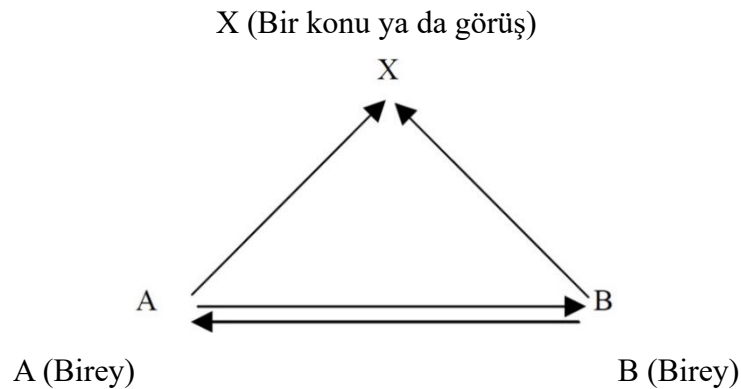
Al-Saggaf ve MacCulloch (2019), çok kültürlü araştırmalarında sosyotelistlerin sosyotelizm davranışını en çok ailelerine ve arkadaşlarına, daha sonra ise yabancılara karşı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan alan yazındaki çalışmalarda sosyotelizm davranışının bir ilişki bağlamından bağımsız olarak genel sosyotelizm davranışı çerçevesinde de (örn., Öncü, 2024; Uncu vd., 2024) incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada da genç yetişkinlerden oluşan katılımcıların genel sosyotelizm davranışları incelenmiştir.

2.1.3. Sosyotelizmle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu başlık altında sosyotelizm davranışını açıklayan farklı kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

2. 1. 3. 1. Newcomb ABX Modeli

Newcomb ABX modeli, Heider'in (1946) denge kuramından etkiler taşıyarak oluşturulan yeni bir iletişim modelidir (Newcomb, 1953). Newcomb ABX modeline göre, iletişimde bulunan iki kişi arasında ortak bir nesne bulunmaktadır. İki kişi arasındaki iletişimin sağlıklı ve dengeli olmasında kişilerin nesneye ortak bir anlam atfetmesi gerekmektedir. Bu model sağlıklı ve dengeli iletişimi doğrusal bir model değil de Şekil 2.1.'de görülen üçgen şeklinde bir modelle açıklamaktadır.



Şekil 2.1. Newcomb ABX Modeli

Üçgen modeline göre, iletişim içerisinde bulunan bireylerin objeye yönelik tutumlarının farklı olması iletişimdeki dengeyi olumsuz etkilemektedir (Ballı, 2020; Tecdelioğlu, 2021; Özbilir, 2023). Bu nedenle, üçgen modeli bireylerin nesneye yönelik tutumlarının aynı olması durumunda sağlıklı ve dengeli iletişimin kurulabileceğini savunmaktadır. Newcomb'un ABX Modeli'ni sosyotelizme uyarladığımızda, A iletişimci birey, B iletişimci birey, X ise yüz yüze iletişim sırasında cep telefonu ile ilgilenme davranışı olarak tanımlanabilmektedir. İletişimcilerin ikisi de iletişim sırasında cep telefonu ile ilgilenmeyi normal karşılıyorsa nesneye karşı ortak tutuma sahip olmalarından dolayı iletişim sağlıklı ve dengelidir. İletişimcilerin ikisi de iletişim sırasında cep telefonu ile ilgilenmeyi sağlıklı olarak görüyorsa nesneye karşı yine ortak bir tutum olduğundan iletişim yine sağlıklı ve dengeli olmaktadır. Fakat iletişimcilerden biri sosyotelizm davranışını normal diğeri ise olumsuz olarak tanımlıyorsa, burada nesne olan ve cep telefonu ile ilgilenmeye kaşılık gelen sosyotelizme karşı ortak bir tutum benimsenmediği için iletişimde denge bozulmakta ve sağlıklı bir iletişim örüntüsü oluşmaktadır. Son durumun ortaya çıkmasıyla da sosyotelizm gerçekleşmektedir. İletişimde sosyotelizme maruz kalan birey kendini bu durumdan dolayı ihmal edilmiş hissetmektedir.

2. 1. 3. 2. Beklenti İhlali Kuramı

Burgoon ve Jones (1976) tarafından ortaya atılan Beklenti İhlali Kuramı'na göre ise, karşılıklı iletişim sırasında bireylerin birbirlerinden beklentileri bulunmaktadır. Bu kurama göre, iletişimdeki taraflardan birinin beklenin aksine olumsuz yönde eğilim göstermesi iletişim sürecini zedeleyerek beklentilerin ihlal edilmesine neden olmaktadır (Burgoon, 1993). Kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirlerine yönelik beklentilerinden bazıları; karşısındaki kişiyle göz teması kurmak, söylenenleri etkin dinlemek ve geri dönütler vermektir (Ballı, 2020; Tecdelioğlu, 2021; Özbilir, 2023). Fakat karşılıklı iletişim sırasında iletişimcilerden birinin sosyotelizm davranışını gerçekleştirmesi, diğeri iletişimciye yakından ilgilenilmediğini hissettirip empatiye dayalı iletişim kurulamamasından dolayı beklenti ihlali yaşamasına neden olmaktadır.

2. 1. 3. 3. Nezaket Teorisi

Bireyler bazen yüz yüze iletişim içerisinde olmasına rağmen o esnada mevcut olmayan bireylere cep telefonu aracılığıyla erişme ihtiyacı duyabilmektedir (Miller-Ott & Kelly, 2017). Yüz yüze iletişimde karşıdaki kişiye saygı gösterirken aynı zamanda cep telefonları aracılığıyla farklı ilişkileri sürdürmenin yarattığı bu ikilemi Miller-Ott ve Kelly (2017), Nezaket Teorisi ile

açıklamaktadır. Brown ve Levinson (1978) tarafından geliştirilen Nezaket Teorisi, toplumdaki tüm bireylerin sahip olduğu "yüz" kavramını ele almaktadır. Bu teoriye göre, sosyal ilişkilerdeki etkileşim bireylerin olumlu ve olumsuz yüzüne bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Olumlu yüz tutarlı bir benlik imajını ifade ederken; olumsuz yüz kişisel alanları, sınırları ve eylem özgürlüğünü tanımlamaktadır. Karşılıklı iletişimde dikkatin arkadaşına yönelmesi olumlu yüzün onaylandığını ifade ederken, karşıdaki kişinin cep telefonu kullanımını kısıtlamak ya da olumsuz tepki vererek kontrol etmeye çalışmak olumsuz yüzü tehdit etmektedir (Miller-Ott & Kelly, 2017).

Nezaket Teorisi bağlamında yürütülen çalışmalar, çoğu kişinin sosyotelizm davranışını kabul ettiğini ve sosyotelizmi yüz tehdit edici bir eylem olarak görmediğini ortaya koymuştur. Aynı araştırmada bazı kişilerin sosyotelizmi yüz tehdit edici özellikle de olumlu yüzü tehdit edici bir davranış olarak algıladığı ve bunun da çeşitli olumsuz duygulara neden olduğu sonucuna varılmıştır (Kelly, Miller-Ott ve Duran, 2019). Bu bağlamda karşılıklı iletişim esnasında akıllı telefon kullanımı, karşıdaki kişinin sıkıldığını ya da bu ilişkiyi önemsiz gördüğünü düşünmeye neden olarak bireylerin olumlu ve olumsuz yüzü için tehdit edici unsurlar taşımaktadır. Nezaket Teorisi, bu tür yüzü tehdit eden davranışları yönetmek için kayıta kalmaktan (yani iletişimde devamlılık sağlamak) kayıt dışına çıkmaya (yani iletişimi kesmeye) kadar geniş bir strateji yelpazesi sunmaktadır (Miller-Ott & Kelly, 2017).

Sosyal bir ortamda taraflardan birinin akıllı telefonla ilgilenmesi diğer kişiye telefonun ondan daha önemli olduğu mesajını iletmektedir. Sohbet esnasında karşısındaki kişinin kendisiyle ilgilenmesini bekleyen bireyler, beklentilerine aykırı olarak sosyotelizm davranışı ile karşılaştığında kendilerini mevcut ilişki içinde değersiz hissetmektedir (Miller-Ott & Kelly, 2017). Sosyotelizm davranışının görüldüğü iletişimde beden dili gibi iletişimin önemli bir parçası bu etkileşim sırasında gözlemlenemediğinden iletişim zayıflamaktadır (Nazir ve Pişkin, 2016). Vanden Abeele ve diğerleri (2016), bireylerin konuşma esnasında cep telefonu ile ilgilenme davranışı sergilemesinin diğer insanların ona yönelik izlenimlerini etkilediğini belirlemiştir. Araştırmacıların yaptıkları çalışmanın bulguları konuşma sırasında akıllı telefonla ilgilenen bireylerin daha az kibar ve dikkatli olarak algılandığını ortaya koymaktadır.

Nezaket Teorisi'ne göre, sosyotelizmin algılanış biçimi bireylerin aynı ortamda bulunma amacı ve motivasyonuna göre değişkenlik göstermektedir. Karşılıklı etkileşimde bulunmak amacıyla yapılan görüşmelerde deneyimlenen sosyotelizm sadece film izlemek ya da takılmak amacıyla yapılan görüşmelerde yaşanan sosyotelizm davranışına kıyasla daha olumsuz değerlendirilmektedir. Etkileşime dayalı bir görüşmede akıllı telefonla ilgilenme

davranışı karşındaki kişiye umursanmadığına, ilgilenilmediğine ve önemsenmediğine yönelik mesaj vermektedir (Miller-Ott & Kelly, 2017).

2. 1. 3. 4. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi

Al-Saggaf ve O'Donnell, (2019) Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi bağlamında bireylerin sosyotelizm davranışıyla hızlıca ihtiyaçlarını karşılayarak tatmin olabileceğini belirtmiştir. Bu teoriye göre, akıllı telefon kullanımı bireylerin can sıkıntısı ve yalnızlık gibi durumlardan kaçınmasına olanak tanımaktadır. Papacharissi ve Rubin'in (2000) internet kullanımına dair araştırmasında, bireylerin interneti beş temel güdü doğrultusunda kullandığı tespit edilmiştir. Buna göre, yüz yüze etkileşimden kaçınan bireyler kişilerarası ilişkilere yönelik ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmak için interneti bir araç olarak kullanmaktadır. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi çerçevesinde gerçekleştirilen bir araştırmada, bireylerin sosyal ağ sitelerini yaygın bir şekilde kullanmalarının kendini keşfetme, eğlence, sosyal gelişim ve kişilerarası ilişkileri sürdürme açısından olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Ifinedo, 2016).

Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi'ne göre, insanların akıllı telefon kullanım nedenlerinden biri de zaman geçirmektir (Al-Saggaf, 2021). Kişilerarası ilişkilerden daha az memnun olan ve yüz yüze iletişimde kendini daha az değerli hissedenen bireyler, interneti kişilerarası iletişimin işlevsel bir alternatifi olarak ya da zamanı değerlendirmek için tercih edebilmektedir (Papacharissi ve Rubin, 2000). Bu bağlamda, Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi çerçevesinde sosyotelizm, bireylerin can sıkıntısını giderme ve başkalarıyla iletişim kurma isteği ile açıklanabilmektedir (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019). Sosyal ortamlarda insanlar, can sıkıntısını gidermek ya da FoMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) gibi geçici duygusal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla akıllı telefonlarını bir araç olarak kullanabilmektedir (Al-Saggaf, 2021).

2. 1. 3. 5. Sosyal Dışlanma Teorisi

Boardman (2011), bireylerin çeşitli nedenlerle sosyal dışlanma yaşayabileceğini ve sosyal dışlanmanın ruh sağlığı sorunlarıyla yakın ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) ise sosyotelizmin, sosyal dışlanmanın temel özelliklerini barındırdığını düşünmektedir. Bu kuram çerçevesinde sosyotelizmi, bireyin fiziksel varlığına rağmen sosyal etkileşimin dışında kalarak görmezden gelinmesine ve sonunda olumsuz duygusal deneyimler yaşamasına neden olan bir sosyal dışlanma davranışı olarak tanımlamaktadır. Sosyotelizme uğramanın bireylerin diğerleri tarafından görmezden gelinmesine ve sosyal dışlanma yaşamalarına neden olduğu görüşü alan yazında birçok

araştırmacı tarafından benimsenmiştir (David ve Roberts, 2017; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018; Vanden Abeele, 2020; McDaniel ve Wesselmann, 2021). Sosyotelizmin sosyal ilişkilere yönelik zarar verici etkilerini incelemeyi amaçlayan araştırmalar, bu davranışın bir sosyal dışlanma biçimi olarak deneyimlenmesinin kişilerin temel ilişkisel ihtiyaçlarına yönelik bir tehdit oluşturduğunu ortaya koymuştur (Vanden Abeele, 2020; David ve Roberts, 2017). Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) da sosyotelizmin bireylerin ait olma, kontrol sahibi olma, yüksek öz saygıya sahip olma ve anlamlı bir varoluş deneyimi yaşama gibi temel ihtiyaçlarını tehdit ettiğini ve duygusal bağları zayıflattığını vurgulamaktadır. David ve Roberts'a (2017) göre, sosyotelizm nedeniyle sosyal dışlanma yaşamak bireyler üzerinde farklı etkiler yaratabilmektedir. Bu durum karşısında bireylerde başkalarının dikkatini çekme ihtiyacını artırabilir. Çünkü insanlar doğuştan ilgi görme, ait olma ve takdir edilme ihtiyacına sahiptir. Bu nedenle, sosyotelizme uğrayan bireyler sosyal dışlanma hissiyle birlikte artan ilgi ve onay arayışıyla akıllı telefonlarına yoğun bir şekilde bağlanma eğilimine girebilirler.

2.1.4. Sosyotelizmle İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde sosyotelizmin çeşitli bireysel, sosyal ve psikolojik değişkenlerle birlikte ele alınarak incelendiği görülmektedir. Bu kapsamda, sosyotelizmin depresyon, anksiyete, stres (Karlı ve Yavuz, 2024), sürekli kaygı (Şafak, 2022), narsisizm (Karakoç, 2023) ve kişilik özellikleri (Karaş, 2019) gibi psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaların bulguları ışığında, sosyotelizmin olumsuz duygu durumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu, bu nedenle bireylerin olumsuz duygulanımlarla başa çıkmada sosyotelizmi bir araç olarak kullanabildiği öne sürülmektedir. Ivanova ve diğerleri (2020) ise, sosyotelizmin ruh sağlığıyla ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında sosyotelizmin, cep telefonu bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ve bu aracılığın yalnızlık tarafından modere edildiğini tespit etmiştir. Ayrıca bu etkilerin cinsiyete göre farklılaştığı da bulunmuş; erkeklerde yüksek düzeydeki yalnızlığın sosyotelizmin depresyon üzerindeki aracılık rolünü güçlendirdiği sonucuna varılmıştır.

Yalnızlık sosyotelizmle ilişkisi incelenen psikolojik değişkenlerden bir diğeridir. Yapılan araştırmalarda yalnızlık ile sosyotelizm arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, yalnızlık arttıkça sosyotelizme eğilimin de yükseldiği saptanmıştır (Çoban, 2024; Küpeli, 2023; Koç, 2024; Aydoğdu ve Çevik, 2020). Sosyotelizmin bireylerin sosyal bağlılıklarını zayıflatarak yalnızlaşmalarına yol açtığı belirtilmektedir (Karaş, 2019). Ayrıca romantik ilişkilerde yalnızlığın, sosyotelizm ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı ortaya konmuştur. Araştırma bulguları, romantik ilişkilerde öznel iyi oluş düzeyinin azalmasıyla

birlikte yalnızlık düzeylerinin arttığını ve bunun da sosyotelizm davranışlarını artırdığını göstermektedir (Koç, 2024). Tecdelioğlu (2021) ise, yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelizmi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmasında bireylerin duygusal yalnızlığının artması ile partner sosyotelizmi düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Çoban'ın (2024) araştırmasına göre de üniversite öğrencilerinin sosyotelizm düzeyleri attıkça yalnızlık düzeyleri artmakta ve yaşam doyumu azalmaktadır. Bazı çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, aile içi iletişim düzeyinin düşük olması da sosyotelizm eğilimini artırmakta, aile içi iletişimi yüksek olan bireylerin sosyotelizme daha az yöneldiği görülmektedir (Uyar ve Ayar, 2024). Bu araştırma bulgusu, sosyal ve duygusal yalnızlığın ailesel yalnızlık boyutu ile sosyotelizm arasında bağlantı olabileceğini düşündürmektedir.

Diğer taraftan yapılan araştırmalar, sosyotelizmin kişilerarası etkileşimi olumsuz etkilediğini göstermektedir. İletişim becerileri düşük olan bireylerin sosyotelizme daha fazla yöneldikleri tespit edilmiştir (Ballı, 2020; Alver, 2023). Bu bulguyla bağlantılı olarak sosyotelizm ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, içe dönük bireylerin dışa dönük bireylere oranla sosyotelizm davranışını daha fazla gösterme eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Bu bulgu, içe dönük bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerde zorlanmalarından dolayı çevrimiçi platformlara daha fazla yönelme ihtiyacı duyabilecekleri şeklinde yorumlanmıştır (Chi, Tang ve Tang, 2022). Yam (2022) da utangaçlık ve etkileşim kaygısının sosyotelizmi artırdığını ve bunun gerçek benlik algısının sanal ortamda daha kolay yansıtılabilmesiyle ilişkili olduğunu ileri sürmüştür.

Araştırmalar sosyotelizmin, akıllı telefon bağımlılığı (Karadağ vd., 2015; Küpeli, 2023), sosyal medya bağımlılığı (Karakoç, 2023; Atalay, 2023) ve problemli Instagram kullanımı (Balta vd., 2020) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Karadağ ve diğerleri (2015), sosyotelizmin en güçlü yordayıcılarının sms, internet, telefon ve sosyal medya bağımlılığı olduğunu ve bu değişkenlerin sosyotelizmin %54'ünü açıkladığını belirtmiştir. Başka bir çalışmada da, problemli Instagram kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu birlikte sosyotelizmin %73'ünü açıklamaktadır (Balta vd., 2020). Alanyazındaki çalışmalarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile sosyotelizm arasında güçlü bir ilişki olduğu da ortaya konmuştur (Karaş, 2019; Tecdelioğlu, 2021; Küpeli, 2023; Çolak, 2024). FoMO düzeyi arttıkça sosyotelist davranışlar da artmakta ve bu durum romantik ilişkilerde mutluluk düzeyini olumsuz etkilemektedir (Çolak, 2024). Sosyotelist bireyler, bu davranışların olumsuz etkilerini fark etmelerine rağmen telefon kullanımına devam edebilmektedir. Araştırmacılar, sosyotelizmin

yaygınlaşmasının sosyotelizme yönelik normların daha kabul edilebilir hale gelmesine neden olduğunu vurgulamaktadır (Tandon vd., 2022; Büttner vd., 2022).

Sosyotelizmin demografik değişkenlerle de ilişkisi incelenmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında bulguların tutarsız olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda sosyotelizmin cinsiyetle ilişkisinin olmadığı (Karaş, 2019; Tecdelioğlu, 2021), bazılarında kadınların (Küpeli, 2023; Kayhan, 2024), bazı araştırmalarda ise erkeklerin (Chi vd., 2022; Alver, 2023) daha yüksek sosyotelizm puanına sahip olduğu belirtilmiştir. Yaş açısından bakıldığında ise yaş arttıkça sosyotelizm düzeyinin azaldığı bulunmuştur (Karaş, 2019; Atalay, 2023; Çolak, 2024). Adolesanlarda ise yaş büyüdükçe sosyotelizme maruz kalma düzeyi artmaktadır (Gökkaya, 2022). Sosyotelizm gelir düzeyine göre de farklılık göstermektedir. Yüksek ve düşük gelir grubundakiler orta gelir grubuna kıyasla daha yüksek sosyotelizm puanı alırken (Alver, 2023), yüksek gelir grubunun daha fazla sosyotelizme maruz kaldığı da belirlenmiştir (Gökkaya, 2022). Serbest zaman etkinliklerine yönelik yapılan çalışmaların bulgularına göre, kitap okuma ve sporla ilgilenenlerin sosyotelizm düzeyleri daha düşük, video oyunu oynayanların ise daha yüksektir (Ballı, 2020). Diğer taraftan ekran süresi arttıkça bireylerin sosyotelizm düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir (Karaş, 2019; Alver, 2023; Atalay, 2023; Büttner vd., 2022). Günlük internet kullanımının 7 saat ve üzeri olması sosyotelizme maruz kalma puanlarını anlamlı şekilde artırmaktadır (Sönmez Sarı vd., 2023). Buna karşılık, telefona bakmadan geçirilen sürenin artması sosyotelizmi azaltmaktadır (Alver, 2023).

Son olarak, alan yazında sosyotelizmin kişilerarası ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yarattığına işaret eden araştırmalara da rastlanmaktadır. Araştırmalar sosyotelizmin ilişki doyumunu düşürdüğünü ortaya koymaktadır (Atalay, 2023; Karaman, 2023; Öncü, 2024). Öncü (2024) çalışmasında ayrıca bireylerin partner sosyotelizmine maruz kalma düzeylerinin artmasıyla kendi sosyotelist olma düzeylerinin de yükseldiğini bulmuştur. Karaman (2023) da ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlarla sosyotelizm, ilişki doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, sevgi/ait olma, güç ve özgürlük gibi temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Sosyotelizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide de sosyal medya bağımlılığı aracı rol oynamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

2.2. İlişkisel İhtiyaçlar

Bu bölümde ihtiyaç kavramı çeşitli kuramlar bağlamında ele alınmış ve ardından İntegratif Terapi Yaklaşımı'nın temel kavramlarından biri olan ve bu araştırmanın ana

değişkenlerinden birini oluşturan ilişkisel ihtiyaçlar kavramına ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalar başlığı altında bu kavram üzerine yapılmış ulusal ve uluslararası alan yazında yer alan çalışmalar incelenmiştir.

2.2.1. İhtiyaçlara İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

İhtiyaçlar insan davranışlarını şekillendiren temel faktörlerden biridir (İşçioğlu, 2022). Yaşadığımız sürece karşılanması gereken fiziksel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarımız bulunmaktadır. İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı'nın kurucusu olan Erskine de, insanın yaşamı boyunca biyolojik bağlanma ihtiyacına sahip olduğunu savunmaktadır. Bu görüşe göre, bireyler yaşamlarının ilk anından son anına kadar bir ilişkinin içinde olma ihtiyacı ile güdülenmektedir (Erskine, 2011). Bu bölümde ihtiyaç kavramının ve ilişkisel ihtiyaçların insan yaşamındaki önemi mevcut kuramlar aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Aşağıda öncelikle farklı kuramların ihtiyaç kavramını nasıl ele adıklarına, ardından ilişkisel ihtiyaçlar kavramına İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı çerçevesinde getirilen kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Hümanistik Kurama Göre İhtiyaçlar

Hümanistik kuram, insanın sadece fiziksel bir varlık olmanın ötesinde, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçları da olan bir varlık olduğunu savunmaktadır (Maslow, 1968). Maslow, bazı ihtiyaçların diğerlerinden önce doyuma ulaşması gerektiğini öne sürerek ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturmuştur. İhtiyaçlar hiyerarşisi, temel ihtiyaçlar doyurulduğunda daha üst düzeydeki ihtiyaçların güçlü bir şekilde ortaya çıkacağına dair ön koşulun olduğunu belirterek, bireylerin yüksek düzeydeki ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için önce düşük düzeydeki ihtiyaçlarının yeterince karşılanmasının gerekli olduğunu savunmaktadır. Ancak herhangi bir ihtiyacın doyurulmasına yönelik eksiklik durumunda bireyin bir sonraki basamakta yer alan ihtiyacı ortaya çıkamamaktadır. Maslow, ihtiyaçların evrenselliğine vurgu yaparken, aynı zamanda bu ihtiyaçların doyuma ulaşma biçiminde kültürler arası farklılıkların olabileceğini de belirtmektedir (Burger, 2006).

Hiyerarşide yer alan ihtiyaçların doyuma ulaşmasının ardından yeniden ortaya çıkması beklense de insanın kendini gerçekleştirme ihtiyacı, yaşam boyu baskın bir ihtiyaç olarak devam etmektedir. Bu bağlamda temel ihtiyaçların hepsi, kendini gerçekleştirme sürecinin parçalarıdır (Maslow, 1968). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Burger, 2006):

Fizyolojik ihtiyaçlar: Bireyin yaşamını devam ettirmek için gerekli olan yemek, içmek, nefes almak, uyumak gibi temel fizyolojik ihtiyaçlardır. Maslow'un İhtiyaçlar

Hiyerarşisi'ne göre, bu ihtiyaçlar bireyin öncelikli ihtiyaçlarıdır. Daha yüksek düzeydeki ihtiyaçlar, fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmadıkça arka plana itilmektedir. Bu bağlamda, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan yiyecek ve su gibi temel gereksinimleri, saygı ve estetik gibi daha üst düzey ihtiyaçlardan önce gelmektedir.

Güvenlik ihtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile güvenlik ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Güvenlik ihtiyacı insanın düzene, güvene ve istikrara yönelik ihtiyaçlarına karşılık gelmektedir. Güvenlik ihtiyacı bireyin fiziksel güvenliğine ek olarak psikolojik olarak rahatlama da kapsamaktadır. Bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda bireyin korku ve kaygısı artmaktadır. Güvenlik ihtiyacı tehdit altında olduğunda, birey güvenli bir iş arayabilir, para biriktirebilir ve kendini güvende hissetmek için zorlayıcı koşullara (mutsuz evlilik, diktatör yönetim) dahi katlanabilir.

Ait olma ve sevgi ihtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı karşılanan birey, bu temel ihtiyaçların ardından arkadaşlara, sevgiliye, eşe ve çocuklara yönelik daha önce hiç olmadığı kadar yoğun bir ihtiyaç duymaktadır. İnsanda her zaman bir yere ait olma isteği vardır. Sevgi ihtiyacı hem sevgi almayı hem de sevgi vermeyi kapsamaktadır. Maslow, sevginin iki farklı türü olduğunu öne sürmektedir: *yetersizlik sevgisi* ve *varlık sevgisi*. Yetersizlik sevgisi, karşılık alma isteğiyle şekillenirken; varlık sevgisi bir başkasının varoluşuna duyulan sevgidir.

Saygı ihtiyacı: Maslow, saygı ihtiyacını iki şekilde sınıflandırmaktadır. Birincisi bireyin başarıları ve yeterlilikleri üzerinden kendisine duyduğu içsel saygıdır. İkincisi ise başkalarından takdir ve saygı görmeye yönelik dışsal saygıdır. Saygı ihtiyacının tatmini bireyde özgüven ve güç gibi duyguların oluşumuna yol açarken, engellenmesi halinde çaresizlik ve aşağılık duygusunun oluşumuna neden olabilmektedir.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Kendini gerçekleştirme ihtiyacının ortaya çıkması fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı ihtiyaçlarının doyuma ulaşmasına bağlıdır. Maslow'a göre birey bütün ihtiyaçlarını karşılasa dahi yine de hoşnutsuz ve rahatsız hissedebilmektedir. Bir birey, kendisiyle barış içinde yaşamak için kendisi için anlam taşıyan şeyleri yapmalıdır. Bu bağlamda, kendini gerçekleştirmiş insanların mükemmel olmadıkları, ancak kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri söylenebilir.

2.2.1.2. Şema Terapi Kuramı'na Göre İhtiyaçlar

Şema Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin kavram ve tekniklerinin Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Şema Terapi; bilişsel davranışçı,

bağlanma, gestalt, nesne ilişkileri ve psikanalitik kuramın temel unsurlarını birleştiren bir yaklaşıma sahiptir. Şema Terapi Kuramı'na göre geçmiş deneyimler, duygular, düşünceler ve bedensel duyumlardan meydana gelen şemalar düşüncelerimizi, hislerimizi, davranışlarımızı ve ilişkilerimizi şekillendirmektedir. Şemalar, çocukluk döneminde başlayıp yaşam boyu devam eden ve sürekli tekrarlayan kalıplardır (Young ve Klosko, 2019). Şema Terapi Kuramı çocukluktaki çekirdek duygusal ihtiyaçların doyurulmamasına bağlı olarak erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıktığını savunur. Şema Terapi, beş temel duygusal ihtiyaçtan bahseder. Evrensel olarak kabul edilen bu ihtiyaçlar; (1) diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, kabul, bakım içeren), (2) özerklik, yetenek ve olumlu kimlik algısı, (3) ihtiyaçları ve duyguları ifade etme özgürlüğü, (4) kendiliğindenlik ve rol yapma ve (5) akılcı sınırlar ve özdenetim olarak sıralanabilir. Şema Terapi sürecinde amaç danışanın çekirdek duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi için çözüm yöntemlerini keşfetmesine yardımcı olmaktır (Young vd., 2009).

2.2.1.3. Öz-Belirleme Kuramına Göre İhtiyaçlar

Öz-belirleme Kuramı'na ilişkin çalışmalar 1970'li yıllarda Edward Deci tarafından başlatılmıştır (Cihangir Çankaya, 2009). Öz-belirleme Kuramı'na göre tüm insanlar üç temel ihtiyaca sahiptir. Kuramın odak noktasını oluşturan bu ihtiyaçlar *özerklik*, *yeterlik* ve *ilişkisellik* olarak tanımlanmaktadır. Öz-Belirleme Kuramı'na göre, üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik) tatmin edilmesi, sağlıklı bir psikolojik durum için gereklidir; bu ihtiyaçların karşılanmaması ya da engellenmesi ise psikopatolojiye neden olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Deci ve Vansteenkiste, 2004). Başka bir deyişle, bireylerin psikolojik iyi oluşu bu ihtiyaçların hepsinin tatmin edilmesine bağlıdır. Üç temel ihtiyaç evrenseldir ve gelişim süreci boyunca varlıklarını sürdürmektedir. Ancak ihtiyaçların tatmin edilme yolları sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Bu duruma ek olarak bireylerin bu ihtiyaçları karşılama şekilleri yaşam boyu farklılık gösterebilir (Ryan ve Deci, 2000). Öz-belirleme Kuramı ve Hümanistik Kuram ihtiyaçları farklı bağlamlarda açıklasa da, her iki kuram ihtiyaçların evrenselliğine ve sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarak tatmin edilmesinde farklılıklar olabileceğine dair ortak görüşe sahiptir.

Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi davranışları ve hisleri konusunda dışsal baskılardan uzak kalarak bağımsız olabilmesidir. İlişkisellik ihtiyacı, bireyin diğerleriyle sağlıklı iletişim ve ilişki kurmaya yönelik ihtiyacını tanımlamaktadır. Diğer kişilerle kurulan sağlıklı ilişkiler, bireyin ait olma hissini artırmaktadır. Bireyin, hedeflerine ulaşmada yeterliliğini hissedebilmesi için sahip olduğu yetenekleri fark etmesi, bu yetenekleri etkin bir şekilde kullanması ve sürekli

olarak geliştirme arayışı içinde olması ise yeterlilik ihtiyacını oluşturmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-belirleme Kuramı bireylerin temel ihtiyaçlarını sınıflandırmanın yanı sıra dışsal ve içsel motivasyonun bireyin yaşamına etkilerini de önemsemektedir. İnsanlar içsel olarak motive olduklarında, yalnızca bir etkinliği yapmak ya da belki de onu en iyi şekilde yapmak için değil, aynı zamanda o süreçte ortaya çıkan ilgi, zevk, heyecan ve tatmin gibi doğal duygusal deneyimleri yaşamak için de motive olmaktadır. İçsel motivasyon doğrultusunda gerçekleştirilen deneyimler bireyin kendisini yansıtmaktadır. Öte yandan, dışsal motivasyonda birey ödül almak ya da onay görmek gibi hedefler doğrultusunda eyleme geçmektedir. Bu nedenle dışsal motivasyon içsel motivasyondan farklı olarak doğal bir şekilde değil, bir araç ya da teşvik doğrultusunda ortaya çıkmaktadır (Deci vd., 1996). Dışsal motivasyon doğrultusunda yapılan eylemlerin içselleştirilmesi yeterlik ihtiyacıyla ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2000). Žvelc, Jovanoska ve Žvelc (2020), Öz-Belirleme Kuramı'ndaki üç temel ihtiyaç ile Erskine'in İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'ndeki ihtiyaçlar arasında benzerlikler olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'nde yer alan sekiz ilişkisel ihtiyacın Öz Belirleme Kuramı'ndaki özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarıyla bağlantılı olduğunu savunmaktadır.

2. 2. 2. İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı ve İlişkisel İhtiyaçlar

İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı kişilerarası ilişki kavramını odağına alan bir bakış açısına sahiptir. İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı'nın bütüncül bakış açısı Transaksiyonel Analiz, Gestalt Terapi, Nesne İlişkileri Kuramı ve daha birçok terapi yaklaşımından beslenmektedir (Erskine, 1996). İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı'na göre, insanlar saygı duyulmaya, diğerleriyle vakit geçirmeye, değer görmeye ve eşsiz bir birey olma yolundaki çabalarının desteklenmesine ihtiyaç duymaktadır (Erskine vd., 2015).

İlişkisel ihtiyaçların doyumu, bireyin kendisi ve başkalarıyla kurduğu ilişkiden aldığı doyumdur (Toksoy, 2021). İnsan olmanın temelinde başkalarıyla ilişki kurmak vardır ve bundan kaçınmak mümkün değildir (Erskine, 2011). Erskine'e (2011) göre, ilişkisel ihtiyaçlar yaşamın ilk evresi olan bebeklikte bakım verenle temellenir, ilk deneyimlerden etkilenecek yaşamın farklı dönemlerinde de devam eder. Doğumla birlikte anne ya da bakım verenle kurulan ilk bağ ilişkisel ihtiyaçları karşılarken, yaşam ilerledikçe bu çember genişler. Bu yaklaşıma göre birey, kendini anlamak için hem kendisiyle hem de başkalarıyla ilişki kurar.

İnsan, sosyal bir varlık olarak bebeklikte hayatta kalabilmek için bakım verenine duyduğu ihtiyaçla birlikte bağ kurmayı öğrenmektedir (Avcı, 2021). Çocuk yalnızca bakım verenini değil, aynı zamanda onunla kurduğu ilişkiyi de içselleştirir. Bu ilişki, bireyin diğer kişilerle kuracağı tüm ilişkileri etkiler (Erskine ve Moursund, 2017). Bakım verenin ilişkisel ihtiyaçları karşılama biçimi, bireyin ileriki yaşamında bu ihtiyaçlara yönelik bakış açısını ve davranışlarını belirler. Örneğin, yaşamın ilk dönemlerinde ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamada ebeveynlerin tutarsız davranışlarıyla büyüyen bir çocuk, ileride ilişkilerde yoğun kaygı yaşayabilir, aşırı bağımlılık geliştirebilir ya da kendini değersiz hissetmesine rağmen diğerlerini kaybetme kaygısıyla ilişkiyi sürdürme eğilimi gösterebilir. İhtiyaçların görmezden gelinmesi durumunda ise çocuk içe kapanabilir ve diğerleriyle bağ kurmaktan kaçınabilir (Erskine, 2011). Özetle, ilişkisel ihtiyaçlar erken çocuklukta temellense de yaşam boyu varlığını sürdürür.

İlişkisel ihtiyaç ortaya çıktığında birey bilinçli olarak ihtiyacını doyuma ulaştıracak kişiye gereksinim duymaktadır. Çünkü insanın kendisi ve başkalarıyla kurduğu ilişki hem besleyici hem de onarıcıdır (Erskine vd., 2015). Çocuğun bakım vereniyle kuracağı temas barınma ve beslenme ihtiyacı kadar önemlidir. Temas, ilişkisel ihtiyacın karşılanmasındaki en temel araçtır ve bireyin duygu, düşünce, duyum ve anılarının farkında olmasıdır (Erskine, 1998). Temas içsel (kişinin kendi iç dünyasıyla) ve dışsal (diğerleri ve dünya ile) olmak üzere ikiye ayrılır (Erskine, 1993). İçsel ve dışsal temas deneyimleri, birbirini sürekli etkileyerek bütünleşmektedir. Bu bağlamda, bireyin diğerleriyle kurduğu temas, içsel farkındalığını artırırken içsel farkındalığı artan bireyin dışsal temasa yönelik farkındalığı da güçlenmektedir (Erskine vd., 2015). Dolayısıyla, ilişki içindeki birey hem kendisine hem de diğerlerine yönelik farkındalık geliştirerek sürekli bir temas halinde olur. Ancak ihmal, aşağılama ya da kırılma bireyde psikolojik tehdit algısı yaratır ve bu da bireyin kaçınma, gizlenme ve içe kapanma gibi doğal tepkiler göstermesine ve böylece temas kesintine yol açar. Temas kesintisi, ihtiyaçların karşılanmasını engeller ve kişilerarası ilişkilerde sorunların yaşanmasına neden olur (Erskine, 1993, 1996; Şahin, 2019).

İhtiyaçların doğal yollarla karşılanması beklenir (Erskine, 1996). Karşılanmadığında birey kaygı, boşluk ve özlem hisseder (Erskine, 1998). Bu durumda kişi, rahatsızlıktan kurtulmak için yapay kapatma stratejilerine başvurabilir. Ancak bu çözümler geçicidir ve sağlıklı bir örüntü oluşturur. İhtiyaçların uzun süre karşılanmaması, değişime dirençli “durağan gestalt”ların oluşmasına yol açar (Erskine vd., 2015). Birey, durağan gestalt ile ihtiyaçların karşılanmaması ya da çarpıtılması örüntüleri üzerinde düşünmekten uzaklaşmaktadır (Erskine vd., 2015). Ayrıca birey, bu karşılanmamış ihtiyaçlardan dolayı

yaşam kurguları geliştirir. Yaşam kurgusu, çocuklukta oluşan ve bireyin farkındalığının dışında kalan, ihtiyaçların karşılanamayacağına dair inançlara dayanır (Erskine, 1980; Erskine ve Moursund, 2017). Yaşam kurgusu, bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanan ilişkilerde yaşanan tekrarlı başarısızlıklarla baş etme stratejisidir (Erskine ve Moursund, 2017). Çocuklukta sağlıklı ilişkiler kuramamak çocuğa ihtiyaç duyduğunda herhangi birinin olmayacağı mesajını vererek ihtiyaçlarının varlığını reddettiği bir yaşam kurgusuna yol açabilmektedir. Örneğin; çocukluk döneminde fiziksel temasa geçmek isteyen bir çocukta “dokunulmaya yönelik bir ihtiyaç” ortaya çıkmıştır. Bu ihtiyacı karşılamak için çevresinde kimse olmadığında çocuk “burada kimse yok” farkındalığını yaşamaktadır. Ardından çocuk iki farkındalığı birleştirerek “Dokunulmaya, temasa ihtiyacım olduğunda kimse yok” şeklinde tipik bir yaşam kurgusu oluşturmaktadır. En sonunda içsel ve dışsal temastaki kesintiye neden olan yaşam kurguları, otantik ilişkiler kurulmasına engel olarak kişinin deneyimlerinin farkında olmamasına ve artan yetersizliğe neden olmaktadır (Erskine vd., 2015).

İlişkisel ihtiyaçlar yaşam boyu gelişime ve değişime açıktır. Deneyimlenen ilişkiler, bireyin ihtiyaç algısını ve tutumlarını şekillendirir. İhtiyaçların sürekli görmezden gelinmesi ya da cezalandırıcı tutumlarla karşılanması birey için travmatik olabilir. Özellikle bağımlı olduğu kişiler tarafından reddedilmek, ilişkisel ihtiyaçlara dair kafa karışıklığı yaratır. Böyle bir durumda birey ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanamayacağına dair tutumlar geliştirir ve ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamaktan geri çekilerek yaşam kurguları oluşturabilir. Bu nedenle yaşamın ilk dönemlerinde bakım verenin ilişkisel ihtiyaçlara yönelik tutumu bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunda belirleyici bir rol oynar (Erskine, 2011).

İlişkisel ihtiyaçların karşılanması bireyin psikolojik sağlığını olumlu etkilerken karşılanmaması durumunun tekrarlanması birikimli travma oluşumuna yol açmaktadır (Erskine, 1993; 1997). Bu durum, psikolojik büyümede kesintiye neden olarak psikolojik problemlerin açığa çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Tekrarlayıcı şekilde ilişkisel ihtiyaçların doyurulmaması ilişkilere karşı güvensizlik oluşturmaktadır. İntegratif Psikoterapi bireyin temas kesintisine neden olan örüntüleri fark etmesine, terapi süreci içerisinde kendisi ve diğerleriyle olan temasında yeni yollar geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Erskine vd., 2015).

İntegratif Psikoterapi insanların sınırsız ilişkisel ihtiyaçları olabileceğini vurgulamaktadır. Bu terapötik yaklaşımda terapi sürecinde en çok karşılaşılan ve danışanların en sık ihtiyaç duyduğu sekiz ilişkisel ihtiyaçtan bahsedilmektedir. İntegratif Psikoterapide tanımlanan sekiz ilişkisel ihtiyaç sırasıyla *güvenlik, değer verme, kabul, karşılıklılık, benlik tanımı, etki yaratma, karşı tarafın başlatması ve sevgiyi ifade etmektir* (Erskine, 1996; 1998).

Bu evrensel ihtiyaçlar, farklı ilişkilerde ortaya çıkmakta ve yaşam boyu devam etmektedir (Erskine vd., 2015). Bu çalışmanın ana değişkenlerinden biri olan İntegratif Psikoterapi’deki sekiz ilişkisel ihtiyaın her birinin terapötik süreçteki rolü ve önemi aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

Güvenlik: Erskine, Moursund ve Trautmann (2015) İntegratif Terapi’de güvenlik ihtiyaını, Maslow’un ihtiyaçlar piramidinde hayatta kalma ve güvenlik gibi temel ihtiyaçların bir yansıması olarak tanımlamaktadır. Terapist danışanıyla sağlıklı ilişki geliştirirken danışana kendi benliğini herhangi bir endişe ya da korku unsuru taşımada kendini bütün yönleri ile sunabileceğine dair güven vermektedir (Erskine vd., 2015). Terapist danışana “Duygu ve ihtiyaçların benim için normal ve kabul edilebilir” mesajını iletmektedir (Erskine, 1996). Danışan, terapi süreci içerisinde geçmişe dönük deneyimlerine dair farkındalık kazandıkça güven ihtiyaını yeniden duyabilir (Erskine vd., 2015). Bu nedenle, güvenlik ihtiyaının terapi sürecinin temelini oluşturduğu söylenebilmektedir. Terapist danışanın güvenlik ihtiyaını karşılamak için danışanı terk etmeyeceğine, açıklamalarını onun canını yakmak ya da cezalandırmak için kullanmayacağına dair güven vermektedir. Güvenlik ihtiyaı için terapist, danışanın sözlü mesajların yanı sıra her türlü sözsüz mesajlardan da etkileneceğini bilmektedir (Erskine, 1996). Danışan geçmişteki yaşam olayını anımsarken ya da duygusal yoğunluğu ile başa çıkmaya çalışırken ya da ikisini de yaşarken terapistin sözlerinden ziyade fiziksel varlığı güvenlik ihtiyaını doyumaktadır (Erskine vd., 2015). Zorlayıcı yaşam deneyimleri ile başa çıkmaya çalışan danışan terapistin kendisini kabul etmesini ya da terapistle ilişkisinde kendini iyi hissetmesini güvenlik ihtiyaı olarak tanımlamaktadır (Erskine, 1996). Güvenlik ihtiyaını önemseyen terapist danışana saygı duymakta, ilgi göstermekte, onun yanında olarak danışana olan inancını korumaktadır (Erskine vd., 2015).

Değer verme: Bireyin duygu, düşünce ve davranış gibi yapılarının anlamı ve işlevi olduğunu bilme ve onaylama durumudur (Erskine, 1996). Terapist danışana “Duygu ve davranışlarının bir amacı var, hepsi birbiri ile bağlantılı” diyerek duygu ve düşüncelerinin önemini ve anlamını fark etmesi için yönlendirmektedir. Terapist danışanın yaşam olayları karşısında verdiği tepkileri değerli bulmaktadır. Danışanın yaşam olaylarına verdiği tepkilerin aslında normal olduğunu fark etmesini sağlayan terapist danışana aslında anormal yaşam olayları karşısında normal tepkiler verdiğini anlaması için normalleştirmeyi tercih etmektedir. Normalleştirme ile danışan, davranışlarını savunma, çarpıtma ya da inkâr etme yöntemlerini kullanmadan anlamakta ve yeniden tanımlamaktadır. Bu nedenle değer verme danışanın geçmişini de kapsamaktadır (Erskine vd., 2015). Terapist danışanın tepkilerine, duygularına ve

düşüncelerine değer vermekle birlikte bütün ilişkisel ihtiyaçlarını değerli görmektedir (Erskine, 1996).

Kabul: Her birey ebeveynlerinin, öğretmenlerinin ve kendisinden büyüklerin kabulüne ihtiyaç duymaktadır (Erskine, 1996). Bireyler güçlü ve tutarlı biriyle ilişki kurma ihtiyacını danışma sürecine de yansıtmaktadır. Terapistle birlikte karşılanmamış ihtiyaçlarını, biriken travmalarını tekrardan deneyimleyen danışan terapistinin desteğine, korumasına ve kabulüne ihtiyaç duymaktadır (Erskine vd., 2015).

Karşılıklılık: Bireyin kendi perspektifinden olaylara bakması ve anlamasından daha öteye giderek benzer deneyimlere sahip olan birine duyduğu ihtiyaçtır (Erskine vd., 2015). Terapist dikkatlice seçtiği kişisel deneyimlerini danışanın ihtiyacına göre paylaşarak danışana duygusal varlığını hissettirmektedir (Erskine, 1996). Danışan terapistin kendi deneyimlerinin tıpa tıp aynısını yaşamasını beklememektedir. Önemli olan danışan ve terapistin deneyimleri arasında benzerlik bulunmasıdır (Erskine vd., 2015). Ancak danışan terapistten böyle bir beklentisi olmamasına rağmen terapist kendi deneyimlerini danışan ile paylaşırsa danışan bunu yapmacık ve duyarsızlık olarak algılayabilir. Bu nedenle danışan kendi deneyimlerine odaklanmak isterken terapistin paylaşım yapması pek uygun değildir (Erskine vd., 2015).

Benlik Tanımı: Bireyin kendi eşsizliğini deneyimleyip ifade etmesi ile başkaları tarafından onaylanma ve saygı duymaya yönelik ihtiyacıdır (Erskine, 1996). Çocukluk döneminde kendini ifade etmesine izin verilmeyen, sorgulamasına karşı çıkılan çocuklar kendi benliklerini tanımlamakta güçlüklerle karşılaşabilmektedir (Erskine vd., 2015). Benlik tanımı ihtiyacı danışanın kendini ifade etmesi; eleştirilme, reddedilme kaygısı olmaksızın duygu ve düşüncelerini paylaşabilmesidir (Erskine, 1996). Danışan, hayır demekte ve karşıtlığını ifade etmekte güçlük yaşıyorsa terapist hayır demesi için danışanı desteklemelidir (Erskine vd., 2015).

Etki yaratma: Etki yaratma ihtiyacı karşı tarafta istenen yönde etki bırakabilmek olarak tanımlanmaktadır (Erskine, 1996). Psikolojik büyüme, başkalarıyla etkileşim halinde olmayı gerektirmektedir. Terapi sürecinde danışan ve terapist birbirlerini etkilemektedir. Ancak terapist danışanın etkilerine profesyonel yaklaşarak bu etkiyi danışanın sağlıklı büyümesine yönlendirmektedir (Erskine vd., 2015). Terapist başarılı uyumlanmayı gerçekleştirdiğinde danışanın ihtiyaçlarının yoğunluğuna göre öfkeliyken ona ciddiyetle yaklaşmalı, üzgün olduğunda şefkat, neşeliyken mutluluk, korktuğunda ise güvence verebilmelidir (Erskine, 1996).

Karşı tarafın başlatması: Kişilerarası ilişkilerde ilişkiyi başlatmak kişinin karşısındakinin önemini kabul ettiğini ve ona ulaşmaya çalıştığını ifade etmektedir (Erskine, 1996). İlişkilerde iletişimi her zaman tek tarafın başlatması zaman içerisinde ilişkiyi yetersizleştirmektedir (Erskine vd., 2015). Bu nedenle terapi sürecinde terapistin iletişimi başlatması ve bu konuda sorumluluk alması danışana aralarındaki ilişkinin karşılıklı yapısını vurgulamakla birlikte terapistin katılımını da göstermektedir (Erskine vd., 2015). Terapist, danışanın bu ihtiyacını karşılamak için diyalog başlatabilir, seanslar arasında danışanı arayabilir (Erskine, 1996). Buna ek olarak danışanlar ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı oluşturdukları yaşam kurgularına göre ihtiyaçlarının hiçbir zaman karşılanmayacağına inanarak içsel ve dışsal teması sınırlandırabilmektedir. Bu sınırlandırmalar danışanın terapistle kurduğu ilişkisini de olumsuz etkileyebilmektedir (Erskine vd., 2015). Terapist danışanı ile sağlıklı ilişki kurmak ve ihtiyaçlarını karşılamak için ilişkiyi başlatma konusunda gönüllü olmalı ve bu konuda sorumluluk alarak danışana ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamak için birileriyle ilişki kurmanın normal olduğu gösteren bir ilişkiyi deneyimlemesini sağlayabilmelidir (Erskine, 1996). İlişkiyi başlatmaya çalışan terapistin en güçlü aracı sözsüz mesajlardır. Terapist sözsüz mesajlar ile duygusal olarak danışanın yanında olduğunun mesajını verebilmektedir. Bazen danışan terapistin iletişimi başlattığını fark etmese bile derinlerde bir yerde bu ihtiyacının karşılandığını hissetmektedir (Erskine vd., 2015).

Sevgiyi ifade etmek: Kişilerarası ilişkilerde bireyler birbirleri için hissettikleri çeşitli duygularını ifade etmektedir. Duyguların ifade edilebilmesi için bireylerin tam temas halinde bulunması gerekmektedir (Bartan, 2023). Danışanın terapi sürecinde terapistine güçlü duygular beslemesi normaldir. Danışanın terapistine karşı herhangi bir his taşıması ise terapötik ilişki de eksiklikler olduğu anlamına gelmektedir (Erskine vd., 2015). Kişinin sevgisini ifade etmesini engellemek benliğini ifade etmesini de engellemektedir (Erskine, 1996). Terapist aldığı eğitimlerden dolayı danışanın sevgisini kabul etmenin profesyonel olmayacağını düşünebilir (Erskine vd., 2015). Hatta danışanın sevgi ifadesini manipülatif bir davranış ya da bir aktarım unsuru olarak tanımlayıp terapötik ilişkideki sınırın ihlali olarak değerlendirebilir (Erskine, 1996). Fakat insanların bütün ilişkilerinde sevgiyi ifade etme ihtiyacı bulunmaktadır. Bu nedenle danışanın sevildiğini hissetmesi ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanması anlamına gelmektedir (Erskine vd., 2015).

2. 2. 3. İlişkisel İhtiyaçlarla İlgili Yapılan Çalışmalar

Alan yazın incelendiğinde ilişkisel ihtiyaçların doyumuna ilişkin yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu durum, kavramın ölçümlenmesine

yönelik çalışmaların hem uluslararası (Žvelc vd., 2020) hem de ulusal alan yazında (Toksoy vd., 2020; Toksoy, 2021) oldukça yeni olmasından kaynaklanmaktadır. Uluslararası alan yazındaki çalışmaların daha çok kuramsal boyutta olduğu (örn., Eastop, 2021; Erskine, 2011; Loyrion ve Erskine, 2025), bir kısım çalışmanın da Žvelc ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin farklı kültürlerle uyarlanması (Pourová vd., 2020; Iraurgivd., 2022; Yu vd., 2024) kapsadığı görülmektedir. Ulusal alan yazında ise ölçeğin Türk kültürüne kazandırılmasıyla birlikte (Toksoy vd., 2020; Toksoy, 2021) konu ile ilgili ampirik çalışmaların sayısında kısa bir zaman dilimi içinde hızlı bir artış olduğu dikkati çekmektedir. Aşağıda bu çalışmalar özetlenmeye çalışılmıştır.

Toksoy (2021), Žvelc ve diğerleri (2020) tarafından Erskine'nin İntegratif Psikoterapi Yaklaşımı'na dayanan ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen İlişkisel İhtiyaç Doyumu Ölçeği'ni Türk kültürüne uyarlamıştır. Bu ölçek; destek ve koruma, etki yaratma, deneyim paylaşımı, otantiklik ve diğerinin inisiyatif alması olmak üzere beş temel ihtiyacı ölçmektedir. Ölçek uyarlama sürecine ek olarak 18-60 yaş arasındaki 488 yetişkinin katılımıyla travmatik stres belirtileri ve etkileri ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, değişkenler arasında negatif ilişki mevcuttur. Bu bulguya göre, ilişkisel ihtiyaçlardan alınan doyum arttığında travmatik stres belirtileri azalmaktadır.

Avcı (2021), 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerin ebeveyne bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçların doyumunu yordayıcı rolünün olup olmadığını araştırmıştır. 400 genç yetişkinden toplanan veriler sonucunda ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile güvenli bağlanma arasında orta düzeyde pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamada önceliği ailesi olan bireyler güvenli bağlanma stiline sahipken aileden önce romantik ilişkileriyle ilişkisel ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmaya çalışan yetişkinler kaçınan bağlanma stiline sahiptir. Araştırma bulgusu doğrultusunda genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmada öncelik sıralamalarının bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, genç yetişkinlik döneminde aile tarafından ilişkisel ihtiyaçların doyuma ulaşmasının bireylerin güvenli bağlanma geliştirmelerine katkı sağlayabileceğini kanıtlar niteliktedir. Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde; ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve kaçınan bağlanma stili arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki bulunurken; kaygılı-kararsız bağlanma ile arasında orta düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulgularına dayanarak, birincil

bakım verenle çocuk arasındaki güvenli bağlanmanın ileri yaşam dönemlerinde kurulan ilişkileri ve doyumunu olumlu etkilediği sonucuna varılabilir.

İşçioğlu (2022), 1145 evli bireyle gerçekleştirdiği çalışmada evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların doyumunun aracı rolüne odaklanmıştır. Bu çalışmasının sonuçlarına göre, evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların doyumunun kısmi aracı rolü vardır. Psikolojik iyi oluşu yordamada en önemli değişkenin ilişkisel ihtiyaçların doyumunu olduğu ve iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar evli bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarından aldıkları doyumun ruh sağlığı üzerindeki güçlü etkisini vurgulamaktadır.

Bartan (2023) ise, genç yetişkinlerin ebeveyn kabul-red düzeylerinin ve öz anlayışlarının ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ile öz anlayış arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmaktadır. Genç yetişkinlerin algıladığı ebeveyn kabul-red düzeyleri ile ilişkisel ihtiyaçlar arasındaki ilişki incelendiğinde, algılanan anne red düzeyi ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunu arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; algılanan baba red düzeyi ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunu arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırmanın Avcı'nın (2021) çalışmasıyla ortak noktası, bireylerin yetişkinlik döneminde dahi ebeveynleriyle kurdukları ilişkinin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunu etkilemeye devam ettiğini göstermesidir.

Kenber-Karaalp (2023), tıp öğrencilerinin siber aylaklık düzeyleri ile ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunu arasında ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Siber aylaklık ve ilişkisel ihtiyaçların doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kenber-Karaalp (2023) bu bulguyu siber aylaklığın sosyal fayda sağlaması nedeniyle ilişkisel ihtiyaçların doyumunu arttırdığı şeklinde açıklamıştır. Bu bulgu ışığında, bireyin sanal dünyaya yönelik eylemlerinden elde edilen doyumun ilişkisel ihtiyaçlarını tatmin etmesine katkı sağladığı çıkarımı yapılabilmektedir. Bu bulgu aynı zamanda, sanal davranışların ilişkisel ihtiyaçların karşılanmasında işlevsel olabileceğini göstererek ilişkisel ihtiyaçların doyumuna dair farklı bir bakış açısı sunmaktadır.

Tangül (2023) yaptığı araştırmada romantik ilişkilerde öz-yeterlik inancı, ilişki bağımlılığı ve ilişkisel ihtiyaçların doyumunu arasındaki ilişkileri genç yetişkin örneklemini üzerinde incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş aralığındaki 341 katılımcıdan

oluşmaktadır. Analizler sonucunda ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile romantik ilişkilerde öz-yeterlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; ilişki bağımlılığı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların ilişkisel ihtiyaçlarına yönelik tatminleri arttıkça romantik ilişkilerde öz-yeterlik inancı artmakta ve ilişki bağımlılığı azalmaktadır. Bulgular, ilişkisel ihtiyaçların doyuma ulaşmasının diğer ilişkilere yönelik olumlu etkileri olduğunu kanıtlamaktadır. Tangül (2023) ayrıca ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile romantik ilişkilerde öz-yeterlik inancı arasındaki ilişkide ilişki bağımlılığının kısmi aracı rolü olduğunu saptamıştır.

Turan (2023), sağlık çalışanlarının ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu ile ikincil travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sağlık çalışanlarının ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu arttıkça ikincil travmatik stres düzeyleri azalmaktadır. Toksoy (2021) de genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında travmatik stres belirtileri ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu iki çalışmanın sonuçları birbirini destekler niteliktedir.

Çetindağ (2023) araştırmasında ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile narsisizm arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Aynı çalışmada ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile suçluluk ve utanç düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu araştırma bulguları, ilişkisel ihtiyaçlara yönelik doyumun artmasıyla narsisizmin azaldığını, suçluluk ve utancın arttığını göstermektedir.

Ertürk (2024), anksiyete bozukluğu olan bireylerin evlilik doyumu ile ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 22-65 yaş arasında anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerle gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre, evlilik doyumu ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasında pozitif ilişki belirlenmiştir. İşçioğlu'nun (2022), normal popülasyondan seçtiği 1145 evli bireyle yaptığı çalışmada da evlilik doyumu ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Özetle, ulusal alanyazında ilişkisel ihtiyaçların doyumunun ele alındığı araştırmaların henüz sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. İlişkisel ihtiyaçların doyumunu daha derinlemesine anlamak ve kapsamlı incelemek için ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile ilgili yapılacak çalışmaların artmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmalar planlanırken ilişkisel ihtiyaçların doyumunun çok değişkenli modeller çerçevesinde incelenmesi hangi değişkenlerle

ne tür ilişki örüntüleri içinde olduğunu anlamamıza yardımcı olabilir. Mevcut araştırmada da bu bakış açısıyla yola çıkılmıştır.

2.3. Yalnızlık

İnsanoğlu dünyaya gözünü açtığı andan itibaren diğer insanlarla bir etkileşim çemberine girmekte ve sosyal bir yapı içerisinde yaşamını devam ettirmektedir (Kozaklı, 2006). Var olduğu andan itibaren sosyal ilişki içerisinde olan insan, kendisine değer veren ve benliğini onaylayan bir diğer kişiye ihtiyaç duymaktadır. İnsanların temel ihtiyaçlarından biri olan ait olma ihtiyacının karşılanmaması fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006). Alan yazın incelendiğinde yalnızlık kavramının çok sayıda çalışmaya konu olduğu görülmektedir. Yalnızlık üzerine yapılan çalışmaların çeşitlenmesiyle birlikte birçok yalnızlık tanımı ve sınıflandırması ortaya çıkmıştır.

Sosyal ilişkilerden elde edilen doyum bireyin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu için temel bir öneme sahiptir. Heinrich ve Gullone (2006), yalnızlığın sosyal ilişkilerden elde edilen doyumun yetersizliğinde ortaya çıktığını belirtirken; DiTommaso ve Spinner (1997) yalnızlığı bireyin kişilerarası ilişkilerinde mevcut olan ve olmasını istediği memnuniyet düzeyi arasındaki farka ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bu öznel değerlendirmenin, bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu çerçevesinde ilişkileri için yaptığı değerlendirmeleri de içerdiği düşünülebilir. Alan yazında yalnızlık üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan De Jong Gierveld (1998) yalnızlık kavramını, bireylerin mevcut ilişkilerinin ya da ilişkilerinin derecesinin yetersiz olmasından kaynaklanan hoşnutsuzluk durumu olarak tanımlamıştır. Ona göre yalnızlık, istenen yakınlığın gerçekleşmemesi, bireyin arzu ettiği ya da kabul edebileceği düzeyin altında bir ilişki doyumuna sahip olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle, De Jong Gierveld (1998), yalnızlıkta ilişkinin sadece varlığı ya da yokluğunun değil niteliğinin de önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Peplau ve Perlman (1982) da yalnızlığı arzu edilen ile mevcut ilişki arasındaki uyumsuzluk olarak ifade etmektedir. Buraya kadar aktarılan tanımlardaki ortak vurgu, yalnızlığın öznel bir deneyim olmasının yanı sıra sosyal ilişkilerin niteliği ile de bağlantılı olmasıdır.

Her ne kadar evrensel bir duygu olsa da yalnızlık, kişisel deneyimlere bağlı olarak bireyden bireye farklılık göstermektedir (Yaşar, 2007). DiTommaso ve Spinner (1997), yalnızlığın farklı türleri bulunduğunu ve yaşamın çeşitli alanlarını etkilediğini öne sürmüştür. Farklı türleri olsa da ortak nokta, kişilerarası ilişkilerde geliştirilmesi gereken becerilere duyulan ihtiyaçtır. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığın farklı tanımlamalarına rağmen ortak yönlerini şöyle ifade etmiştir: *“Yalnızlık sosyal ilişkilere dair eksikliklerden kaynaklı öznel*

deneyimler olarak üzüntüye neden olmakla birlikte unutulmamalı ki bireyler kendilerini kalabalık gruplar içerisinde de yalnız hissedebilir. Bireylerin yalnızlığa ilişkin algıları, kendi geçmiş deneyimleri ve diğerlerinin yaşantılarıyla yaptığı karşılaştırmalardan etkilenir.”

Araştırmalar, yalnızlığın yaşamın her döneminde görülebileceğini ortaya koymaktadır (De Jong Gierveld, 1998; Koçak, 2003; Kozaklı, 2006; Yaşar, 2007). İnsanların yaşam seyri içinde ilişki kurmaları kadar ilişkilerinde değişimler ve sonlanmalar da normaldir. Çocukluk döneminde bakım veren, okul döneminde akranlar ile genişleyen sosyal ilişki ağının sürekli değişmeye devam ederek bireylerin farklı yalnızlık yaşantılarını deneyimlemesine neden olduğu öne sürülmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Bu nedenle yalnızlık, yaşamın farklı evrelerinde her insanın farklı şekillerde deneyimlediği karmaşık bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Tiwari, 2013). Yalnızlık, her bireyin yaşamının belirli dönemlerinde yaşadığı deneyim olsa da ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri yalnızlık karşısındaki en savunmasız dönemlerdir (Jones ve Hebb, 2003). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde kalıcı sosyal ilişkilerin kurulamaması yalnızlığı artırmakta; bu durum kaygı ve diğer psikolojik sorunlar açısından önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (DiTommaso ve Spinner, 1997). Yalnızlığın gün geçtikçe yaygınlaştığını, üniversite öğrencilerinin psikolojik desteğe başvurmalarını en fazla etkileyen durumun yalnızlık olduğunu (Koçak, 2003) ve öğrencilerin bu dönemde onlara rehberlik edecek ve tavsiye alabilecekleri aile ilişkilerine ihtiyaç duyduğunu ortaya koyan çalışma bulguları bulunmaktadır (DiTommaso ve Spinner, 1997). Üniversite öğrencilerinin aileleriyle olan ilişkileri ve aldıkları rehberlik düzeyinin yalnızlık algılarını belirleyebileceğine dikkat çeken DiTommaso ve Spinner (1997), bireylerin bağlanma deneyimi yaşadıkları ve tavsiye alabilecekleri arkadaşlara sahip olmasının da daha az sosyal yalnızlık hissetmeleri ile ilişkili olabileceğini savunmaktadır. De Jong Gierveld (1998) de bireylerin ilişki türlerindeki çeşitliliğin yalnızlığı azaltmada koruyucu role sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Yalnızlık, çoğunlukla olumsuz yaşam deneyimleriyle ilişkilendirilmektedir. Koçak (2003) yalnızlığı, modern insanın hoş olmayan ve tedirgin edici problemlerinden biri olarak değerlendirmektedir. Ona göre yalnızlık, bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile arzu ettiği sosyal ilişkiler arasındaki farklılıklardan kaynaklanan bir hoşnutsuzluk hâlidir. Kozaklı (2006) ise yalnızlığı; bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal bütünlüğünü tehdit eden ve kişide acı ile sıkıntıya yol açan bir durum olarak tanımlamaktadır. Yalnızlığın tanımlanmasının güçlüğüne dikkat çeken Yaşar (2007) ise bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları hayal kırıklıklarından kaçınmak için geri çekilerek yalnızlığı tercih edebileceklerini belirtmektedir. Bununla birlikte yalnızlık, yalnızca bireyin fiziksel olarak çevresindeki insanlarla temas

kuramamasından kaynaklanmaz. Kişinin etrafındaki insan sayısından bağımsızdır; birey kalabalık bir ortamda da kendisini yalnız hissedebilir ya da bilinçli olarak yalnızlığı seçebilir (Koçak, 2003; Yaşar, 2007). Geçtan (1994), tek başına kalmak ile yalnız olmayı ayırarak, yaratıcı süreçlerde bireylerin yalnızlığı değil, tek başınalığı tercih ettiklerini vurgulamıştır. Benzer biçimde Yaşar (2007), tercih edilen yalnızlığın bireyin içsel farkındalığını artırarak dış dünyayla kurduğu ilişkiyi anlamlandırmasına katkı sağlayabileceğini savunmaktadır. Geçtan'ın (1994) görüşleri de bu yaklaşımı desteklemektedir. Younger (1995) ise, yalnızlık sürecinde bireyin kendisinden kaçabileceği gibi, kendisi üzerine düşünerek öz farkındalığını artırabilecek verimli bir deneyim de yaşayabileceğini ileri sürmektedir. Dolayısıyla, araştırmacıların tercih edilen yalnızlığa ilişkin görüşleri yalnızlığın olumlu yaşam deneyimleriyle de ilişkili olabileceğine dikkat çekmektedir.

2.3.1. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde; psikodinamik yaklaşım, bilişsel yaklaşım, varoluşçu yaklaşım ve etkileşim kuramlarının yalnızlık kavramına dair açıklamalarına özet bir şekilde yer verilmiştir.

Psikodinamik yaklaşım yalnızlığı, bireyin çocukluk yaşantıları ve travmatik deneyimleriyle ilişkilendirir (İlhan, 2024). Freud, yalnızlık kavramını derinlemesine incelememiş olsa da “Neo-Freudyenler” olarak anılan diğer psikoanalitik kuramcılar yalnızlığa ilişkin çeşitli açıklamalar getirmiştir. Bu kuramcılardan biri olan ve yalnızlığın temellerini bebeklik dönemine dayandıran Sullivan (1953) yalnızlık kavramını kişilerarası yakınlık ihtiyacının giderilmesindeki yetersizlikten kaynaklanan rahatsız edici bir deneyim olarak açıklamaktadır. Zilboorg da (1938) yalnızlığın bebeklik döneminde ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Bebekler, beğenilmenin ve sevilmenin hazzını öğrenirken bir yandan da dış dünya hakkında bilgi edinemediklerinde hayatın sadece sevmek ve beğenilmek odaklı olduğuna ilişkin bir narsisizm eğilimi geliştirebilmektedir. Bu durum, bireylerin çevreleri tarafından kabul görmemelerine ve yalnızlaşmalarına yol açabilmektedir. Zilboorg (1938) yalnızlığın narsisizm, megalomani ve düşmanlık duygularıyla ilişkili olabileceğini öne sürmüş ve bebeklikte anneyle olan bağın kopmasının çocuk için ciddi bir tehdit oluşturabileceği vurgulamıştır (Akt: Fromm-Reichman, 1959). Fromm-Reichman (1959) ise, benzer bir şekilde bebeklik döneminde anneyle olan sevgi bağından ayrılmanın ciddi bir tehdit oluşturduğunu ve bunun psikopatolojik gelişmelere yol açabileceğini belirtmektedir.

Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerini nasıl algıladıkları ve anlamlandırdıkları ile ilgilidir (De Jong Gierveld, 1998). Kişiler, arzuladıkları ilişkiler ile sahip oldukları ilişkiler arasındaki tutarsızlık nedeniyle yalnızlık yaşayabilmektedir. Bu nedenle

yalnızlık, çevredeki insan sayısından çok, sosyal ilişkilerin niteliğine ilişkin algılardan etkilenmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). DiTommaso ve Spinner (1997) yalnızlığı tanımlarken bireylerin ilişkilerine dair bilişsel algılarına vurgu yaparak yalnızlığın duygusal yönüyle birlikte bilişsel yönüne dikkat çekmektedir. Bireyler, arzu ettiği ve sahip olduğu sosyal ilişkiler arasındaki tutarsızlıktan kaynaklı yalnızlık yaşayabilmektedir. Araştırmalar, benlik saygısındaki düşüşün bilişsel çarpıtmaları artırdığını (Demir ve Buğa, 2019), bilişsel çarpıtmalardaki artışın da yalnızlıkta artışa sebep olduğunu göstermektedir (Turan, 2010). Yalnız bireylerin çoğunluğu yalnızlığının nedeni anlamaya ve açıklamaya karşı isteklidir. Yalnızlığın nedenlerinin fark edilmesi, bireyin başa çıkma becerilerini geliştirebilmekte ve geçici bir deneyim olarak değerlendirildiğinde iyileşme sürecine daha fazla umut vermektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

Varoluşçu yaklaşım ise yalnızlığı, insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak görmektedir (Yalom, 2011). Bu yaklaşımda, insanın yalnızlıktan kurtulmasını sağlayan en önemli unsurun sevgi olduğu vurgulanır. Bebek, ilk olarak ailesi tarafından sevildiğinde yalnız olmadığını hisseder; bu duygu yaşam döngüsü içinde arkadaşları, akrabaları, çevresi, eşi, çocukları gibi diğer kişilerle güçlendirilmektedir. Bu yaklaşıma göre birey, yalnızlıkla başa çıkmak için otantik ilişkiler kurabileceği gibi yalnızlığı ve yabancılaşmayı da tercih edebilir. Moustakas (1961), yalnızlığı kişisel gelişim ve yaratıcılığa katkı sağlayabilecek olumlu bir deneyim olarak değerlendirmiştir (Akt: Perlman ve Peplau, 1982).

Etkileşim kuramı, yalnızlığın kişisel ve çevresel faktörlerin etkisiyle oluştuğunu öne sürer. Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere ikiye ayırmış; duygusal yalnızlığı yakın bağların eksikliği, sosyal yalnızlığı ise bir gruba ait olma ihtiyacının karşılanmamasıyla açıklamıştır. Yakın ilişkiler bu koşulların büyük bir kısmını karşılayarak yalnızlık duygusunun azalmasına yardımcı olmaktadır. Weiss (1973), farklı türdeki ilişkilerin bireylerin ihtiyaç duyduğu farklı koşulları karşılamalarına olanak sağladığını belirterek yalnızlığın oluşumuna neden olabilecek altı sosyal koşul tanımlamıştır. Bu altı koşul; bağlılık, sosyal entegrasyon, güvenilir birlik, rehberlik, değer verme ve yaşama fırsatıdır. Bu koşulların eksikliği, yalnızlığın oluşumuna neden olabilmektedir. Özetle, etkileşim kuramı tek bir ilişkinin tüm ihtiyaçları karşılayamayacağını ancak yakın ilişkilerin bu ihtiyaçların çoğunu karşılayabileceğini savunur.

2.3.2. Yalnızlığa Çok Boyutlu Bir Yaklaşım: Sosyal Duygusal Yalnızlık

Yalnızlık, tanımı nasıl yapılırsa yapılsın, insanlığın varoluşundan beri süregelen evrensel bir olgudur (Yaşar, 2007; Karaduman, 2013). Tarihsel olarak köklü bir geçmişe sahip olan bu kavram zamanla farklı anlamlar kazanmıştır. Psikoloji alanındaki ilerlemeler yalnızlığa

dair bakış açıları da değişime yol açmıştır. Başlangıçta, yalnızlık daha çok bir yakının fiziksel kaybı sonrasında deneyimlenen bir durum, sosyal ilişkilerden yoksunluk olarak tanımlanıp yalnızlığın daha çok fiziksel boyutuna odaklanılırken; günümüzde teknolojik gelişmelerin etkisiyle, bireylerin kalabalıklar içinde de yalnızlık duygusunu deneyimleyebileceği görüşü yaygınlaşmıştır (Coşkun, 2021). Yalnızlığa bakış açısındaki bu değişim; yalnızlığın tanımı, boyutları ve ölçüm yöntemlerinde çeşitlilik yaratmış; ancak kavramın tanımı, türleri ve sınıflandırılması konusunda alan yazında hâlâ tam bir uzlaş sağlanamamıştır.

Yalnızlık tek boyutlu olduğu kadar çok boyutlu bir yaklaşımla da ele alınmaktadır (Pekin, Yırtıcı ve Olgun, 2022). Karaduman (2013), bu ayrımın kavramın tanımındaki çeşitlilikten kaynaklandığını belirtir. Tek boyutlu yaklaşımda yalnızlık; bireyin kişilerarası ilişkilerini, sosyal çevresini, kültürel bağlarını ve psikolojik durumunu bir bütün olarak etkileyen bir olgu olarak ele alınırken; çok boyutlu yaklaşım, yalnızlığın farklı yönleri olduğunu ve çeşitli biçimlerde deneyimlenebileceğini savunur (Kaplan, 2011). Uzun süre boyunca yalnızlık tek boyutlu olarak ölçülmüşse de son yıllarda çok boyutlu bir yapı olduğu yönündeki çalışmaların arttığı görülmektedir. Özellikle teknolojik gelişmeler, bireylerin yüz yüze etkileşim yerine dijital araçlarla iletişim kurmasına yol açmış, bu durum da yalnızlığın farklı boyutlarını ortaya çıkarmıştır (Coşkun, 2021). Başka bir deyişle, yüz yüze etkileşimin yerini alan teknolojik aletler iletişimde kopukluklara neden olmuş ve bu durum günümüzde yalnızlığın çok boyutlu yapısını ele alan çalışmaların sayısının artmasına yol açmıştır.

Yalnızlığın çok boyutlu doğası, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli sınıflandırmalarla açıklanmıştır. Geçtan (1994), yalnızlığı *bireyin tek başına yaşama isteğinden kaynaklanan somut yalnızlık, topluma yabancılaşmayla hissedilen yalnızlık, sosyal dışlanmaya bağlı yalnızlık, isteyerek sosyal ilişkileri azaltmayla ortaya çıkan yalnızlık ve bireyin anlaşılmamış hissetmesine dayalı gerçek yalnızlık* olarak beş farklı biçimde tanımlamıştır. Yaşar (2007) da yalnızlığın farklı şekillerde deneyimlenmesinden kaynaklanan çeşitli türleri olduğunu savunmaktadır. Yalnızlığın *gizli, sosyal ya da ilişkisel, derin ve duygusal yalnızlık* olmak üzere dört türü olduğunu savunan araştırmacıya göre gizli yalnızlık dışa vurulmayan içsel üzüntüler, sosyal ya da ilişkisel yalnızlık topluma ya da gruba yabancılaşmak, derin yalnızlık depresyona eşlik eden yalnızlık, duygusal yalnızlık kişilerarası ilişkilerde yakınlığın olmaması ve beklentilerin karşılanmaması durumudur. Tiwari (2013) ise, nedenlere dayalı bir sınıflandırma yaparak yalnızlığı *durumsal, gelişimsel ve içsel* olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır. Durumsal yalnızlık çevresel faktörlerden kaynaklanırken, gelişimsel yalnızlık bireyin kişisel

ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda açığa çıkan boşluk hissi olarak tanımlanır. İçsel yalnızlık ise öz saygı düşüklüğü, değersizlik hissi ve sorunlarla başa çıkmada zayıf stratejilere sahip olma nedeniyle yaşanan yalnızlıktır.

Görüldüğü üzere, yalnızlık farklı kriterlere göre farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Bu araştırmada temel alınan sınıflandırma Weiss'in (1973) yalnızlık sınıflandırmasıdır. Yalnızlığı diğer insanlar aracılığıyla karşılanan ihtiyaçlara göre sınıflandıran Weiss (1973), bu kavramı *sosyal* ve *duygusal* olmak üzere iki boyutta ele alır. Duygusal yalnızlık da *romantik* ve *ailesel* olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. Weiss'e göre sosyal yalnızlık, bireyin ait olabileceği ve paylaşımda bulunabileceği bir grubun yokluğundan kaynaklanır. Duygusal yalnızlık ise Weiss (1973) tarafından çocukluktaki terk edilme korkusunun yetişkinlikteki yansımalarıyla açıklanmıştır. Bireyin duygusal yakınlık kurabileceği ilişkilerden yoksun olmasıyla ortaya çıkan bu yalnızlık türü, boşluk ve kaygı duygularıyla karakterizedir. Bu sürecin sağlıklı biçimde aşılabilmesi için samimi ilişkilerin kurulması önemlidir. Daha önce de ifade edildiği üzere, DiTommaso ve Spinner'ın (1997) bulguları, üniversite öğrencilerinin genç yetişkinlik döneminde bireyselleşme çabalarıyla birlikte aile desteğine de ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre genç yetişkinler, yaşamın bu döneminde hem rehberlik hem de tavsiye alabilecekleri aile ilişkilerine yönelmektedir. Dolayısıyla bireyler hangi tür yalnızlıkla karşı karşıya olurlarsa olsunlar, genç yetişkinlik döneminde yeni bir yaşam kurmak için bireyselleşme gibi gelişimsel görevlere yönelse de sosyal destek mekanizmalarına duyulan gereksinim devam etmektedir.

2.3.3. Yalnızlığın Sonuçları

İnsanın yaşamı boyunca karşılaşılabileceği bir durum olarak yalnızlık, kimi zaman bireylerin yaratıcılığını besleyerek iyi oluşlarını olumlu yönde etkilerken, kimi zaman da uzun süreli olduğunda psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Gürsoy, 2021). Tiwari (2013) de yaşamın farklı dönemlerine yayılan yalnızlığın kimi durumlarda fiziksel hastalıklara yol açabileceğini, ancak aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirmesine katkı sağlayarak yaratıcılığını geliştirebileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte istenmeyen bir durum olarak tanımlanan yalnızlıktan kaynaklanan stresin, bireylerin sağlık kuruluşlarına başvurmalarının en önemli nedenlerinden biri olduğu da belirtilmektedir (Karaduman, 2013). Yalnızlık; depresyon, intihar eğilimi, uyku bozuklukları, stres, anksiyete ve demans gibi birçok olumsuzlukla ilişkilendirilmekte ve bireyin işlevselliğini zedeleyerek iyi olma halini olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırma bulgularına göre, yalnızlık düzeyi arttıkça bireylerin anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri de artmaktadır (Güveli, 2022; Sarıkaya,

2022). Yapılan araştırmalarda yalnızlık arttıkça benlik saygısının da azaldığına ilişkin bulgular elde edilmiştir (Sarıçam, 2011). Diğer taraftan Heinrich ve Gullone (2006), yalnızlığa neden olduğu düşünülen faktörlerin aynı zamanda yalnızlığın sonucu olabileceğini ve yalnızlığın bu değişkenlerle karşılıklı etkileşim halinde olduğunu savunmaktadır.

Yalnızlığın bireylerin duygu dünyasıyla da yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Yetişkinlerin duygularını ifade edebilme becerileri ile yalnızlık arasında karşılıklı bir etkileşim söz konusudur. Araştırmalar, duygu ifadesindeki yetersizliğin yaklaşık %9'unun sosyal ve duygusal yalnızlık ile açıklandığını göstermektedir. Buna göre yalnızlık arttıkça bireylerin duygularını ifade etme eğilimi azalmaktadır (Özcan, 2022). Sosyal ve duygusal yalnızlık duygu ifade etme eğilimini azaltmanın yanı sıra bireylerin duygu düzenlemelerini güçleştirmektedir (Saruhan, 2018). Genç yetişkinlerde ebeveyn kabulü arttığında, duyguların dışavurumu da artmakta; bu da arkadaş ilişkilerinin kalitesini yükseltmekte ve yalnızlığı azaltmaktadır (Akman Direkçi, 2018). Yılmaz (2023) ise yalnızlığın artmasıyla duygu düzenleme güçlüklerinin arttığını, romantik ilişkilerde doyumun azaldığını ve psikolojik iyi oluşun olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Nitekim sosyal ve duygusal yalnızlık romantik ilişkiler bağlamında incelendiğinde; romantik ilişkisi olmayan bireylerin yalnızlık düzeylerinin olanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Yukay Yüksel vd., 2020; Özcan, 2022). Yonar (2019) ise romantik yalnızlığın artmasıyla birlikte kaçınma davranışı, iletişim güçlüğü ve beğenilmeme kaygısının da arttığını saptamıştır. Bu noktada özellikle kaçınma davranışının yalnızlıkla başa çıkmada kullanılan stratejilerden biri olduğu söylenebilir. Nitekim Tiwari (2013) başa çıkma stratejilerinin bireyden bireye değişiklik gösterebileceğine vurgu yapmaktadır. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte yeni davranış paternlerinin açığa çıkması yalnızlıkla başa çıkma stratejilerinin de çeşitlenmesine yol açabilir. Bu bakış açısından hareketle, araştırmada ele alınan sosyotelizm davranışı rahatsız edici bir duygu olan yalnızlıkla baş etmede bir kaçınma davranışı olarak değerlendirilebilir.

Son olarak yapılan çalışmalar, yalnızlık arttıkça bireylerin yaşam amaçlarının, yaşamın anlamının ve öznel iyi oluşlarının da olumsuz etkilendiğini ortaya koymaktadır. Sosyal ve duygusal yalnızlık arttıkça anlam arayışı yükselirken, yaşamda anlamın varlığı azalmaktadır (Altıparmak, 2019). Dolayısıyla sosyal ve duygusal yalnızlık, bireyin yaşamındaki anlam arayışı ve varoluşunu şekillendiren önemli bir unsur olarak öznel iyi oluşu üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Altıparmak, 2019; Çiftci, 2024).

2.3.4. Sosyal Duygusal Yalnızlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde alan yazında sosyal duygusal yalnızlık ile ilgili yapılmış araştırmalardan konu ile ilgili olanlara yer verilmiştir. Yalnızlık konusundaki sistematik çalışmaların 1950'lerde başladığı, 1960'lı yıllarda deneysel çalışmalara yoğunlaştığı ve 1980'li yıllarda yalnızlığa ilişkin çalışmaların sayısında hızlı bir artışın olduğu dikkati çekmektedir (Coşkun, 2021; Peplau ve Perlman, 1982). Alan yazın incelendiğinde sosyal duygusal yalnızlıkla ilgili araştırmalarda ele alınan değişkenler arasında duygu düzenleme (Saruhan, 2018; Sarpkaya, 2022; Yılmaz, 2023), çocuklukta ebeveynlerle kurulan ilişkiler (Akman Direkçi, 2018; Yonar, 2019; Gürsoy, 2021; Sarpkaya, 2022; Çiftci, 2024), romantik ilişkiler (Yonar, 2019; Özdoğan, 2021; Yılmaz, 2023) ve internet/akıllı telefon bağımlılığının (Anlı, 2018; Gezgin vd., 2020; Ramazan, 2020; Yaşar, 2021) öne çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte, araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyotelizmin sosyal duygusal yalnızlıkla doğrudan ilişkilendirildiği az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Tecdelioğlu (2021), partner sosyotelizminin duygusal yalnızlığı artırıcı bir aracı değişken olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bu bulgusuna göre, bireylerin yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça partner sosyotelizmi eğilimleri de artmakta bu da duygusal yalnızlık düzeylerinde artışa yol açmaktadır. Çoban (2024) da üniversite öğrencilerinde sosyotelizm düzeyi arttıkça yalnızlık ve iletişim sorunlarının yükseldiğini saptamıştır. Ancak bu çalışmalar daha çok sosyotelizmin yalnızlık üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Diğer taraftan sosyotelizmin güçlü belirleyicileri olarak kabul edilen internet bağımlılığı, sosyal medya kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin yalnızlıkla güçlü bir ilişkisinin olduğu çok sayıda çalışmada ortaya konmuştur. Bu araştırmalardan birinde Ramazan (2020), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık ve aleksitimi arasında pozitif ilişkiler bulmuş; aleksitiminin yalnızlığı artırarak internet bağımlılığını yordadığını tespit etmiştir. Bu bağlamda, bireylerin duygusal ifadelerinde güçlük yaşamalarının yalnızlık düzeylerini artırdığı ve bireylerin bu zorlayıcı duygularla başa çıkmak amacıyla sanal dünyaya yöneldikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaşar da (2021), sosyal duygusal yalnızlık arttıkça internet bağımlılığının arttığını saptamıştır. Anlı'nın (2018) araştırma sonuçlarına göre ise, internet bağımlılığı sosyal, duygusal ve ailesel yalnızlık ile pozitif yönde ve düşük düzeyde manidar bir ilişkiye sahiptir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular sosyal, duygusal ve ailesel ilişkilerdeki yalnızlığın internet bağımlılığının %11'ini açıkladığını göstermiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, internet bağımlılığının en güçlü yordayıcısının duygusal yalnızlık olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular Coşkun'un (2021) teknolojik araçların kullanımına bağlı olarak yalnızlığın çeşitlendiğine ilişkin savı ile paralellik göstermektedir. Sosyal medya

bağımlılığına yönelik araştırmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir. Örneğin; Yukay-Yüksel ve diğerleri (2020), yalnızlık ile yaşam doyumu arasında negatif; yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise pozitif bir ilişki bulmuştur. Bu araştırma bulguları, yalnızlık yaşayan bireylerin yaşamdan keyif almakta zorlandıklarını ve sosyal medya aracılığıyla ilişki kurma çabası içinde olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, bireylerin sanal ortamdaki etkileşimlerini, yalnızlık duygusuyla başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları da dikkat çekmektedir. Çapan ve Sarıçalı (2016) ise, Facebook bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve özellikle ailesel yalnızlığın Facebook bağımlılığının en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın bulguları da, özellikle ailesel yalnızlık yaşayan bireylerin sanal ortamlarda daha fazla ilişki ve bağ kurma ihtiyacı duyduğunu göstermiştir. Aktaş'ın (2017) çalışması ise sosyal medya ilişkilerinin yüz yüze ilişkilerin doyuruculuğunu karşılamadığına işaret etmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının yalnızlıkla ilişkisinin incelendiği araştırmalarda da akıllı telefon bağımlılığı bazı çalışmalarda sosyal duygusal yalnızlık ve onun alt boyutlarıyla (Kaya vd., 2023), bazı çalışmalarda ise sadece alt boyutlarından olan ailesel ve romantik yalnızlık ile (Gezgin vd.,2020) pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Sosyotellizmle ilişkili olan nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) yalnızlıkla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalardan birinde nomofobi ve FOMO'nun yalnızlık ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Ofraz, 2024). Pekin ve diğerleri (2022) tarafından yapılan bir çalışmada ise, nomofobi ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum, nomofobi ve yalnızlık arasındaki ilişkinin bağlama göre değişebileceğini göstermektedir. Araştırmacılar bireylerin yalnız oldukları için değil, hayatlarını kolaylaştırdıkları için nomofobi davranışı sergilediklerini vurgulayarak akıllı telefon kullanımının sosyal ilişkileri devam ettirmeye katkı sağladığı ve bireylerin kendilerini daha az yalnız hissettiği sonucuna ulaşmışlar; böylelikle akıllı telefon kullanımı ve yalnızlık ilişkisine farklı bir bakış açısı getirmişlerdir.

Alan yazındaki bazı psikolojik değişkenlerle yalnızlık arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar da dikkat çekicidir. Sarıçam (2011) ve Sarıkaya (2022), reddedilme duyarlılığı ve dışlanma algısının yalnızlığı artırdığını ortaya koymuştur. İlhan (2013) araştırmasında, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının sosyal ve ailesel yalnızlığı artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, ilişkisel ihtiyaçlara yönelik doyumun da sosyal ve duygusal yalnızlık için önemli bir öncül değişken olabileceğini düşündürmektedir. Duru (2008), yalnızlığın en güçlü yordayıcısının sosyal bağlılık olduğunu belirlemiş; sosyal desteğin

yalnızlığa karşı koruyucu bir rol oynadığını vurgulamıştır. Özdoğan (2021) da benzer şekilde akran, aile ve özel kişi desteğinin yalnızlığı azaltıcı etkilerini ortaya koymuştur. Uğurlu (2021) ve Bal-Turan ve Gülşen (2023) de yabancılaşma ve sosyal ilişkilerle yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Araştırma bulguları, bireylerin yabancılaşma algılarının artmasıyla yalnızlıklarının da arttığını göstermektedir. Bu durum, bireyin diğerlerine yabancılaşarak içsel ve dışsal temasında olumsuz etkilerin yaşanmasıyla birlikte yalnızlaşabileceğine dair kanıt sunmaktadır. Sosyal yalnızlık ile sosyal ilişkiler arasında ise orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulgulara göre, sosyal yalnızlık arttıkça kişilerarası ilişkilerde azalma olmaktadır.

Özetle, alan yazında yalnızlığın sosyal medya kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı, sosyal ilişkiler, nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) gibi değişkenlerle ilişkisini ele alan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bununla birlikte, yalnızlığın sosyal ve duygusal boyutlarının genel sosyotelizm üzerindeki etkilerini konu edinen çalışmalara alan yazında yeterince yer verilmediği dikkat çekmektedir. Ayrıca ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyal duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi konu edinen doğrudan bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu bağlamda, mevcut çalışma alan yazındaki bu boşluğu doldurmak ve söz konusu değişkenler arasındaki ilişki örüntülerini ortaya koymak üzere planlanmıştır.

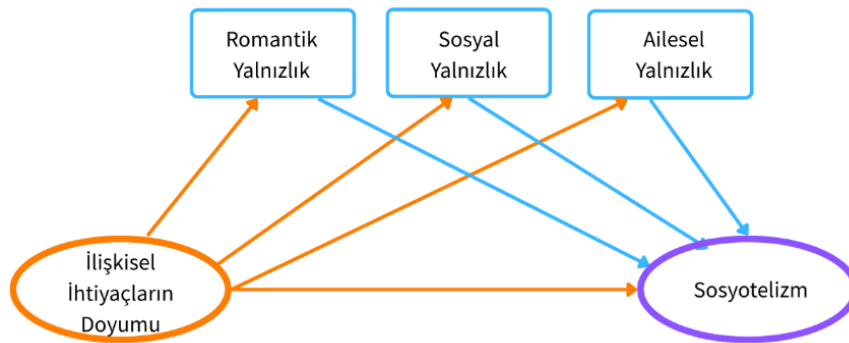
BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma nicel araştırma deseninde ve bu desen kapsamında genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modelinde hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, herhangi bir müdahale olmadan iki veya daha fazla değişken arasındaki korelasyonel bağlantıyı inceler. (Creswell, 2020). Bu model kullanılarak değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bu değişimin ne yönde olduğunu saptamak amaçlanmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırmada ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünün olup olmadığı Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile incelenmiştir. YEM ile modeldeki birden fazla bağımsız ya da aracı değişken arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler aynı anda ve daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilmektedir (Kline, 2015). YEM'in temelde regresyon analizi ve faktör analizinin birleşimi olduğu kabul edilmektedir. Tasarlanan yapısal model üzerinden değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler YEM aracılığıyla test edilerek nedensellik bağlamında incelenebilmektedir (Çokluk vd., 2021). Araştırma kapsamında oluşturulan modelin bağımsız değişkeni ilişkisel ihtiyaçların doyumu, bağımlı değişkeni sosyotelizm ve aracı değişkenleri sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutları olan sosyal, ailesel ve romantik yalnızlık olarak belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler hesaplandıktan sonra oluşturulan çoklu aracılık modeli test edilmiştir. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotetik aracılık modeli Şekil 3.1'de yer almaktadır.



Şekil 3.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ve Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal, Ailesel ve Romantik Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Oluşturulan Aracılık Modeli

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evrenini, İstanbul ilinde bulunan bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan örneklem seçim yöntemi seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örneklemedir. Uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi zaman, iş gücü ve para konusunda araştırmacının en kolay ulaşabileceği örnekleme ulaşmasını amaçlamaktadır (Büyüköztürk, 2024). Araştırma kapsamında gönüllük esas alınarak 466 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın hedef kitlesi genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri olarak belirlendiğinden toplanan veriler arasında genç yetişkinlik döneminde olmayan katılımcılara ait veriler elenmiştir. Ayrıca istatistiksel analizlere başlamadan önce uç değer içeren ve gelişigüzel doldurulduğu tespit edilen eksik ve hatalı veriler ayıklanmıştır. Bu doğrultuda, araştırmanın çalışma grubunu yaşları 18 ile 30 arasında değişen 420 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın katılımcılarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, algılanan gelir düzeyi, günlük telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonu kullanım amacına göre nasıl bir dağılım gösterdiğini belirlemek üzere hesaplanan frekans ve yüzde değerlerinden oluşan betimsel istatistikler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı (N=420)

Değişkenler	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	324	77.1
	Erkek	96	22.9
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	223	53.1
	2.Sınıf	33	7.9
	3.Sınıf	72	17.1
	4.Sınıf	92	21.9
Gelir Durumu	Düşük	83	19.8
	Orta	318	75.7
	Yüksek	19	4.5
Telefon Kontrol Sıklığı	1-5 dakikada bir	63	15.0
	5-15 dakikada bir	167	39.8
	15-30 dakikada bir	115	27.4
	30 dk- 1 saatte bir	51	12.1
	1 saat ve üzeri	24	5.7
Telefon Kullanım Amacı	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	137	32.6
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	239	56.9
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	11	2.6
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	33	7.9
Yaş	Min.=18, Max.=30	$\bar{x}$ =20.72	ss=2.00
Günlük ekran süresi	Min.=1, Max.=14	$\bar{x}$ =5.45	ss=2.13

Katılımcılara ait demografik özellikler incelendiğinde, çalışmaya katılan 420 genç yetişkinden 324'ünün (%77.1) kadın, 96'sının (%22.9) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.72 (ss = 2.00) olarak belirlenmiştir. Sınıf düzeylerine göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların 223'ü (%53.1) birinci sınıf, 33'ü (%7.9) ikinci sınıf; 72'si (%17.1) üçüncü sınıf ve 92'si (%21.9) dördüncü sınıf öğrencisidir. Romantik ilişki durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların 293'ünün (%69.8) romantik bir ilişki içinde olmadığı, 127'sinin (%30.2) halihazırda romantik bir ilişki (sevgili, nişanlı veya evli) içinde olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi algısına göre, katılımcıların %75.7'si gelir düzeyini orta, %19.8'i düşük, %4.5'i ise yüksek olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların günlük ortalama ekran süresi 5.45 saat (ss = 2.13) olarak hesaplanmıştır. Akıllı telefonu kontrol sıklığına ilişkin veriler, katılımcıların 63'ünün (%15.0) akıllı telefonunu 1-5 dakika arasında kontrol ettiği, 167'sinin (%39.8) 5-15 dakikada bir kontrol ettiği, 115'inin (%27.4) 15-30 dakikada bir kontrol ettiği, 51'inin (%12.1) 30 dakika ve 1 saat arasında kontrol ettiği, 24'ünün (%5.7) 1 saatten daha uzun aralıklarla kontrol ettiğini göstermektedir. Akıllı telefonu kullanım amacı olarak en çok belirtilen neden %56.9 ile sosyal medyayı takip etmek olurken, katılımcıların %32.6'sı akıllı telefonunu iletişim kurma, %7.9'u eğlenme ve %2.5'i araştırma yapma amacıyla kullandığını ifade etmiştir. Bu bulgulara göre, genç yetişkinlerin yarısından fazlasının akıllı telefonlarını daha çok sosyal medyayı takip etme amaçlı kullandıkları söylenebilir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Katılımcıların ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunun ne düzeyde olduğunun ölçmek için “İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği”, sosyal duygusal yalnızlık düzeylerini ölçmek için “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği” ve sosyotelizm davranışlarını ölçmek için “Genel Sosyotelist Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan gelir düzeyi, günlük telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonu kullanım amacı gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

3.3.2. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ)

Erskine'nin “İlişkisel İhtiyaçlar Modeli” temel alınarak Zvelc ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen, Toksoy ve diğerleri (2020) tarafından uyarlama çalışması yapılan ölçek toplam 20 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla *otantiklik*,

destek ve koruma, etki edebilme, deneyim paylaşımı ve diğerinin inisiyatif almasıdır. Ölçek 5’li likert tipi (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) bir ölçektir ve ölçekten alınan puanlar 20-100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarına yönelik doyumları artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri, ölçek toplam puanı için .83, “otantiklik” alt boyutu için .63, “destek ve koruma” alt boyutu için .79, “etki edebilme” alt boyutu için .78, “deneyim paylaşımı” alt boyutu için .73 ve “diğerinin inisiyatif alması” alt boyutu için .51 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği’ne ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ölçek toplan puanı için .89, “otantiklik” alt boyutu için .76, “destek ve koruma” alt boyutu için .83, “etki edebilme” alt boyutu için .83, “deneyim paylaşımı” alt boyutu için .78 ve “diğerinin inisiyatif alması” alt boyutu için .66 olarak belirlenmiştir. Güvenirlik analizleri kapsamında hesaplanan McDonald’s Omega katsayıları ise ölçek toplan puanı için .90, “otantiklik” boyutu için .77, “destek ve koruma” alt boyutu için .84, “etki edebilme” alt boyutu için .83, “deneyim paylaşımı” alt boyutu için .79 ve “diğerinin inisiyatif alması” alt boyutu için .69 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

DiTommaso ve Spinner (1993, 1997) tarafından geliştirilen ölçeğin yetişkinler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması DiTommaso ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmaları Akgül (2020) tarafından yapılan ölçek toplam 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert tipi (1-Kesinlikle katılmıyorum, 7-Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir ve ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 105’tir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi artmaktadır. *Duygusal yalnızlık* boyutu *aile* ve *romantik yalnızlık* alt boyutlarının toplamından oluşmaktayken, sosyal yalnızlık tek boyutlu yapıdadır. Toplam yalnızlık puanını belirlemek için; duygusal yalnızlık alt boyutu puanları ile sosyal yalnızlık alt boyutu puanları toplanmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları Türk kültüründe de orijinal formda olduğu gibi üç faktörlü yapının doğrulandığını göstermiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda Cronbach Alfa değerleri “romantik yalnızlık” alt boyutu için .87, “ailesel yalnızlık” alt boyutu için .89 ve “sosyal yalnızlık” alt boyutu için .90; ölçeğin bütünü için .80 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma grubu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ölçeğin toplam puanı için .79, ölçeğin “sosyal yalnızlık” alt boyutu için .81, “duygusal yalnızlık” alt boyutunun “ailesel yalnızlık” boyutu için .88, “yalnızlık” alt boyutu için ise .82 olarak tespit edilmiştir. McDonald’s Omega güvenilirlik katsayısı, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği’nin toplam puanı için .82; ölçeğin “sosyal yalnızlık” alt boyutu için .81; “duygusal yalnızlık” alt

boyutunun “ailesel yalnızlık” boyutu için .89; “romantik yalnızlık” alt boyutu için ise .86 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından geliştirilen ölçek Orhan-Göksün (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, 7’li likert tipinde olup (1-Asla, 7-Daima) 4 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla *nomofobi*, *kişilerarası çatışma*, *kendini yalnızlaştırma* ve *problem farkındalığı*’dır. Ölçekten alınacak en düşük puan 15 iken en yüksek puan 105’tir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin sosyotelizm davranışı artmaktadır. Güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alfa değeri “nomofobi” alt boyutu için .86, “kişilerarası çatışma” alt boyutu için .86, “kendini yalnızlaştırma” alt boyutu için .88, “problem farkındalığı” alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneline yönelik Cronbach Alfa değeri ise .93 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı “nomofobi” alt boyutu için .82, “kişilerarası çatışma” alt boyutu için .79, “kendini yalnızlaştırma” alt boyutu için .91, “problem farkındalığı” alt boyutu için .73, ölçeğin tamamı için .88 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı olarak bulunmuştur. McDonald’s Omega katsayısı ise, ölçeğin geneli için .89, “nomofobi” alt boyutu için .82, “kişilerarası çatışma” alt boyutu için .79, “kendini yalnızlaştırma” alt boyutu için .92 ve “problem farkındalığı” alt boyutu için .74 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada uygulama aşamasına geçmeden önce kullanılması planlanan ölçekleri geliştiren/uyarlayan araştırmacılarla e-posta aracılığı ile iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır. Ardından araştırmanın kapsamını açıklayan bir bilgilendirme metni ile birlikte Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerden oluşan bir Google Form oluşturulmuştur. Formda bilgilendirilmiş onam formuna da yer verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda çalışmanın amacına, gizlilik ve gönüllük ilkelerine, çalışmanın zaman aralığına dair bilgilere yer verilmiştir. Ek olarak katılımcıların yanıtlanması istenen sorulara içtenlikle cevap vermelerinin önemi ve kendilerini rahatsız hissettiklerinde araştırmaya katılmaktan vazgeçme haklarının olduğu vurgulanmıştır. Katılımcıların araştırma hakkında soru, görüş ve önerilerini belirtebilmeleri için formda araştırmacının e-posta adresi de paylaşılmıştır. Elde edilen verilerin toplu olarak değerlendirilerek bilimsel araştırma kapsamında kullanılacağı açıklanmıştır. Katılımcıların onamları alındıktan sonra veri toplama işlemi öğrencilerin toplu halde bulundukları sınıflarda bizzat araştırmacının rehberliğinde kendilerine gönderilen link

üzerinden çevrimiçi olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Veriler Nisan 2024 ve Haziran 2024 tarihleri arasında toplanmış ve uygulamalar yaklaşık 15 dakika içinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Uygulama süreci tamamlandıktan sonra öncelikle katılımcıların yanıtladıkları ölçeklerdeki ters kodlanan maddeler düzenlenmiş, ardından ölçek maddelerinin toplam puanları hesaplanmıştır. Veri setinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirleme aşamasında ölçeklerden alınan puanlara ait z skorları ve Mahanalobis uzaklık katsayıları incelenmiştir. Ölçek toplam puanlarına ilişkin z skorları arasında ± 3 referans değerinin dışında kalan veriler veri setinden çıkartılmıştır. Mahanalobis uzaklık değerleri ($p < .001$) incelendikten sonra bazı katılımcılara ait verilerde tespit edilen aykırı değerler de veri setinden elenmiştir. Araştırmada ulaşılan toplam 466 katılımcıya ait veriler arasında belirlenen uç değerlere sahip verilerle birlikte daha önce eksik ve gelişigüzel doldurulduğu tespit edilen toplam 46 katılımcıya ait veri analizlere dahil edilmemiştir. Böylece 420 katılımcıdan oluşan çalışma grubunun veri setiyle istatistiksel analizlere başlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilere dair frekans ve yüzde değerleri hesaplandıktan sonra elde edilen verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel testleri belirlemek için İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Genel Sosyotelist Olma Ölçekleri'nden alınan toplam puanlar ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayısı) hesaplanmıştır. Bütün ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım varsayımının karşılanıp karşılanmadığı belirlenmiştir. Tablo 3.2'de, ölçeklerin toplam puanlarına ve alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Ortalama ($\bar{x}$), Standart Sapma (ss), Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
İlişkisel İhtiyaçlar Doyumu (Toplam)	420	79.17	10.35	-.238	-.417
Otantiklik	420	15.40	2.99	-.513	.210
Destek Koruma	420	17.12	2.86	-.887	.144
Etki Yaratma	420	15.85	2.57	-.353	-.092
Deneyim Paylaşma	420	16.54	2.47	-.543	-.201
İnisiyatif alma	420	14.24	2.91	-.199	-.321
Sosyal Duygusal Yalnızlık (Toplam)	420	47.31	13.93	-.008	-.270
Duygusal- Ailesel Yalnızlık	420	11.50	6.18	.955	.290
Duygusal- Romantik Yalnızlık	420	23.44	9.19	-.709	-.750
Sosyal Yalnızlık	420	12.37	5.57	.944	.719
Sosyotelizm (Toplam)	420	50.65	15.66	.398	.073
Nomofobi	420	19.33	5.73	-.385	-.555
Kişilerarası Çatışma	420	9.62	4.94	.950	.340
Kendini Yalnızlaştırma	420	10.52	5.80	.960	.385
Problem Farkındalığı	420	11.16	4.28	.169	-.507

Tablo 3.2 incelendiğinde; İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Genel Sosyotelist Olma Ölçekleri’nden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olduğu görülmektedir. Alan yazına göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması normal dağılım koşulunun sağlandığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle araştırmada parametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklerin bu araştırmanın çalışma grubu için Cronbach Alfa ve McDonald’s Omega güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. McDonald’s Omega güvenirlik katsayısının hesaplanmasında Jamovi 2.3.18 istatistik programı kullanılmıştır. Ardından değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılarak test edilmiştir. Bu ön analizlerin ardından ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünün olup olmadığı Yapısal Eşitlik Modeli ile sınanmıştır. Bu analizin gerçekleştirilmesinde AMOS Graphics 22.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyotelizmin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, günlük telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonu

kullanım amacı gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubun olduğu durumlarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Varyans analizi sonrasında gruplar arasında fark çıkması durumunda farkın kaynağını belirlemek üzere posthoc testlerinden yararlanılmıştır. Varyansların homojen dağıldığı ve katılımcı sayısının eşit olmadığı gruplarda Bonferonni, varyansların homojen dağılmadığı gruplarda ise Games-Howell testi kullanılmıştır (Agbangba vd., 2024). Bu analizler IBM SPSS Statistics 25 programında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.



BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların istatistiksel yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmanın değişkenlerine ait ölçümlerin yapılmasında kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların minimum ve maksimum değerleri ile bu puanların aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerlerini içeren betimsel istatistikler Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sosyotelizm Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişkenler	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Shx
İlişkisel İhtiyaçların Doyumu (Toplam)	48.00	100.00	79.17	10.35	0.50
Otantiklik	4.00	20.00	15.40	2.99	0.14
Destek Koruma	8.00	20.00	17.12	2.86	0.13
Etki Yaratma	7.00	20.00	15.85	2.57	0.12
Deneyim Paylaşma	8.00	20.00	16.54	2.47	0.12
İnisiyatif alma	5.00	20.00	14.24	2.91	0.14
Sosyal Duygusal Yalnızlık (Toplam)	15.00	85.00	47.31	13.93	0.67
Duygusal- Ailesel Yalnızlık	5.00	32.00	11.50	6.18	0.30
Duygusal- Romantik Yalnızlık	5.00	35.00	23.44	9.19	0.44
Sosyal Yalnızlık	5.00	33.00	12.37	5.57	0.27
Sosyotelizm (Toplam)	15.00	99.00	50.65	15.66	0.76
Nomofobi	4.00	28.00	19.33	5.73	0.27
Kişilerarası Çatışma	4.00	28.00	9.62	4.94	0.24
Kendini Yalnızlaştırma	4.00	28.00	10.52	5.80	0.28
Problem Farkındalığı	3.00	21.00	11.16	4.28	0.20

Tablo 4.1 incelendiğinde; ilişkisel ihtiyaçlardan olan otantiklik puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{x}=15.40$ (ss =2.99); destek koruma puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{x}=17.12$ (ss =2.86); etki yaratma puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{x}=15.85$ (ss =2.57); deneyim paylaşma puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{x}=16.54$, (ss =2.47); inisiyatif alma puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{x}=14.24$ (ss =2.91) olduğu ve ilişkisel ihtiyaçların doyumu toplam puanı için aritmetik ortalamasının $\bar{x}=79.17$ (ss =10.35) olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre,

genç yetişkinlerin göreceli olarak en az doyuma ulaşmış ihtiyaçlarının insiyatif alma, en çok doyuma ulaşmış ihtiyaçlarının ise destek-koruma ihtiyacı olduğu söylenebilir.

Sosyal duygusal yalnızlık değişkeni açısından bakıldığında; bu değişkenin duygusal yalnızlık alt boyutlarından olan ailesel yalnızlığa ilişkin puanların aritmetik ortalamasının $\bar{x}=11.50$ ($ss = 6.18$); romantik yalnızlığa ilişkin puanların aritmetik ortalamasının $\bar{x}=23.44$ ($ss = 9.19$); sosyal yalnızlık alt boyutuna ilişkin puanların aritmetik ortalamasının ise $\bar{x}=12.37$ ($ss =5.57$) olduğu bulunurken; sosyal duygusal yalnızlık toplam puanının aritmetik ortalaması $\bar{x}=47.31$ ($ss =13.93$) olarak tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, genç yetişkinlerin sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutları arasında göreceli olarak en düşük düzeyde ailesel yalnızlığı, en yüksek düzeyde ise romantik yalnızlığı deneyimledikleri söylenebilir.

Tablo 4.1 sosyotelizm açısından incelendiğinde, sosyotelizm değişkeninin nomofobi alt boyutuna ilişkin puanların aritmetik ortalamasının $\bar{x}=19.33$ ($ss =5.73$); kişilerarası çatışma alt boyutuna ilişkin puanların aritmetik ortalamasının $\bar{x}=9.62$ ($ss=4.94$); kendini yalnızlaştırma alt boyutuna ilişkin puanların aritmetik ortalamasının $\bar{x}=10.52$ ($ss =5.80$); problem farkındalığı alt boyutuna ilişkin puanların aritmetik ortalamasının $\bar{x}=11.16$ ($ss =4.28$) ve sosyotelizm toplam puanının aritmetik ortalamasının $\bar{x}=50.65$ ($ss=15.66$) olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre de, genç yetişkinlerin sosyotelizmin alt boyutları arasında göreceli olarak en düşük düzeyde kişilerarası çatışmaya, en yüksek düzeyde ise nomofobiye eğilimli oldukları söylenebilir.

4. 2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

İlişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlık değişkenin aracılık rolünün sınanmasından önce araştırmanın değişkenleri ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını saptamak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi yapılmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkilere ait bulgulara Tablo 4.2 'de yer verilmiştir.

Tablo 4.2. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu, Sosyal Duygusal Yalnızlık, Sosyotelizm Değişkenleri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkileri Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. İlişkisel İhtiyaçlar Doyumu (Toplam)	1														
2. Otantiklik	.76**	1													
3. Destek Koruma	.76**	.48**	1												
4. Etki Yaratma	.68**	.43**	.34**	1											
5. Deneyim Paylaşma	.76**	.46**	.49**	.46**	1										
6. İnisiyatif alma	.77**	.45**	.50**	.38**	.50**	1									
7. Sosyal Duygusal Yalnızlık (Toplam)	-.60**	-.43**	-.58**	-.34**	-.36**	-.52**	1								
8. Duygusal- Ailesel Yalnızlık	-.45**	-.34**	-.47**	-.25**	-.24**	-.34**	.63**	1							
9. Duygusal- Romantik Yalnızlık	-.25**	-.16**	-.28**	-.13**	-.10*	-.24**	.71**	.03	1						
10. Sosyal Yalnızlık	-.59**	-.43**	-.46**	-.34**	-.45**	-.52**	.64**	.41**	.08	1					
11. Sosyotelizm (Toplam)	-.17**	-.18**	-.16**	-.13**	-.06	-.10*	.26**	.16**	.14**	.23**	1				
12. Nomofobi	.01	-.10*	.01	-.02	.07	.07	.02	.04	.01	.01	.67**	1			
13. Kişilerarası Çatışma	-.13**	-.09	-.16**	-.07	-.08	-.08	.23**	.16**	.09*	.25**	.78**	.28**	1		
14. Kendini Yalnızlaştırma	-.22**	-.19**	-.19**	-.15**	-.13**	-.17**	.28**	.16**	.15**	.28**	.81**	.30**	.60**	1	
15. Problem Farkındalığı	-.18**	-.16**	-.14**	-.16**	-.05	-.15**	.26**	.15**	.18**	.20**	.76**	.38**	.50**	.52**	1

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

Tablo 4.2' de yer alan bulgular incelendiğinde; ilişkisel ihtiyaçların doyumunun sosyal duygusal yalnızlık ($r = -.60, p < .01$) ve sosyotelizm ($r = -.17, p < .01$) ile negatif yönde ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Sosyal duygusal yalnızlık ile sosyotelizm arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .26, p < .01$).

İlişkisel ihtiyaçların doyumunun alt boyutları ile sosyal duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında; otantiklik ($r = -.43, p < .01$), destek koruma ($r = -.58, p < .01$), etki yaratma ($r = -.34, p < .01$), deneyim paylaşma ($r = -.36, p < .01$) ve inisiyatif alma ($r = -.52, p < .01$) ile sosyal duygusal yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutları ve ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile ailesel yalnızlık ($r = -.45, p < .01$) ve romantik yalnızlık ($r = -.25, p < .01$) arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal yalnızlık ve ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişki de negatif yönde ve anlamlıdır ($r = -.59, p < .01$).

Ailesel yalnızlık ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunun alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; ailesel yalnızlık ile otantiklik ($r = -.34, p < .01$), destek koruma ($r = -.47, p < .01$), etki yaratma ($r = -.25, p < .01$), deneyim paylaşma ($r = -.24, p < .01$) ve inisiyatif alma ($r = -.34, p < .01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. İlişkisel ihtiyaçların doyumunun alt boyutları ile romantik yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; romantik yalnızlık ile otantiklik ($r = -.16, p < .01$), destek koruma ($r = -.28, p < .01$), etki yaratma ($r = -.13, p < .01$), deneyim paylaşma ($r = -.10, p < .01$) ve inisiyatif alma ($r = -.24, p < .01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler mevcuttur. Benzer şekilde sosyal yalnızlık ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunun alt boyutları olan otantiklik ($r = -.43, p < .01$), destek koruma ($r = -.46, p < .01$), etki yaratma ($r = -.34, p < .01$), deneyim paylaşma ($r = -.45, p < .01$) ve inisiyatif alma ($r = -.52, p < .01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

İlişkisel ihtiyaçların doyumunun alt boyutları ile sosyotelizm arasındaki ilişkiler incelendiğinde; otantiklik ($r = -.18, p < .01$), destek koruma ($r = -.16, p < .01$), etki yaratma ($r = -.13, p < .01$) ve inisiyatif alma ($r = -.10, p < .05$) ile sosyotelizm arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. İlişkisel ihtiyaçların doyumunun deneyim paylaşma alt boyutu ile sosyotelizm arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = -.06, p > .05$).

İlişkisel ihtiyaçların doyumunun alt boyutları ile sosyotelizmin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; sosyotelizmin nomofobi alt boyutu ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($r = .01, p > .05$); ilişkisel ihtiyaçların doyumunun sadece

otantiklik ($r = -.10, p < .05$) alt boyutu ile nomofobi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Sosyotelizmin kişilerarası çatışma alt boyutu ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu ($r = -.13, p < .01$) ve sadece destek koruma ($r = -.16, p < .01$) alt boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler mevcuttur. Sosyotelizmin kendini yalnızlaştırma alt boyutu ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu ($r = -.22, p < .01$) ve onun alt boyutları olan otantiklik ($r = -.19, p < .01$), destek koruma ($r = -.19, p < .01$), etki yaratma ($r = -.15, p < .01$), deneyim paylaşma ($r = -.13, p < .01$) ve inisiyatif alma ($r = -.17, p < .01$) arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Sosyotelizmin problem farkındalığı alt boyutu ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu ($r = -.18, p < .01$) ve onun alt boyutları olan otantiklik ($r = -.16, p < .01$), destek koruma ($r = -.14, p < .01$), etki yaratma ($r = -.16, p < .01$) ve inisiyatif alma ($r = -.15, p < .01$) arasında da düşük düzeyde negatif yönde ve anlamlı ilişkiler saptanırken; deneyim paylaşma alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.05, p > .05$).

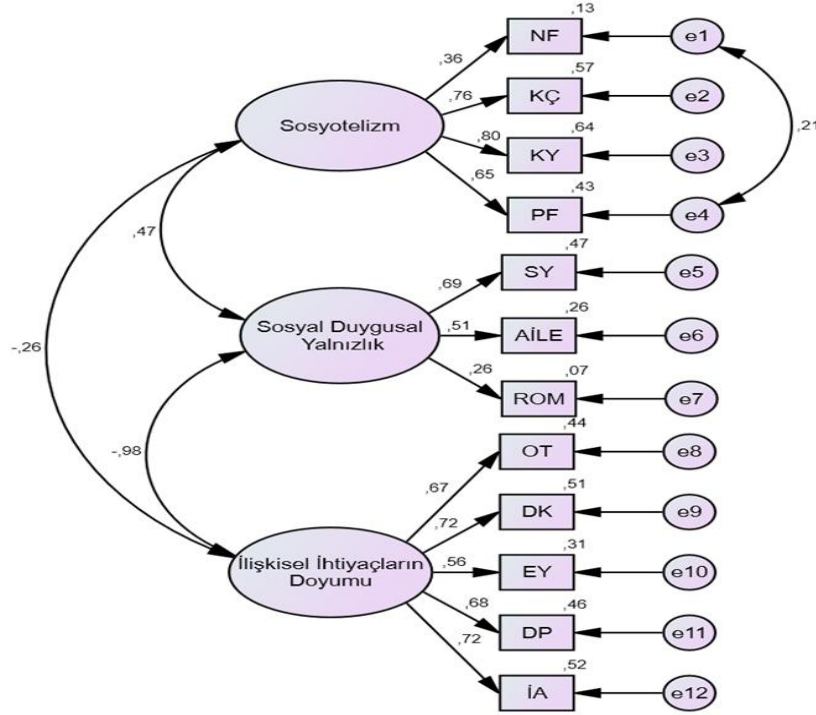
Diğer taraftan ailesel yalnızlık ve sosyotelizm arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ($r = .16, p < .01$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ailesel yalnızlık ile sosyotelizmin nomofobi alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmazken ($r = .04, p > .05$); kişilerarası çatışma ($r = .16, p < .01$), kendini yalnızlaştırma ($r = .16, p < .01$) ve problem farkındalığı ($r = .15, p < .01$) alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Romantik yalnızlık ile sosyotelizm arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönlü ($r = .14, p < .01$) anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Romantik yalnızlık ile sosyotelizmin nomofobi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($r = .01, p > .05$); kişilerarası çatışma ($r = .09, p < .05$), kendini yalnızlaştırma ($r = .15, p < .01$) ve problem farkındalığı ($r = .18, p < .01$) alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Diğer taraftan sosyal yalnızlık ve sosyotelizm arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .23, p < .01$). Son olarak, sosyal yalnızlık ile sosyotelizmin nomofobi alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmazken ($r = .01, p > .05$); kişilerarası çatışma ($r = .25, p < .01$), kendini yalnızlaştırma ($r = .28, p < .01$) ve problem farkındalığı ($r = .20, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bulgular, değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösterdiğinden aracılık analizi için gereken ön koşulların sağlandığı söylenebilir.

4. 3. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ve Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal Duygusal Yalnızlığın Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modeli Yoluyla Test Edilmesine Ait Bulgular

Bu bölümde genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracı rolünü test etmek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.3.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesine Ait Bulgular

Genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu, sosyal duygusal yalnızlık ve sosyotelizm arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla oluşturulan yapısal modelin testinden önce ölçme modeli sınanmış ve bulgular Şekil 4.3.1’de sunulmuştur.



Şekil 4.3.1 Ölçme Modeli

Not: NF= Nomofobi, KÇ= Kişilerarası Çatışma, KY= Kendini Yalnızlaştırma, PF= Problem Fakındalığı, SY= Sosyal Yalnızlık, AİLE= Ailesel Yalnızlık, ROM= Romantik Yalnızlık, OT= Otantiklik, DK= Destek Koruma, EY= Etki Yaratma, DP= Deneyim Paylaşma, İA= İnsiyatif Alma

Şekil 4.3.1 incelendiğinde ölçme modelinin sosyotelizm, sosyal duygusal yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçların doyumu olmak üzere üç örtük değişkenden oluştuğu görülmektedir. Gözlenen değişkenlere bakıldığında; modelde sosyotelizm örtük değişkeni için dört, sosyal duygusal yalnızlık örtük değişkeni için üç, ilişkisel ihtiyaçların doyumu örtük değişkeni için beş olmak üzere toplamda 12 gözlenen değişken bulunmaktadır. Araştırmada ilk olarak ölçme modeline ait standardize edilmiş regresyon katsayılarının, diğer bir ifadeyle faktör yüklerinin anlamlılığı sınanmıştır. Analiz sonuçları faktör yüklerinin .26 ile .80 arasında değiştiğini ve

tamamının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($p < .05$) ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, gözlenen değişkenlerin ilgili gizil değişkenleri anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Tablo 4.3.1. Ölçme Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

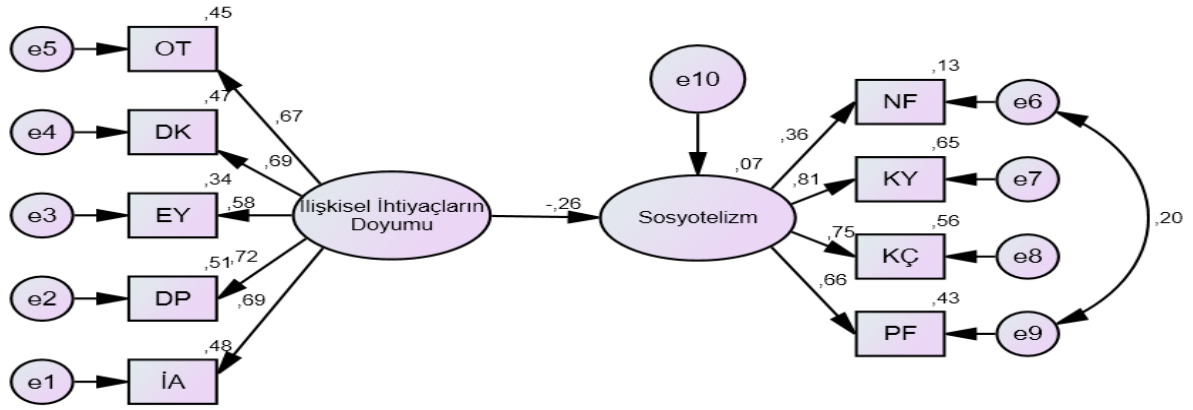
Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçme Modeline Ait Uyum İndeksleri
χ^2 / sd	$0 \leq \chi^2 / sd \leq 2$	$2 < \chi^2 / sd \leq 3$	2.92
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.07
SRMR	$SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR < .10$	.05
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .95$	.93
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.90
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.95
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$	.92
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI < .95$	.91
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI < .95$	.93

Not: RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, SRMR= Standardized Root Mean Square Residual, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, GFI = Goodness-of-Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness of Fit Index, TLI= Tucker-Lewis Index, IFI = Increment Fit Index

Tablo 4.3.1’de görüleceği üzere, ölçme modeline ait uyum iyiliği indeksleri ile uyum iyiliği kriterleri karşılaştırıldığında $\chi^2 / sd = 2.92$, RMSEA = .07, SRMR = .05, CFI= .93, NFI = .90, TLI= .91 ve IFI = .93 değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu; GFI = .95 ve AGFI= .92 değerlerinin ise iyi uyum düzeyinde olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, modeldeki gözlenen değişkenlerin ilgili örtük değişkenleri anlamlı bir biçimde temsil ettiği ve ölçme modelinin doğrulandığı söylenebilir. Ölçme modelinin doğrulanması yapısal modelin test edilmesi için gerekli ön koşulu sağlamıştır.

4.3.2. Yapısal Modelin Test Edilmesine Ait Bulgular

Yapısal modelin test edilmesi aşamasında, önce ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki doğrudan etkiler incelenmiş, bulgular Şekil 4.3.2’ de verilmiştir.



Şekil 4.3.2. İlişkisel İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm Üzerindeki Doğrudan Etkisini Gösteren Model

Not: NF= Nomofobi, KÇ= Kişilerarası Çatışma, KY= Kendini Yalnızlaştırma, PF= Problem Fakındalığı, SY= Sosyal Yalnızlık, AİLE= Ailesel Yalnızlık, ROM= Romantik Yalnızlık, OT= Otantiklik, DK= Destek Koruma, EY= Etki Yaratma, DP= Deneyim Paylaşma, İA= İnsiyatif Alma

Şekil 4.3.2’de görüldüğü üzere yapısal modelin test edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun sosyotelizmi doğrudan ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.26$, $p < .01$).

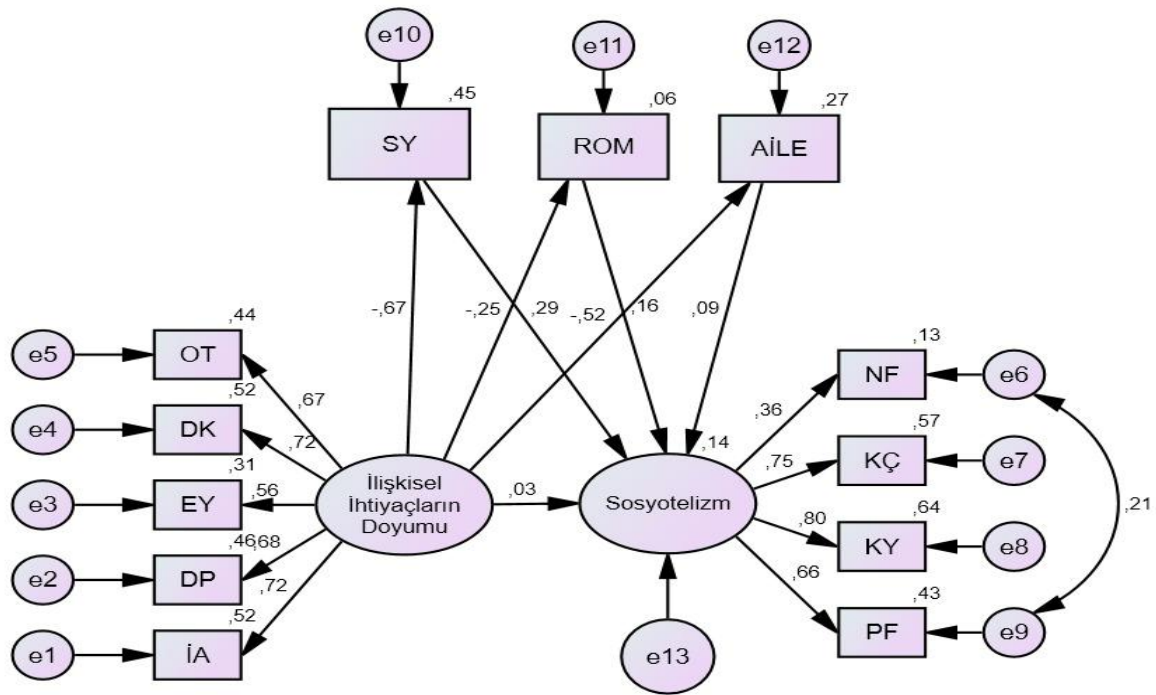
Tablo 4.3.2. İlişkisel İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm Üzerindeki Doğrudan Etkisini Gösteren Modele İlişkin Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Yapısal Modele Ait Uyum İyiliği İndeksleri
χ^2 / sd	$0 \leq \chi^2 / sd \leq 2$	$2 < \chi^2 / sd \leq 3$	2.20
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.05
SRMR	$SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR < .10$	.04
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .95$	.97
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.95
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.97
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$	.95
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI < .95$	.96
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.97

Not: RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, SRMR= Standardized Root Mean Square Residual, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, GFI = Goodness-of-Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness of Fit Index, TLI= Tucker-Lewis Index, IFI = Increment Fit Index

Tablo 4.3.2’ de yer alan uyum iyiliği indekslerine ait değerler incelendiğinde, $\chi^2 / sd = 2.20$ değerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu; RMSEA = .05, SRMR = .04, CFI = .97, NFI= .95, GFI = .97, AGFI= .95, TLI = .96 ve IFI = .97 değerlerinin ise iyi uyum düzeyinde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulguya göre, genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu azaldıkça sosyotelizm davranışının arttığı söylenebilir.

Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu ile sosyotelizm düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutları olan sosyal yalnızlık, romantik yalnızlık ve ailesel yalnızlığın aracı rolünü sınamaya yönelik analiz sonuçları da Şekil 4.3.3’te sunulmuştur.



Şekil 4.3.3. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ile Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal, Romantik ve Ailesel Yalnızlığın Aracılık Rolünü Gösteren Model

Not: NF= Nomofobi, KÇ= Kişilerarası Çatışma, KY= Kendini Yalnızlaştırma, PF= Problem Farkındalığı, SY= Sosyal Yalnızlık, AİLE= Ailesel Yalnızlık, ROM= Romantik Yalnızlık, OT= Otantiklik, DK= Destek Koruma, EY= Etki Yaratma, DP= Deneyim Paylaşma, İA= İnsiyatif Alma

Şekil 4.3.3'te verilen aracılık modelindeki doğrudan etkiler incelendiğinde, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun sosyal yalnızlığı ($\beta = -.67, p<.001$), romantik yalnızlığı ($\beta = -.25, p<.001$) ve ailesel yalnızlığı ($\beta = -.16, p<.001$) doğrudan anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, sosyal yalnızlık ($\beta = .29, p<.001$) ve romantik yalnızlığın ($\beta = .52, p<.001$) sosyotelizmi anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak ailesel yalnızlığın yordayıcı gücünün anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($\beta = .09, p>.05$). Sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutları olan sosyal, romantik ve ailesel yalnızlık modele aracı değişken olarak eklendiğinde ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki doğrudan ilişkinin istatistiksel olarak anlamlılığını kaybettiği ($\beta = .03, p>.05$) görülmüştür. Bu bulgu, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutlarının toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu ve aynı tam aracılık rolünün bulunduğunu göstermektedir. Tüm model sosyotelizm davranışındaki toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Modele ait uyum iyiliği indeksleri Tablo 4.3.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3.3. Sosyal Duygusal Yalnızlığın Alt Boyutlarının Aracılık Rolünü Gösteren Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Yapısal Modele Ait Uyum İyiliği İndeksleri
χ^2 / sd	$0 \leq \chi^2 / sd \leq 2$	$2 < \chi^2 / sd \leq 3$	2.89
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.07
SRMR	$SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR < .10$	.05
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .95$	.94
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.91
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.95
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$	.92
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI < .95$	.91
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI < .95$	.94

Not: RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, SRMR= Standardized Root Mean Square Residual, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, GFI = Goodness-of-Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness of Fit Index, TLI= Tucker-Lewis Index, IFI = Increment Fit Index

Tablo 4.3.3' te yer alan bulgular, $\chi^2 / sd = 2.89$, RMSEA = .07, SRMR = .05, CFI = .94, NFI= .91, TLI = .91 ve IFI = .94 değerlerinin kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğunu, GFI = .95 ve AGFI= .92 değerinin iyi uyum düzeyinde olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu bulgu, aracılık modelinin doğrulandığına işaret etmektedir.

İlişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutlarının toplam dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için %95 güven aralığı ve 5000 yeniden örneklemeyle bootstrap analizi yapılmış, analiz sonucunda toplam dolaylı etkiye ait bootstrap alt sınır (lower bound)ve üst sınır (upper bound) değerinin sıfır değerini (0) kapsamadığı bulunmuştur (Bootstrap= -.284, %95 GA [-.476, -.130]). Hayes'e (2022)' e göre, güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında (0) sıfır değerinin bulunmaması toplam dolaylı etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutlarından her birinin özgün aracılık etkisi incelendiğinde; ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal yalnızlık (Bootstrap= -.189, %95 GA [-.337, -.060]) ve romantik yalnızlık (Bootstrap= -.046, %95 GA [-.091, -.015]) alt boyutlarının aracılık etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte ailesel yalnızlık boyutunun dolaylı etkisine ait bootstrap alt ve üst sınırı sıfır (0) değerini kapsadığından aracılık etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır (Bootstrap= -.049, %95 GA [-.124, .015]. Bu bulguya göre, genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçların doyumu azaldıkça özellikle sosyal yalnızlık ve romantik yalnızlığın arttığı ve bunun sonucunda sosyotelizm davranışına eğilimde de artış olduğu söylenebilir.

4.4. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular

Bu bölümde genç yetişkinlerin sosyotelizm ve alt boyutlarında yer alan davranış özelliklerini gösterme düzeylerinin cinsiyet, günlük ekran süresi, algılanan gelir düzeyi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonu kullanma amacı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.4.1. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular

Genç yetişkinlerin sosyotelizm ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına Tablo 4.4.1 'de yer verilmiştir.

Tablo 4.4.1. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t testi		
						t	Sd	p
Sosyotelizm (Toplam)	Kadın	324	50.83	15.42	.85	.45	418	.66
	Erkek	96	50.02	16.50	1.68			
Nomofobi	Kadın	324	19.41	5.71	.31	.53	418	.60
	Erkek	96	19.06	5.83	.59			
Kişilerarası Çatışma	Kadın	324	9.50	4.81	.26	-.91	418	.36
	Erkek	96	10.03	5.35	.54			
Kendini Yalnızlaştırma	Kadın	324	10.52	5.81	.32	-.05	418	.96
	Erkek	96	10.55	5.78	.59			
Problem Farkındalığı	Kadın	324	11.39	4.25	.23	2.05	418	.04*
	Erkek	96	10.37	4.34	.44			

*p<.05

Tablo 4.4.1 incelendiğinde; sosyotelizm toplam puan ortalamaları ($t = .45$; $p > .05$) ile sosyotelizmin alt boyutları olan nomofobi ($t = .53$; $p > .05$), kişilerarası çatışma ($t = -.91$ $p > .05$) ve kendini yalnızlaştırma ($t = -.05$; $p > .05$) puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Sosyotelizmin alt boyutlarından problem farkındalığının ($t = 2.05$; $p < .05$) ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre, kadınların problem farkındalığı alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksektir.

4.4.2. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarıyla Günlük Ekran Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkileri Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi Sonucunda Elde Edilen Bulgular

Genç yetişkinlerde sosyotelizm ve alt boyutları ile günlük akıllı telefon kullanım (ekran) süresi arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.4.2. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarıyla Günlük Ekran Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkileri Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
Günlük Ekran Süresi	1					
Sosyotelizm (Toplam)	.33****	1				
Nomofobi	.27***	.67***	1			
Kişilerarası Çatışma	.27***	.78***	.28***	1		
Kendini Yalnızlaştırma	.22***	.81***	.30***	.60***	1	
Problem Farkındalığı	.24***	.76***	.38***	.50***	.52***	1

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Tablo 4.4.2’de görüldüğü gibi, günlük ekran süresi ile sosyotelizm toplam puanı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($r = .33$, $p < .01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, günlük ekran süresi arttıkça bireylerin sosyotelizm davranışını sergileme eğilimlerinin de arttığını göstermektedir. Günlük ekran süresi ile sosyotelizmin alt boyutları olan nomofobi ($r = .27$, $p < .01$), kişilerarası çatışma ($r = .27$, $p < .01$), kendini yalnızlaştırma ($r = .22$, $p < .01$) ve problem farkındalığı ($r = .24$, $p < .01$) arasında da pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Dolayısıyla mevcut araştırma bulguları genç yetişkinlerde günlük ekran süresi arttıkça sosyotelizmin alt boyutları olan nomofobi, kişilerarası çatışma, kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığı düzeyinde de artış olduğunu göstermektedir.

4.4.3. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular

Katılımcıların sosyotelizm ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının algılanan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, analize ilişkin bulgulara Tablo 4.4.3’te yer verilmiştir.

Tablo 4.4.3. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	ANOVA Sonuçları					
					Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyotelizm (Toplam)	Düşük	83	50.66	15.98	Gruplar Arası	2.53	2	1.26	.005	1.00
	Orta	318	50.62	15.20	Gruplar İçi	102787.02	417	246.49		
	Yüksek	19	51.00	21.76	Toplam	102789.55	419			
	Toplam	420	50.65	15.66						
Nomofobi	Düşük	83	19.66	5.86	Gruplar Arası	86.72	2	43.36	1.32	.27
	Orta	318	19.36	5.69	Gruplar İçi	13694.61	417	32.84		
	Yüksek	19	17.31	5.82	Toplam	13781.33	419			
	Toplam	420	19.33	5.73						
Kişilerarası Çatışma	Düşük	83	9.31	4.64	Gruplar Arası	43.99	2	21.99	.90	.61
	Orta	318	9.62	4.85	Gruplar İçi	10184.32	417	24.42		
	Yüksek	19	11.00	7.26	Toplam	10228.31	419			
	Toplam	420	9.62	4.94						
Kendini Yalnızlaştırma	Düşük	83	10.36	6.19	Gruplar Arası	14.10	2	7.05	.21	.81
	Orta	318	10.52	5.59	Gruplar İçi	14098.56	417	33.81		
	Yüksek	19	11.31	7.55	Toplam	14112.66	419			
	Toplam	420	10.52	5.80						
Problem Farkındalığı	Düşük	83	11.32	4.08	Gruplar Arası	3.988	2	1.10	.11	.90
	Orta	318	11.10	4.31	Gruplar İçi	7703.00	417	18.47		
	Yüksek	19	11.36	4.82	Toplam	7706.99	419			
	Toplam	420	11.16	4.28						

Tablo 4.4.3'te yer alan bulgulara göre, sosyotelizm toplam puan ortalaması ($F_{(2,419)}=.005$; $p>.05$) ile alt boyutları olan nomofobi ($F_{(2,419)}=1.32$; $p>.05$), kişilerarası çatışma ($F_{(2,419)}=.90$; $p>.05$) kendini yalnızlaştırma ($F_{(2,419)}=.21$; $p>.05$) ve problem farkındalığı

* Bu çalışmada, birden fazla grubun olduğu karşılaştırmalarda gruptaki kişi sayısı <30 olmakla birlikte non-parametrik ve parametrik testler aynı sonuçları verdiğinden parametrik testlerden elde edilen bulgular raporlanmıştır.

($F_{(2,419)}=.11$; $p>.05$) puan ortalamaları algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.4.4. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular

Genç yetişkinlerin sosyotelizm ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının akıllı telefonu kontrol etme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.4.4’te sunulmuştur.



Tablo 4.4.4. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

ANOVA Sonuçları										
Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Sosyotelizm (Toplam)	1-5 dakikada bir	63	59.80	15.53	Gruplar Arası	13915.30	4	3478.83	16.24	.000***
	5-15 dakikada bir	167	53.56	14.39	Gruplar İçi	88874.24	415	214.16		
	15-30 dakikada bir	115	47.06	13.97	Toplam	102789.55	419			
	30 dk- 1 saatte bir	51	41.27	14.12						
	1 saat üzeri	24	43.41	17.76						
	Toplam	420	50.65	15.66						
Nomofobi	1-5 dakikada bir	63	22.80	4.40	Gruplar Arası	2564.58	4	641.15	23.72	.000***
	5-15 dakikada bir	167	20.89	4.97	Gruplar İçi	11216.75	415	27.03		
	15-30 dakikada bir	115	17.59	5.57	Toplam	13781.33	419			
	30 dk- 1 saatte bir	51	15.58	5.38						
	1 saat üzeri	24	15.62	6.33						
	Toplam	420	19.33	5.73						
Kişilerarası Çatışma	1-5 dakikada bir	63	11.90	5.66	Gruplar Arası	612.18	4	153.05	6.61	.000***
	5-15 dakikada bir	167	9.85	4.82	Gruplar İçi	9616.13	415	23.17		
	15-30 dakikada bir	115	9.04	4.42	Toplam	10228.30	419			
	30 dk- 1 saatte bir	51	7.47	4.14						
	1 saat üzeri	24	9.45	5.38						
	Toplam	420	9.62	4.94						
Kendini Yalnızlaştırma	1-5 dakikada bir	63	12.47	6.28	Gruplar Arası	554.52	4	138.63	4.24	.002**
	5-15 dakikada bir	167	11.05	6.07	Gruplar İçi	13558.14	415	32.67		
	15-30 dakikada bir	115	9.76	5.19	Toplam	14112.66	419			
	30 dk- 1 saatte bir	51	8.78	4.90						
	1 saat üzeri	24	9.12	6.02						
	Toplam	420	10.52	5.80						
Problem Farkındalığı	1-5 dakikada bir	63	12.61	4.60	Gruplar Arası	465.80	4	116.45	6.67	.000***
	5-15 dakikada bir	167	11.76	4.17	Gruplar İçi	7241.19	415	17.45		
	15-30 dakikada bir	115	10.66	3.98	Toplam	7706.99	419			
	30 dk- 1 saatte bir	51	9.43	3.50						
	1 saat üzeri	24	9.20	5.02						
	Toplam	420	11.16	4.28						

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Tablo 4.4.4 incelendiğinde, katılımcıların sosyotelizm toplam puan ortalaması ($F_{(4,419)}=16.24$; $p<.001$) ile nomofobi ($F_{(4,419)}=23.72$; $p<.001$), kişilerarası çatışma ($F_{(4,419)}=6.61$;

$p<.001$), kendini yalnızlaştırma ($F_{(4,419)}=4.24$; $p<.01$) ve problem farkındalığı ($F_{(4,419)}=6.68$; $p<.05$) alt boyutlarının puan ortalamalarının akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla post hoc testi kullanılmıştır. Post hoc testlerinden hangisinin kullanılacağına karar vermek amacıyla Levene testi ile varyansların homojenliği sınanmıştır. Yapılan analizler doğrultusunda varyansların homojen olduğu durumlarda Bonferroni, varyansların homojen olmadığı durumlarda ise Games-Howell testinden yararlanılmıştır. Bu iki testin tercih edilmesinin bir diğer nedeni de daha önce yöntem bölümünde belirtildiği üzere gruplardaki katılımcı sayısının eşit olmamasıdır. Dolayısıyla bu çalışmada, sosyotelizm ve onun alt boyutları olan kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığı için varyansların homojen dağılması ve buna ek olarak örneklem sayısının eşit olmaması nedeniyle gruplar arası farklılıklar Bonferroni testi ile test edilmiştir. Nomofobi ve kişilerarası çatışma alt boyutlarında ise varyanslar homojen dağılmadığından Games-Howell testi kullanılmıştır. Posthoc testlerinden elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.4.4.1. Sosyotelizmin Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Bonferroni Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	xi- xj	Sh $\bar{x}$	p
1-5 dakikada bir	5-15 dakikada bir	6.24	2.16	.041*
	15-30 dakikada bir	12.73	2.29	.000***
	30 dk- 1 saatte bir	18.53	2.75	.000***
	1 saat üzeri	16.39	3.51	.000***
5-15 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-6.24	2.16	.041*
	15-30 dakikada bir	6.49	1.77	.003**
	30 dk- 1 saatte bir	12.28	2.34	.000***
	1 saat üzeri	10.14	3.19	.016*
15-30 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-12.73	2.29	.000***
	5-15 dakikada bir	-6.49	1.77	.003**
	30 dk- 1 saatte bir	5.79	2.46	.190
	1 saat üzeri	3.65	3.28	1.000
30 dk- 1 saatte bir	1-5 dakikada bir	-18.53	2.75	.000***
	5-15 dakikada bir	-12.28	2.34	.000***
	15-30 dakikada bir	-5.79	2.46	.190
	1 saat üzeri	-2.14	3.62	1.000
1 saat üzeri	1-5 dakikada bir	-16.39	3.51	.000***
	5-15 dakikada bir	-10.14	3.19	.016*
	15-30 dakikada bir	-3.65	3.28	1.000
	30 dk- 1 saatte bir	2.14	3.62	1.000

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Tablo 4.4.4.1’de yer alan bulgular incelendiğinde, akıllı telefonunu 1-5 dakika arasında kontrol eden katılımcıların sosyotelizm düzeyi ile akıllı telefonunu 5-15 dakikada bir, 15-30 dakikada bir, 30 dk-1 saatte bir ve 1 saat üzeri aralıklarla kontrol eden katılımcıların sosyotelizm düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu bulguya ek olarak akıllı telefonunu 5-15 dakikada bir kontrol eden katılımcıların sosyotelizm düzeyi de 15-30 dakikada bir, 30 dk- 1 saatte bir ve 1 saat üzeri aralıklarla kontrol eden katılımcılara oranla anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Bu bulguya göre, akıllı telefonunu daha sık kontrol etme davranışı gösteren katılımcıların sosyotelizme daha fazla eğilimli oldukları söylenebilir. Akıllı telefonunu 15-30 dakikada bir kontrol eden katılımcılar ile 30 dk-1 saatte bir ve 1 saat üzeri aralıklarla kontrol eden katılımcıların sosyotelizm düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$). Benzer şekilde akıllı telefonunu 30 dk-1 saatte bir kontrol eden katılımcılar ile 1 saat ve üzeri aralıkla kontrol eden katılımcıların sosyotelizm düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4.4.2. Sosyotelizmin Kendini Yalnızlaştırma Alt Boyutunun Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Bonferroni Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	xi- xj	Sh $\bar{x}$	p
1-5 dakikada bir	5-15 dakikada bir	1.42	.84	.931
	15-30 dakikada bir	2.71	.89	.026*
	30 dk- 1 saatte bir	3.69	1.07	.007**
	1 saat üzeri	3.35	1.37	.149
5-15 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-1.42	.84	.931
	15-30 dakikada bir	1.28	.69	.635
	30 dk- 1 saatte bir	2.26	.91	.135
	1 saat üzeri	1.92	1.24	1.000
15-30 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-2.71	.89	.026*
	5-15 dakikada bir	-1.28	.69	.635
	30 dk- 1 saatte bir	.98	.96	1.000
	1 saat üzeri	.64	1.28	1.000
30 dk- 1 saatte bir	1-5 dakikada bir	-3.69	1.07	.007**
	5-15 dakikada bir	-2.26	.91	.135
	15-30 dakikada bir	-.98	.96	1.000
	1 saat üzeri	-.34	1.41	1.000
1 saat üzeri	1-5 dakikada bir	-3.35	1.37	.149
	5-15 dakikada bir	-1.92	1.24	1.000
	15-30 dakikada bir	-.64	1.28	1.000
	30 dk- 1 saatte bir	.34	1.41	1.000

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Tablo 4.4.4.2'ye göre, sosyotelizmin alt boyutlarından kendini yalnızlaştırma düzeyinin akıllı telefonu kontrol etme sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan analizler akıllı telefonunu 1-5 dakikada bir kontrol eden genç yetişkinler ile 15-30 dakikada bir ve 30 dk-1 saatte bir kontrol eden genç yetişkinlerin kendini yalnızlaştırma düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, 1-5 dakikada bir telefonunu kontrol eden katılımcılar 15-30 dakikada bir ve 30 dk-1 saatte bir kontrol edenlere oranla akıllı telefon kullanımı nedeniyle kendilerini daha fazla yalnızlaştırmaktadır. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>.05).

Tablo 4.4.4.3. Sosyotelizmin Problem Farkındalığı Alt Boyutunun Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Bonferroni Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh \bar{x}$	p
1-5 dakikada bir	5-15 dakikada bir	.85	.61	1.000
	15-30 dakikada bir	1.94	.65	.031*
	30 dk- 1 saatte bir	3.18	.78	.001***
	1 saat üzeri	3.41	1.00	.007**
5-15 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-.85	.61	1.000
	15-30 dakikada bir	1.09	.50	.317
	30 dk- 1 saatte bir	2.32	.66	.005**
	1 saat üzeri	2.55	.91	.054*
15-30 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-1.94	.65	.031*
	5-15 dakikada bir	-1.09	.50	.317
	30 dk- 1 saatte bir	1.23	.70	.788
	1 saat üzeri	1.46	.93	1.000
30 dk- 1 saatte bir	1-5 dakikada bir	-3.18	.78	.001***
	5-15 dakikada bir	-2.32	.66	.005**
	15-30 dakikada bir	-1.23	.70	.788
	1 saat üzeri	.22	1.03	1.000
1 saat üzeri	1-5 dakikada bir	-3.41	1.00	.007**
	5-15 dakikada bir	-2.55	.91	.054*
	15-30 dakikada bir	-1.46	.93	1.000
	30 dk- 1 saatte bir	-.22	1.03	1.000

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Genç yetişkinlerin sosyotelizm davranışının alt boyutlarından olan problem farkındalığı düzeyleri akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre anlamlı farklılık gösterdiği için gruplar arasında farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan analizlere dair bulgular Tablo 4.4.4.3'te yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre, 1-5 dakikada bir akıllı telefonunu kontrol eden katılımcıların problem farkındalığı düzeyleri 15-30 dakikada bir, 30 dk-1 saatte bir ve 1 saat üzeri aralıklarla kontrol eden katılımcılara göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup, bu fark 1-5 dakikada bir akıllı telefonunu kontrol eden katılımcıların lehinedir. Benzer şekilde akıllı telefonunu 5-15 dakikada bir kontrol eden katılımcılar ile 30 dk-1 saatte bir ve 1saat üzeri aralıklarla kontrol edenlerin problem farkındalığı düzeyleri de anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu fark, 5-15 dakikada bir telefonunu kontrol eden katılımcıların lehinedir. Bir başka deyişle, bu grupta yer alan katılımcıların problem farkındalığı düzeylerinin diğer iki grupta yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4.4.4. Sosyotelizmin Nomofobi Alt Boyutunun Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Games-Howell Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	xi- xj	Sh $\bar{x}$	p
1-5 dakikada bir	5-15 dakikada bir	1.91	.67	.042*
	15-30 dakikada bir	5.21	.76	.000***
	30 dk- 1 saatte bir	7.22	.93	.000***
	1 saat üzeri	7.18	1.40	.000***
5-15 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-1.91	.67	.042*
	15-30 dakikada bir	3.30	.64	.000***
	30 dk- 1 saatte bir	5.30	.84	.000***
	1 saat üzeri	5.27	1.34	.005**
15-30 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-5.21	.76	.000***
	5-15 dakikada bir	-3.30	.64	.000***
	30 dk- 1 saatte bir	2.00	.91	.193
	1 saat üzeri	1.96	1.39	.625
30 dk- 1 saatte bir	1-5 dakikada bir	-7.22	.93	.000***
	5-15 dakikada bir	-5.30	.84	.000***
	15-30 dakikada bir	-2.00	.91	.193
	1 saat üzeri	-.036	1.49	1.000
1 saat üzeri	1-5 dakikada bir	-7.18	1.40	.000***
	5-15 dakikada bir	-5.27	1.34	.005**
	15-30 dakikada bir	-1.96	1.39	.625
	30 dk- 1 saatte bir	.036	1.49	1.000

Yapılan analizler sosyotelizmin alt boyutlarından olan nomofobi düzeyinin akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell testine ilişkin bulgular Tablo 4.4.4.4'te yer almaktadır. Tablo 4.4.4.4'te yer alan bulgulara göre, 1-5 dakika arasında akıllı telefonunu kontrol eden katılımcıların nomofobi düzeyi 5-15 dakikada bir, 15-30 dakikada bir, 30 dk-1 saatte bir ve 1 saat üzeri aralıklarla kontrol eden katılımcılarınkinden anlamlı bir şekilde farklılaşmakta olup, diğer gruplara oranla daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde 5-15 dakikada bir akıllı telefonunu kontrol eden genç yetişkinlerin nomofobi düzeyleri de 15-30 dakikada bir, 30 dk-1 saatte bir ve 1 saat üzeri aralıklarla kontrol eden katılımcılara oranla daha yüksektir. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.4.4.5. Sosyotelizmin Kişilerarası Çatışma Alt Boyutunun Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Games-Howell Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$x_i - x_j$	$Sh \bar{x}$	p
1-5 dakikada bir	5-15 dakikada bir	2.05	.80	.088
	15-30 dakikada bir	2.86	.82	.007**
	30 dk- 1 saatte bir	4.43	.91	.000***
	1 saat üzeri	2.44	1.31	.351
5-15 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-2.05	.80	.088
	15-30 dakikada bir	.80	.55	.596
	30 dk- 1 saatte bir	2.37	.69	.007**
	1 saat üzeri	.39	1.16	.997
15-30 dakikada bir	1-5 dakikada bir	-2.86	.82	.007**
	5-15 dakikada bir	-.80	.55	.596
	30 dk- 1 saatte bir	1.57	.71	.185
	1 saat üzeri	-.41	-1.17	.996
30 dk- 1 saatte bir	1-5 dakikada bir	-4.43	.91	.000***
	5-15 dakikada bir	-2.37	.69	.007**
	15-30 dakikada bir	-1.57	.71	.185
	1 saat üzeri	-1.98	1.24	.508
1 saat üzeri	1-5 dakikada bir	-2.44	1.31	.351
	5-15 dakikada bir	-.39	1.16	.997
	15-30 dakikada bir	.41	1.17	.996
	30 dk- 1 saatte bir	1.98	1.24	.508

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Tablo 4.4.4.5'te genç yetişkinlerin sosyotelizmin alt boyutlarından olan kişilerarası çatışma düzeylerinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre belirlenen anlamlı farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analizlere dair bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre, 1-5 dakikada bir akıllı telefonunu kontrol eden genç yetişkinlerin kişilerarası çatışma düzeyleri 15-30 dakikada bir ve 30 dk-1 saatte bir kontrol edenlere kıyasla anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Bu bulgulara ek olarak, 5-15 dakikada bir akıllı telefonunu kontrol eden genç yetişkinlerin kişilerarası çatışma düzeylerinin 30 dk-1 saatte bir kontrol edenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve 5-15 dakikada bir akıllı telefonunu kontrol eden genç yetişkinlerin kişilerarası çatışma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.4.5. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular

Genç yetişkinlerin sosyotelizm ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının akıllı telefonu kullanım amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4.5’te verilmiştir.



Tablo 4.4.5. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Test Etmek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

ANOVA Sonuçları										
Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyotelizm (Toplam)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	137	46.02	16.99	Gruplar Arası	6315.64	3	2105.21	9.08	.000***
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	239	53.68	14.05	Gruplar İçi	96473.91	416	231.91		
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	11	40.36	14.32	Toplam	102789.55	419			
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	33	51.30	15.93						
	Toplam	420	50.65	15.66						
Nomofobi	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	137	17.76	6.26	Gruplar Arası	871.55	3	290.52	9.36	.000***
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	239	20.49	5.04	Gruplar İçi	12909.78	416	31.03		
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	11	15.00	5.45	Toplam	13781.33	419			
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	33	18.78	6.19						
	Toplam	420	19.33	5.73						
Kişilerarası Çatışma	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	137	9.01	5.22	Gruplar Arası	16328	3	54.43	2.25	.082
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	239	10.05	4.74	Gruplar İçi	10065.03	416	24.20		
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	11	7.18	3.62	Toplam	10228.31	419			
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	33	9.84	5.16						
	Toplam	420	9.62	4.94						
Kendini Yalnızlaştırma	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	137	9.29	5.59	Gruplar Arası	344.70	3	114.90	3.47	.016*
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	239	11.26	5.86	Gruplar İçi	13767.96	416	33.00		
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	11	9.72	6.13	Toplam	14112.66	419			
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	33	10.54	5.45						
	Toplam	420	10.52	5.80						
Problem Farkındalığı	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	137	9.94	4.07	Gruplar Arası	428.05	3	142.68	8.15	.000***
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	239	11.86	4.23	Gruplar İçi	7278.95	416	17.50		
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	11	8.45	3.04	Toplam	7706.99	419			
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	33	12.03	4.52						
	Toplam	420	11.16	4.28						

Tablo 4.4.5 incelendiğinde; katılımcıların sosyotelizm toplam puan ortalamaları ($F_{(3,419)}=9.08$; $p<.05$) ile alt boyutları olan nomofobi ($F_{(3,419)}=9.36$; $p<.05$), kendini yalnızlaştırma ($F_{(3,419)}=3.47$; $p<.05$) ve problem farkındalığı puan ortalamaları ($F_{(3,419)}=8.154$; $p<.05$) akıllı telefonu kullanım amacına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyotelizmin alt boyutlarından kişilerarası çatışma ($F_{(3,419)}=2.250$; $p>.05$) alt boyutunun ise akıllı telefonu kullanım amacına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Gruplar arası farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla sosyotelizm ve alt boyutlarından olan kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığına ilişkin varyansların homojen dağıldığı ve örneklem sayısının eşit olmadığı göz önünde bulundurularak Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Nomofobi alt boyutunda ise varyansların homojen dağılmadığı tespit edildiğinden Games-Howell testi kullanılmıştır.

Tablo 4.4.5.1. Sosyotelizmin Akıllı Telefon Kullanım Amacı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Bonferroni Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	xi- xj	Sh $\bar{x}$	p
İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-7.66	1.63	.000***
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	5.65	4.77	1.000
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-5.28	2.95	.447
Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	7.66	1.63	.000***
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	13.32	4.69	.029*
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	2.38	2.82	1.000
Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	-5.65	4.77	1.000
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-13.32	4.69	.029*
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-10.93	5.30	.238
Eğlenmek (Müzik dinlemek/ Oyun oynamak)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	5.28	2.95	.447
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-2.38	2.82	1.000
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	10.93	5.30	.238

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Sosyotelizm düzeyinin akıllı telefonu kullanım amacına göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testine ilişkin bulguların yer aldığı Tablo 4.4.5.1'e göre akıllı telefonu en çok insanlarla iletişime geçmek amacıyla kullanan katılımcıların sosyotelizm düzeyleri ile en çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların sosyotelizm düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu bağlamda akıllı telefonlarını daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların sosyotelizm

düzeyine ilişkin puan ortalamaları daha çok diğer insanlarla iletişime geçmek amacıyla akıllı telefon kullanan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir. Ayrıca daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla akıllı telefon kullanan genç yetişkinlerin sosyotelizm düzeyi ile akıllı telefonunu öncelikli olarak araştırma yapmak amacıyla kullananların sosyotelim düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda, akıllı telefonu daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların sosyotelizm düzeylerinin daha çok insanlarla iletişime geçmek ve araştırma yapmak amacıyla kullanan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4.5.2. Sosyotelizmin Kendini Yalnızlaştırma Alt Boyutunun Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Bonferroni Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh \bar{x}$	p
İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-1.96	.61	.009**
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	-.42	1.80	1.000
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-1.24	1.11	1.000
Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	1.96	.61	.009**
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	1.54	1.77	1.000
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	.72	1.06	1.000
Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	.42	1.80	1.000
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-1.54	1.77	1.000
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-.81	2.00	1.000
Eğlenmek (Müzik dinlemek/ Oyun oynamak)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	1.24	1.11	1.000
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-.72	1.06	1.000
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	.81	2.00	1.000

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Tablo 4.4.5.2’ de yer alan bulgulara göre akıllı telefonu daha çok insanlarla iletişime geçmek amacıyla kullanan katılımcıların sosyotelizmin kendini yalnızlaştırma alt boyutu puan ortalamaları ile akıllı telefonu daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların kendini yalnızlaştırma puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu fark, akıllı telefonunu daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların lehinedir. Bir başka deyişle, akıllı telefonu daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların sosyotelizm düzeylerinin daha çok insanlarla iletişime geçmek amacıyla kullanan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4.5.3. Sosyotelizmin Problem Farkındalığı Alt Boyutunun Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Bonferroni Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	xi- xj	Sh $\bar{x}$	p
İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-1.92	.44	.000***
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	1.48	1.31	1.000
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-2.08	.81	.06
Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	1.92	.44	.000***
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	3.41	1.28	.05*
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-.16	.77	1.000
Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	-1.48	1.31	1.000
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-3.41	1.28	.05*
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-3.57	1.45	.09
Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	2.08	.81	.06
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	.16	.77	1.000
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	3.57	1.45	.087

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Sosyotelizmin problem farkındalığı alt boyutu puan ortalamalarının akıllı telefon kullanım amacına göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testine dair bulgular Tablo 4.4.5.3’ de görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda akıllı telefonu daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan genç yetişkinlerin problem farkındalığı puan ortalaması ile akıllı telefonu daha çok insanlarla iletişime geçmek amacıyla kullanan genç yetişkinlerin puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre, akıllı telefonu daha çok sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullanan genç yetişkinlerin problem farkındalığı düzeylerinin akıllı telefonu daha çok insanlarla iletişime geçmek amacıyla kullanan katılımcıların problem farkındalığı düzeylerinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4.5.4. Sosyotelizmin Nomofobi Alt Boyutunun Akıllı Telefonu Kullanım Amacı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Games-Howell Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh $\bar{x}$	p
İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-2.72	62	.000***
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	2.76	173	.42
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-1.11	120	.79
Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	2.72	.62	.000***
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	5.49	1.67	.03*
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	1.61	1.12	.49
Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	-2.76	1.73	.42
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-5.49	1.67	.03*
	Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak)	-3.87	1.96	.23
Eğlenmek (Müzik dinlemek/ Oyun oynamak)	İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak)	1.11	1.20	.792
	Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.)	-1.61	1.12	.487
	Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğim konular)	3.87	1.96	.233

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Son olarak, sosyotelizmin nomofobi alt boyutu puan ortamlarının akıllı telefonu kullanım amacına göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek amacıyla post hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda akıllı telefonu insanlarla iletişime geçmek amacıyla kullananlar ile sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullananların nomofobi düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrıca sosyal medyayı takip etmek amacıyla akıllı telefon kullananlar ile sosyal medyayı araştırma yapmak amacıyla kullananların nomofobi düzeylerinin de anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya dayanarak, sosyal medyayı takip etmek amacıyla akıllı telefon kullanan katılımcıların yetişkinlerin nomofobi düzeylerinin insanlarla iletişime geçmek ve araştırma yapmak amacıyla akıllı telefon kullananların nomofobi düzeylerinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar ve Tartışma

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular alan yazında yer alan konu ile ilgili çalışmaların bulgularıyla karşılaştırmalar yapılarak tartışılmış ve ardından gelecekteki araştırmalara ve uygulamalara dönük önerilere yer verilmiştir.

5.1.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ile Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal Duygusal Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Aracılık analizi öncesinde değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinin ardından YEM aracılık analizi uygulanarak aracılık modeli test edilmiştir. Aracılık analizi sonucunda, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutlarının toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutlarından olan sosyal ve romantik yalnızlığın özgün aracılık etkileri de anlamlı bulunurken; ailesel yalnızlık alt boyutunun aracılık rolünün anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulguya göre; ilişkisel ihtiyaçların doyumu bireylerin sosyotelist olma eğilimini sosyal duygusal yalnızlığın sosyal ve romantik yalnızlık alt boyutları aracılığıyla etkilemektedir. Bir başka deyişle, ilişkisel ihtiyaçların doyumu azaldıkça sosyal ve romantik yalnızlık artmakta ve dolayısıyla sosyotelizm davranışında da artış olmaktadır.

Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu ile sosyotelizm arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde, ilişkisel ihtiyaçların sosyotelizmi negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu arttıkça sosyotelist olma düzeyleri azalmaktadır. Alan yazın incelendiğinde ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olsa da ilişkili kuramsal açıklamalar ve benzer araştırma bulguları doğrultusunda söz konusu bulgunun tartışılması mümkündür. Alan yazında bireylerin sosyotelizm düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerden elde edilen doyum arasındaki ilişkiye dair çeşitli araştırma bulguları bulunmaktadır. Atalay (2023) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada bireylerin genel sosyotelist olma eğilimleri ile ilişki doyumu düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazında ilişkisel ihtiyaçların doyumu arttıkça ilişki doyumunun da arttığına işaret eden çalışmalar

bulunmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmaların bulguları da ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkiye dair bir kanıt sunmaktadır. Diğer taraftan sosyotelizmin temel psikolojik ihtiyaçlar bağlamında ele alındığı çalışmalar da bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Karaman (2023), sosyotelizm eğilimleri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi romantik ilişkiler perspektifinden ele almıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçlardan sevgi/ait olma ve özgürlük ihtiyaçları sosyotelizmi negatif yönde anlamlı olarak yordamakta ve bu ihtiyaçların doyumu sosyotelizm aracılığıyla romantik ilişki doyumunu etkilemektedir. Deci ve Ryan (1996) tarafından oluşturulan Öz-belirleme Kuramı'na göre temel ihtiyaçların tatmin edilmemesi psikolojik ve davranışsal problemlere yol açmaktadır. Bu bağlamda sosyotelizmin ilişkisel ihtiyaçların tatmin edilmemesine bağlı ortaya çıkan bir davranışsal problem olduğu düşünülebilir. Xiao ve Zheng (2022), Öz-belirleme Kuramı bağlamında ebeveynler ve ortaokul dönemindeki çocuklarının dahil edildiği bir çalışmada ebeveynlerin sosyotelist davranışlarda bulunmasının ortaokul öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasını olumsuz etkileyerek çocukluk döneminde depresyon riskini artırdığını bulmuştur. Tüm bu araştırma bulguları ışığında ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkinin alan yazınla örtüştüğü çıkarımı yapılabilir.

Aracılık analizi kapsamında belirlenen doğrudan etkilere dair bir diğer araştırma bulgusu, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun sosyal duygusal yalnızlığı negatif yönde anlamlı biçimde yordadığıdır. Bu araştırma bulgusuna göre genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlara dair doyumu arttıkça sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyal duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle, araştırma bulgularıyla benzerlik gösteren değişkenlere ilişkin çalışmalar incelenmiş ve bu bulgular doğrultusunda tartışılmıştır. Karababa (2018) psikolojik ihtiyaçlar ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. İlhan (2013) ise, Öz-belirleme Kuramı çerçevesinde temel ihtiyaçlar ile sosyal duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışmada özerklik, ilişkililik ve yetkinlik temel ihtiyaçları ile sosyal duygusal yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu araştırma bulgusuna göre bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişki temel ihtiyaçlarının doyurulması sosyal yalnızlık duygusal yalnızlık düzeylerini azaltmaktadır.

Alan yazında, bireylerin yakın ilişki kurabilecekleri kişilerin varlığını ele alan ve bu bağlamda ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara

da rastlanmaktadır. Anyan ve Hjemdal (2022), bekar bireylerin evli ya da partneriyle birlikte yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıklarını belirtmiştir. Bu bulgudan yola çıkan araştırmacılar, sosyal ihtiyaçların ve fiziksel/duygusal temasın karşılanmasıyla yalnızlıkla başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Mellor ve diğerleri (2008), yalnız yaşayan bireylerin başkalarıyla yaşayan bireylere kıyasla aidiyet ihtiyaçlarının ve kişilerarası ilişkilerden duydukları memnuniyetin daha düşük olduğunu saptamıştır. Bu araştırma bulgularına göre, bireyin ne kadar yalnız hissettiği aidiyet ihtiyacının ne ölçüde karşılandığı ile yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, kişilerarası ilişkilerden memnuniyet düzeyi, bireyin aidiyet ihtiyacının gerisinde kaldığında yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, aidiyet ihtiyacı ile yalnızlık arasında pozitif yönde, zayıf fakat anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre, aidiyet ihtiyacına yönelik gereksinimi arttıkça bireylerin yalnızlık düzeyleri de artış göstermektedir. Tunç (2023), bireylerin sosyal çevrelerinden algıladıkları sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanma düzeylerinin yalnızlık üzerinde yüksek düzeyde yordayıcı etkisi olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda, bireylerin ait olma ihtiyaçlarının karşılanamaması, çevrelerinden yeterli sosyal destek algılamamaları ve sosyal dışlanma yaşamaları yalnızlık düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgular, farklı kuramlar çerçevesinde ele alınan ihtiyaçlar kavramının bireylerin yalnızlık düzeyleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bireylerin çevrelerindeki kişilerle olan sosyal bağlarının zayıflaması yalnızlık düzeylerini artırmaktadır (Duru, 2008). Bu nedenle, insanların kişilerarası ilişkilerinde diğerleriyle ilişki kurma yönündeki ihtiyaçlarının karşılanması, bir başka deyişle diğerleriyle temasta kalmalarının sosyal duygusal yalnızlık duygusunun gelişmesine karşı koruyucu bir işlev gördüğü söylenebilir (Coşkun, 2021). Sonuç olarak, tüm bu açıklamalar araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları, sosyal duygusal yalnızlığın sosyotelizm üzerinde doğrudan, pozitif ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arttıkça sosyotelist olma eğilimlerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Alan yazın incelendiğinde, bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Büyükşakar ve Çelik (2024), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyotelizm eğilimleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna göre, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça sosyotelist olma eğilimleri de artmaktadır. Söz konusu çalışmanın bulguları, yalnızlığın sosyotelizmin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Eroğlu, Aygün ve Aksoy (2024) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da benzer şekilde sosyal ve

duygusal yalnızlığın bireylerin sosyotelist olma eğilimlerini anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Sun ve Wong (2024), arkadaş ortamında sosyotelist olma eğilimi ile yalnızlık arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık etkisini incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre, yalnız bireylerde problemli akıllı telefon kullanımı riski daha yüksektir. Bunun nedeni, yalnız bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları sorunlar nedeniyle hissettikleri yalnızlıktan kaçmak istemeleri ve gerçek dünyada karşılanmayan sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını dijital ortamlar aracılığıyla gidermeye çalışmalarıdır. Araştırma sonucunda, yalnızlık arttıkça bireylerin problemli akıllı telefon kullanımının da arttığı; bu durumun da arkadaş ortamında sosyotelist davranışların ortaya çıkmasına neden olduğu saptanmıştır.

Uluslararası alan yazın incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularına benzer sonuçlara ulaşan araştırmaların da bulunduğu görülmektedir. Ang ve diğerleri (2019), Malezya'daki lisans öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bireylerin sosyotelist olma düzeyleri ile yalnızlık arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Elde edilen bulgular, yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin sosyotelizme daha çok eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmanın diğer bir bulgusuna göre, yalnızlık ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) birlikte ele alındığında, sosyotelizm düzeyinin yaklaşık %15'ini açıklamaktadır. Yaseen ve diğerleri (2021) ise, Pakistanlı yetişkin bireylerin yalnızlık düzeylerinin sosyotelizm üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlık ile sosyotelizm arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, yalnızlık değişkeni sosyotelizmi anlamlı biçimde yordamaktadır. Sonuç olarak, farklı araştırmalardan elde edilen bulguların sosyal duygusal yalnızlık ile sosyotelizm arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda oluşturulan aracılık modelinden elde edilen dolaylı etkilere bakıldığında; ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutlarından sosyal ve romantik yalnızlığın aracılık rolünün anlamlı olduğu, diğer bir alt boyut olan ailesel yalnızlığın aracılık etkisinin ise anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulguya göre, ilişkisel ihtiyaçların doyumu azaldıkça sosyal ve romantik yalnızlığın arttığı; sosyal ve romantik yalnızlık arttıkça da genç yetişkin bireylerin sosyotelist olma eğilimlerinin yükseldiği söylenebilir. Buna karşın, araştırmada ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişki ailesel yalnızlık üzerinden açıklanamamaktadır. Bu durum, çalışmanın katılımcı grubunun üniversite eğitimine devam eden genç yetişkinlerden oluşması ile açıklanabilir. Bu gelişim döneminde yer alan bireylerin

temel gelişim görevleri arasında toplumsal sorumlulukları yerine getirme, akran gruplarına dahil olma ve romantik ilişkiler kurma yer almaktadır (Havighurts, 1972). Bu dönemde bireyler ebeveynlerinden özerkleşme süreci yaşadıklarından, aile ilişkilerinden kaynaklanan yalnızlık deneyimlerinin sosyotelist davranışlara yansımaları sınırlı kalabilmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmada ailesel yalnızlığın aracılık rolünün anlamlı çıkmaması, gelişimsel dönemin doğasıyla değerlendirilebilir. Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu sosyal ve romantik yalnızlığın genç yetişkinliklerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumu ile sosyotelizme eğilimleri arasındaki ilişkiyi açıklamada kritik rol oynamasına karşın ailesel yalnızlığın daha sınırlı bir etki taşıdığını ortaya koymaktadır.

Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamış olsa da, dolaylı yoldan destekleyen teorik bilgiler ve araştırma bulguları bulunmaktadır. Gao ve diğerleri (2023) içsel ve dışsal uyarıcıların eksikliğinden kaynaklı bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının çoğu zaman karşılanmadığını ve bu durumdan dolayı yalnızlık gibi olumsuz duyguların ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu araştırmanın bulguları, bireylerin olumsuz duygulanımlarını, yalnızlıklarını azaltmak ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için akıllı telefon kullanımına yönelmeyi seçtiklerini göstermektedir. Zhan ve diğerleri (2022), akıllı telefon kullanımının yalnızlıkla başa çıkmada en yaygın araçlardan biri olduğunu belirterek bu öngörüye desteklemiştir. Bu bağlamda yoğun yalnızlık hissi yaşayan bireyler, bu durumla başa çıkmada güçlükler yaşayarak yüz yüze iletişimden kaçınmakta ve gerçek dünyadan uzaklaşarak ilişkilerini sürdürmek için sosyotelist davranışlar sergilemektedir. Bu stratejiyi kullanan bireyler sanal dünyada sosyal ağlar aracılığıyla bir gruba ait hissetmekte ve diğerleriyle ilişki kurarak sosyal yalnızlıklarını ve onun yarattığı rahatsızlık hissini azaltmaya çalışmaktadır. Zhan ve diğerleri (2022) yaptıkları araştırmada, yalnızlığın romantik ilişkilerden memnuniyet ve sosyotelizm arasında aracılık rolü oynadığını tespit etmiştir. Bu bulguya göre, romantik ilişkilerdeki doyumun azalması yalnızlık düzeyini artırmakta ve sosyotelizm düzeyinin yükselmesine yol açmaktadır. Dolayısıyla bu bulgunun dolaylı da olsa mevcut araştırmada romantik yalnızlığın aracılık etkisine dair elde edilen bulguyu desteklediği söylenebilir.

Diğer taraftan Zhan ve diğerleri (2022), bireylerin ait olma ve toplumsal kabul görme yönünde evrensel bir ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Bu görüş, İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'nin de temelini oluşturan 'insanların belirli evrensel ilişkisel ihtiyaçlara sahip olduğu' anlayışıyla örtüşmektedir (Erskine, 2015). Dolayısıyla, araştırmanın bu bulgusu, ilişkisel ihtiyaçlar kavramının ait olduğu İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'ne dayanarak ta açıklanabilir. Bu modele göre,

bebeklikte bakım verenle kurulan ilişki aracılığıyla bireyler ilişkisel ihtiyaçlarının nasıl doyuma ulaşacağını öğrenmektedir. İlişkisel ihtiyaçların tatmin edilmemesi durumunda birey içe çekilme eğilimi gösterebilmektedir. Bu kişiler, sağlıklı bir şekilde ilişkisel ihtiyaçlarının doyurulamayacağına dair yaşam kurgusu geliştirerek sosyal ilişki kurmaktan kaçınabilirler. Bu bağlamda, ilişkisel ihtiyaçların doyurulmadığı, içsel ve dışsal temas kesintisi yaşayan bireylerin diğer bireylere oranla daha fazla yalnızlık duygusu yaşayacakları öngörülebilir. İçsel ve dışsal temas kesintileri, bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin artmasına neden olabilir. Temas kesintisi yaşayan, sosyal ve duygusal anlamda izole bireylerin kişilerarası ilişkilerini sürdürmek, ilişkisel ihtiyaçlarını doyumak ve gruba ait hissetmek için sosyotelizme yönelme olasılıklarının yüksek olacağı düşünülebilir.

Sonuç olarak, alan yazındaki ampirik bulgular ve teorik açıklamalar, kişilerarası ilişkilerde ilişkisel ihtiyaçlarını karşılayamayan bireylerin yalnızlaştığı ve mevcut yalnızlıkla başa çıkmak amacıyla akıllı telefon kullanımına yönelerek sosyotelist davranışlar sergilediği yönündeki bulguyu destekler niteliktedir.

5.1.2. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Ait Bulguların Tartışılması

Bu bölümde, genç yetişkinlerin sosyotelizm ve alt boyutlarında yer alan davranış özelliklerini gösterme düzeylerinin cinsiyet, günlük ekran süresi, algılanan gelir düzeyi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonu kullanma amacı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması yer almaktadır.

5.1.2.1. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın alt amaçlarından biri, sosyotelizm ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini sınamaktır. Elde edilen bulgulara göre, sosyotelizm ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları problem farkındalığı alt boyutu dışında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bulguya göre, kadınların problem farkındalığı düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir. Bu araştırma bulgusu çerçevesinde ilgili alan yazın incelendiğinde, sosyotelizm ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair farklı araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Karaş (2019) yetişkin bireylerle yürüttüğü bir çalışmada, sosyotelizm düzeyinin cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer bir şekilde Karakoç (2023) cinsiyet faktörü açısından dengeli bir dağılım göstermeyen yetişkin örnekleminde yürüttüğü çalışmada, bireylerin sosyotelist olma eğilimlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna

ulaşmıştır. Alan yazında sosyotelizmin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan başka araştırma bulgularına da rastlanmaktadır (Altay Barak ve Kabasakal, 2023; Atalay, 2023; Erdem, 2023; Kömürcü, 2024; Özbilir, 2023; Sözen, 2023; Tecdelioğlu, 2021). Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, araştırmadan elde edilen bulguyu kısmen desteklemektedir.

Diğer taraftan alan yazındaki bazı çalışmalarda sosyotelizmin cinsiyete göre farklılaştığı; kadınların sosyotelizm düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır (Balta vd., 2020; Bitar vd., 2022; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Eroğlu vd., 2024; Küpeli, 2023). Kayhan (2024) ergenlik dönemindeki katılımcılarla yürüttüğü çalışmada ergen kızların sosyotelizm düzeylerinin erkek ergenlere göre daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Sosyotelizmin alt boyutlarından olan nomofobi boyutunun kadınlarda daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşan Çolak da (2024), kadınların erkeklere kıyasla telefonsuz kalma korkusunun daha fazla olduğunu belirlemiştir. Örtücü (2023) tarafından ebeveynlerle yürütülen bir başka çalışmada ise erkek ebeveynlerin sosyotelizm düzeylerinin kadın ebeveynlere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öncü (2024), romantik ilişkisi bulunan yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada sosyotelizm değişkeninin alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, sosyotelizmin kişilerarası çatışma ve kendini yalnızlaştırma alt boyutlarında erkek katılımcıların puan ortalamaları kadınlarınkinden daha yüksektir. Bu bulgu ışığında araştırmada erkek katılımcıların daha çok sosyotelist davranışlardan kaynaklanan sorunlar yaşadığı ve kendini diğer insanlardan izole ettiği çıkarımı yapılmıştır. Atalay da (2023) sosyotelizm toplam puanının cinsiyete göre farklılık göstermediğini, bununla birlikte sosyotelizmin kişilerarası çatışma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve bu farkın erkeklerin lehine olduğunu belirlemiştir. Dolayısıyla bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular birbiriyle örtüşmektedir. Sonuç olarak, bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekleyen araştırma bulguları bulunmakla birlikte alan yazındaki araştırma sonuçlarının birbiriyle tutarlı olmadığı dikkati çekmektedir. Bu durumun örneklem grubunun özelliklerinden ya da sosyotelizmin incelendiği ilişkisel bağlamdan kaynaklandığı düşünülebilir. Nitekim araştırmacılar sosyotelizm davranışını daha iyi anlayabilmek için farklı ilişki bağlamlarında (ebeveyn, partner, yönetici sosyotelizmi vb.) incelenmesinin önemine vurgu yapmaktadır (Akbağ ve Sayiner, 2021; Sayiner ve Akbağ, 2023). Diğer taraftan bu araştırmada kadınların problem farkındalığı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek çıkması, onların sosyotelizm davranışının kişilerarası ilişkilere verebileceği zararın daha fazla bilincinde olmalarına, empati düzeylerinin daha yüksek olmasına ve böylelikle karşısındaki bireylerin duygularına daha fazla

odaklanıyor olmalarına bağlanabilir. Ayrıca bu bulgu, Türkiye gibi kolektivist kültürlerde sosyal beklentiler ve roller bağlamında kadınlardan yakın ilişkileri ve sosyal bağları koruma ve sürdürme beklentisinin daha fazla olması ve dolayısıyla kadınların da sosyal normlara ve beklentilere daha duyarlı olmasıyla açıklanabilir.

5.1.2.2. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Ekran Süresi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın alt amaçlarından bir diğeri ekran süresi ile bireylerin sosyotelizm ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma bulguları, günlük ekran süresi arttıkça genç yetişkinlerin sosyotelizme ve alt boyutlarını belirleyen davranışlara eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Alan yazında akıllı telefon kullanımına ayrılan sürenin artmasıyla sosyotelizme eğilimin arttığını ortaya koyan çalışma bulgularına rastlanmaktadır. Sözen (2023), günlük akıllı telefon kullanım süresi ile sosyotelist olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, günlük 3 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan bireylerle 3 saatten az kullanan bireylerin sosyotelizm düzeylerini karşılaştırmış; sonuç olarak, günde 3 saatten fazla akıllı telefon kullanan bireylerin sosyotelizm davranışı düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Aykaç ve Yıldırım (2021), ekran süresi 1–3 saat olan bireylerle 4–6 saat, 7–9 saat ve 9 saatten fazla olan bireyler arasında sosyotelizm düzeyi açısından anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemiştir. Bu araştırmanın bulguları, ekran süresi arttıkça bireylerin sosyotelist olma eğilimlerinin de anlamlı şekilde yükseldiğini ortaya koymaktadır. Kömürcü (2024) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer bir bulguya ulaşılmıştır. Diğer taraftan Aslan Ak (2024) tarafından lise örneklemini üzerinde yapılan bir araştırmada, lise öğrencilerinin ekran süresi arttıkça genel sosyotelist olma eğilimlerinin anlamlı düzeyde yükseldiği belirlenmiştir. Ebeveynlerin günlük akıllı telefon kullanım süresi ile sosyotelizm düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise ebeveynlerin ekran süresinin uzamasının sosyotelizm davranışını gösterme riskini artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır (Örtücü, 2023). Görüldüğü üzere, sosyotelizm ile ekran süresi arasındaki ilişki sadece genel sosyotelizmde değil farklı ilişki bağlamlarında da açığa çıkmaktadır. Mevcut araştırmanın bulgusunu destekleyen bu çalışmaların yanı sıra, internette (Sönmez Sarı vd., 2023) ve sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla sosyotelizme eğilimin arttığını (Atalay, 2023; Karaş, 2019; Öncü, 2023) gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır. İnternette ve sosyal medyada geçirilen süre akıllı telefon kullanımına bağlı olduğundan bu araştırmaların bulgularının da mevcut çalışmanın bulgularını desteklediği söylenebilir. Atalay (2023), sosyal medyada günlük dört saatten fazla zaman geçirmenin sosyotelizm davranışına eğilimi artırdığını belirtmiştir. Mevcut çalışmada katılımcıların günlük ekran süresi (akıllı

telefonu kullanım süresi) ortalamaları $\bar{x}= 5.45$ ($ss= 2.13$)’dir. Dolayısıyla bu araştırma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin de sosyotelizm açısında risk grubunda oldukları söylenebilir. Özetle, bu çalışma kapsamında elde edilen ekran süresi ile sosyotelizm arasındaki ilişkiye dair bulgu alan yazınla paralellik göstermektedir.

5.1.2.3. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Genç yetişkinlerde sosyotelizm ve alt boyutlarının algılanan gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi araştırmanın alt amaçlarından bir diğerini oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, genç yetişkinlerin sosyotelizm ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinden oluşan bu araştırmanın çalışma grubunun algılanan gelir düzeyine göre dağılımları incelendiğinde çoğunluğun (%75.7) orta gelir düzeyinde olduğu görülmektedir. Bu durumun katılımcıların sosyotelizm eğilimlerinde gelir düzeyine göre bir farklılaşma görülmemesine neden olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular alan yazında yer alan diğer çalışmaların bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir (Atalay, 2023; Eroğlu vd., 2024; Kömürcü, 2024; Küpeli, 2023; Örtücü, 2023).

Diğer taraftan Karaş (2019) bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak düşük gelir düzeyindeki bireylerin sosyotelizm düzeyinin yüksek gelir grubundaki bireylerin sosyotelizm düzeyinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Karaş (2019) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmanın örneklem grubu 17-77 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmada algılanan gelir düzeyine bağlı olarak sosyotelizm düzeyinin farklılaşması düşük gelir düzeyindeki katılımcıların çoğunluğunun öğrenci olmasına bağlanabilir. Chu ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmanın bulguları da sosyoekonomik düzeyi daha düşük ailelere sahip üniversite öğrencilerinin problemleri sosyal medya kullanımına daha fazla yöneldiğini ve bu durumun da sosyotelizm eğilimlerini arttırdığını göstermiştir. Alver (2023) bu araştırma bulgularından farklı olarak düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların genel sosyotelist olma eğiliminin, orta gelir grubunda yer alan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise (Chu, 2021), maddi zorluk yaşayan bireylerde akran sosyotelizmi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu saptanmıştır. Ancak söz konusu çalışmada sosyotelizm, bu davranışın herhangi bir ilişkisel bağlama odaklanmadan genel olarak ele alındığı mevcut çalışmadan farklı olarak akran

ilişkileri bağlamında ele alınmıştır. Bu nedenle, sosyotelizm ile algılanan gelir düzeyi arasındaki ilişkinin farklı ilişki bağlamlarında değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Sonuç olarak, alan yazında yer alan bulgulardan bir kısmı sosyotelizmin özellikle düşük gelir düzeyine sahip öğrenciler açısından bir risk unsuru oluşturabileceğini ortaya koymakla birlikte yukarıda aktarıldığı üzere birbiriyle tutarlı olmayan bulgulara sahip çalışmaların da olduğu görülmektedir. Dolayısıyla gelir düzeyinin sosyotelizm üzerindeki etkisinin görüldüğünden daha komplike bir yapıya sahip olabileceği dikkate alınarak söz konusu etkinin farklı yaş ve eğitim düzeyindeki bireylerde karşılaştırmalı olarak incelenmesine ve yine spesifik ilişki bağlamlarında ele alınmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.1.2.4. Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Akıllı Telefon Kontrol Etme Sıklığı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bir diğer alt amacı, sosyotelizm ve alt boyutlarının genç yetişkinlerin akıllı telefonlarını kontrol etme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma bulgularına göre, sosyotelizm ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları bireylerin akıllı telefonlarını kontrol etme sıklığına göre farklılık göstermektedir. Sosyotelizm toplam puanı açısından bakıldığında; akıllı telefonunu 1-5 dakika arasında kontrol etme davranışı gösteren bireylerin sosyotelizm düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, akıllı telefonunu sık sık kontrol eden bireylerin sosyotelizm davranışının alt boyutlarından olan problem farkındalığı düzeyinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, bireylerin akıllı telefon kullanımı nedeniyle yüz yüze iletişim fırsatlarını kaçırdıklarının, “sadece birkaç dakika daha” diyerek sosyotelizm davranışlarını sürdürdüklerinin ve düşündüklerinden daha fazla zamanı akıllı telefona harcadıklarının farkında olduklarını göstermektedir. Bu bağlamda, akıllı telefonlarını sık kontrol eden bireyler bu davranışları farkında olmadan değil, olası etkilerinin bilincinde olarak gerçekleştirmektedir. Bir diğer bulgu, akıllı telefonunu 1-5 dakika arasında kontrol eden bireylerin akıllı telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi düzeylerinin de anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde akıllı telefonunu sıklıkla kontrol eden bireyler akıllı telefon kullanımı nedeniyle kişilerarası ilişkilerde daha fazla çatışma yaşamaktadır. Alan yazındaki bazı araştırma bulguları da bireylerin akıllı telefonlara bakmadan geçirdikleri sürenin kısalmasıyla sosyotelizm ve alt boyutlarına ilişkin eğilimlerin arttığını göstermektedir. Bu araştırmalardan birinde Karadağ ve diğerleri (2016) sosyotelistlerin dakikada bir kez telefonlarını kontrol ettikleri bulgusuna ulaşmış ve bu araştırma bulgusundan yola çıkarak onların akıllı telefonlarını kontrol etmeye ilişkin yoğun bir eğilimleri olduğunu açıklamıştır. Kahraman (2023) tarafından yapılan araştırmada yetişkinlerin akıllı telefonu

kontrol etme sıklığının artmasıyla sosyotelist olma eğilimlerinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda akıllı telefonla meşgul olma sıklığı arttıkça bireylerin yüz yüze iletişimden uzaklaşarak sosyotelizm davranışına eğilim gösterdikleri söylenebilir. Sosyotelizm eğilimin anlaşılmasında, bireylerin akıllı telefonda uzak kaldıkları süre kadar, ekranlarını ne sıklıkla kontrol ettikleri de belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Alver, 2023). Yıldırım ve Ünalın (2020), bireylerin gün içerisinde hiçbir amaç olmadan bile 30'dan fazla kez akıllı telefonlarına baktıklarını saptamıştır. Karakuş (2022) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanımlı bireylerle yürüttüğü çalışmada akıllı telefonunu günde 10-20 kez kontrol edenlerin sosyotelizm düzeylerinin günde 30'dan fazla kez kontrol edenlere kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak bu araştırmadan elde edilen bulgu, alan yazındaki çalışmaların bulgularıyla da tutarlıdır.

5.1.2.5 Sosyotelizm ve Alt Boyutlarının Akıllı Telefon Kullanım Amacı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Sosyotelizm ve alt boyutlarından elde edilen puanların bireylerin akıllı telefon kullanım amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak araştırmanın alt amaçlarından bir diğerini oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, sosyotelizm toplam puanı, nomofobi, kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığı alt boyutları akıllı telefon kullanım amacına göre farklılık gösterirken kişilerarası çatışma alt boyutunda herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Sosyotelizm düzeyi açısından bakıldığında; sosyal medyayı takip etme amacıyla akıllı telefon kullanan bireylerin sosyotelizm düzeyi insanlarla iletişime geçmek ve araştırma yapmak amacıyla akıllı telefon kullananlara kıyasla daha yüksek düzeydedir. Sosyal medyada vakit geçirmek amacıyla telefon kullanan katılımcılar ile insanlarla iletişime geçmek amacıyla akıllı telefon kullanan katılımcılar arasında kendini yalnızlaştırma alt boyutunda farklılık görülmektedir. Ayrıca sosyal medyayı takip etme amacıyla telefon kullanan katılımcıların, iletişim amaçlı akıllı telefon kullanan katılımcılara kıyasla kendini daha fazla yalnızlaştırma eğilimi bulunmaktadır. Benzer bulgular problem farkındalığı alt boyutunda da tespit edilmiştir. Sosyal medyayı takip etmek amacıyla telefon kullananların problem farkındalığı düzeyi insanlarla iletişim amaçlı telefon kullanımı gösteren bireylere kıyasla daha yüksektir. Diğer taraftan sosyal medyayı takip etmek amacıyla akıllı telefon kullanan genç yetişkinlerin nomofobi düzeyi, insanlarla iletişime geçmek ve araştırma yapmak amacıyla akıllı telefon kullananlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın bulguları sosyal medyayı takip etmek amacıyla akıllı telefon kullanan bireylerin genel sosyotelizm eğiliminin yanı sıra akıllı telefonsuz kalma korkusunun daha

yüksek olduğunu, kendilerini yalnızlaştırma eğilimlerinin daha yoğun olduğunu ve sosyotelist davranış eğilimlerinin yol açtığı problemlere ilişkin yüksek farkındalığa rağmen davranışlarını devam ettirdiklerini göstermektedir. Küpeli (2023) akıllı telefon kullanım amaçları ile sosyotelizm ilişkisini incelediğinde oyun oynama ve sosyal medya uygulamaları amacıyla akıllı telefon kullanan katılımcıların sosyotelizm düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Karakuş (2022), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan bireylerle yürüttüğü çalışmada, sosyal medya kullanım süresinin 4 saatin üzerine çıkmasının sosyotelizm riskini artırdığını bulgulamıştır. Araştırma, akıllı telefon kullanım süresinin yanı sıra, bu sürede telefonun hangi amaçla kullanıldığının da önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, bireylerin sosyotelizm davranışına neden olan akıllı telefon kullanım amaçlarını inceleyen bir çalışmada, bireylerin daha çok sosyal medyada yorum yapma, fotoğraflara bakma, paylaşım yapma ve gündemi takip etme gibi amaçlarla sosyotelizm davranışında bulundukları tespit edilmiştir (Karadağ vd., 2016). Bu çalışmanın bulguları, sosyal medya kullanımının yanı sıra bireylerin mesaj gelip gelmediğini sık sık kontrol etmeleri ve bulundukları ortamdaki sohbete uyum sağlayamamalarının da sosyotelizm davranışına yol açtığını ortaya koymuştur.

Alan yazın incelendiğinde, sosyotelizm ile akıllı telefon kullanım amaçları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı olduğu, buna karşın sosyotelizm ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye dair çeşitli araştırma bulgularının bulunduğu görülmektedir. Kömürcü (2024), beliren yetişkinlerin sosyotelizm eğilimleri ile sosyal medya kullanımı arasında bağlantı olduğunu saptamıştır. Bu çalışma, aktif olarak sosyal medya kullanan bireylerin sosyotelizm düzeylerinin, sosyal medyada aktif olmayan kullanıcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Örtücü (2023) ebeveynlerle yürüttüğü çalışmada benzer bulgular elde etmiş, aktif sosyal medya hesabına sahip olmakla sosyotelizm arasındaki bağlantıya dikkat çekmiştir. Atalay (2023), her gün sosyal medya kullanan bireylerin sosyotelizm ve alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Balta ve arkadaşları ise (2020) ise, problemlili Instagram kullanımının sosyotelizmin güçlü bir belirleyicisi olduğundan ve değişkenler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğundan bahsetmektedir.

Araştırmalar ergenlik dönemindeki bireylerin sosyotelizm düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir (Erdem, 2023). Aslan Ak (2024) akıllı telefon kullanım amacı sosyal medyada vakit geçirmek ve oyun oynamak olan lise öğrencilerinin sosyotelizm düzeylerinin alışveriş ve dizi-film izleme amaçlı

akıllı telefon kullananlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu araştırma bulgularına ek olarak Aykaç ve Yıldırım (2021) genel sosyotelist olma düzeyinin bireylerin cep telefonundan oyun oynayıp oynamadıklarına göre değişkenlik gösterdiğini ve akıllı telefonu ile oyun oynayan bireylerin genel sosyotelist olma düzeyinin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu araştırmalar bağlamında, akıllı telefon kullanımında sosyal medyayı takip etme ve oyun oynama davranışlarının, sosyotelizm eğiliminde artışa yol açtığı sonucuna varılabilmektedir. Özetle, alan yazında sosyotelizm ve akıllı telefon kullanım amacı arasındaki ilişkiden ziyade sosyotelizm ile sosyal medya kullanımı ve oyun oynama davranışları arasındaki ilişkiye odaklanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada sosyotelizm ve akıllı telefon kullanım amaçları arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların alan yazınla tutarlı olduğu söylenebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu çalışmada 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşan genç yetişkinlerle çalışılmıştır. Sosyotelizm, toplumun genelini etkileyen ve gün geçtikçe yaygınlaşan bir davranış problemi olarak değerlendirildiğinden bu araştırmanın farklı gelişim dönemlerindeki bireylerle de yapılmasının alan yazına zenginlik katacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, gelecekte bu konuda yapılacak araştırmalarda farklı yaş gruplarından seçilen katılımcılardan oluşan örneklemlemlerle çalışılması önerilebilir.
- Araştırmanın çalışma grubunun çoğunluğunu kadın katılımcılar oluşturmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmalarda sosyotelizmin öncülleri incelenirken cinsiyet bağlamında çoklu model karşılaştırmalarının yapılabilmesi için kadın ve erkek katılımcı sayılarının dengeli olmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bu çalışmada sosyal medyada gezinme amaçlı akıllı telefon kullanan genç yetişkinlerin sosyotelizme daha fazla eğilimli oldukları sonucuna varılmıştır. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda sosyotelizmin sosyal medya kullanımı ile bağlantılı olan dijital benlik, can sıkıntısı, benlik sunumu ve sosyal onay ihtiyacı kavramlarıyla ilişkisinin incelenmesinin sosyotelizmin doğasını daha iyi anlamamıza katkı sağlayacağı öngörülmektedir.
- Bu araştırma kapsamında, genç yetişkinlerin genel sosyotelizm davranışlarına odaklanılmıştır. Sosyotelizmin çeşitli bağlamlarda açığa çıktığı ve bireyin yaşamının her anında sosyotelist olabileceği ya da sosyotelizme maruz kalabileceği

düşünüldüğünde, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişki örüntülerinin sosyotelizmin farklı bağlamlarında (ebeveyn-çocuk ilişkileri, romantik ilişkiler, akran ilişkileri vb.) incelenmesinin alan yazına zenginlik katacağı düşünülmektedir.

- Bu araştırmada ilişkisel ihtiyaçların doyumu, sosyal duygusal yalnızlık ve sosyotelizm değişkenleri arasındaki ilişkiler nicel araştırma deseninde incelenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda nitel ya da karma araştırma yöntemlerinin kullanılmasının konunun daha derinlemesine anlaşılmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırma konusunun boylamsal çalışmalarla ele alınması, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal duygusal yalnızlığın aracılık rolünün zaman içindeki değişimini daha iyi anlamaya katkı sağlayabilir.

5.2.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler

- İlişkisel ihtiyaçların erken yaşlarda sağlıklı biçimde doyurulması, bireyin sosyal-duygusal gelişimi ve ilerleyen dönemlerde ortaya çıkabilecek yalnızlık ve bağılılık sorunlarının önlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu doğrultuda, erken yaşlardan itibaren çocukların ilişkisel ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde karşılanabilmesi amacıyla ebeveynlere ve öğretmenlere yönelik olarak ilişkisel ihtiyaçların önemi ve sağlıklı iletişim gibi konularda bilgilendirme ve eğitim çalışmalarının yürütülmesi önerilmektedir. Önleyici ruh sağlığı yaklaşımı çerçevesinde sağlanacak bu tür erken müdahaleler, bireylerin ileriki yaşamlarında sosyal ve duygusal yalnızlık duygusundan ve sosyotelizmden korunmalarına katkı sağlayabilir.
- Bu çalışmadan elde edilen bulgular ilişkisel ihtiyaçların doyuma ulaşmasının bireyin yalnızlık düzeyini azaltarak sosyotelizm eğilimlerini azaltabileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında toplumun geneline kişilerarası ilişkilerin önemi ve olası risklere dair düzenli seminer programları hazırlanmasının faydalı olacağı öngörülmektedir. Bu seminerlerde bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarını karşılayamamalarının ve yoğun bir yalnızlık duygusuna sahip olmalarının sosyotelizme eğilimi artırdığına ve sosyotelizmin de kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyerek bireyi nasıl daha fazla yalnızlaştırdığına yönelik farkındalık kazanmalarına destek olunabilir.
- Araştırma bulguları ilişkisel ihtiyaçların doyuma ulaşamaması ve sosyal duygusal yalnızlığın sosyotelizm açısından risk faktörü oluşturabileceğini göstermektedir. Bu

doğrultuda genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerden aldıkları doyumunu artırmak ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini azaltmak amacıyla, yerel yönetimlerin ve belediyelerin sosyal hizmet anlayışı çerçevesinde sosyokültürel etkinlikler düzenlemesi ve destekleyici sosyal ortamlar oluşturması, bireylerin sosyotelizm riskinden korunmasına katkı sağlayabilir.

- Sosyotelizmin; ekran süresi, telefon kontrol sıklığı ve teknoloji kullanımıyla yakından ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, toplum genelinde bilinçli teknoloji kullanımına yönelik yürütülecek farkındalık çalışmaları, psikoeğitim programları, seminerler ve çalıştayların sosyotelizm davranışına karşı koruyucu bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir.
- Bu çalışmada, sosyotelizmin toplumun genelini ilgilendiren ve kişilerarası ilişkilerle karşılıklı dinamiklere sahip olduğu görüldüğünden sosyotelizmin etkileri konusunda toplumun geneline ulaşmak önem taşımaktadır. Toplumun geneline ulaşmak amacıyla okullarda psikolojik danışmanlar tarafından velilere ve öğretmenlere sosyotelizm kavramına ve etkilerine dair grup çalışmaları yapılabilir. Bütün okul paydaşlarının etkin dinleme becerisinin geliştirilmesi ve kişilerarası ilişkileri güçlendirme amaçlı yapılacak çalışmaların sosyotelizme dair olası riskleri azaltacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde, önleyici ve koruyucu hizmetler bağlamında sosyotelizm ve iletişim becerileri odaklı çalışmaların sürekliliği sağlanarak toplumun geneline ulaşılabilir.
- Sosyotelizm toplumun genelini ilgilendiren bir başka deyişle her yaştan bireyde görülebilecek bir davranış biçimi olduğundan etkileri konusunda toplumun geneline ulaşmak önem taşımaktadır. Toplumun geneline ulaşmak amacıyla okullarda psikolojik danışmanlar tarafından velilere ve öğretmenlere sosyotelizm kavramına ve etkilerine dair grup çalışmaları yapılabilir. Sosyal, duygusal ve ailesel yalnızlığın önüne geçmek adına yaşantıya dayalı ve bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak sağlayan kişilerarası ilişkileri güçlendirme amaçlı yapılacak bu çalışmaların sosyotelizme dair olası riskleri azaltacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde de, önleyici ve koruyucu hizmetler bağlamında benzer çalışmalar yürütülebilir.
- Akademik düzeyde elde edilen bulguları kamusal alanda görünür kılmak ve geniş kitlelere ulaşmak amacıyla podcast formatında içeriklerin üretilmesi önerilebilir. Yapılacak podcast çalışmalarında sosyotelizm davranışının ilişkisel ihtiyaçlar ve

yalnızlıkla nasıl bir ilişkisinin olduğu toplumun genelinin anlayabileceği biçimde sunularak bireylerin konuya dair farkındalığının artmasına destek verilebilir.

- Ülkemizde okul psikolojik danışmanları tarafından zorunlu eğitim çağındaki öğrencilere yönelik olarak uygulanan Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı ve Türkiye Bağımlılıkla Mücadele projelerine; sosyotelizm, nomofobi gibi alan yazında yeni yer bulan kavramlara ilişkin bilgilerin eklenmesi, hem öğrencilerin hem de ailelerinin bu konudaki farkındalığını artırarak toplum genelinde sosyotelizme karşı bilinç oluşturulmasına katkı sağlayabilir.
- Üniversitelerde yer alan Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Merkezleri'nin, öğrenciler arasında sosyotelizm ve öncüllerine ilişkin risk faktörlerini tespit etmeye yönelik tarama çalışmaları yürütmesi ve elde edilen bulgular doğrultusunda risk haritaları oluşturması önerilebilir. Tarama çalışmaları üniversite öğrencilerinin ilişkisel ihtiyaçlarını erken dönemde belirleyerek, yalnızlık ve sosyal kopukluk gibi risk faktörlerinin önüne geçilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında psikoeğitsel programlar ve müdahaleler geliştirilerek sosyotelizme ilişkin risklerin önüne geçilmesi sağlanabilir.
- Geçtiğimiz aylarda Heineken isimli firma bireylerin sosyotelizm davranışlarını önlemek için 'Flipper' adını verdiği bir telefon kılıfı tasarlamıştır. Ses algılama özelliğine sahip olan telefon kılıfı "şerefe" kelimesini algıladığında otomatik olarak telefonun ekranını çevirmektedir. Şirket bu telefon kılıfı ile bireylerin sosyal ilişkileri sırasında akıllı telefona bakma davranışının önüne geçmeyi hedeflemektedir. Sosyotelizm konusunda bireylerin farkındalığının artırılmasının yanı sıra, bu konuyla ilgili uygulamaya dönük benzer prototiplerin sayısının çoğalmasının da sosyotelizm eğilimlerini azaltacağı düşünülmektedir. Özellikle yüz yüze iletişimin yoğun olarak yaşandığı ortamlarda bu tür prototip çalışmalara yer verilmesi, sosyotelizmin önlenmesinde toplumun geneline hitap eden etkili bir yöntem olabilir.

Kaynakça

- Aagaard, J. (2020). Digital akasia: A qualitative study of phubbing. *AI & Society*, 35(1), 237-244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Agbangba, C. E., Aide, E. S., Honfo, H., & Kakai, R. G. (2024). On the use of post-hoc tests in environmental and biological sciences: A critical review. *Heliyon*, 10(3), e25131. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25131>
- Akbağ, M. ve Sayiner, B. (2021). Dijital teknolojinin yansımaları: Ebeveyn teknoloferansı ve sosyotelizmi. *Humanistic Perspective*, 3(3), 753-778. <https://doi.org/10.47793/hp.996220>
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Aktaş, A. S. (2017). *Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1 (2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10, <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.9>
- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352-357. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00148-5>
- Altay Barak, E., & Kabasakal, N. (2023). Yetişkinlerde phubbingin algılanan sosyalleşme ve mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 10(2), 1-17.
- Altıkulaç, D. G. (2022). *Yönetici sosyotelizminin yöneticiye duyulan güven ve işgören sesliliğindeki rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kastamonu Üniversitesi.

- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Alver, B. (2023). *Hemşirelik öğrencilerinde sosyotelizm ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi.
- Ang, M. P., Chong, Y. X., & Lau, P. J. (2019). *The impact of loneliness and fear of missing out in predicting phubbing behaviour among undergraduates in Malaysia* [Unpublished undergraduate thesis]. Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397.
- Anyan, F., & Hjemdal, O. (2022). Loneliness in social relationships: Mapping the nomological network of loneliness with key conceptual domains and theoretical constructs. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(2), 132–154.
- Aslan Ak, G. (2024). *Lise öğrencilerinin sosyotelizm düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Atalay, H. (2023). *Üniversite öğrencilerinin sosyotelizm davranışı, sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Lokman Hekim Üniversitesi.
- Avcı, N. Ş. (2021). *Genç yetişkinlerde ebeveyn bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçları yordaması üzerine bir inceleme*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Aydoğdu, F. ve Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 219-230. <https://doi.org/10.47793/hp.810850>
- Aykaç, S. ve Yıldırım, Ş. (2021). Gelişen dünyada nomofobi ve sosyotelist olma-sosyotelizme maruz kalmanın etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 243-256. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-780598>

- Bal-Turan, E. ve Gülşen, D. B. A. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile sosyal ve duygusal yalnızlık ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 635-646. <https://doi.org/10.38021/asbid.1296208>
- Ballı, Ş. N. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyotelizmin incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Barçın Aka, L. (2021). Sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık algısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Bartan, B. (2023). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz anlayışları ile algılanan ebeveyn kabul-red düzeylerinin ilişkisel ihtiyaç doyum düzeylerini yordaması. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Bitar, Z., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Phubbing among Lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress). *Current Psychology*, 42, 19709–19720. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>
- Boardman, J. (2011). Social exclusion and mental health – How people with mental health problems are disadvantaged: An overview. *Mental Health and Social Inclusion*, 15 (3), 112-121. <https://doi.org/10.1108/20428301111165690>
- Brown, P., & Levinson, S. (1978). Universals in language usage: Politeness phenomena. In E. Goody (Ed.), *Questions and politeness: Strategies in social interaction* (pp. 56–310). Cambridge University Press.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2004).
- Burgoon, J. K., & Jones, S. B. (1976). Toward a theory of personal space expectations and their violations. *Human Communication Research*, 2(2), 131–146. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00706.x>

- Burgoon, J. K. (1993). Interpersonal expectations, expectancy violations, and emotional communication. *Journal of Language and Social Psychology*, 12(1-2), 30–48. <https://doi.org/10.1177/0261927X93121003>
- Büttner, C. M., Gloster, A. T., & Greifeneder, R. (2022). Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions. *Mobile Media & Communication*, 10(3), 387-405. <https://doi.org/10.1177/20501579211059914>
- Büyüköztürk, Ş. (2024). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (31. baskı). Pegem Akademi.
- Büyükşakar, S., & Çelik, E. (2024). Attachment styles and loneliness as predictors of phubbing amongst university students. *Sakarya University Journal of Education*, 14(1), 18–32. <https://doi.org/10.19126/suje.1255291>
- Chi, L.-C., Tang, T.-C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: a cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112–1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chu, X., Ji, S., Wang, X., Yu, J., Chen, Y., & Lei, L. (2021). Peer phubbing and social networking site addiction: The mediating role of social anxiety and the moderating role of family financial difficulty. *Frontiers in Psychology*, 12, Makale 670065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670065>
- Chu, X., Chen, Y., Litifu, A., Zhou, Y., Xie, X., Wei, X., & Lei, L. (2024). Social anxiety and phubbing: The mediating role of problematic social networking and the moderating role of family socioeconomic status. *Psychology in the Schools*, 61(2), 553–567. <https://doi.org/10.1002/pits.23067>

- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (H. Ekşi, Çev.). Edam. (Orijinal çalışma basım tarihi 2014).
- Coşkun, A. (2021). *Dijital medya çağında yalnızlık*. İKSAD Yayınları.
- Çaka, D. (2021). Çağın teknolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (Kavramsal bir bakış). *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(3), 464-476.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çapan, B. E. ve Sarıçalı, M. (2016). Problemlili facebook kullanımında sosyal ve duygusal yalnızlığın rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 53-66.
- Çetindağ, Z. (2023). *Relational needs satisfaction and narcissism: Moderating effect of guilt and shame feelings*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Çiftci, Z. (2024). *Beliren yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Çoban, B. (2024). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yaşam doyumuna; sosyotelizm (phubbing), etkileşim kaygısı ve fiziksel aktivitenin etkisi*. [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (6. baskı). Pegem Akademi.
- Çolak, İ. (2024). *Çiftlerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide sosyotelizmin rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Dalfidan, S. (2024). *Hemşirelik öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanım amaçları ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- David, M.E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2 (2), 155-163. <https://doi.org/10.1086/690940> gidebilir..

- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23-40
- Demir, S. ve Buğa, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859-875. <https://doi.org/10.17679/inuefd.627543>
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants, and consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8, 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Direkçi, E. A. (2018). *Yetişkinlikte çocukluğa ilişkin hatırlanan ebeveyn kabul-reddi ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu dışavurum tarzlarının ve arkadaşlık kalitesinin aracı rolleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Duru, E. (2008). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Eastop, D. (2021). Schizoid Phenomena and Relational Needs. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 12, 89-113.
- Erdem, D. V. (2023). *Ergenlerde öz kontrol ile sosyotelizm arasındaki ilişki: Sosyal medya bağımlılığının aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123 (5), 1578-1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>

- Eroğlu, H., Aygün, H. E. ve Aksoy, S. (2024). Sosyal duygusal yalnızlık ve sosyotelist davranış (phubbing) arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 1–25. <https://doi.org/10.20860/ijoses.1451388>
- Erskine, R. G. (1980). Script cure: Behavioral, intrapsychic and psychological. *Transactional Analysis Journal*, 10(2), 102-106. <https://doi.org/10.1177/036215378001000205>
- Erskine, R. G. (1993). Inquiry, attunement and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal*, 23(4), 184-190. <https://doi.org/10.1177/036215379302300402>
- Erskine, R. G., & Trautmann, R. L. (1996). Methods of an integrative psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 26(4), 316-328. <https://doi.org/10.1177/036215379602600410>
- Erskine, R. G. (1997). Trauma, dissociation and a reparative relationship. *Australian Gestalt Journal*, 1(1), 38–47.
- Erskine, R. G. (1998). Attunement and involvement: Therapeutic responses to relational needs. *International Journal of Psychotherapy*, 3(3), 235-244. <https://doi.org/10.4324/9780429479519>
- Erskine, R. G. (2011). Attachment, relational-needs, and psychotherapeutic presence. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 2(1), 10-18.
- Erskine, R. G., Moursund, J. P. ve Trautmann, R. L. (2015). *Empatinin ötesi: İlişki içinde bir temas terapisi*. (M. Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1999).
- Erskine, R. G. ve Moursund, J. P. (2017). *İntegratif psikoterapi uygulamaları*. (M. Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2010).
- Ertürk, A. (2024). *Anksiyete bozukluğu tanılı hastaların ilişkisel ihtiyaçlar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sanko Üniversitesi.
- Erzen, E., Odacı, H. & Yeniçeri, İ. (2019). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing?. *Social Science Computer Review*, 39(1), 56-69. <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>

- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive behaviors*, 107, 106430. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., & Li, X. (2023). Why cannot I stop phubbing? Boredom proneness and phubbing: A multiple mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3727–3738. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423371>
- Geçtan, E. (1994). *İnsan olmak* (14. baskı). Remzi Kitapevi.
- Gezgin, D. M., Ümmet, D. ve Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: Çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329. <https://doi.org/10.24315/tred.553035>
- Gökkaya, H. (2022). *Ebeveynlerin sosyotelizm düzeyinin adölesanların özgüvenine etkisinin değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Gürsoy, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde algılanan çocuk yetiştirme stilleri ile suçluluk, utanç ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Güveli, R. (2022). *Niğde ili çiftlik ilçesi'ndeki yetişkinlerin nomofobi, yalnızlık ve depresif belirti düzeyleri*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Havighurst, R. J., & Glasser, R. (1972). An exploratory study of reminiscence. *Journal of Gerontology*, 27(2), 245–253. <https://doi.org/10.1093/geronj/27.2.245>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management*, 36 (2), 192-206. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.11.007>

- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V. & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 655–668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- İlhan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişki: Temel ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(4) 302-309.
- İlhan, H. (2024). *Çiftler arasındaki yalnızlık deneyimi*. İmeva Kitapları.
- Iraurgi, I., Gómez-Marroquín, I., Erskine, R., Mauriz, A., Martínez-Rodríguez, S., Gorbeña, S., & Žvelc, G. (2022). Adaptation to Spanish of the “relational needs satisfaction scale”: Translation and psychometric testing. *Frontiers in Psychology*, 13, 992205. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992205>
- İşçioğlu, N. (2022). *Evli bireylerde evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Jones, W. H., & Hebb, L. (2003). The experience of loneliness: Objective and subjective factors. *The International Scope Review*, 5(9), 41-68.
- Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizm ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi örneği*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Karababa, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde can sıkıntısının yordayıcıları olarak temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunu*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & 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.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karaduman, M. (2013). *iş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Karakoç, T. (2023). *Narsisizm ile sosyotelizm arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykoz Üniversitesi.
- Karakuş, M. (2022). *Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanılı bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm*. [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Karaman, H. B. (2023). *İlişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve ilişki doyumunda sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Karşlı, F. ve Yavuz, B. A. (2024). Sosyotelizmin depresyon, anksiyete, benlik saygısı ve diğer ruhsal değişkenler ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 122-132.
- Kaya, H. B., Tiryaki, K. ve Akpınar, S. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerinde etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 9-16.
- Kayhan, O. K. (2024). *Phubbing ile dürtüsellik arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve sosyal dışlanmanın aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E. & Duran, R. L. (2019). Phubbing friends: Understanding face threats from, and responses to, friends' cell phone usage through the lens of politeness

theory. *Communication Quarterly*, 67(5), 1-20. <https://doi.org/10.1080/01463373.2019.1668443>

Kenber-Karaalp, F. E. (2023). *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi klinik öncesi öğrencilerinin öğrenme etkinlikleri sırasında bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma alışkanlıkları ve ilişkisel ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Kocaeli Üniversitesi.

Kızıloğlu, E. ve Orhan, B. (2023). *Yöneticisi sosyotelizmi: "Telefonu bırak, bana bak."* [Sözel Bildiri]. *II International Education and Science Congress*. <https://incescongress.com/books/fulltext-2023.pdf>

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.

Koç, S. N. (2024). *Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş, sosyotelizm ve yalnızlık ilişkisinin incelenmesi: Empatinin düzenleyici rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.

Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

Kömürcü, H. K. (2024). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyotelizm ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Küpeli, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışı ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykoz Üniversitesi.

Li, J., Zhan, D., Zhou, Y., & Gao, X. (2021). Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. *Addictive Behaviors*, 118, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106857>

Loyrion, C., & Erskine, R. G. (2025). Psychotherapy of Relational Withdrawal: Perspectives from a Client and Therapist. In *Essays on Integrative Psychotherapy* (pp. 121-137). Routledge.

- Maslow, A. H. (1968) *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- McDaniel, B. T., & Wesselmann, E. (2021). “You phubbed me for that?” reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 413–422. <https://doi.org/10.1002/hbe2.255>
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213–218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, 68(2), 190–207. <https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024>
- Moore, J. A., & Sermat, V. (1974). Relationship between self-actualization and self-reported loneliness. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 8(3), 194-196.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 175-182.
- Newcomb, T. M. (1953). An approach to the study of communicative acts. *Psychological Review*, 60(6), 393–404. <https://doi.org/10.1037/h0063098>
- Oflaz, E. K. (2024). *Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık ile ilişkisinin araştırılması*. [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Orhan-Göksün, D. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçe’ye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671.
- Öncü, E. B. (2024). *Partner sosyotelizmi, genel sosyotelizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Örtücü, E. (2023). *Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişki ile sosyotelist olma durumlarının incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi.
- Özbilir, A. (2023). *Romantik ilişkilerde sosyotelizm, ilişki niteliği ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Özcan, S. (2022). *Kişilik özellikleri, duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlığın duyguları ifade etmeyi yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Özdemir, S. (2020). Yönetici sosyotelizmi (phubbing): Bir ölçek uyarlama çalışması. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(19), 134-145.
- Özdemir, S. ve Erdem, R. (2021). Yönetici nezaketsizliği sosyal dışlanmayı nasıl etkiler: Yönetici sosyotelizmi ve yöneticiye güvenin rolü. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 6(14), 103-116.
- Özdoğan, A. Ç. (2021). Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, romantik ilişki kalitesi ve sosyal bağlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 59-85. <https://doi.org/10.9779/pauefd.770592>
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175–196. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4402_2
- Parmaksız, İ. (2018). Phubbing (sosyotelizm). *Eğitim bilimlerinde örnek araştırmalar* (1. baskı) içinde. (s. 601-617). Nobel Yayınları.
- Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 359-372.
- Parmaksız, İ. (2021). Sosyotelizm (Phubbing) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 1387–1420. <https://doi.org/10.17679/inuefd.904379>
- Pekin, Z., Yırtıcı, P. A., & Olgun, K. B. (2022). Examining loneliness and nomophobia in terms of different variables. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(13), 36-53.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy* (pp. 1–8). Wiley- Interscience.
- Pourová, M., Řiháček, T., & Žvelc, G. (2020). Validation of the Czech version of the relational needs satisfaction scale. *Frontiers in Psychology*, 11, 359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00359>

- Ramazan, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının aleksitimi ve yalnızlık ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sarı, E. S., Kırbaş, Z. Ö., Güneş, H., Akeren, Z. ve Semerci, V. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyotelizme maruz kalma ve sosyotelist olma durumlarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(2), 209-218. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.1225455>
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Sarıkaya, H. Ö. (2022). *Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıklarının toplumsal aidiyet duygusuyla ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Sarpkaya, Y. (2022). *Bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Sayiner, B. ve Akbağ, M. (2023). Sosyotelizm: Farklı bağlamlarda bir değerlendirme. *Akademik Hassasiyetler*, 10(21), 80-115. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1224292>
- Sepetçi, P., Özdemir, S. ve Sever, M. (2021). Canım sıkılıyor! Can sıkıntısı, sosyotelizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 26-36. <https://doi.org/10.55044/meusbd.962572>
- Sözen, M. (2023). *Hemşirelik öğrencilerinde sosyotelizm ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

- Sullivan, H. S. (Ed.). (1953). *The Interpersonal theory of psychiatry* (1st ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315014029>
- Sun, J., & Wong, N. (2024). "I can't believe I phubbed up our friendship!": Examining relationships between loneliness, problematic smartphone use, friend phubbing, and life satisfaction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2024(1).
<https://doi.org/10.1155/2024/5558587>
- Şafak, A. (2022). *Hemşirelerde sanal sosyal destek algısı ve sürekli kaygı durumunun sosyotelizm ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Koç Üniversitesi.
- Şahin, M. (2019). İntegratif psikoterapi kuramı. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(8), 147-165.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson. Education
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 1-15.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Tangül, B. C. (2023). *Genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçlar, ilişki bağımlılığı ve romantik ilişkilerde öz-yeterlik inancı arasındaki ilişki örüntülerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Tecdelioğlu, E. G. (2021). *Yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamada partner sosyotelizminin aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Tiwari, S. C. (2013). Loneliness: A disease?. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320-322.
- 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. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Toker, B., & Tuncay, N. (2020). Statistical Analysis of Turkish Speaking Students' Phubbing Behaviors. *Journal of Computer and Education Research*, 8(16), 526-544.
<https://doi.org/10.18009/jcer.739492>

- Toksoy, Ş. E., Cerit, C., Aker, A. T., & Zvelc, G. (2020). Relational needs satisfaction scale: Reliability and validity study in Turkish. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21, 37-44. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.115143>
- Toksoy, Ş. E. (2021). *Erskine'in modeline dayalı ilişkisel ihtiyaçların ölçümlemesi ve travmatik stres belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Tunç, S. (2023). *Algılanan sosyal destek düzeyi, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanmanın yalnızlık ile olan ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Turan, B. (2023). *Sağlık çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyleri ile ilişkisel ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*, 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)
- Uğurlu, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 308-319. <https://doi.org/10.38021/asbid.976884>
- Uncu, U., Güneş, D., Kılınç, N. Ö. & Güneş, M. E. (2024). A study evaluating the relationship between phubbing levels and empathic attitudes of college students. *Health Sciences Quarterly*, 4(1), 53-60. <https://doi.org/10.26900/hsq.2180>
- Uyar, P. ve Ayar, D. (2024). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve aile iletişiminin sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma durumlarına etkisi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 14(1), 83-89. <https://doi.org/10.33631/sabd.1206855>
- Ünal, D. ve Yıldırım, O. (2020). Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 276-297. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.644279>

- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lim, & Y. Li (Eds.), *Handbook of mobile communication, culture, and information* (pp. 158-174). Oxford University Press.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Xiao, X., & Zheng, X. (2022). The effect of parental phubbing on depression in Chinese junior high school students: The mediating roles of basic psychological needs satisfaction and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 13, 868354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868354>
- Xu, X. P., Liu, Q. Q., Li, Z. H. & Yang, W. X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- Yalom, I. D. (2011). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1980).
- Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>
- Yam, F. C. (2022). *Genç yetişkinlerin phubbing davranışları üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerin farklı yapısal eşitlik modelleriyle incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education*, 58(4), 4096–4100.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237- 260.
- Yaşar, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sosyal duygusal yalnızlık durumuna etkisi, Y. Bayar (Ed.), *Proceedings of 12 th SCF International Conference on “Contemporary Issues in Social Sciences* içinde (s. 343-358). Antalya: SCF.

- Yıldırım-Kurtuluş, H., Alçın, H. ve Yılmaz, O. (2023). Yetişkinlerde sosyal-duygusal yalnızlık, manevi duyarlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 857-872. <https://doi.org/10.47793/hp.1243425>
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-470.
- Yılmaz, İ. G. (2023). *Genç yetişkinlerde yalnızlığın psikolojik iyi oluş, romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Yonar, S. (2019). *Beliren yetişkinlerde bağlanma ve romantik yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 379–405). Wiley.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. (T. V. Soylu, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2003).
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2019). *Hayatı yeniden keşfedin* (S. Kohen & D. Güler, Çev.). Psikonet Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993).
- Younger, J. B. (1995). The alienation of the sufferer. *Advances in Nursing Science*, 17(4), 53–72. <https://doi.org/10.1097/00012272-199506000-00006>
- Yu, Y., Dai, B., Lin, L., & Zhang, C. (2024). Adaptation of a Chinese version of the relational needs satisfaction scale based on item response theory among Chinese adults aged 18–30. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3005–3019. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S470060>
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.
- Yücel, M. (2024). *Adölesanlarda akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları: Aleksitiminin aracı, akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin düzenleyici rolünün değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.

- Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology, 13*, 967339. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339>
- Zhao, J., Ye, B., & Yu, L. (2021). Peer phubbing and Chinese college students' smartphone addiction during Covid-19 pandemic: The mediating role of boredom proneness and the moderating role of refusal self-efficacy. *Psychological Research and Behavioral Management, 14*, 1725-1736. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S335407>
- Zilboorg, G. (1938). Loneliness. *The Atlantic Monthly, 161*, 45–54.
- Žvelc, G., Jovanoska, K., & Žvelc, M. (2020). Development and validation of the relational needs satisfaction scale. *Frontiers in Psychology, 11*, 901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901>

EKLER

EK – 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, yüksek lisans tezi kapsamında Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü öğretim üyesi Doç. Dr. Müge Akbağ'ın danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, genç yetişkinlerin sanal ortamlardaki davranışlarını etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Formda yer alan ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve yalnızca bilimsel araştırma amacı ile kullanılacaktır. Yanıtlarınız gizli tutulacak ve soruları yanıtlarken kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Çalışmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi için yanıtlarınızın içten olması ve gerçek düşüncelerinizi yansıtması büyük önem taşımaktadır. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan tam olarak yanıtlamaya çalışınız. İstedığınız zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Soruları yanıtlamanız yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Araştırma hakkındaki sorularınızı, görüş ve önerilerinizi aşağıda yer alan e-posta adresine iletebilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

e-mail: -----

Cemile ERİK, Marmara Üniversitesi, M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

Doç. Dr. Müge AKBAĞ, M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi, Tez Danışmanı

Yukarıdaki metni okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Kabul Ediyorum ()

Kabul Etmiyorum ()

EK – 2: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

2. Yaşınız:.....

3. Sınıf Düzeyiniz

1. Sınıf ()

2. Sınıf ()

3. Sınıf ()

4. Sınıf ()

4. Gelir durumu:

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

5. Günlük telefon kullanım süreniz kaç saattir?

6. Akıllı telefonu kontrol etme sıklığınız nedir?

1-5 dakikada bir ()

5-15 dakikada bir ()

15-30 dakikada bir ()

30 dk- 1 saatte bir ()

1 saat ve üzeri ()

7. Akıllı telefonu en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

İnsanlarla iletişime geçmek (Aramak, mesajlaşmak) ()

Sosyal medyayı takip etmek (Twitter, Instagram, Facebook vb.) ()

Araştırma yapmak (Ödev, merak ettiğin konular) ()

Eğlenmek (Müzik dinlemek/Oyun oynamak) ()

EK-3: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

Yönerge: Cümlelerin her birini dikkatlice okuyup, sizin için ne ifade ettiğine, aşağıdaki ölçeği kullanarak yanıt veriniz. Cümlelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur, önemli olan yanıtlarken sizi doğru ifade eden şeyi seçmenizdir. Lütfen her ifade için sadece bir cevap seçiniz ve her ögeye cevap verdiğinizden emin olunuz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
2.	Bana yakın olan insanlarla birlikteyken hiçbir şey saklamak zorunda değilim.	1	2	3	4	5
3.	Hayatımda güvenilir, güçlü, tutarlı ve koruyucu bir insan var.	1	2	3	4	5
4.	Eğer zor bir durumda kalırsam bana yardım edebilecek beceride bir insan tanıyorum.	1	2	3	4	5
5.	Benimle benzer deneyimleri olan insanlar tanıyorum.	1	2	3	4	5

Cemile

Merhaba Ebru hocam İsteddiğiniz gibi ölçeği imzaladım. Mevcut şartlarımdan dolayı imzamı bu şekilde atmak zorunda kaldım. Eğer sizin için bir problem olacağını d

Ebru Toksoy

Alici: ben ▼

Merhaba Cemile,

Teşekkürler doküman için, email ile göndermeniz yeterli.

Ekte ölçeği gönderiyorum.

Çalışmanızda başarılar diliyorum şimdiden.

Sevgilerimle,

Dr. Ş. Ebru Toksoy

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



EK-4: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

	1	2	3	4	5	6	7
1- Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
5-Arkadaşlarım, davranışlarımın sebeplerini ve düşünlerimi anlıyorlar.	()	()	()	()	()	()	()
7- Görüşlerimi paylaştığım hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	()	()	()	()	()	()	()
11- Kendimi, ailemin bir parçası gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
15- Duygusal gereksinimlerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım var.	()	()	()	()	()	()	()

Merhaba Hanife Hocam,

Ben Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Cemile ERİK.

Doç. Dr. Müge Akbağ danışmanlığında yürütmekteyim tez çalışmam için sizin “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği’ni (Selsa-S)” izin vermeniz halinde kullanmayı isterim.

Sizin Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinizin çalışmam için faydalı ve değerli olacağını düşünüyorum ve bu çalışmada kullanabilmek için izninizi rica ediyorum. Yine izin vermeniz halinde ölçeği ve yönergesini de bana iletebilerseniz çok memnun olurum. Şimdiden zaman ayırdığınızın için teşekkür ederim.

Konuyu bilgi ve görüşlerinize sunarım.

Saygılarımla,

hanife akgul

Alıcı: ben

Cemile Merhaba,

Çalışmada kullanmak istediğin ölçek ile ilgili dosyalar ektedir. Tezinde başarılar dilerim.

30 Oca 2024 06:18



EK-5: Genel Sosyotelist Olma Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

Aşağıdaki 15 madde sizin telefon kullanımınız için ne kadar doğrudur?		Asla	Nadiren	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Genellikle	Daima
1	Telefonum yanımda olmadığında huzursuz olurum.	1	2	3	4	5	6	7
7	Başkaları bana telefonumu bırakmamı ve onlarla konuşmamı söylediğinde sinirlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Başkaları ile ilgilenmektense telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Başkalarını görmezden gelip telefonumla ilgilendiğimde stres atarım.	1	2	3	4	5	6	7
15	Telefonumu kullanırken kendimi " sadece birkaç dakika daha" diye düşünürken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

Genel Sosyotelist Olma ve Sosyotelizme Maruz Kalma Ölçekleri kullanım izni hakkında [Gelen Kutusu](#)

Doç. Dr. DERYA ORHAN GÖKSÜN
Alıcı: ben

14 Mar Per 21:24 (3 saat önce)

Merhabalar,
Ölçekleri kullanabilirsiniz. Ölçek izni makalenin sonunda araştırmacı beyanı olarak belirtilmiştir.
Ölçek formunu ekte gönderiyorum. Ölçek toplam puanı, makalede olumlu olumsuz maddelerin belirtildiği biçimde toplam puan olarak oluşturuluyor. Orijinal ölçekte puanlama çalışması bulunmuyordu, ölçek geliştiriciler sürekli veriyi sürekli hale getirmek için düzey gibi bir çalışma yapmadıklarını, yüksek puanlar sosyotelist davranışın yükseldiği, düşük puanlar davranışın düştüğü şeklinde yorumlansın istiyorlar.
Ben de benzer biçimde toplam puan kullanmanızı öneriyorum. Ancak düzeylendirmek istiyorsanız ortalama puan alarak kendiniz eşik değerler belirleyebilirsiniz. Ben, ölçeği kullanım deneyimlerime dayanarak, en düşük ortalama 1 en yüksek 7 olduğundan; 1-3 arasında puanlar düşük, 3,01-5 aralığında puanlar orta, 5,01-7 aralığında puanlar yüksek olarak düzeylere ayrılacağı kanısındayım.
Kolaylıklar iyi çalışmalar dilerim.

Dr. Derya ORHAN GÖKSÜN
Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

Dr. Derya ORHAN GÖKSÜN
Adıyaman University, Faculty of Education

[İleti kısıtlıdır] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

Bir ek • Gmail tarafından tarandı