

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE
CAN SIKINTISI İLE SOSYOTELİZMİN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Aycan BAYER DESTAN

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE
CAN SIKINTISI İLE SOSYOTELİZMİN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Aycan BAYER DESTAN

Öğrenci No
2220039034

ORCID ID
0000-0001-7538-6276

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Furkan Onur EKEN

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum“**Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Can Sıkıntısı ile Sosyotelizmin Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.29.05.2025

Aycan BAYER DESTAN

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

29/05/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039034 numaralı *Aycan BAYER DESTAN*'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Can Sıkıntısı ile Sosyotelizmin Aracı Rolünün İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 20/05/2025 tarih ve 2025/22 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Fu*** On*** EK***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Mu*** En*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Nu*** NA***
(İstanbul Gelişim Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Aycan BAYER DESTAN
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Furkan Onur EKEN
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Yalnızlık, Psikolojik İyi Oluş, Can Sıkıntısı, Sosyotelizm

ÖZ

YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE CAN SIKINTISI İLE SOSYOTELİZMİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Araştırmanın amacı yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi; Türkiye’de yaşayan, çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan, 18-65 yaş aralığındaki 377’si kadın, 252’si erkek olmak üzere 629 bireyden oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadaki analizler IBM SPSS 27 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler için Pearson Korelasyon analizi, değişkenlerin demografik verilere göre farklılığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t- Testi ve Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Aracı rol analizlerinde Process Macro 4.2 programı Model 6 analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; can sıkıntısı ve sosyotelizm olarak ele alınan her iki aracı değişken modele eklendiğinde, dolaylı etkilerin ve seri aracı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma değişkenlerinde; cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, eğitim düzeyi, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ve akıllı telefonu en sık kullanma nedeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları literatür kapsamında tartışılmış ve gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Name and Surname : Aycan BAYER DESTAN
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Furkan Onur EKEN
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Loneliness, Psychological Well-Being, Boredom, Phubbing

ABSTRACT

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF BOREDOM AND PHUBBING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The aim of the study is to examine the mediating role of boredom and phubbing in the relationship between loneliness and psychological well-being. The sample of the study consists of 629 individuals, 377 females and 252 males, between the ages of 18-65, living in Turkey, reached through online platforms and voluntarily participated in the research. Socio-Demographic Information Form, Ruls-6 Loneliness Scale, Psychological Well-Being Scale, Brief Boredom Tendency Scale and General Phubbing (Sociotelism) Scale were used in the data collection process. The analyses in the study were conducted using IBM SPSS 27 software. Pearson Correlation analysis was used for the relationships between variables, Independent Groups t-Test and Kruskal Wallis-H test were used to determine the differences of variables according to demographic data. Process Macro 4.2 program Model 6 analysis was used in mediating role analysis. As a result of the research; when both mediating variables, boredom and sociotelism, are added to the model, it is seen that the indirect effects and serial mediation effect are significant. It was determined that there were significant differences in the research variables according to gender, employment status, marital status, education level, the most frequently used social media application and the reason for using the smartphone most frequently. Research findings were discussed within the scope of the literature and future research studies were conducted.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR.....	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ	1

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Yalnızlık	7
1.1.1. Yalnızlık Türleri	10
1.1.2. Yalnızlık Kavramına Kuramsal Bakış	12
1.1.2.1. Psikodinamik Model	12
1.1.2.2. Roger'in Fenomonolojik Yaklaşımı	13
1.1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım	13
1.1.2.4. Etkileşim Kuramı	13
1.1.2.5. Bilişsel Yaklaşım	14
1.1.3. Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar	15
1.2. Psikolojik İyi Oluş.....	16
1.2.1. Psikoloji İyi Oluşla İlgili Yaklaşımlar	17
1.2.2. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	19
1.2.2.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinin Boyutları.....	20
1.2.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar	21
1.3. Can Sıkıntısı	23
1.3.1. Can Sıkıntısı Türleri	25
1.3.2. Can Sıkıntısının Psikolojik Kuramlar Açısından İncelenmesi	26
1.3.2.1. Psikanalitik Kuram.....	26
1.3.2.2. Kontrol Değer Kuramı	27

1.3.2.3. Varoluşçu Kuram.....	27
1.3.2.4. Uyarılma Kuramı	29
1.3.2.5. Akış Kuramı	30
1.3.3. Can Sıkıntısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	30
1.4. Sosyotelizm	32
1.4.1. Sosyotelizmin Boyutları.....	36
1.4.2. Sosyotelizm Türleri	37
1.4.2.1. Partner Sosyotelizmi	38
1.4.2.2. Ebeveyn Sosyotelizmi.....	38
1.4.2.3. Yönetici Sosyotelizmi	39
1.4.2.4. Arkadaş Sosyotelizmi.....	40
1.4.2.5. Akademik Ortamda Sosyotelizm	41
1.4.3. Sosyotelizmle İlgili Yapılan Araştırmalar	41
2. YÖNTEM	
2.1. Araştırmanın Modeli	45
2.2. Araştırma Evren ve Örneklemi	45
2.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları	47
2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	47
2.3.2. Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği	48
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	48
2.4.4. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	49
2.3.5. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği.....	49
2.4. Verilerin Analizi	50
3. BULGULAR	
3.1. Korelasyon Analizi Bulguları.....	51
3.2. Karşılaştırma Analizi Bulguları	52
3.3. Aracı Rol Analizi Bulguları.....	58
4. TARTIŞMA	
SONUÇ	82
KAYNAKÇA	86

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onay Yazısı.....	114
Ek-2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	115
Ek-3: Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği	116
Ek-4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	117
Ek-5: Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	118
Ek-6: Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği.....	119



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	46
Tablo 2. Yaş Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler	47
Tablo 3. Aylık Gelir Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler	47
Tablo 4. Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler	47
Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	51
Tablo 6. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	51
Tablo 7. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örnekleme t- Testi Analizi.....	52
Tablo 8. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi	53
Tablo 9. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi	54
Tablo 10. Eğitim Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği, Can Sıkıntısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi	55
Tablo 11. En sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Yalnızlık Ölçeği, Can Sıkıntısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması İlişkin Kruskal-Wallis-H Testi Analizi	56
Tablo 12. Akıllı Telefonu En Sık Kullanma Nedenine Göre Yalnızlık Ölçeği, Can Sıkıntısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi	57
Tablo 13. Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Can Sıkıntısı ile Sosyotelizmin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Kökenleri.....	19
Şekil 2. Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Can Sıkıntısı ile Sosyotelinin Aracı Rolüne İlişkin Grafik	60



KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
PİOO	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
RULS-6	: Revised UCLA Loneliness Scale (Revize Edilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Program Paketi)
TÜİK	: Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
vd.	: ve diğerleri

SÖZLÜK

Can Sıkıntısı: Türk Dil Kurumu, can sıkıntısı kavramını yapılacak bir işin olmaması, bir işe odaklanamamak ve oyalanacak şeyler bulamamak nedeniyle yaşanan bunalım ve tedirginlik durumu olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yaşam amaçları ve kendi potansiyeli hakkında farkındalık sahibi olması ve bu çerçevede diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, yaşam amaçlarına ulaşmak için gerekli çabayı gösterebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Sosyotelizm: Bireylerin sosyal ortamlardayken, ortamda bulunan kişilerle iletişim kurmak yerine telefona bakması, telefonla ilgilenmesi ve bu yolla iletişimden kaçınması olarak tanımlanmaktadır.

Yalnızlık: Bireyin sosyal yaşantısındaki ilişkilerde nitel ve nicel olarak eksiklikler olması ve bundan kaynaklı olarak huzursuzluk deneyimlemesi olarak açıklanmaktadır.

GİRİŞ

Toplumsal sistemlerin ortak amacı sağlıklı ve işlevsel insanlar yetiştirmektir. Kendisi ve çevresine yönelik olumlu değerlendirmeler yapabilen, geleceğe yönelik umutlu ve olumlu bakış açıları olan, başkalarının iyiliği ve mutluluğunu önemseyen, başkalarının iyiliği için aktif olabilen ve kendisini yaşantısı içerisinde yeterli gören, psikolojik iyi oluşu yüksek ve işlevsel bireylerin yetişmesi toplumların huzur ve refahı için önemlidir. Sağlıklı ve işlevsel bireyler yetiştirmek, geçmişten günümüze sağlık, psikoloji, eğitim ve devlet politikalarının da temel konusu olmuştur. Psikoloji alanında yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun psikolojik bozukluklar ve tanı kriterleriyle ilgili olsa da son yıllarda pozitif psikolojinin etkisiyle psikolojik sağlığın diğer boyutlarıyla ve psikolojik iyi oluş ilgili çalışmaların arttığı görülmüş, bireylerin olumlu yönlerini araştırmak ve olumlu yönlerini desteklemek pek çok araştırmanın konusu olmuştur.

Psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler, yaşam amaçlarının ve yeterliliklerinin farkında olup, kendi yaşantısını ve çevresini düzenleyerek, diğer bireylerle olumlu sosyal ilişkiler kurmakta ve yaşamdan yüksek doyum almaktadırlar. Sosyal bir canlı olan insanın diğer bireylerle sosyal ve duygusal paylaşımlarda bulunması ve sağlıklı ilişkiler kurması psikolojik iyi oluş için önemlidir. Bireylerin sosyal ilişki ihtiyaçlarının karşılanmadığı, sosyal birleşenlerde yoksunluklar yaşandığı zaman meydana gelen yalnızlık duygusunun bu bağlamda psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği söylenebilir.

Bireylerin var olan sosyal ilişkilerinin sosyal ihtiyaçlarını karşılamadığı durumlarda meydana gelen yalnızlığın, özellikle uzun vadede ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz pek çok etkileri olduğu, hatta ruh sağlığını olumsuz etkileyen temel faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Yalnızlığın kaygı, panik bozukluk, depresyon gibi psikopatolojilere yol açtığı ve psikopatolojik hastalıkların seyrini kötüleştirdiği bilinmektedir. Ayrıca yalnızlık bireylerde depresifliğe neden olduğundan dolayı yaşam kalitesinin düşmesine, bireyin hayattan keyif almamasına neden olmaktadır. Hayattan keyif alma, mutluluk ve genel olarak psikolojik iyi oluş diğer insanlarla kurulan bağ ve ilişkilere göre şekillenmektedir.

Yalnızlık yaşayan bireylerin yoğun bir şekilde huzursuzluk, tatminsizlik, yaşamda değer ve anlam bulmada güçlükler yaşadığı bilinmektedir. Çevresindeki bireylerle duygularını, yaşam deneyimlerini paylaşamayan, kişiler arası ilişkilerde sorunları olan ve sosyal destek alamayan yalnız bireyler, mesleki sorunlar, aile için sorunlar yaşamakla beraber monoton bir yaşam tarzı benimsemeye başlar ve bu da can sıkıntısı yaşamalarına neden olmaktadır.

Can sıkıntısı yaşamsal faaliyetlerde anlam bulamama, etkinliklerden doyum sağlayamama, yaşamı monoton olarak algılamaya, isteksizliğe ve bireylerin psikolojik işlevselliğinin azalmasına neden olmasından dolayı psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Yalnız hisseden bireylerin sosyal ilişkilerindeki yoksunluktan dolayı can sıkıntısını daha yoğun yaşadıkları ve bu durumun bireylerin psikolojik iyi oluşlarını azalttığı ve dolayısıyla sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olduğu bilinmektedir. Günümüzde yalnızlık ve can sıkıntısı yaşayan bireyler, gerçek sosyal bağlarından ve sosyal ilişkilerinden koparak, çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanmaya başlar, bu durum gittikçe daha fazla internet ve telefon kullanmalarına neden olmaktadır. Yalnız hisseden bireylerin yalnızlık duygusundan uzaklaşmak ve gerçek hayattaki sosyal ilişki ihtiyacını karşılamak; can sıkıntısı yaşayan bireylerin ise can sıkıntısı durumundan kurtulmak için daha fazla internet, telefon kullandıkları bu durumun da bireylerin davranışları ve yaşamları üzerinde pek çok olumsuz etkiye neden olduğu bilinmektedir.

Canı sıkılan bireylerin özellikle günümüz teknoloji çağında can sıkıntısını gidermek için internet ve akıllı telefonu sık kullandığı, bu durumun bireylerin internet ve telefon kullanımlarının artmasına ve buna bağlı olarak da özellikle sosyal ortamlarda sosyal etkileşimleri bozan sosyotelizme neden olmaktadır. Özellikle sosyal ortamlardaki diğer kişileri umursamadan, adeta görmezden gelerek akıllı telefonun kullanılması sorunu olan sosyotelizmin yaşanmasına neden olur. Sosyal ortamlardaki kişileri görmezden gelerek telefon kullanmak bir süre sonra bireyin sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yaratarak bireyin yalnızlık yaşamasına veya var olan yalnızlık duygusunun derinleşmesine neden olur. Sosyotelizm, bireyin diğer bireylerle iyi ilişkiler kurmasını engellediğinden, bireylerin sosyal ilişkileri üzerinde bozucu etkiye neden olmakta ve bundan dolayı psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Bireyler kendilerini yalnız ve sıkılmış hissettikleri zaman daha fazla sosyotelizm

davranışı gösterebilir ya da sosyotelizm davranışında bulundukları için de zamanla sosyal ilişkileri bozulmuş bundan dolayı daha fazla yalnızlaşmış, bu yalnızlaşmanın sonucunda da daha fazla canı sıkılmış hissedebilirler. Burdan yola çıkarak yalnızlık ve can sıkıntısının sosyotelizme neden olabileceği gibi sosyotelizmin de yalnızlık ve can sıkıntısı yaşanmasına neden olabileceği söylenebilir. Bu durumda başkalarıyla bir aradayken iletişim kurmak yerine akıllı telefonu kullanmak yani sosyotel olmak, gerçek sosyal ilişkiler kurmak yerine akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal medya üzerinden sanal olarak sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek, bireyin diğer kişilerle olan ilişkisini bozduğu, sosyal işlevlerini düşürdüğü, çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmasını engellediği ve bundan dolayı da psikolojik iyi oluşları üzerinde bozucu etkisi olduğu bilinmektedir.

Günümüz dünyasında kendini daha yalnız ve sıkılmış hisseden aynı zamanda yoğun internet ve telefon kullanımı sonucunda sosyal ortamlarda dahi telefonla ilgilenilerek sosyotelizm davranışlarında bulunan bireylerin artmaya başladığı ve bu durumun psikolojik iyi oluşu, ruh sağlığını ve toplum sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle yalnızlık, psikolojik iyi oluş, can sıkıntısı ve sosyotelizm arasındaki karmaşık ilişki mekanizmasının araştırılması önemlidir. Yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisine can sıkıntısı ve sosyotelizmin aracı rolü perspektifiyle incelenmiş ve mevcut araştırma tasarlanmıştır.

Yukarıda anlatılanlar doğrultusunda mevcut araştırmanın birinci bölümünde öncelikle yalnızlık, psikolojik iyi oluş, can sıkıntısı ve sosyotelizmle ilgili literatüre ve bu kavramlarla ilgili yapılan bilimsel araştırmalara yer verilmektedir. İkinci bölümünde, araştırmanın örnekleme, modeli, veri toplama süreci, verilerin analiz yöntemleri ve veri toplama araçları ele alınmaktadır. Üçüncü bölümünde, araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgulara, bulguların tablo, şekil ve yorumlarına yer verilmektedir. Dördüncü bölümünde ise elde edilen sonuçlar literatürle birlikte tartışılmakta ve elde edilen sonuçlar klinik psikoloji alanı kapsamında değerlendirilmektedir. Son olarak araştırmanın sonuçlarına yer verilerek ve gelecek araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Mevcut araştırmanın temel amacı yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın alt amaçları ise psikolojik iyi oluşu etkileyen yalnızlık, can sıkıntısı ve sosyotelizmin ilişki mekanizmasını anlamak, bunun yanı sıra, yalnızlık, psikolojik iyi oluş, can sıkıntısı ve sosyotelizmin; cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, eğitim düzeyi, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ve akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bu araştırma sonucunda elde edilecek bulgularla psikolojik iyi oluşa farklı açılardan bakmak, psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik üretilecek politikalara ve yapılacak bilimsel çalışmalara katkılar sunmak amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Toplumsal sistemler geçmişte ve günümüzde sağlıklı ve işlevsel bireyler yetiştirmeyi hedeflemiş bunun için bilimsel çalışmalar yapmış ve politikalar üretmeye çalışmışlardır. Sağlıklı ve psikolojik iyi oluşları yüksek bireylerin toplumların refah ve huzurunu arttırdığı bilinmektedir. Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda bireylerin ruhsal sorunlarının sağaltımını sağlamak, ruh sağlığı açısından önleyici çalışmalar yapmak ve bireylerin psikolojik olarak güçlendirmek hedeflenmektedir. Bireyi psikolojik olarak güçlendirmek için psikolojik iyi oluşu anlamak, psikolojik iyi oluşu desteklemek, psikolojik iyi oluşu arttıran veya azaltan faktörleri araştırmak gerekmektedir. Psikolojik iyi oluşu desteklemek, insanı anlama ve tanıma çabasına katkı sağlaması açısından bu araştırma önemlidir.

Günümüzde çoğunluğu kentlerde yaşayan ve teknolojik gelişmelerin hızlı döngüsüne maruz kalan bireylerin, yalnızlık sorunlarını daha sık yaşadığı bilinmektedir. Yalnızlığın bireylerde can sıkıntısı, öfke, depresyon, obezite, alkol, madde ve teknoloji bağımlılığı, sosyal ilişkilerde sorunlar yaşamak ve işlevsellikte düşüş gibi problemlere neden olduğu ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bundan dolayı yalnızlığın psikolojik iyi oluşla olan ilişkisine farklı bakış açılarıyla değerlendirmek ve anlamak gerekmektedir.

Teknolojik cihazlar içerisinde vazgeçilmez olan ve kullanımı en yaygın olan cihazların akıllı telefonlar olduğu bilinmektedir. Akıllı telefonların, kullanım alanlarının çok geniş olması, bireylerin akıllı telefonları sürekli kullanmalarına neden olmaktadır. Bireyler artık sosyal ortamlarında da akıllı telefonları sık kullanmakta ve bu nedenle de sosyotelizm yaşamaktadırlar. Çevresinde diğer insanlar varken iletişim kurmak yerine telefonla ilgilenmek olarak bilinen sosyotelizmin, bireylerin zamanla sosyal ilişkilerinden kopmalarına, yalnızlaşmalarına ve hayatı monoton algılamalarına ve can sıkıntısı yaşamalarına neden olarak psikolojik iyi oluş üzerinde bozucu etkilere neden olabilmektedir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olan yalnızlık, can sıkıntısı ve sosyotelizmin ilişki mekanizması araştırılarak, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolüne bakılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisini can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolüyle birlikte incelendiği araştırmaya rastlanılmamıştır. Psikolojik iyi oluş üzerinde etkileri olan etmenleri farklı bakış açısıyla incelemek, psikolojik iyi oluşu arttıran ya da azaltan durumları anlamak ve değerlendirmek açısından bu çalışma önemlidir. Psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri merak edilen yalnızlık, can sıkıntısı ve bireylerin sosyal ortamlara sağlıklı ilişkiler kurmasını engelleyen sosyotelizm kavramlarının bir arada çalışıldığı bu çalışmada; psikolojik iyi oluşla ilgili literatüre katkı sunmak, bu konuda yapılacak sonraki çalışmalara ilham olmak, psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik hazırlanacak programlara ve çalışmalara katkılar sağlamak hedeflenmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Yalnızlık, psikolojik iyi oluş, can sıkıntısı ve sosyotelizm değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolü vardır.

H3: Yalnızlık ölçek puanları cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, eğitim düzeyi, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ve akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H4: Psikolojik iyi oluş ölçek puanları cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, eğitim düzeyi, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ve akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H5: Can sıkıntısı ölçek puanları cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, eğitim düzeyi, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ve akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Sosyotelizm ölçek puanları cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, eğitim düzeyi, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ve akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Sayıtları

1. Bu araştırmaya katılan bireylerin, Sosyo-Demografik Bilgi Formundaki sorulara, Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği maddelerine doğru ve içten cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma örneklemine yalnızca çevirim içi yollarla; internet ve sosyal medya platformları aracılığıyla ulaşılmıştır.
2. Araştırma verileri ve analizler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği ile sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen bulgular 2024-2025 yılı ile sınırlıdır. Araştırmanın literatür taraması araştırmacının ulaşabildiği belge ve bilgilerle sınırlıdır.

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma değişkenleri olan yalnızlık, psikolojik iyi oluş, can sıkıntısı ve sosyotelizme ilişkin araştırma bilgi ve bulgularına yer verilmektedir.

1.1. Yalnızlık

Perlman ve Peplau (1981, s. 31), yalnızlığı bireylerin yaşantılarındaki sosyal ilişkilerde nicel ve nitel olarak yoksunluklar yaşadığında meydana gelen rahatsız edici bir duygu olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık, sosyal ilişkilerden uzaklaşma ve kopma deneyimi olarak da tanımlanmaktadır (Hays ve DiMatteo, 1987, s. 78). Gierveld (1987, s. 120), yalnızlığın sosyal ilişkilerin eksikliğinden kaynaklandığını, diğer bireylerle kurulan ilişkinin istenen düzeyde olmaması, bu nedenle de yakınlık kurulamasından dolayı meydana geldiğini belirtmektedir. Weiss (1987, s. 1) ise topluluğun veya grubun bir parçası olduğunu hissetmeme, gruba veya topluluğa karşı aidiyet duygusunu yaşayamama ve kendini yakın hissettiği kişilerle paylaşımda bulunma ihtiyacının karşılanmadığı zamanlarda yalnızlığın oluşmaya başladığını belirtmektedir. Ayrıca Perlman ve Peplau (1981, s. 32), yalnızlığın tanımlanmasında göz önünde bulundurulması gereken üç öğeden bahsetmektedir. Bu öğelerden ilkinin bireyin yaşamında gerçek ilişkilerin yoksunluğunun olması, ikincisini bireyin yalnız olmadığı fakat öznel olarak kendisini yalnız hissetmesi ve üçüncüsünü ise yalnızlığın acı veren olumsuz bir duygu olması şeklinde açıklamaktadır.

Dickens ve arkadaşları (2011, s. 2), yalnızlığı bireylerin yakın ilişkiler kuramaması, şefkat ve derinlik içeren ilişkilere sahip olamaması ve sosyal temaslarının az olması sebebiyle yaşadıkları olumsuz durum olarak tanımlamaktadır. Modern kent yaşamı içerisinde çevresindeki diğer bireylerle yakın ilişkiler kuramayan, sağlıklı sosyal ilişki bağlarına sahip olamayan modern insan, günümüzde daha fazla yalnızlık yaşamaktadır (Özodaşık, 2001, s. 5). Bireyin sosyal ihtiyaçlarının, sosyal ilişkileri tarafından karşılanmadığı durumlarda meydana gelen yalnızlığın (Cacioppo ve Patrick, 2008, s. 14); kaygı, depresyon, panik bozukluk gibi psikopatolojilere (Cacioppo vd., 2015, s. 242), ruh sağlığı üzerinde önemli risklere (Creese vd., 2020, s. 505), öznel iyi oluş (Vanderweele vd., 2012, s. 777), psikolojik iyi oluş (Çetinkaya-Dağlı ve Gündüz, 2017, s. 339) üzerinde olumsuz etkilere neden olmakta ve bireylerin

karşılaştığı duygusal ve sosyal zorluklara karşı baş etme becerilerini azaltmaktadır (Cacioppo vd., 2006, s. 140). Rubinstein ve arkadaşları (1979, s. 62) da yalnızlığı bireylerin can sıkıntısı, depresyon ve kendini kabul etmeyle ilgili sorunlar yaşammasına neden olduğunu belirtmektedir.

Yalnızlık genellikle hoş olmayan, acı verici ve rahatsız edici bir duygu olarak tanımlansa da olumlu değerlendirilen ve tercih edilen bir durum olarak da açıklanmaktadır (Uziel, 2016, s. 2). Hayatın yorucu telaşları içerisinde bireylerin yalnız olmaya ihtiyaç duyması ve bir seçim olarak yalnızlığı tercih etmesi söz konusu olabilmektedir. Bu durumda yalnızlık bireylerin bireyselliğine, dinlenme ihtiyacına, kişisel farkındalığına ve yaratıcılığına katkılar sağlayabilmektedir (Rokach, 2004, s. 29). Peplau ve Perlman (1984, s. 15-16) da sosyal ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanan öznel bir durum olan yalnızlığın, aynı zamanda bireylerde kendine yönelme ve kişisel gelişime yararı olabileceğini belirtmektedir. Belli sürelerde ya da seçici olarak yalnız kalmak yazarlar, sanatçılar ve bilim insanları için üretkenliği arttırarak buluşlar, eserler ve bilimsel çalışmalar üretilmelerine olanak sağlamaktadır. Ayrıca yaşamını gözden geçirme, planlama ve tasarımlar yapabilme, hayal etme, meditasyon için de bu tür yalnızlıklar gerekmektedir (Galanaki, 2004, s. 436).

Toplumdaki her bireyin yalnızlık duygusunu kendi öznel durumuna göre yaşadığı bilinmektedir. Bu duyguyu her birey hayatının belli dönemlerinde deneyimlemekte ve bu deneyimler kendi yaşantısına göre şekillenmektedir. Bu nedenle yalnızlık sadece sosyal ilişkilerden soyutlanma ya da tek başına olma durumunu yansıtmamaktadır. Bireyler kalabalık ortamlarda yalnız hissedebileceği gibi tek başına olduğunda da yalnızlık hissetmeyebilir, bu durum yalnızlığın öznelliğine, duyuşsal, davranışsal ve bilişsel birleşenlerden oluşan bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Çetinkaya-Dağlı ve Gündüz, 2017, s. 341).

Young (1982, s. 392-395), bireylerin yalnız hissetmelerine neden olabilecek düşünceleri 12 başlıkta açıklamaktadır:

1-Yalnız Olmaktan Dolayı Mutsuz Olmak: Yalnızlık bireylerde pasifliğe, güçsüzlüğe ve depresifliğe neden olmaktadır. Bireyler kontrol edemedikleri bu olumsuz duygulardan dolayı endişe duyar ve yalnız kaldıklarında işlerin yolunda olmadığını hissine kapılarak daha fazla mutsuzluk yaşamaktadır.

2-İlişkilerde Güvensizlik: Bireyler uzun süre yalnız kaldıklarında diğer insanlar hakkında olumsuz düşünce ve duygulara sahip olmaktadır. Diğer insanların kendisini kullanmak istediğini, bencil olduklarını ve güvenilmez olduklarına dair düşünce ve inançları onları diğer insanlardan uzaklaştırmaya neden olabilmektedir.

3-Sosyal Uygunluluk: Bireylerin sosyal becerileri bulundukları sosyal ortamlara uygun olmadığı zamanlarda yalnızlık yaşamaktadırlar. Bireyler sosyal ortamlarda kendilerini uygun bir şekilde ifade edemediklerinde; ret edildiklerini, dışlandıklarını düşünmekte ve ilişki kurmaktan kaçınmaktadır.

4- Benlik Değerinin Düşük Olması: Bireyleri kendilerini değerli hissetmemesi, çekici olmadıklarını ve sevicecek biri olmadıklarını düşünmeleri, diğer bireylerle sosyal ilişkiler kurmasına ve yalnızlık hissetmelerine neden olmaktadır.

5- Sınır Koymak: Bireyler kendilerini ifade etmeleri durumunda anlaşılacaklarına, pek çok konuda diğerlerinden farklı düşüncelere sahip olduklarını düşündüklerinde diğerleriyle olan ilişkilerine sınırlamalar koyarak yalnızlık yaşamaktadır.

6- Sosyal Kaygı: Bireyler sosyal ortamlarda kendilerini yeterli hissetmediklerinde küçük duruma düşeceğinden endişelenerek sosyal ilişki kurmaktan kaçınmakta ve bu durum yalnızlık yaşamalarına neden olmaktadır.

7- Duygusal Bağlanma Sorunu: Bireyler çevrelerindeki diğer insanların duygusal ihtiyaçlarını gideremediğinde ya da kendisinin duygusal ihtiyaçları karşılanmadığında yalnızlık yaşamaktadır.

8- Pasiflik: Bireyler istek ve ihtiyaçlarını başkalarına iletme konusunda yetersiz ve isteksiz davranarak, başkaları tarafından sürekli anlaşılmayı bekleyerek sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamakta ve bu durum yalnızlığa neden olabilmektedir

9- Eş Seçiminde Sorunlar: Eş seçiminde gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmak, çok fazla sınırlamalar koymak, yanlış eş seçimi yapmaktan korkmak ve tercih edecekleri partnerlerin kendilerini üzeceğinden endişe etmek bireyleri eş seçimi yapmaktan alıkoyarak yalnızlık yaşamalarına neden olabilmektedir.

10- Cinsel Kaygı: Cinsel yakınlıktan kaçınmak ve yeterli bir cinsel performansa sahip olmadığı inancı bundan dolayı partneri tarafından olumsuz değerlendirileceği kaygısı bireylerde yalnızlığa neden olabilmektedir.

11- Yakınlığı Reddetme: Yakın ilişkilerinde üzülmeye ve terk edilme korkusuyla yakınlık kurmaktan çekinen bireyler yalnızlık yaşamaktadır. Bu duruma olumsuz ilişki geçmişide neden olabilmekte bireyler bu nedenle yakın ilişkileri ret edebilmektedir.

12- Gerçek Olmayan Beklentiler: Bireylerin sosyal ilişkilerinde aşırı ve gereksiz beklentilerinin olması ve beklentilerinin karşılanmadığı zamanlarda sosyal çevresinden uzaklaşması yalnızlığa neden olabilmektedir. Sürekli talepkar olmak, ilişkilerde fedakarlıklardan kaçınmak da bu duruma neden olabilmektedir. Yukarıda belirtilen tüm bu etmenlerden dolayı bireyler yalnızlık yaşayabilmektedir.

1.1.1. Yalnızlık Türleri

McWhirter (1990, s. 418-419) yalnızlığı; kişilerarası yalnızlık, kültürel yalnızlık, sosyal yalnızlık, psikolojik yalnızlık ve kozmik yalnızlık olarak beş başlıkta sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmayı aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

Kişilerarası Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkilerden uzaklaşması olarak açıklamaktadır.

Kültürel Yalnızlık: Bireyin kültür değişikliği durumlarına maruz kaldığında yeni kültürdeki sosyal iletişime uyum sağlayamamasından kaynaklı diğer bireylerden uzaklaşması sonucunda yaşadığı yalnızlık olarak açıklamaktadır.

Sosyal Yalnızlık: Bireyin sosyal çevresinden ve yakınlık hissettiği kişilerden uzaklaşması ve kendini soyutlaması durumunda yaşadığı yalnızlık olarak açıklamaktadır.

Psikolojik Yalnızlık: Bireylerin duygu, düşünce ve davranış bileşenlerinin birbiriyle uyumsuz olması nedeniyle meydana gelen yalnızlık olarak açıklamaktadır.

Kozmik Yalnızlık: Bireylerin dini, mistik bağlarından uzaklaşması ve inançlarını yitirmesi sonucunda yaşadığı yalnızlık olarak açıklamaktadır.

Weis (1987, s. 2), yalnızlığı kaynağına göre değerlendirmektedir. Kaynağına göre yalnızlığı; sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki başlıkta sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmayı aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

Sosyal Yalnızlık: Bireylerin sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamaları ve sosyal bağlarının zayıf olması sonucunda içinde bulunduğu topluluk veya gruba ait hissedememesi

olarak tanımlamaktadır. Sosyal yalnızlık karmaşık bir yapıdadır. Bireylerde onaylanmama, ret edilmişlik, kendini ait hissedememe gibi durumlara neden olmaktadır.

Duygusal Yalnızlık: Bireylerin terk edilme korkusu, boşluk ve üzüntü hislerini yoğun yaşamasından kaynaklı çevresindeki kişilerle yakın ilişkiler kurmasından kaçınması sonucunda yaşanan yalnızlıktır. Duygusal yalnızlık yaşayan bireylerin içten, yakın ve samimi ilişkiler kurmakta zorluklar yaşadıkları ve durum nedeniyle acı çektiklerini ifade etmektedir.

Yahyaoğlu (2007, s. 44-50) yalnızlığı; gizli yalnızlık, derin yalnızlık, duygusal yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı ve sürekli yalnızlık olmak üzere beş başlıkta sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmayı aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

Gizli Yalnızlık: Bireylerin kişiler arası ilişkilerde yaşadığı hayal kırıklığı, beklentilerinin karşılanmaması ve duygularını ifade edememesi, gizlemesi sonucunda yaşadığı yalnızlıktır. Bu yalnızlık türünde bireylerin sosyal ilişkileri içerisinde değer, sevgi ve ilgi ihtiyaçlarını gideremedikleri ve bu durumu sosyal çevrelerinden gizlemeye çalıştıkları ifade edilmektedir.

Derin Yalnızlık: Bireyin sosyal çevresinden tamamen uzaklaştığı ve artık sosyal ilişkilerinin olmadığı yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık türünün bireyin ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir. Derin yalnızlığın, bireylerin hayattan keyif alamama, hayatın anlamsız olduğuna inanma, yorgunluk, çaresizlik, unutkanlık, karar verememe ve son olarak ise intihar riskine ve depresyona neden olabileceği ifade edilmektedir.

Duygusal Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkilerinde içten duygusal bağlar kuramamasından kaynaklanan yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık türünde birey sosyal ilişkileri içerisinde duygusal ihtiyaç ve beklentilerini karşılayamamaktadır.

Sosyal Yalnızlık: Bireyin içerisinde bulunduğu grup ve topluluklara ait hissedememesi ve yabancılaşması sonucunda oluşan yalnızlık türüdür. Sosyal yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal etkinlik ve faaliyetlerden uzak durduğu, sosyal etkinlikler içerisinde rol almayı ret ettikleri belirtilmektedir.

Triad (Sürekli) Yalnızlık: Bireyin yalnızlık durumunun sürekliliği sonucunda oluşmaktadır. İki yıl ve daha uzun süreler boyunca bireylerin sosyal ilişki ve bağlarında yoksunluklar yaşaması sonucunda meydana gelmektedir. Sürekli yalnızlığın, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olmakla birlikte psikiyatrik bozukların tanı kriterlerinden biri olduğu belirtilmektedir.

1.1.2. Yalnızlık Kavramına Kuramsal Bakış

Yalnızlık kavramı ruh sağlığı üzerindeki etkileri açısından çok çeşitli kuramsal yaklaşımlarla açıklanmaktadır.

1.1.2.1. Psikodinamik Model

Freud (1930), bebeklerin en temel korkularından birinin yalnızlık olduğunu aynı zamanda bu korkunun bebekler tarafından anlamlandırılmadığını, bebeklerde huzursuzluğa ve gerilime neden olduğunu belirtmektedir. Bebeklik döneminde çevresinin bakımına, sevgisine ve ilgisine bağımlı olan bireylerin ihtiyaçları karşılanmadığında ve bakım veren nesne yani annenin ortada olmadığı durumlarda yalnızlık hissi yaşadığını ve bu hissin bebeklerde huzursuzluğa, gerginliğe neden olduğunu belirtmektedir.

Sullivan (1953, s. 261) ise bebeklik döneminden itibaren tüm bireylerin etkileşim ve yakınlık kurma ihtiyacı olduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmamasının yalnızlık üzerinde önemli etkileri olduğunu belirtmektedir. İlk olarak bebeklik döneminde bakım veren kişiyle kurulan sosyal bağlar diğer aile üyeleriyle zenginleşmekte, büyüdükçe çocukluk döneminde oyun arkadaşlarıyla, yetişkinlikte ise iş arkadaşları ve eş seçimiyle devam etmektedir. Bireylerin bebeklikten itibaren başta bakım verenle olmak üzere her dönemde sosyal ilişki ve iletişiminin zayıf olması yalnızlık yaşamasına neden olabilmektedir.

1.1.2.2. Roger'in Fenomonolojik Yaklaşımı

Fenomonolojik yaklaşıma göre bireylerin sosyal çevreleriyle gerçek ve yakın bir ilişki kuramadığını hissettiğinde yalnızlık yaşamaktadır. Sosyal kurallar ve toplumsal normlar bireylerin bireysel isteklerini baskılamakta ve bireylerin toplumsal normlara uygun hale gelmesini istemektedir. Bireyin toplumsal normlara ve sosyal ilişkilere aykırı isteklerinin engellenmesi sonucunda birey kendi benliğiyle savaşıyor, kabul ve onay görmediği için de sevilmediğini düşünür ve bu durum onu sosyal ilişkilerinden uzaklaştırarak yalnızlaştırmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981, s. 125).

Kaplan (2011, s. 20) da bireyin belirli bir süre boyunca çevresindeki diğer bireyler tarafından anlaşılmadığını hissetmesinin yalnızlığa neden olduğunu belirtmektedir. Sosyal çevresi tarafından anlaşılmadığını, kabul görmediğini düşünen birey gerçekleri dışarı yansıtmamaya başlayarak sosyal ilişkilerinden uzaklaştığını, bu şekilde yalnızlaşan bireylere yargılamayan, olumlu ve kabul edici bir tutumla yaklaşılması gerektiğini ifade etmektedir.

1.1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu kurama göre yalnızlık, bireyler üzerinde olumsuz etkisi olan rahatsız edici bir durum olarak değerlendirmemektedir. Bu kuram yalnızlığı, bireyin yaşantısının doğal süreçleri içerisinde yaşanan doğal ve evrensel bir durum olarak değerlendirmektedir. Her birey hayatının bazı dönemlerinde yalnızlık yaşamakta ve bunun sonucunda da bağımsız olabilme becerileri gelişmekte, kendi düşünce ve duygularına dair farkındalığı arttırmaktadır (Tatay, 2015, s. 26).

Paula (2004, s. 11), varoluşçu bakış açısıyla yalnızlığı değerlendirmiş, yalnızlığın kaçınılması gereken bir olgu olarak ele alınmaması gerektiğini, bireyin gelişmesi ve olgunlaşması süreçleri için yalnızlığın önemli ve gerekli olduğunu ve nihai olarak ise yalnızlığı varoluşun temel taşlarından biri olduğunu belirtmektedir.

1.1.2.4. Etkileşim Kuramı

Weiss (1985, s. 26), yalnızlığı etkileşimsel yaklaşımla ele almaktadır. Yalnızlığı sadece bireysel faktörler kapsamında değil çevresel faktörle birlikte değerlendirmek

gerektiğini ifade etmiştir. Bu nedenle de yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık başlıkları adı altında açıklamaktadır. Yalnızlığın bütün gelişim dönemler içerisinde yaşanabilecek öznel bir durum olduğunu ifade ederken, bireyin aynı zamanda sosyal çevresindeki diğer bireylerle olan ilişkisinin de yalnızlık üzerindeki etkilerinden bahsetmektedir. Bireyin yaşadığı çevreden taşınması, hayatında bir partner olması ya da olmaması, yeni bir yer ya da kültüre uyum sağlama gibi süreçlerde sosyal yalnızlık yaşayabileceğini ve yalnızlığın pek çok nedenden kaynaklandığını belirtmektedir.

Bireyin çevresindeki diğer bireylerle etkileşiminin sınırlı olması, olumlu ilişkiler kuramaması ve sosyal destek ihtiyaçlarını giderememesi sonucunda yalnızlaşır veya var olan yalnızlığı daha da artar. Bu nedenle yalnızlığı değerlendirirken sadece kişisel nedenlere odaklanmak yerine etkileşimsel yaklaşımla birlikte sosyal nedenleri de değerlendirmek gerekmektedir (Batmaz, 2019, s. 52).

1.1.2.5. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel kurama göre bireyin sosyal ilişkilerinde değerli olmadığına inanması ve yeterli olmadığına dair düşünceleri yalnızlık yaşamasına neden olmaktadır. Bu durumun bireyin sosyal iletişim becerilerindeki yoksunluktan ziyade bireyin kendisine, sosyal ilişkilerine karşı olumsuz değerlendirmelerinden ve yanlış inançlarından kaynaklandığı belirtilmektedir (Goswick ve Jones, 1981, s. 237-238). Bilişsel kurama göre bu inanç ve değerlendirmeler gerçek dışı olduğunda birey kendine ve çevresindeki diğer bireylere karşı mantıksız, gerçek olmayan ve abartılı değerlendirmeler yaparak yalnızlaşmakta aynı zamanda umutsuz, sürekli diğerleriyle çatışan, mutsuz ve huzursuz olmaktadır. Bireyin içsel olarak kendisine ve ilişkilerine dair olumsuz değerlendirmelerde bulunması, mantıksız ve gerçekçi olmayan inançlara sahip olması, kişilerarası ilişkilere ve olaylara bakış açısı bilişsel olarak yalnızlıkla baş edebilmesini etkilemektedir (Peplau ve Perlman, 1982, s. 42).

Armağan (2014, s. 30), yalnızlığın pek çok nedeni olduğunu belirtirken bu nedenlerden en önemlisinin bireylerin kendisine ve sosyal ilişkilerine dair akılcı olmayan düşünce ve inançlara sahip olması olarak değerlendirmektedir. Bireylerin sosyal ilişkilerindeki gerçekçi olmayan beklentilerinin, akılcı olmayan inanç ve

düşüncelerinin belirlenmesi bunlara yönelik bireyin desteklenmesi ve farkındalığının artırılması gerektiğini belirtmektedir.

1.1.3. Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar

Çakır ve arkadaşları (2018, s. 452), 285 üniversite öğrencisiyle serbest zamanın yönetimi ve yalnızlık hakkında yaptıkları araştırmada; öğrencilerin yalnızlık düzeyi ve serbest zaman yönetimi arasında negatif ilişki oluğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ümmet ve Ekşi (2016, s. 29), 237 üniversite öğrencisiyle sanal ortam yalnızlığı ve gerçek yalnızlık hakkında araştırma yapmıştır. Yaptıkları araştırmada; gerçek hayatta yalnızlık yaşayan katılımcıların sanal ortamda da yalnız hissettikleri, internet bağımlılığının gerçek yaşam yalnızlığı ve sanal ortam yalnızlığını yüksek düzeyde yordadığı ayrıca gerçek yalnızlıkla, sanal ortam yalnızlığının alt boyutları olan sanal paylaşım ve sanal sosyalleşme alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Moeller ve Seehuus (2019, s. 9), 2054 yatılı okul öğrencisiyle Amerika Birleşik Devletleri'nde yalnızlığın sosyal ifade etme, kontrol, duyarlılık, depresyon ve kaygı üzerindeki aracı rolü hakkında araştırma yapmışlardır. Yaptıkları araştırmada; sözel ifade becerilerinin depresyon, yalnızlık ve kaygı üzerinde etkisi olduğu, sosyal kontrol, sözel ifade etme becerileri, sözel şifre çözme ve kodlama becerisi, sosyal duyarlılık ve sosyal ifade etme üzerinde kaygı ve depresyonun yordayıcı olduğu ve yalnızlığın da aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Sarıkaya (2021, s. 6), 2020 yılında Bursa'nın Gemlik ilçesinde lojistik alanında hizmet veren bir firmada çalışan katılımcılarla iş performansı ve iş yerinde yalnızlık ve yaşam doyumu konusunda araştırma yapmıştır. Yaptığı bu araştırmada; iş performansı, yaşam doyumu ve iş yerinde yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu, iş yerinde yalnızlık ve iş performansı üzerinde yaşam doyumunun kısmi aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ayan (2017, s. 87), Kırklareli'nde farklı liselerde okuyan 738 öğrenci katılımcıyla utangaçlık, yalnızlık, öfke kontrolü ve öz yeterlilik konusunda araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda; yalnızlığın, öfke kontrolü ve öz yeterlilikle pozitif

ilişkili, utangaçlığın öfke kontrolü ve öz yeterlilikle negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ayas ve Horzum (2013, s. 283), 292 lise öğrencisi katılımcıyla benlik saygısı, depresyon, internet bağımlılığı ve yalnızlık konusunda araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda; yalnızlık, depresyon ve benlik saygısının internet bağımlılığıyla pozitif ilişkili olduğu, internet bağımlılığının yalnızlık ve depresyon üzerinde yordayıcı etkisi olduğu fakat benlik saygısı üzerinde yordayıcı etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Duru (2008, s. 15), Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 212 kız ve 192 erkek toplamda 404 öğrenciyle sosyal bağlılık ve sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisi hakkında araştırma yapmıştır. Yaptığı araştırmada; aile desteği, özel insan desteği, sosyal bağlılık ve arkadaş desteğinin yalnızlıkla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal bağlılık, arkadaş desteği, özel insan desteği ve aile desteği artıkça yalnızlığın azaldığını belirtmişlerdir. Ayrıca bu araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinin benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır.

1.2. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar, çoğunlukla bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen süreçlere odaklanmayıp, ruh sağlığını olumlu etkileyen temel durumlara, mutluluk ve psikolojik iyi oluşa odaklanmaktadır (Carr, 2016, s. 12). Bradburn (1969, s. 9-10) psikolojik iyi oluşu; olumsuz duyguların az, olumlu duyguların ise çok olması nedeniyle bireyin yaşantısında refah ve doyum algılaması ve bunun sonucunda ise mutlu olması olarak tanımlamaktadır.

1980'li yıllarda deneysel psikoloji çalışmalarıyla birlikte başlayan, gelişim ve klinik psikolojisi temelinde, anlamlı bir yaşam sürdürme isteğini ve kendini gerçekleştirme çabasını destekleyen, psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili pek çok çalışma yapılmaktadır (Telef, 2013, s. 374). World Health Organization (WHO) ise psikolojik iyi oluşu; bireyin günlük yaşamda stresle başa çıkabilme, kendi yeteneklerini kullanabilme, yaşantısı içerisinde verimli ve üretken olması olarak tanımlamaktadır (WHO, 2004, s. 12).

Ryff (1995, s. 100) tarafından psikolojik iyi oluş; bireyin sahip olmak istediği yeterlilik seviyesi için çabalaması olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş, bireyin kendi kapasitesinin ve yaşam amaçlarının farkında olup, çevresindeki diğer bireylerle olumlu sosyal ilişkiler kurarak, yaşam hedeflerini gerçekleştirmesi olarak da açıklanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995, s. 719).

Keyes ve arkadaşları (2002, s. 1011) bu tanımı biraz daha genişleterek psikolojik iyi oluşu yüksek bireyin kendisiyle bütünleşmesi, olumlu benlik algısına sahip olması, sosyal ilişkileri içerisinde istek ve ihtiyaçlarını giderebilmesi, çevresindeki diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurabilmesi, yetenek, beceri ve sınırlarının farkında olması, yaşamın amacı ve anlamı hakkında farkındalık sahibi olması, kendini geliştirmesi, bağımsız ve girişimci olması gibi özelliklere sahip olması gerektiğini belirtmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik, duygusal ve zihinsel sağlığını kapsamakta, bireyin büyüme ve gelişme süreçlerinde önemli etkilere sahip olmaktadır (Kasser, 2004, s. 55-56). Seligman (2002, s. 4), psikolojik iyi oluş ve mutluluğun pozitif psikolojinin nihai çıktıları olduğunu belirtmekte ve psikolojik iyi oluş; bireyin şimdiki zamanda mutlu ve işlevsel olması, geleceğe dair umutlu ve iyimser olması, geçmiş yaşantılarıyla ilgili ise memnuniyet duyması ve doyum sağlaması olarak açıklamaktadır.

Bireylerin yaşamları boyunca sürekli iyi oluş halinde olması beklentisi gerçekçi olmamaktadır. Bireyler her zaman mutlu ve huzurlu hissetmeyebilir, hayatlarının belli dönemlerinde olumsuz yaşantılar da yaşayabilmektedirler. Psikolojik oluşu bu nedenle anlık olumlu veya olumsuz yaşantılar açısından değerlendirmemek gerekmektedir. Bireyin yaşantısındaki diğer kısımlarla ilgili genel bir değerlendirme yapılarak, genel psikolojik iyi oluş seyrini belirlemek gerekmektedir (Huppert, 2009, s. 137-164).

1.2.1. Psikoloji İyi Oluşla İlgili Yaklaşımlar

Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan farklı değerlendirmeler sonucu bu kavramla ilişkili iki farklı bakış açısı olduğu, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma şeklinde iki başlıkla şeklinde açıklandığı belirtilmektedir (Akın, 2009, s. 10).

Öznel İyi Oluş- Hedonik Bakış Açısı: Mutluluk ve hazzı merkeze alan hedonik yaklaşıma göre Wright ve Hobfoll (2004, s. 392), öznel iyi oluşu; bireyin sosyal ve psikolojik süreçlerini göz önünde bulundurduğunda kendi yaşamından memnun olması ve zevk alması halini ölçen bir kavram olarak açıklamaktadır.

İkinci dünya savaşı sonrasında yaşam doyumu ve öznenliğin ön planda olduğu çalışmalar artmaya başlamıştır. Bireyin öznenliğini çok kapsamlı bir şekilde araştıran Diener ve Biswas (2008, s. 4) öznel iyi oluşu, mutluluk kavramı üzerinden açıklamıştır. Mutluluğu ise bireyin yaşantısı hakkında memnuniyetinin olması, yaşamı hakkında olumlu hissetme ve düşünme olarak belirtmektedirler. Bireyin, sosyal ilişkileri, sağlık ve yaşam doyumu hakkında kendi öznel değerlendirmeleri, öznel iyi oluş kavramıyla doğrudan ilişkili olarak açıklanmaktadır. Ayrıca Diener (2000, s. 34) öznel iyi oluşla ilgi üç boyuttan bahsetmektedir. Bu boyutları yaşam doyumunun yüksek olması, olumsuz hislerin olmaması ve olumlu hislerin olması şeklinde açıklamaktadır.

Psikolojik İyi Oluş-Eudaimonik Bakış Açısı: Psikolojik iyi oluş, 1980'den itibaren bilimsel, ekonomik ve teknolojik gelişmeler sonucunda yapılan deneysel çalışmalarla ve hümanist bakış açısıyla değerlendirilmektedir. Bireyin olumsuz yaşantılarının psikolojisi üzerindeki bozucu etkilerinden ziyade bireyin kendini gerçekleştirme ve yaşamını anlamlı görmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Keyes vd., 2002, s. 1010). Bu bakış açısı doğrultusunda psikolojik iyi oluş, bireyin sadece kendisini mutlu ve iyi olarak hissetmesine değil, yaşamının anlamlı olması ve işlevsel olmasına yönelik genel değerlendirmeler yapabilmesi olarak değerlendirilmektedir (Sağlam, 2023, s. 45). Ryan ve Deci (2001, s. 145), Eudaimonik yaklaşıma göre psikolojik iyi oluş, bireyin yaşantısı içerisindeki işlevselliğine, potansiyellerine göre daha kapsamlı değerlendirildiğini belirtmektedirler. Ayrıca, öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluşu etkileyen etmenlerden biri olduğunu sadece öznel iyi oluşun, psikolojik iyi oluş için yeterli olmadığını ifade etmektedirler.

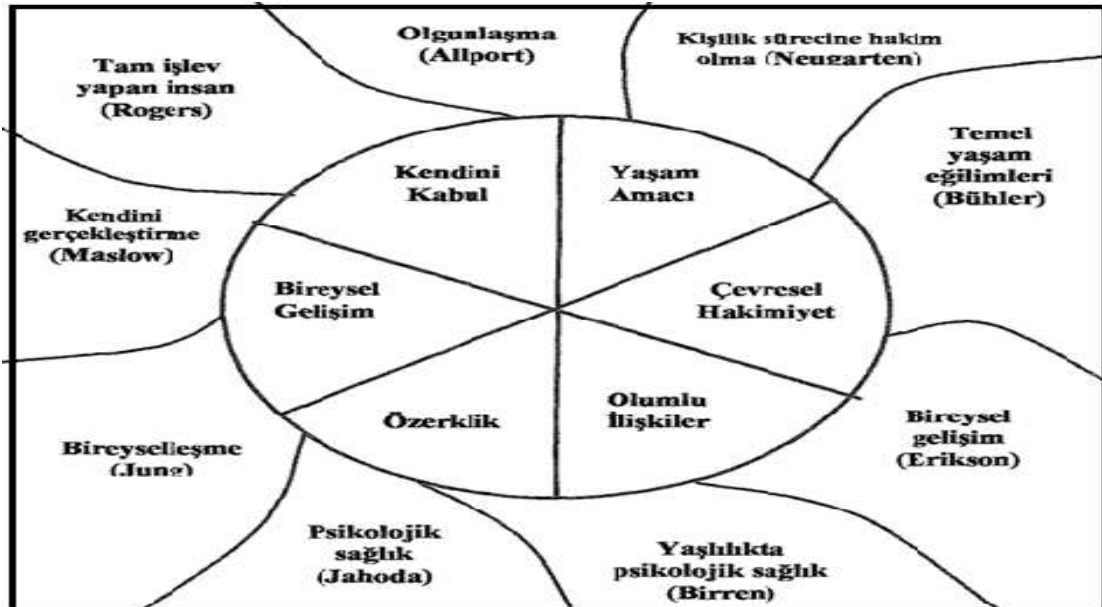
Ryff ve Singer (2008, s. 14), hedonik yaklaşım kapsamında tanımlanan öznel iyi oluşu, mutlu olmak ve haz almak çerçevesinde değerlendirmesinden dolayı eleştirmektedir. Psikolojik iyi oluşun eudaimonik yapıda olduğunu, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, bireysel kapasitesinin farkında olmak, amaçları için

çabalamak, yaşamı anlamlı görmek ve işlevsel olmak çerçevesinde bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Hefferon ve Boniwell (2014, s. 32), iyi hissetmek ve mutlu olmak gibi basit yaklaşımlarla psikolojik iyi oluşun açıklanamayacağını, yaşamda iyi olmak için haz ve mutluluğun çok ötesinde başka kavramlar olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili farklı bakış açıları olduğu, kuramcılarının psikolojik iyi oluşun farklı boyutlarına ilişkin çeşitli değerlendirmeler yaptığı bilinmektedir. Ryff (1989, s. 1069) ise psikolojik iyi oluş konusunda kapsamlı çalışmalar yapmış ve bu doğrultuda kuramsal temelleri olan Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'ni oluşturmuştur.

1.2.2. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1995, s. 100), gelişim ve kişilik psikolojisi kuramlarının teorik temelleri kapsamında Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'ni oluşturmuş, psikolojik iyi oluşu yaşam doyumu, haz ve mutlulukla açıklayan basit yaklaşımlar yerine çok daha kapsamlı psikolojik temeller kapsamında açıklamıştır.



Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Kökenleri

Kaynak: Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Ryff'in oluşturduğu bu modelin temelinde gelişim ve kişilik kuramları yer almaktadır. Modelinin temelsel kuramlarını oluştururken, Jung (1933)'un; bireyselleşme kuramı, Maslow (1968)'un; ihtiyaçlar hiyerarşisinin son basamağı olan kendini gerçekleştirme kavramı, Jahoda'nın; psikolojik sağlık ölçütleri, Allport (1961)'un; olgunlaşma kuramı, Buhler (1935)'in; temel yaşam eğilimleri, Erikson (1959)'un psikososyal gelişim kuramı, Jahoda (1958)'nın psikolojik sağlık ölçütleri, Rogers (1961)'ın; tam kapasite işlevi sahibi insan ve Negarten (1961)'in yetişkin ve yaşlı bireylerdeki kişilik değişiminden yararlanmıştır. Bu model çevre hakimiyeti, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurma, yaşam amacı, özerklik kişisel gelişim ve kendini kabul olarak altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989, s. 1069-1071). Ayrıca Ryff ve Singer (1996, s. 14) psikoloji iyi oluşu açıklarken, kendini gerçekleştirme, yaşam amaçları, yaşamın anlamlı algılanması, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ve işlevsellik kavramlarından da bahsetmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmaktadır (Segrin ve Taylor, 2007, s. 637).

1.2.2.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinin Boyutları

Ryff (1989, s. 1069-1071), oluşturduğu modelde psikolojik iyi oluşun özerklik, çevre hakimiyeti, kişisel gelişim, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı olarak altı boyuttan oluştuğunu belirtmektedir. Ryff ve Singer (2008, s. 25-26), bu boyutları aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

Özerklik: Bireyin sosyal normlar ve kısıtlamalardan sıyrılarak, yaşantısı içerisinde bağımsız ve özgür kararlar alabilmesi olarak ifade etmekte. Çevresindeki diğer insanların beklenti ve değerlerine odaklanmaktansa özerk bireyler, sosyal baskılardan ve korkulardan sıyrılıp, kararlı, bağımsız ve kendi yaşantılarına kendileri yön vermesi olarak açıklamaktadır.

Çevre Hâkimiyeti: Bireyin kendisine uygun sosyal çevre seçebilmesi ve bu sosyal çevre içerisinde hakimiyetini sağlaması anlamına gelmektedir. Bireyin sosyal çevresinin olumlu yönlerini kendi ihtiyacı ve yararı için kullanabilirken, sosyal çevresindeki olumsuz durumlardan ise kendisini koruyabilmesi gerekmektedir. Çevre hakimiyeti olan bireyler, çevrelerinin özelliklerini geliştirebilir, kendisini de çevre içerisinde geliştirebilir ve dış dünyadaki değişikliklere kolay uyum sağlamaktadır.

Kişisel Gelişim: Bireylerin kapasitelerini işlevsel olarak kullanmalarının yanı sıra kapasitelerini geliştirmek, değişikliklere açık olmak olarak açıklanmaktadır. Ayrıca bu kavram, bireylerin hayata karşı ilgili, durgun olmak yerine işlevsel olan, sürekli gelişen ve değişen, gelişme kapasitesi ve isteği olması durumu olarak açıklanmaktadır.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Bireylerin, diğer bireylerle samimi, güvenilir, şefkatli ve sağlıklı yakın ilişkiler kurabilmesi; bu ilişkileri sürdürebilmesi, sosyal ihtiyaç ve beklentilerini karşılayabilmesi olarak açıklanmaktadır.

Yaşam Amacı: Bireyin yaşamını anlamlı bulması, yaşam amaçları doğrultusunda çabalaması ve doğrultuda yaşamına yön verebilmesi olarak açıklanmaktadır.

Kendini Kabul: Bireyin kendini tanıması, kendisine dair farkındalığının yüksek olması, kendisine dair olumlu algılara sahip olması, iyi veya kötü özelliklerini bilmesi ve kabul etmesi şeklinde açıklanmaktadır.

1.2.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar

Koca ve Ekşi (2021, s. 1047), İstanbul’da 2017-2018 eğitim öğretim yılında fen liselerinde okuyan 1958 katılımcıyla, psikolojik iyi oluş, öz yeterlilik ve duygu düzenleme konusunda araştırma yapmışlardır. Yaptıkları bu çalışmada; duygu düzenlemenin iyi oluş ve öz yeterlilik ilişkisinde kısmi aracı rolü olduğu, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Uçar (2018, s. 3), Mardin’in Midyat ilçesinde 139 evli çiftle, evlilikte problem çözme becerileri, evlilik doyumu ve eşlerin psikolojik iyi oluşları hakkında araştırma yapmıştır. Bu çalışmada; psikolojik iyi oluş düzeyi ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Telef ve arkadaşları (2013, s. 1297), 260 öğretmen adayı ile değerler ve psikolojik iyi oluş hakkında araştırma yapmışlardır. Bu araştırma; psikolojik iyi oluş ile öz yönelim, başarıdan dolayı haz, iyilik ve evrenselcilik değerleri arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Demirci ve Şar (2017, s. 2710), Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde okuyan 416 katılımcıyla, psikolojik iyi oluş, algılanan ebeveyn tutumları ve kendini bilme konularından oluşan bir araştırma yapmışlardır. Yaptıkları çalışmada;

demokratik ebeveyn tutumunu sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Horwood ve Anglim (2019, s. 44), Avustralya’da 539 katılımcıyla problemlı akıllı telefon kullanımı, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş konusunda kapsamlı araştırma yapmışlardır. Yaptıkları bu araştırmada; sorunlu akıllı telefon kullanımının, özerklik, çevresel hakimiyet ve olumsuz duygularla negatif ilişkili olduğu, sorunlu telefon kullanımı arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Öztürk (2022, s. 5), Süleyman Demirel Üniversitesi’nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında okuyan 394 öğrenciyle psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı konusunda araştırma yapmıştır. Bu araştırmada; psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı ilişkisinin negatif yönde olduğu, psikolojik iyi oluş arttıkça internet bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Prasath ve arkadaşları (2021, s. 46), Covid-19 salgını döneminde 609 üniversite öğrencisiyle psikolojik iyi oluş, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sermaye konusunda araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada salgından önce psikolojik iyi oluşlarının salgın dönemine göre daha yüksek olduğu, psikolojik iyi oluşun psikolojik sermaye üzerinde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Atan (2020, s. 8), 5-6 yaş çocukların psikolojik iyi oluşuyla ilgili model geliştirmek için araştırma yapmıştır. Bu araştırmada 5-6 yaşındaki çocukların psikolojik iyi oluşu, ebeveyn ve öğretmen kişilik tipleri, egosal durumlarının ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmen, anne ve baba psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocukların psikolojik iyi oluşlarını ve psikolojik iyi oluşlarının tüm boyutlarını birlikte yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Choi ve Noh (2020, s. 1), Güney Kore’de 2861 katılımcıyla psikolojik iyi oluş sosyal izolasyon ve sosyal desteğin; sosyal medya kullanımı ve intihara yönelik tutumlar üzerindeki aracı rolleri hakkında araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada; sosyal izolasyon ve psikoloji iyi oluşun sosyal medya kullanımı ve intihara yönelik tutumlar üzerinde aracı rolü olduğu, Psikolojik iyi oluş ile intihara yönelik olumsuz tutum arasında negatif ilişki, sosyal izolasyon ile intihara karşı olumlu tutum arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ümmet ve Sevgi-Yalın (2020, s. 575), Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü okuyan 18 öğrenciyle psikoloji iyi oluş konusunda deneysel bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada 9 katılımcı deney ve diğer 9 katılımcı ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Deney grubuna psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik psikoeğitim programı uygulanmıştır. Araştırmada; psikoeğitim programı uygulanan gruptaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğu ve çevresel hakimiyet boyutunda bu artışın daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.3. Can Sıkıntısı

Türk Dil Kurumu, can sıkıntısını bir işe odaklanamamak, yapılacak bir işin olmaması ve oyalanacak şeyler bulamamak nedeniyle yaşanan bunalım ve tedirginlik olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2025). Dursun (2016, s. 216) can sıkıntısını; zaman içerisinde kestirilemeyen bir boşluk duygusu, çevresindeki uyarıcılara karşı ilgisizlik hissi olarak açıklamaktadır. Fisher (1993, s. 396) can sıkıntısını; monotonluk ve bireyin kendini tekrarlaması sürecine değinerek, odaklanmada ve ilgiyi sürdürmede zorluklar yaşanmasına neden olan duygu olarak açıklamıştır. Başka bir tanımda ise can sıkıntısı, yavaş geçen zaman algısı, durumu değiştirmeye karşı isteksiz olmak, hoş olmayan hisler, bedensel ve yüz ifadelerine sıklıkla yansıması ve düşük uyarılma durumu olarak açıklamıştır. Ayrıca can sıkıntısının bir ruh hali ya da etki durumu olduğu, temel ve tipik bir duygusal deneyim olmadığı belirtilmiştir (Daschmann, 2013, s. 7).

Can sıkıntısı, yapacak bir şeyin olmaması, sıradan ve monotonlaşan aktiviteler sonucu oluşan itici his olarak tanımlansa da bu kavramın psikoloji açısından bireysel algılar ve deneyimler dahilinde, aktiviteye anlarında doyumsuz olmak, hareket ve uyarım eksikliği, psikolojik katılım ve işlevsellikte bozulmaya neden olma şeklinde açıklanmaktadır (Shaw vd., 1996, s. 275).

Can sıkıntısı evde, okulda, seyahatte, işte, sık olarak boş zamanlarda gözlemlenebilmekte ve yaşamın tüm alanlarını etkilemektedir. Can sıkıntısı bireylerde depresyon, öfke, yalnızlık, kaygı, düşük performans, bitkinlik, okul terki, gönüllü çalışmalara katılım sağlamama ve yaşamsal amaçların azalması gibi olumsuz etkilere

neden olmaktadır (Sousa ve Neves, 2020, s. 19; Ghensi vd., 2021, s. 1127). Can sıkıntısının ruh sağılığı açısından olumsuz durumlara neden olmakla birlikte intihar eğilimini arttırmakta hatta riskli eylemlerin yapılmasını arttırarak bireylerin ölümüne bile sebep olabilmektedir (Kılıç vd., 2020, s. 257; Ben-Zeev vd., 2012, s. 55).

Mekanik ve tekrarlayan çalışma koşulları, endüstriyel gelişmeler sonucunda tembellik, monoton rutinler ve teknolojik gelişmelerle birlikte yaşam alışkanlıklarındaki değışiklikler günümüzde bireylerin daha fazla can sıkıntısı yaşamasına neden olmaktadır (Belton ve Priyidharshini 2007, s. 579). May (1997, s. 22), bulunduğu dönem içerisinde insanların boşluk olarak da belirttikleri can sıkıntısı problemini çok yoğun yaşamaya başladıklarını ve bu durumun ruh sağılığı üzerindeki yaygın ve bozucu etkisinin araştırılması gerektiğini belirtmektedir. Naftalin (1962, s. 81-82) de can sıkıntısının, ruh sağılığı ile olan ilişkisinin önemine dikkat çekmektedir. Can sıkıntısının itici basit bir duygu olarak değeriendirilmemesi gerektiğini, bu durumun bireylerin öz kontrol, zamanını verimli kullanabilme becerisi, yaşamını planlayabilme, kendini yeterli ve işe yarar hissetme ve en önemlisi yaşamsal anlam süreçlerinde boşluk yaşamak gibi sorunlara neden olduğunu belirtmektedir. Can sıkıntısı bireylerde düşük duygusal uyarılma sonucunda ortaya çıkan yorgunluk, üzüntü ve depresyona neden olabileceğı gibi yüksek duygusal uyarılma sonucunda ortaya çıkan gerginlik, huzursuzluk, anksiyete ve hayal kırıklığına neden olan karmaşık bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir (Harasymchuk ve Fehr, 2010, s. 995).

Van Tilburg ve Igou (2011, s. 1688-1689) ise can sıkıntısının ruh sağılığı üzerindeki olumsuz etkileri olduğunu fakat aynı zamanda can sıkıntısının, bireyin ilgi çekici faaliyetlere yönelebilmesi, içinde bulunduğu monoton durumdan kurtulabilmesi, durumunu ve davranışlarını değıştirebilmesi için gerekli olduğunu ifade etmiştir. Can sıkıntısı yaşayan bireylerin, can kısıntısını gidermek için farklı seçeneklere yönelmek, değışiklik arayışında olmak, davranışları üzerinde düzenleme yapmak ihtiyacı hissettiklerini belirtmektedir.

1.3.1. Can Sıkıntısı Türleri

Greenson (1953, s. 19), can sıkıntısını ilgisiz ve ajite olarak iki başlık olarak sınıflandırmıştır. Çok fazla boş zamanı olan ve monoton iş yaşamı olan bireylerin yaşadığı can sıkıntısını ajite, depresyonda görülen boşluk hissi, çevresinde olan şeylere karşı ilgisiz ve yaşamın anlamlılığı hakkında değerlendirme yapamayan bireylerin yaşadığı can sıkıntısını ise ilgisiz olarak açıklamaktadır.

Vodanovich (2003, s. 588), can sıkıntısının, kişiliğe bağlı can sıkıntısı ve duruma bağlı can sıkıntısı olarak iki başlıkta ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Kişiliğe bağlı can sıkıntısını, bireyin yaşantısından bağımsız olarak sürekli can sıkıntısı yaşaması, yaşam faaliyetleri içerisinde işlerini zorlanarak yapması, depresyon ve bağımlılıklarla ilgili risk altında olması olarak açıklamaktadır. Duruma bağlı can sıkıntısını ise, bireyin yaşadığı bazı durumların birey üzerinde düşük uyarıcı etkisi olması sonucu oluştuğunu açıklamaktadır. Durumu bağlı can sıkıntısı yaşayan bireyler can sıkıntısı yaşadıkları durumlara karşın alternatifler arayarak bu durumdan kurtulabilmektedir.

Bernstein (1975, s. 513-515), can sıkıntısını kronik can sıkıntısı ve duyarlı can sıkıntısı olarak iki başlıkta sınıflandırmaktadır. Kronik can sıkıntısı ve duyarlı can sıkıntısı başlıklarını aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

Kronik Can Sıkıntısı: Bireylerin işlevselliğini bozarak psikolojik hastalıkların oluşmasına neden olmaktadır. Psikiyatrik tanı kriterleriyle birlikte kronik can sıkıntısı yaşayan bireylerin sürekli sıkılmış hissetme, hayatı monoton ve anlamsız bulma, faaliyetler konusunda isteksiz olmaları tanı seyirlerini ağırlaştırabilmekte ve iyileşme süreçlerini olumsuz etkilemektedir.

Duyarlı Can Sıkıntısı: Kısa süreli, geçici ve herkeste görülebilen bir duygusal tepki olarak açıklamaktadır. Bireylerin dışsal uyarıcılara karşı düşük uyarılması sonucunda verdikleri geçici duygusal tepkiler olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin duyarlı can sıkıntısından kurtulabilmesi için ortam değişikliği ya da uyaran değişikliği yapmaları gerekmektedir.

Bieber (1951, s. 215-216) ise can sıkıntısı türlerini tanımlarken boş zaman can sıkıntısı kavramına değinmektedir. Boş zaman can sıkıntısını iş tempoları çok yoğun olmayan fakat iyi gelirleri olan bireylerin yaşadığı can sıkıntısı olarak açıklamaktadır.

Boş zaman can sıkıntısı yaşayan bireylerin, geçim kaygısı ve iş yaşantısından kaynaklı problemlerinin olmadığı, boş zamanlarını, tatillerini planlamak, sürekli yeni faaliyetler arayışında olmak, yaşamsal faaliyetlerini ve yaşamın anlamını keyifli ve eğlenceli yönüyle değerlendirmek ve bu değerlendirmeler sonucunda ise sürekli can sıkıntısı yaşadıklarını belirtmeleri gibi özelliklere sahip olduklarını belirtmektedir. Ayrıca can sıkıntısının tek bir çeşit ya da tek boyutta değerlendirilmemesi gerektiğini, her bir durum için ayrı bir can sıkıntısı kavramı olabileceğini, duruma ve ruh haline göre can sıkıntısı türünün değişebileceğini ve can sıkıntısıyla ilgili değerlendirmelerin çok boyutlu ve çeşitli olması gerektiğini önermektedir.

1.3.2. Can Sıkıntısının Psikolojik Kuramlar Açısından İncelenmesi

May (1997, s. 23), insanların boşluk olarak da belirttikleri can sıkıntısı problemini çok yoğun yaşamaya başladıklarını ve bu durumun ruh sağlığı üzerindeki bozucu etkisinin araştırılması gerektiğini ve can sıkıntısının pek çok kuramsal boyutlarda tartışılması gerektiğini belirtmektedir.

1.3.2.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre can sıkıntısı bireylerin isteklerini bastırması sonucunda meydana gelmektedir. Can sıkıntısı yaşayan bireylerin bu sıkıntıyı giderebilmek için farklı arayışlarda olması sadece can sıkıntısından kurtulmak için olmadığı, doyurulmamış isteklerini doyurmak çabası olmaktadır. Bastırılan veya gerçekleştirilemeyen istekler, can sıkıntısına neden olmaktadır. Can sıkıntısı bir etkinliğe duyulan ihtiyaç ve libidonun doyuma ulaşmaması, uyarıcıların fark edilmemesi veya etkinliğin engellenmesi durumlarından kaynaklanmaktadır (Fenichel, 1951, s. 351-352).

Can sıkıntısı haz alamama ya da hazzın ertelenmesinden kaynaklanmaktadır. İd, haz verici uyarıyı gerçekleştirmek isterken, süper egonun etkisiyle egonun buna izin vermemesi veya engellemesi sonucunda haz ertelenir ya da engellenir. Bu durumun da bireylerde mutsuzluk, huzursuzluk ve can sıkıntısı yaşanmasına neden olmaktadır (Eisnitz, 1974, s. 587).

1.3.2.2. Kontrol Değer Kuramı

Bu kurama göre can sıkıntısı, çevresel ve kişisel iki etmenden kaynaklanmaktadır. Kişisel etmenler birey için faaliyetin değeri ve bireyin faaliyet üzerindeki kontrolü olarak açıklanmaktadır. Bireyler yaşadıkları durumlar üzerinde kontrol kuramadığında ve etkinliği anlamsız bularak etkiliğe değer vermediğinde, çevresel etmenlerin de etkisiyle can sıkıntısı yaşamaktadır. Bireyler değer verdikleri, eğlenceli ve anlamlı etkinlikler için farklı arayışlarda olabilmektedir. Bireyler anlamlı, eğlenceli ve değer verdikleri etkinlikler için arayış içinde bulunmaktayken; anlamsız, monoton ve değer vermediği etkinlikten ise kaçmaktadır (Pekrun vd., 2010, s. 545).

Pekrun ve arkadaşları (2016, s. 696), eğitim öğretim süreçlerinde can sıkıntısını kontrol değer kuramına göre değerlendirmektedir. Öğrenilen konularla ilgili öğrencilerin kontrol algısı olduğunda ve konuyu öğrenmeye değer bulduklarında ders başarıları artmaktadır. Öğrenilecek konu bireyin kapasitesinin ya da hazır bulunuşluğunun çok üstünderse bireyin konuyu öğrenmedeki kontrolü azalmaktadır. Kontrol algısındaki düşüş ve yetersizlik hissi sonucunda öğrencinin konuya verdiği değer de azalmaktadır. Öğrenilecek konuyla ilgili kontrol algısı oluşmadığında ya da konu öğrenci için ilgiye değer bulunmaması sonucunda ise can sıkıntısı yaşandığını ve bunun da ders başarısını olumsuz etkilediğini belirtmektedir.

Ayrıca bu kurama göre yapılacak işin, bireylerin kapasitesinin çok altında olması ve monoton rutinlerden oluşması da işi değersiz bulmalarına ve o işi yaparken can sıkıntısı yaşamalarına neden olmaktadır. Bir işin bireylerin kapasitesinin çok üstünde olması kontrol kaybı yaratarak işi değersiz görmeye ve can sıkıntısına neden olabileceği gibi işin bireyin kapasitesinin çok altında olması da işi yapmaya değer bulmamaya ve can sıkıntısına neden olmaktadır (Velasco, 2019, s. 42).

1.3.2.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu Kurama göre bireyin var oluşundan memnun olmaması can sıkıntısı yaşamasına neden olmaktadır. Varoluşsal can sıkıntısı, bireylerin kendilerini dünyadan soyutlamalarına, yaşamlarının ve varlıklarının anlamsız olduğunu düşünmelerine, kendilerini güçsüz ve yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır. Varoluşsal can sıkıntısı yaşayan bireyler, sürekli bir boşluk hissi yaşamaktadır ve ne yapacaklarını

çoğu zaman bilememektedir. Bireylerde varoluşsal boşluktan kaynaklanan can sıkıntısının, yaşanan modern çağın etkisiyle birlikte daha fazla artmakta ve bu durum bireylerin varlıklarını terk etmelerine ve yaşantısına karşı kayıtsızlaşmasına neden olmaktadır (Heidegger, 2001, s. 106).

Frankl (1967, s. 138), bireylerin yaşadığı zorlukluların etkisiyle, hak ettiği yaşamı yaşayamaması sonucunda hayatın anlamsız olduğunu düşünmesi can sıkıntısı yaşamlarına neden olmaktadır. Bu durumu noöjenik nevroz olarak tanımlamaktadır. Noöjenik nevrozu, bireyin değerlerinin çatışması ve yaşamını anlamlı yapma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanmasından kaynaklı yaşanan can sıkıntısı durumu olarak açıklamaktadır.

Bireyler yaşamlarındaki anlam eksikliği, varoluşsal boşluk ve can sıkıntısını gidermek için farklı arayışlara girmektedirler. Bu arayışları sonucunda can sıkıntısını gidermek için buldukları en kolay yol günümüzdeki teknolojik gelişmelerin etkisiyle internette zaman geçirmek olabilmektedir. Can sıkıntısından kurtulmak ve yaşantısı içerisinde haz almak için bireyler yoğun bir şekilde internet kullanabilmektedirler. İnternette zaman geçirmek bireylerin can sıkıntısını geçici olarak giderse de internetin yoğun kullanımı zamanla bireyleri yaşamsal etkinliklerden uzaklaştırmakta ve edilgen olmasına neden olarak varoluşsal boşluğunu bununla birlikte can sıkıntısını arttırmaktadır. İnternet kullanımı can sıkıntısını gidermek için geçici bir çözüm olsa da uzun vadede varoluşsal can sıkıntısına neden olmakta ve can sıkıntısını derinleştirmektedir (Chou vd., 2018, s. 6). Wegmann ve arkadaşları (2018, s. 13) da internetin kullanımını kolaylaştıran akıllı telefonların, can sıkıntısı yaşayan bireylerin can sıkıntısından kurtulmak için en sık başvurduğu yöntem olduğunu, canı sıkılan bireylerin telefon kullanımına daha fazla yönelindiklerini ve bu durumun can sıkıntısı ile olumsuz baş etme yöntemlerinden biri olduğunu belirtmektedir. Bu noktada, varoluşsal boşluktan kaynaklanan can sıkıntısını giderebilmek için bireyin aktif olarak katılım sağladığı ve sorumluluğunu alabileceği, etkinliklere yönelmesi gerekmektedir (Zafer, 2021, s. 78).

Varoluşsal can sıkıntısı değiştirme eğilimi, yaşamsal faaliyetlerin anlamlılığı ve heyecan arayışı sonucunda azalmaktadır. Bununla birlikte yenilikçi olmak, monoton işleri heyecan katarak yapmaya çalışmak, yaşamın anlamıyla ilgili bakış

açılarını beslemek ve bir işle ilgili etkili motivasyona sahip olmak bireyler varoluşsal can sıkıntısının etkilerini azaltmaktadır (White, 1959, s. 314-315).

1.3.2.4. Uyarılma Kuramı

Uyarılma kuramına göre can sıkıntısının temel kaynağı bireyde güdülenmenin yetersiz olmasıdır. Çevresel uyarıcıların bireye göre düşük kalması ve bunun sonucunda güdülenme gerçekleşmemekte ve bu da can sıkıntısına neden olmaktadır. Faaliyetlerden önce ya da faaliyet esnasında motivasyonun düşük olması can sıkıntısı yaşanmasına neden olarak bireyin o faaliyetten uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Barmack, 1939, s. 495). Uyarılma ve motivasyonun yeterli düzeyde olmaması performans üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Bir işe başlama ve işi başarılı şekilde sürdürmek için bireylerin can sıkıntısı yaşama durumları göz önünde bulundurulmalıdır. Yeterli uyarıcı ve motivasyon sağlanarak performans üzerinde olumsuz etkisi olan can sıkıntısı giderilebilmektedir. Uyarılma kuramına göre uyarıcıların bireylerin uyarılma seviyesine denk olması gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 2000, s. 1163).

Uyarılma kuramına göre can sıkıntısı, bireylerdeki düşük uyarım durumundan kaynakladığı gibi yüksek uyarımdan da meydana gelmektedir. Yüksek uyarım yaşayan bireyler, kaygılı olmakta, heyecanını kontrol etmekte güçlükler yaşamakta ve ne yapacaklarını bilememektedirler. Bu durum bireylerde faaliyet öncesi ya da faaliyet esnasında engellenmeye neden olabilmekte ve bunun sonucunda can sıkıntısı yaşanabilmektedir. Bu doğrultuda can sıkıntısı durumu çevredeki uyarıcıların birey üzerinde düşük veya yüksek etkisinin olmasından etkilenmektedir (Berlyne, 1970, s. 279).

Zafer (2021, s. 44)' a göre heyecan duygusu can sıkıntısı duygusunun tersidir. Belli düzeyde heyecan ve can sıkıntısının bireylerin yaşantısında gerekli oluşunu belirtmektedir. Yoğun düzeyde heyecan hissetmek ya da sürekli heyecan ve haz veren faaliyetlere yönelmek bir süre sonra bireyde can sıkıntısına neden olmaktadır. Ayrıca sürekli olarak heyecan ve haz verici faaliyetlere yönelmek bireylerde doyumsuzluğa, can sıkıntısı durumuyla baş etme becerilerinin gelişmemesine ve davranışsal bağımlılıklara daha yatkın olmaya neden olmaktadır.

1.3.2.5. Akış Kuramı

Bireyin çevresindeki uyarıcılar ve bireyin ihtiyacı olan uyarılar arasındaki uyum akış olarak açıklanmaktadır. Akış deneyimi, bireyin istekli olduğu, anlamlı ve eğlenceli bulunduğu etkinliklere anında etkin katılım sağlamasıyla tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1996, s. 110-111).

Akış içerisinde bireyler, performanslarını en üst düzeyde kullandıklarını, şimdi ve ana odaklanabildiklerini, etkinlik üstünde yüksek kontrol hissine ulaştıklarını, dikkat dağıtıcı unsurları görmezden gelebildiklerini ve etkinliğe tamamen odaklandıklarını belirtmektedir. Akış kuramına göre bireyin istek duyduğu, mutlu olduğu ve haz aldığı etkinlikleri yapması sürecinde dikkatini toplayabilmesi ve odaklanabilmesi çok önemlidir. Bireyler dikkatini toplayamadıklarında ve odaklanamadıklarında etkinliğe karşı isteği azalmakta ve etkinlikten artık keyif alamayarak can sıkıntısı yaşamaktadır. Akış deneyimi esnasında bireylerin zihinlerinin dağınık olmadığı ve can sıkıntısı hissetmedikleri belirtilmiştir (Csikszentmihalyi, 2000, s. 1164).

Akış kuramına göre, yaşamda karşılaşılan güç durumlar ile bireyin kapasitesinin uyumlu olması gerektiğini ifade etmiştir (Harris, 2000, s. 579). Akış deneyimi bozulduğunda bireyler odaklanmada sorunlar yaşamakta ve bu durum can sıkıntısı yaşanmasına neden olmaktadır (Eastwood vd., 2012, s. 492). Dursun (2016, s. 215) da çevrenin beklentisi ile bireylerin kapasitesinin yaptığı işle uyumlu olmamasının akış deneyimini olumsuz etkilediği ve bununla can sıkıntısı yaşanmasına neden olduğunu belirtmekte ve bireylerin kapasitesinin genişletmek ya da çevrenin birey üzerindeki beklentilerini düşürmesi can sıkıntısını gidermek açısından önemli olduğunu ifade etmektedir.

1.3.3. Can Sıkıntısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Yüksel ve Eren (2020, s. 899), 9 sınıf öğrencisi 93 katılımcıdan oluşan katılımcı grubuyla, İngilizce derslerinde can sıkıntısı, ders başarısı, ders tutumları ve algılanan araçsallığın artırılması konusunda araştırma yapmışlardır. Yarı deneysel yöntemle yaptıkları bu çalışmada katılımcı grubu deney ve kontrol gruplarına ayırmışlardır. Bu çalışmada; can sıkıntısı ve ders notları arasında negatif ilişki

olduğu, can sıkıntısı yaşıyan öğrencilerin derse katılımının can sıkıntısı yaşamayan öğrencilere göre daha az olduğu ve son olarak derse katılım sağlayan öğrencilerin, derse karşı tutumlarının olumlu olduğu, can sıkıntısını daha az yaşadıkları ve ders başarılarının yüksek olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Sağır ve Çiftçi (2024, s. 331), kamu kurumlarında çalışan 242 katılımcıyla, iş yerinde can sıkıntısı ve sanal kaytarma konuları kapsayan araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada; katılımcıların sanal kaytarma düzeyleri ve iş yerinde can sıkıntısı düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu ve sanal kaytarmanın alt boyutlarıyla da iş yerinde can sıkıntısı arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yeşilyaprak (1986, s. 34), yapmış olduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma servisinden yardım almalarının ilk nedeni olarak can sıkıntısı yaşamaları olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Pekrun ve arkadaşları (2014, s. 696), 323 lisans öğrencisi katılımcıyla can sıkıntısı ve akademik başarı konusunda bir yılı kapsayan uzamsal bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada; katılımcıların % 42' sinin can sıkıntısı yaşadıklarını belirttikleri, can sıkıntısı arttıkça akademik performanslarında düşüşler yaşadıkları sonuçlarına ulaşmışlardır.

Bozacı (2020, s. 509), Kırıkkale'de 313 üniversite öğrencisi katılımcıyla, can sıkıntısı, akıllı telefon bağımlılığı ve dürtüsel satın alma konularını kapsayan bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada; dürtüsel satın alma ve akıllı telefon bağımlılığı üzerinde can sıkıntısının etkisinin olduğu ve dürtüsel satın alma ve can sıkıntısı arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kanada'da 108 üniversite öğrencisi katılımcıyla çevrimiçi kumar bağımlılığı, olumsuz psikolojik durumlar ve can sıkıntısı konularını kapsayan bir araştırma yapılmıştır. Düzenli olarak çevrimiçi kumar oynadıklarını belirten katılımcılarla 30 günlük süre içerisinde yapılan bu araştırmada olumsuz psikolojik durumlar ve can sıkıntısının çevrimiçi kumar bağımlılığı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmaktadırlar (Goldstein vd., 2016, s. 68).

Dere ve Alkan (2022, s. 665), Isparta ili Süleyman Demirel Üniversitesi Hastanesi ve Isparta Şehir Hastanesi'nde çalışan 610 hastane çalışanı katılımcıyla can sıkıntısı ve iş yaşam kalitesi konularından oluşan araştırma yapmışlardır. Bu

araştırmada; katılımcıların can sıkıntısını monoton faaliyetler sonucunda daha sık yaşadıkları, can sıkıntısı ile genel iyilik hali, iş yaşamında stres, aile iş yaşam dengesi, iş ve kariyer memnuniyeti ve işi kontrol edebilme becerisi arasında negatif ilişki olduğu, ayrıca yaşamı anlamlı bulmayan katılımcıların işinden daha az memnun olduğu ve daha fazla can sıkıntısı yaşadıkları sonuçlarına ulaşmaktadırlar.

Moynihan (2015, s. 1), can sıkıntısının yeme davranışları üzerindeki etkisini belirlemek için deneysel bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada; can sıkıntısının bireylerin sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri tercih etme ve yeme sorunları üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşmaktadır.

Rotunda ve arkadaşları (2003, s. 424), 393 üniversite öğrencisi katılımcıyla internet kullanım süresi ve can sıkıntısı konusunda bir yıllık uzamsal bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada katılımcıların bir yıl boyunca internet kullanım sürelerinin günlük ortalaması 3,3 saat, yoğun internet kullanımı olan katılımcıların ise daha fazla can sıkıntısı yaşadığı sonucuna ulaşmaktadırlar.

Wegmann ve arkadaşları (2018, s. 1), Almanya’da 18 -60 yaş arasındaki 148 katılımcıyla, can sıkıntısı ve internet iletişim problemi olarak bilinen internet iletişim kanallarının aşırı kullanımı konularını kapsayan bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmada; internet bağımlılığının can sıkıntısıyla olumsuz baş etme stratejisi olduğu, can sıkıntısı ve internet iletişim problemleri arasında olumsuz duygulardan kaçınma davranışının aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşmaktadırlar.

1.4. Sosyotelizm

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’e göre Türkiye’de internet kullanımının her yıl artış gösterdiği, 2024 yılında internet kullanımının 16-74 yaş arasındaki bireylerde %88 olduğu bildirilmektedir (TÜİK, 2024). Bu oranlara bakıldığında nüfusun neredeyse tamamına yakınının internet kullanımı olduğu görölmektedir. İnternet erişiminde ve mobil teknolojilerdeki gelişmeler sonucunda internet kullanımının mobil cihazlar üzerinden sağlanması, bireylerin mobil cihazları sadece ulaşım ve telefon araması yapmak dışında, internet kullanımı için de kullanmaları mobil cihazların yaygın kullanılmasını sağlamaktadır. Mobil teknolojilerde internet kullanımının yaygınlaşması ve gelişmesi sonucunda en fazla kullanılan cihazların

akıllı telefonlar olduğu belirtilmektedir (Revilla vd., 2016, s. 479). Günümüzde 5,78 milyar kişi cep telefonu kullanıcısı olduğu ve bunun dünya nüfusunun %70,5 oranlarına denk geldiği belirtilmektedir. Ayrıca dünya genelinde kullanılan mobil cihazlar içerisinde akıllı telefonların kullanım oranının %87 olduğu raporlanmıştır (We are Social, 2025). Bu istatistiki bilgiler, insanların en yaygın kullandıkları mobil cihazların akıllı telefonlar olduğunu göstermektedir. Haberleşmek, bilgiye ulaşmak, alışveriş yapmak, bankacılık işlemleri başta olmak üzere kamusal işlemlerde akıllı telefonlar aracılığıyla daha pek çok işi yapabilmenin bireylere sağladığı pek çok kolaylık vardır. Faydalı pek çok özelliği barındıran akıllı telefonların uygun kullanılmadığı durumlarda bireyler açısından olumsuz etkilere neden olabileceği de bilinmektedir (Scheerder vd., 2019, s. 286).

Akıllı telefonların, bireyler tarafından yoğun kullanımı, zamanla akıllı telefonların kullanım alışkanlıklarının değiştirmekte, bireylerin psikolojik ve sosyal durumları üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Akıllı telefonların yoğun ve kötü kullanımıyla birlikte gelişen akıllı telefon bağımlılığının strese, kaygıya ve sosyal ilişkilerde bozulmaya neden oluğu belirtilmektedir (Beranuy vd., 2009, s. 1183). Akıllı telefonların yoğun ve kötü kullanımları sadece akıllı telefon bağımlılığına yol açmakla kalmamakta, bireylerin başkalarıyla etkileşim kurma, başkalarıyla paylaşımda bulunma, göz teması kurma gibi kişilerarası ilişkiler üzerinde bozucu etkileri de olmaktadır (Shellenbarger, 2013, s. 1). Bireylerin uyumadan önce ve uyandıklarında ilk kontrol ettikleri şey akıllı telefonları olmaktadır. Sadece yalnızken değil artık sosyal  vreleriyle de bir aradayken akıllı telefonlarını kullandıkları bilinmekte ve bu durum sosyal ortamlarda yüz yüze iletişim halindeyken telefona bakmak olarak tanımlanan yeni bir fenomene yani sosyotelizme neden olmaktadır (Ergün vd., 2020, s. 3).

Karadağ ve arkadaşları (2015, s. 60) sosyotelizmi; bireyin diğer kişilerle konuşurken akıllı telefonuyla ilgilenmesi, telefona bakması ve bu şekilde iletişimden kaçınması olarak tanımlamaktadır. Ayrıca sosyotelizm kelimesinin ingilizce phubbing kelimesinin karşılığı olduğu, phone (telefon) ve snubbing (küçümseme) kelimelerinin birleşiminden oluşan bir kavram olduğunu belirtmektedir. Chotpitayasunondh ve Douglas (2016, s. 9) da bireylerin sosyal ortamda dikkatini telefonuna vererek karşısındaki diğer bireylerle ilgilenmemesi, telefonla ilgilenmesi olarak

tanımlamaktır. İki veya daha fazla kişinin olduğu sosyal bir ortamda dikkati karşıdaki kişiye vermek yerine cep telefonu ile ilgilenmek olarak tanımlamaktadır. Sosyotelizm, bireyin sosyal ortamda diğer bireyi dikkate almayarak telefona dalması, o bireyi dışlaması davranışı olarak tanımlamaktadır (Aagaard, 2020, s. 238).

Sosyal ortamlarda karşılıklı ilişki kurulması beklenirken karşıdaki kişiyi görmezden gelerek telefonla ilgilenmek sosyal davranış sorunu olarak değerlendirilmektedir. Akıllı telefonla bireyin yalnızken ilgilenmesi kullanma süresi ve kullanım amacı da göz önünde bulundurulduğunda problem olmazken sosyal ortamlarda akıllı telefonuyla ilgilenmesi bu davranışı problem davranış olarak tanımlanmasına neden olmaktadır. Sosyotelizm, iletişimin sözlü, sözsüz ve göz teması kurma gibi temel öğreleri üzerinde bozucu etkilere neden olmaktadır. Bu durum bireylerin sosyal ilişkilerini, kişilerarası ilişkilerini ve iletişiminin kalitesini bozmaktadır (Allred, 2020, s. 74). Vanden Abeele ve arkadaşları (2016, s. 568) da sosyotelizm davranışlarını; sosyal olarak uygunsuz, kaba ve saygısız olarak değerlendirmektedir. Sosyal ortamlarda diğer bireylerle bir aradayken akıllı telefonla ilgilenmek, diğer kişiyi değersiz hissettirmekte ve ilişki yapısının bozulmasına neden olmaktadır (Miller-Ott ve Kelly, 2017, s. 204).

Sosyotelizm kavramıyla ilgili yapılan ilk çalışmaların çoğu, sosyotelizm kavramından ziyade akıllı telefon bağımlılığı üzerinden bütünsel değerlendirmeler yapmaktadır. Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalar sosyotelizm kavramının sadece akıllı telefon bağımlılığı ya da aşırı telefon kullanımıyla tanımlanabilecek bir fenomen olmadığını ortaya koymaktadır. Sosyal ortamlarda yüz yüze iletişim kurmayı tercih etmeyip telefonla ilgilenmek, sosyal ilişkilerin bozulması, sosyotelizmin akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili fakat bu kavram dışında bir kavram olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır (Carjaval, 2017, s. 65-66). Gonzalez-Rivera ve arkadaşları (2018, s. 13), sosyotelizmin sadece akıllı telefon bağımlılığı bağlamında değerlendirilmemesi gerektiğini pek çok sorun alanı perspektifiyle bakılması gerektiğini, gelişen teknoloji ve modern insan alışkanlıklarının sosyotelizm sorununu daha da yaygınlaştıracığını ve bunun nedenle farklı bir sorun alanı olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Telefonu sık sık kontrol etme, telefonla sık sık ilgilenme ve ayrıca telefon kullanma sürelerindeki artış sosyotelizme neden olmakta ve aynı zamanda bu davranışlar sosyotelizmi arttırmaktadır (Ergün vd., 2020, s. 1). Chotpitayasunondh ve Douglas (2016, s. 9), sosyotelizm davranışını orataya çıkaran en önemli unsurun akıllı telefon bağımlılığı olduğunu ayrıca internet ortamındaki gelişmeleri kaçırma korkusunun da bireyin sürekli olarak sosyal ortamlarda telefonla ilgilenmesine neden olduğunu bunun da sosyotelizmi arttırdığını belirtmektedir. Ayrıca Coşkun ve Muslu (2019, s. 1007), sosyal medyada fazla zaman geçirmek ve hesaplarını sürekli kontrol etmek, sosyal medyadaki gelişmeler kaçırma korkusu da bireylerin telefonu sosyal ortamlarda kullanma eğilimlerini arttırarak sosyotelizme neden olduğunu belirtmektedir.

Sosyotelizmin bireylerin dikkatinin dağılmasına, iletişim anlarından daha az keyif almalarına, sosyal iletişim kalitelerinin azalmasına, ilişkilerde samimiyet ve güveni duygularının zedelenmesine ve zamanla bireylerin sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına neden olduğu belirtilmektedir (David ve Roberts, 2017, s. 155). Sosyotelizmin sosyal ilişkilerde problem yaşanmasının yanı sıra performans düşüklüğüne neden olduğu, yaşam doyumu, depresyon ve sosyal iyilik hali üzerinde bozucu etkileri olduğu da bilinmektedir (Davey vd., 2018, s. 35).

Bireyler sosyotelizmin olumsuz yönlerinin farkında olmalarına rağmen sosyotelist davranışlarda bulunmaya devam etmektedirler. Bu davranışların sosyal ilişkiler içerisinde kabul edilmez, saygısızca ve rahatsız edici olduğunu bilmelerine rağmen sosyotelist davranışlarda bulunmaya devam etmektedirler. Bireyler istemedikleri sosyal ortamlarda, kendilerine az ilgi olduğunu düşündükleri ortamlarda ve başkalarının da sürekli telefonu ile ilgilendiği ortamlarda daha fazla sosyotelist davranışlarda bulunmaktadırlar (Karadağ vd., 2016, s. 264). Sosyotelizme maruz kalan bireyler dışlandıklarını, küçümsendiklerini, karşıdaki birey tarafından ilgiye değer görülmediğini düşünerek; değersizlik ve kızgınlık hissetmektedirler. Sosyotelizme maruz kalan bireyler bu durumla başa çıkmak için kendileri de rahatsız edici bir durum olmasına rağmen telefonla ilgilenmeye başlar ve sosyotelist davranışlarda bulunmaktadırlar (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 15). Bireylerin bulunduğu sosyal ortamlarda kaygı duymaması, kendini rahat hissetmesi, anlaşıldığını düşünmesi, içerisinde bulunduğu ilişkiyi güvenli ve samimi bulması sosyotelizm

davranışlarını azaltmaktayken; bireylerin çekingen yapıda olması, sosyal ortamlarda kaygılı olması gibi durumlarda bireylerde sanal ortamları daha tercih edilebilir kılarak sosyotelizm davranışlarını arttırmaktadır (Parmaksız, 2019, s. 38).

1.4.1. Sosyotelizmin Boyutları

Sosyotelizmle ilgili yapılan araştırmalarda bu kavramın farklı boyutlarla açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Kadarağ ve arkadaşları (2015, s. 65) sosyotelizmi, iletişim bozukluğu ve telefon tutkusu olarak iki boyutta değerlendirmektedir. Bu boyutları aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

İletişim Bozukluğu: Bireylerin sosyal ortamlarda yüz yüze iletişimi aksatması ve yüz yüze ilişkilerindeki iletişimi bozucu şekilde telefonla ilgilenmesi, sık sık telefona bakma davranışlarında bulunması olarak açıklanmaktadır. Bu boyutta sosyotelizm, bireylerin diğer bireylerle iletişimi engellenmekte ve sosyal ilişki kalitesi düşürmektedir.

Telefon Tutkusu: Bireyin sosyal ortamları dışında da sürekli olarak telefonunu kontrol etme isteği, sürekli bildirimlere bakması, sanal ortamdaki ilişkilerini gerçek yaşamdaki ilişkilere tercih etmesi, telefonu sürekli yanında bulundurmak istemesi, kontrollü ya da çoğu zaman kontrolsüzce bir amaç dahilinde olmadan telefona bakması olarak açıklanmaktadır.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018a, s. 11) sosyotelizmi, sosyotelist açısından dört boyutta ve sosyotelizme maruz kalan bireyler açısından ise üç boyutta değerlendirmektedir. Sosyotelist açısından sosyotelizm boyutlarını aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

Nomofobi: Bireylerin telefondan uzak kalamaması, telefonu sürekli yanında olması, telefonu görebileceği yerde bırakması ve telefon yanında olmadığında huzursuz olması şeklinde açıklamaktadır.

Kendini Yalnızlaştırma: Telefon kullanmayı diğer bireylerle iletişim kurmaya tercih eden bireylerin, sosyal ortamlarda telefon kullanarak rahat ve iyi hissetmeleri sonucunda sosyal ilişkilerinden kopması, kendini yalnızlaştırması olarak açıklanmaktadır.

Kişilerarası Çatışma: Bireylerin olumsuz telefon kullanma alışkanlıkları nedeniyle sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşaması, çevresindeki diğer bireyler tarafından telefon kullanımı konusunda uyarılar almaya başladığında bu kişilerle çatışması, karşıdaki bireyin rahatsız olduğunu bilmesine rağmen telefon kullanımına devam etmesi olarak açıklamaktadır.

Problem Farkındalığı: Bireylerin telefonu çok uzun süre kullandıklarının farkında olması buna rağmen kullanmaya devam etmesi, planladıklarından daha fazla telefon kullanmaları ve bu durumun olumsuz yönlerinin farkında olması sonucunda diğer bireylerle olan ilişkilerinin bozulduğunu ve işlerinin aksaması konusunda farkındalığının olması olarak açıklamaktadır.

Sosyotelizm mağduru açısından sosyotelizmin boyutlarını ise aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

İhmal Edilmişlik Hissi: Bireyler sosyotelizme maruz kaldıklarında kendilerine göre bu durumu değerlendirmekte, kendilerini değersiz ve karşıdaki kişi tarafından iletişimde ihmal edilmiş olarak hissetmesi olarak açıklamaktadır.

Algılanan Normlar: Sosyotelizm davranışlarına maruz kalan bireylerin, sosyotelizmi uygulayan bireylere ilişkin düşünceleri ve bakış açıları olarak açıklamaktadırlar. Sosyotelizme maruz kalan bireylerin, telefonlarıyla sürekli ilgilenen, gerçek sosyal ortamlardansa sanal ortamları tercih eden sosyotel bireylerin davranışlarına ilişkin tüm değerlendirmelerini kapsamaktadır.

Kişilerarası Çatışma: Sosyotelizme maruz kalan bireyin sosyotelist olan bireyle yaşadığı çatışma olarak açıklamaktadır. Sosyotelizm mağduru birey, sosyotel bireyden telefonla ilgilenmemesini, kendisiyle olan iletişime devam etmesini istediğinde sosyotel bireyin onu ret edip telefonla uğraşmaya devam eder ve bunun sonucunda tartışma yaşanması olarak açıklamaktadır.

1.4.2. Sosyotelizm Türleri

Sosyotelizm türleri, sosyotelizm gerçekleştiği sosyal ortamlara göre sınıflandırılmaktadır. Partner sosyotelizmi, ebeveyn sosyotelizmi, yönetici

sosyotelizmi, arkadaş sosyotelizmi ve akademik ortam sosyotelizm gibi alt başlıklarla açıklanmaktadır (Kahraman, 2023, s. 44).

1.4.2.1. Partner Sosyotelizmi

Eş ya da romantik partnerle birlikteyken yüz yüze iletişim kurmak yerine partnerin telefonla ilgilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin partneriyle geçirdiği zamanın büyük çoğunluğunda partneriyle ilgilenmek yerine telefonla ilgilenmesi, partneriyle olan iletişimini bozmaktadır (Roberts ve David, 2016, s. 134). Bireylerin teknolojik cihazları yoğun ve sık kullanması bu nedenle partneriyle ilgilenmemesi sorunun günümüzde çok yaygın bir sorun olduğunu belirtmektedir (Çizmeci, 2017, s. 372). Evli çiftlerde sosyotelizmin artması aile ilişkilerini ve aile performansını olumsuz etkilemekte (Büyükbodur ve Uyumlu, 2021, s. 1342) ve ilişki memnuniyetlerini azaltmaktadır (Wang vd., 2017, s. 15). Sosyotel partnerler bir süre sonra diğer partnerin de bu davranışı aynalaması sonucunda sosyotelizm davranışları göstermelerine neden olmaktadır (Vanden Abeele vd., 2019, s. 40).

McDaniel ve Coyne (2016, s. 85), romantik ilişkilerde partnerlerden birinin sürekli olarak sosyotelizm davranışlarında bulunması çiftlerde depresifliğe ve yaşam doyumunda düşüşe neden olduğunu belirtmektedir. Parmaksız (2022, s. 8887) yaptığı araştırmada kadın partnerlerin büyük çoğunluğunun partnerlerinin telefonla uzun süre zaman geçirmelerinin iletişimlerini olumsuz etkilediğini, ilişkileri üzerinde bu durumun sorunlar yaşama ve yakınlığın azalması gibi olumsuz etkileri olduğunu belirttiklerini ifade etmektedir. Ayrıca Przybylski ve Weinstein (2013, s. 237) sosyotelizmin romantik ilişkilerde kıskançlığa ve güven sorunları yaşanmasına neden olduğunu bunun sonucunda ise çiftler arasında problemler yaşandığını ve artık birbirlerine ilişkisel olarak yakın hissedemediklerini belirtmektedir.

1.4.2.2. Ebeveyn Sosyotelizmi

Ebeveynlerin çocuklarıyla bir aradayken telefona bakmaları, telefonla ilgilenmeleri ve dikkatlerini telefona yönlendirmeleri sonucunda meydana gelen sosyotelizm türü olarak açıklanmakta ve çocuk ihmal kapsamında

değerlendirilmektedir (Wang vd., 2020, s. 428). Çocuklarıyla bir aradayken ebeveynlerin telefonla ilgilenmeleri çocuklarıyla olan etkileşimlerini bozmakta, iletişimlerinde kısıtlayıcı ve engelleyici olmaktadır. Ebeveynleri tarafından sosyotelizme maruz kalan çocuklar, zamanla kendilerini değersiz ve dışlanmış olarak hissetmekte aynı zamanda aile bağlarında kopukluklar oluşmaya başlamaktadır. Ebeveynleri telefonla ilgilendiğinde, çocuklarının kendileriyle zaman geçirme taleplerini red ettiklerini ve bu durumun bir süre sonra çocukların ebeveynlerinin yönergelerine uymak istememesine, dikkatlerinin çabuk dağılmasına, aceleci ve sabırsız davranmalarına bazen de ebeveynlerine karşı saldırganca davranışlarda bulunmalarına neden olabileceğini ifade edilmektedir (Radesky vd., 2014, s. 847-848).

Ebeveynlerin, iş yaşantısından kaynaklı telefonlarına sık sık bildirim gelmesi ve sosyal çevrelerini takip etmek, ebeveynliğin yorucu temposundan uzaklaşabilmek gibi pek çok nedenden dolayı sosyotelizm davranışı gösterdikleri belirtilmektedir (McDaniel, 2019, s. 72). Gerekçesine bakılmaksızın ebeveyn sosyotelizmi çocuk ve ergenler üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Ebeveynlerin sosyotelizm davranışlarında bulunması ergen çocuklarının akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olmasına ve ebeveynlerini taklit ederek kendilerinin de sosyotelizm davranışlarda bulunmalarına neden olmaktadır (Xie vd., 2019, s. 7).

1.4.2.3. Yönetici Sosyotelizmi

İş ortamında yöneticilerin personelleriyle bir aradayken iletişim esnasında telefona bakmaları ve telefonlarıyla ilgilenmeleri sonucunda yaşanan sosyotelizm olarak açıklanmaktadır. Yönetici sosyotelizmi, personellerin yöneticilerine karşı algılarının olumsuz olmasına, yaptıkları işi anlamsız olarak görmelerine, yöneticilerine karşı güvensiz olmalarına, iş yerine daha az bağlılık hissetmelerine ve en önemlisi personelin iş performansında düşüşe neden olmaktadır (David ve Roberts, 2017, s. 206-207).

İş yerinde yönetici sosyotelizmi çalışanlar açısından kaba olarak değerlendirilmektedir. Yöneticilerin, telefondan gelen bildirimlere odaklanması ve telefonla ilgilenmesi, personelin iletişimde kendisinin dinlenilmediğini ve söylediklerinin önemsenmediğini düşünmesine neden olmaktadır. Bu noktada

yöneticinin yaklaşımı personeller açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Cameron vd., 2016, s. 467).

Cameron ve Webster (2011, s. 754), iş yerinde karşılaşılan sosyotelizm davranışlarını sadece yönetici personel ilişkisi üzerinden değil personellerin de birbirine uyguladıkları sosyotelizme değinilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bireyler iş arkadaşı tarafından da sosyoyelizm davranışlarına maruz kalmakta bu durumda iş arkadaşlarıyla iletişim sorunları yaşamalarına, iş yerinde huzur ve güven ortamının bozulmasına aynı zamanda iş performansının da düşmesine neden olmaktadır.

1.4.2.4. Arkadaş Sosyotelizmi

Bireylerin arkadaş ortamlarında arkadaşlarıyla birlikte sohbet etmek, oyun oynamak, eğlenmek gibi sosyal aktiviteleri yerine getirmeyi tercih etmeyip, telefona bakması ve telefonla ilgilenmesi olarak açıklanmaktadır. Arkadaşlarıyla bir aradayken bireylerin iletişimlerini bozan ve diğerlerini görmezden gelmelerine neden olan sosyotelizm davranışları, arkadaş ilişkilerini zamanla bozmaktadır. Arkadaşlık ilişkilerindeki sosyalleşme beklentileri karşılanmadığı içinde arkadaşlık ilişkisinden duyulan memnuniyet de azalmaktadır (Sun ve Samp, 2021, s. 2698).

Arkadaş ortamında sosyotelizme maruz kalan birey ise dışlandığını ve ilgi görmediğini düşünerek, kendisi de telefonuyla ilgilenmeye ve sosyotel davranışlarda bulunmaya başlamaktadır (Vanden Abeele vd., 2016, s. 565). Arkadaş ortamında çok sık sosyotelizm davranışında bulunan bireylerin, depresyon, nevrotik özellikler ve sosyal kaygı sorunları yaşadıkları, daha az sosyotelizm davranışlarında bulunan bireylerin ise uyumluluk gösterdiği ve arkadaş ilişkilerinden memnun oldukları belirtilmektedir (Sun ve Samp, 2021, s. 2691). Ayrıca Akbağ ve Sayiner (2021, s. 762) özellikle ergenlik döneminde akran sosyoteleziminin artmasının ergenlerde yalnızlaşmaya neden olduğunu ve bu durumun aslında yoğun sosyal medya kullanımından da kaynaklandığını belirtmektedir.

1.4.2.5. Akademik Ortamda Sosyotelizm

Öğrenci veya öğretmenlerin ders esnasında dersin akışını ve ders esnasındaki etkileşimi bozarak telefona bakmaları ve telefonla ilgilenmeleri akademik ortamlarda sosyotelizm olarak adlandırılmaktadır (Nazir, 2020, s. 44). Akademik ortamlarda işlenen ders, dersin öğretmeni, öğrenciler ve ders işleyiş şekli gibi faktörler sosyotelizme neden olmaktadır (Abramova vd., 2017, s. 1985). Sınıf ortamında öğrenci sayısının fazla olması durumlarında telefonla uğraşmanın daha kolay olabileceği, bunun dikkat dağınık etkiye olduğu belirtilmektedir (Uğur ve Koç, 2015, s. 1029). Öğrencilerin derste telefonla ilgilenmeleri öğretmenler açısından olumsuz değerlendirilmekte ve bu durumun ders başarısının düşmesine neden olmaktadır (Nazir, 2017, s. 150).

Akademik ortamlarda sosyotelizm davranışlarından kaynaklı sorunlar artış göstermektedir (Akbağ ve Sayiner, 2021, s. 765). Kuznekoff ve arkadaşları (2015, s. 344), öğrencilerin veya öğretmenlerin dersin işleyişiyle ilgili öğrenme sürecine katkı oluşturmak için telefonlarıyla ilgilenmeleri gerekebilir. Ders süreçlerine katkısı dışında ders esnasında video izlemek, sosyal medya hesaplarını kontrol etmek ve internette gezinmek gibi nedenlerle telefonlarıyla ilgilenmeleri, öğrenme ve öğretme süreçlerini hem öğretmen hem de öğrenci açısından olumsuz etkilediğini belirtmektedir.

Öğrencilerin derste can sıkıntısını gidermek, saati kontrol etmek, bildirimleri kontrol etmek, sosyal medya hesaplarını kontrol etmek gibi nedenlerle telefonla ilgilenmesi, derste öğretmene ve ders materyallerine karşı dikkatinin dağılmasına ve dersi takip edememesine neden olarak akademik başarısında düşüşlere neden olmaktadır (Abramova, 2017, s. 1994).

1.4.3. Sosyotelizmle İlgili Yapılan Araştırmalar

Cao ve arkadaşları (2018, s. 27), 91 üniversite öğrencisinden oluşan katılımcı grubuyla sosyotelizm konusunda bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada; katılımcıların %92'si cep telefonları olmağından huzursuz olduklarını, %81'i cep telefonlarının hayatlarında önemli olduğunu, %96'sının sosyotelizm kavramını duyduğı ve bu kavramın gittikçe daha fazla duyulacağını belirttikleri, %40'ı ise cep

telefonu ile kurulan iletişimi yüz yüze iletişime tercih ettiğini belirtmektedir. Ayrıca katılımcıların %70'i akıllı telefonlarını video izlemek, sosyal medya uygulamalarında gezinmek ve müzik dinlemek amacıyla kullandıkları, %40'nın ise yüz yüze iletişim kurmayı telefonla iletişim kurmaya tercih ettikleri sonuçlarına ulaşmışlardır.

Ünalın ve Yıldırım (2020, s. 276), Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi'nde okuyan, dijital yerliler olarak tanımladığı 5 kadın ve 5 erkek toplam 10 öğrenciyle yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak sosyotelizm konusunda bir araştırma yapmışlardır. Katılımcılarla yaptıkları görüşmelerde sosyotelizm kapsamında; sosyal medya kullanımı, akıllı telefon kullanımı, günlük yaşam ve başkalarıyla iletişim halindeyken telefon kullanımı hakkında sorular sormuşlardır. Bu araştırmada; katılımcıların sosyotelizm davranışlarında bulundukları ve çoğu katılımcının da Instagram da beğeni yapmak ya da kendi yaptığı paylaşımların beğenilerinin takibi yapmak amaçlı diğer insanlarla bir aradayken telefonla ilgilendikleri sonuçlarına ulaştıkları görülmektedir.

Guazzin ve arkadaşları (2021, s. 1), İtalya'da 361 katılımcıyla sosyotelizmin psikolojik boyutlarını sanal topluluk duygusu, nevrotiklik kapsamında araştırmışlardır. Bu araştırmada; sosyotelizmin bireylerde olumsuz duygulara neden olduğu, sosyal medya kullanımının sosyotelizmi etkilediği ve çevrimiçi bağımlılık davranışlarının sosyotelizm arasında güçlü ilişkiler olduğu sonucuna ulaştıkları görülmektedir.

Türkiye'de 2018-2019 eğitim öğretim yılında 3 farklı lisede okuyan ve her sınıf seviyesinden 204 erkek ve 430 kız olmak üzere toplam 634 ergen katılımcıyla pasiflik, sosyotelizim ve atılganlık konularını kapsayan bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmada; atılganlık, pasiflik ve cep telefonunun sosyotelizmi yordadığı, pasiflik ve sosyotelizm arasında pozitif, pasiflik ve atılganlık arasında ise negatif yönde ilişkiler olduğu sonuçlarına ulaşmıştır (Parmaksız, 2019, s. 34).

İspanya'da 14-18 yaş aralığındaki 118 erkek ve 167 kız olmak üzere toplam 285 ergen katılımcıyla sosyotelizm, öz denetim ve problemli sosyal medya kullanımı konularını kapsayan bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada; sosyal medya kötü kullanımının sosyotelizmi yordadığı, kızların sosyal medyayı ve cep telefonunu daha olumsuz kullandığı, sosyotelizm ve öz denetim arasında pozitif ilişki olduğu sonuçlarına ulaştıkları görülmektedir (Menendez ve Jimenez, 2020, s. 113).

17-28 yaş aralığındaki 100 erkek ve 192 kadın toplam 292 üniversite öğrencisi katılımcıyla yaşam doyumu, beş büyük kişilik özelliği ve sosyotelizm konularını kapsayan bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada; yaşam doyumu ve sosyotelizm arasında negatif ilişki olduğu, telefon takıntısı ve iletişim bozukluğu arasında negatif ilişki olduğu, iletişim bozukluklarının yaşam memnuniyeti ve nevroitiklik boyutu ilişkisinde aracı rolü olduğu, yaşam memnuniyeti üzerinde iletişim bozukluklarının etkisi olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır (Çikrikci vd., 2019, s. 44).

Aydoğdu ve Çevik (2020, s. 219), Muş ilinde çeşitli kademelerde görev yapan görev yapan 115 okul psikolojik danışmanı ile sosyotelizm ve yalnızlık konularını kapsayan bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada; katılımcı okul psikolojik danışmanlarının genel sosyotelist olma, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık seviyeleri arasında pozitif ilişki olduğu, genel sosyotelizmin yalnızlık ve sosyotelizme maruz kalmayı yordadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Çin’de 429 katılımcıyla sosyotelizm, ilişki doyumu, benlik saygısı ve katılımcıların medeni durumunu kapsayan bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada; sosyotelizm ve ilişki doyumu ilişkisinde benlik saygısının aracı rol etkisi olduğu, ilişki memnuniyeti ve partner sosyotelizmi ilişkisinde evli çiftler lehine anlamlı olduğu sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir (Wang vd., 2021, s. 3365).

Ivanova ve arkadaşları (2020, s. 665), Ukrayna’da çeşitli kolej ve üniversitelerde okuyan 402 öğrenci katılımcıyla, depresyon, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm konularından oluşan bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada; sosyotelizm ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin pozitif ve güçlü olduğu, akıllı telefon kullanımı arttıkça sosyotelizmin arttığı bunun sonucunda ise depresyonun da artış gösterdiği sonucuna ulaşıkları görülmektedir.

Güler ve Sevinç (2022, s. 77), 148 üniversite öğrencisi ile sosyotelizmin öğrenme süreçleriyle olan ilişkisini konu alan bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada; sosyotelizmin öğretmenler ve öğrencilerin öğrenim süreçleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu, sosyotelizme maruz kalma ve sosyotel olma arasında ise negatif ilişki olduğu, ayrıca sosyotelizme daha az maruz kalan öğrencilerin derslerde sosyotelizm davranışları sergilemenin öğretmenlerin ders işlerken performanslarını az etkilediğini belirttikleri sonuçlarına ulaşıkları görülmektedir.

Vanden Abeele ve arkadaşları (2019, s. 35), 100 öğrenciyi 10 dakika boyunca ikili konuşma esnasında fark ettirmeden gözleyerek sosyotelizm davranışları, dikkat dağınıklığı ve konuşma samimiyetliğiyle ilgili bir gözlem araştırması yapmışlardır. Bu araştırmada; 62 öğrencide sosyotelist davranışlar gözlemlendi. Sosyotelist davranışlarda bulunan öğrencilerin dikkatinin daha sık dağıldığı ve sosyotelizme maruz kalan öğrencilerin konuşmayı daha az samimi bulduğu sonuçlarına ulaştıkları görülmektedir.



2. YÖNTEM

Bu bölüm araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, araştırma süreci ve verilerin analizine yönelik bilgilerden oluşmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolünü inceleyen bu çalışmada nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki etkileşimleri ve ilişkileri belirlemekte, değişkenler arasındaki birlikte etkilerin derecesi ve ilişkilerin yönünü incelemektedir (Karasar, 2014, s. 81). Bu çalışmada aracı rol analizinde ise, seri çoklu aracı modeli kullanılmıştır. Bu modelde bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenle ilişkisinde aracı etkisi araştırılan en az iki aracı değişken bulunmaktadır. Bu modelde amaç bağımsız değişkenin bağımlı değişkenle ilişkisi ya da etkisinde iki aracı değişkenin dolaylı ve toplam etkisini belirlemek, bağımsız değişkenin sonucundan birinci aracı değişkenin etkilendiği, birinci aracı değişkenin ise ikinci aracı değişken üzerinde etkisi olduğu ve nihai olarak da bağımlı değişken üzerinde toplam etkiye neden oldukları belirtilmektedir. Ayrıca bu modelde toplam dolaylı etkinin yanı sıra ayrı ayrı aracı değişkenlerinde dolaylı etkilerini incelenmesi sağlanmaktadır (Hayes, 2018, s. 172).

2.2. Araştırma Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evreni 18 yaş üstü yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 18-65 yaş aralığındaki, 377 kadın, 252 erkek ve toplamda 629 gönüllü katılımcıdan oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004, s. 50), teorik olarak bir araştırmanın evrenini temsil edebilecek katılımcı sayısının 384 olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmanın örnekleme kolayda örnekleme yöntemi kullanarak belirlenmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, kolaylıkla ulaşılabilen, araştırmaya gönüllü katılım sağlayan, yakın ve ulaşılması kolay örneklem türü olarak açıklanmaktadır (Erkuş, 2017, s. 138).

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	377	59,9
	Erkek	252	40,1
Eğitim Düzeyi	İlkokul\Ortaokul	22	3,5
	Lise	86	13,7
	Lisans\Önlisans	408	64,9
	Lisansüstü	113	18,0
Medeni Durum	Evli	284	45,2
	Bekar	345	54,8
Çalışma Durumu	Çalışıyor	374	59,5
	Çalışmıyor	255	40,5
Akıllı Telefonu En Sık Kullanma Nedeni	Sosyal Medya	278	44,2
	Video İzlemek	104	16,5
	Mesajlaşmak	61	9,7
	Oyun Oynamak	10	1,6
	Arama Yapmak	76	12,1
	İnternette Gezinmek	87	13,8
En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması	Instagram	409	65,0
	TikTok	42	6,7
	X (Twitter)	79	12,6
	Facebook	23	3,7
	Diğer	76	12,1
	Toplam	629	

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların %59,9'u (377) kadın, %40'i (252) erkektir. %3,5'inin (22) eğitim düzeyi ilkokul\ortaokul, %13,7'sinin (86) lise, %64,9'unun (408) lisans\önlisans, %18'inin (113) ise lisansüstüdür. %45,2'si (284) evli, %54,8'i (345) bekar. %59,5'i (374) çalışıyor, %40,5'i (255) çalışmıyor. Katılımcıların %44,2'si (278) sosyal medya, %16,5'i 104 video izlemek, %9,7'si (61) mesajlaşmak, %1,6'sı (10) oyun oynamak, %12,1'i (76) arama yapmak, %13,8'i (87) internette gezinmek akıllı telefonu en sık kullanma nedeni olarak belirtirken, en sık kullandıkları sosyal medya uygulaması olarak %65,0'ı (409) Instagram, %6,7'si (42) TikTok, %12,6'sı (79) X (Twitter), %3,7'si (23) Facebook, %12,1'i (76) Diğer uygulamalar olarak belirtmişlerdir.

Tablo 2. Yaş Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler

	$\bar{x}$	SS
Yaş	31,51	10,36

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların yaşlarına ait ortalama=31,51 ve standart sapma=10,36 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Aylık Gelir Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler

	$\bar{x}$	SS
Aylık Gelir	36,750	48,24

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların aylık gelir ortalaması=36.750TL ve standart sapması=48,24 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler

	$\bar{x}$	SS
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi	4,63	2,99

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların günlük akıllı telefon kullanma süresi ortalama=4,63 saat ve standart sapması=2,99 olarak bulunmuştur.

2.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan gönüllü bireylerin araştırma hakkında bilgilendirilmesi ve katılım onaylarının alınması adına Bilgilendirilmiş Onam Formu, araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-Demografik Bilgi Formu, katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi Formu'nda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, aylık gelir, günde kaç saat

akıllı telefon kullandıkları, telefonu en sık kullanma nedenleri ve en sık kullandıkları sosyal medya uygulamasıyla ilgili sorular yer almaktadır..

2.3.2. Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği

Revize Edilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği (RULS-6), Wongpakaran ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması İnanç ve Ekşi (2022) tarafından yapılmıştır. 6 ifade ve tek boyuttan oluşan bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 4'lü likert tipinde olan bu ölçekte 4= Her Zaman ve 1= Asla, şeklinde 1-4 puan aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 24 ve minimum puan 6'dır. Alınan yüksek puan yalnızlık düzeyinin yüksek düşük puan ise yalnızlık düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. RULS-6 ölçeğinin tek faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik ölçümleri için de Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach alfa kat sayısı ,84 tespit edilmiştir. Bulgular, 6 maddelik RULS-6 yalnızlık ölçeğinin Türkçe uyarlanması sonucunda güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ve Türkiye'de yalnızlığın ölçülmesinde kullanılabileceğini belirtmiştir (İnaç ve Ekşi, 2022, s. 197).

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği; bireylerin sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini, amaçlı ve anlamlı yaşam sürdürme çabalarını, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirebilme ve kendi yeterliliklerinin farkında olmak gibi özelliklerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını Telef (2013) yapmıştır. Ölçek, 8 ifadeden oluşmakta ve bu ölçekte ters hesaplanacak ifade bulunmamaktadır. 7= Kesinlikle Katılıyorum ve 1= Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde 1-7 arasında cevaplananan 7 likert tipli ve tek boyutlu bir ölçektir. Bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır. Yüksek puan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puan ise psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu anlamını taşımaktadır. Ölçek güvenirlik düzeyi hesaplanırken Cronbach alfa katsayısı incelenmekte ve uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ,80 olarak

hesaplanmıştır. Bu ölçeğin Türkiye’de psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için kullanılabilecek bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Telef, 2013, s. 381-382).

2.4.4. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği

Struk ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinin, Koç ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Türkçe formuna ilişkin uyum indeksi değerleri sonuçlarına göre, 8 ifadeli ve tek boyutlu ölçme aracı olduğu görülmüştür. Bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 1= Kesinlikle Katılmıyorum ile 7= Kesinlikle Katılıyorum şeklinde 1-7 arasında puanlanan 7’li likert tipi ölçektir. Ölçekten alınablen en yüksek puan 56 en düşük puan ise 8’dir. Ölçekten alınan yüksek puan can sıkıntısının yüksek düzeyde olduğunu, düşük puan ise can sıkıntısının düşük düzeyde olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği’nin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,86 olarak tespit edilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının geçerli ve güvenilir olduğunu, Türkiye’de can sıkıntısının ölçülmesi süreçlerinde kullanılabilecek bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Koç vd., 2017, s. 217).

2.3.5. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından ve insanların yüzyüze sosyal ilişki süreçlerinde yanlarındaki bireyleri görmezden gelerek cep telefonlarıyla ilgilenmesi olarak bilinen sosyotelizm davranışlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Genel Phubbing Ölçeği’nin Güler ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Bu ölçme aracı 15 ifade ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyutu nofobi olarak değerlendirilen, bireyleri cep telefonundan ayrılma korkusu ve kaygısı özelliklerini ölçen 4 maddeden oluşmaktadır. İkinci alt boyutu kişilerarası çatışma olarak değerlendirilen, bireyin sosyal ortamlarda cep telefonunu kullanması sonucu diğer bireyler tarafından uyarılması ve yaşadığı çatışma süreçlerini ölçen 4 maddeden oluşmaktadır. Üçüncü alt boyut kişisel izolasyon olarak değerlendirilen, bireyin sosyal ilişkileri içerisinde aktif olmaktansa, sosyal ilişkilerinden kaçınmak için cep telefonu kullanması süreçlerini ölçen 4 maddeden oluşmaktadır. Ve son olarak dördüncü alt boyutta ise problemin farkındalığı olarak değerlendirilen, bireylerin cep

elefonu kullanımlarının sosyal ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilere sahip olduğunu, sosyotelizm davranışlarının olumsuz davranışlar olduğunu farketmesi süreçleri ölçen 3 maddeden oluşmaktadır. Orjinali 7’li likert tipindeki bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında 5’li likert olarak belirlenmiştir. 1= Asla ve 5= Her Zaman olarak 1-5 puan arasında puanlanmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin puanlaması işlemlerinin ortalama puan alınarak yapılabileceği belirtilmektedir. Ölçekte tersten puanlanacak ifade bulunmamaktadır. Ayrıca bu ölçek genel ortalama puanı hesaplanarak tek boyutlu olarak da kullanılabilir. Genel Phubbing (Sosyotelizm) ölçeğinin güvenirlik çalışması için Cronbach alfa değerleri incelenmiştir. Bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değerleri ölçeğin genel tek boyutu için, 91, nomofobi alt boyutu için, 82, kişilerarası çatışma alt boyutu için, 84, sosyal izolasyon alt boyutu için, 86 ve son olarak problemin farkındalığı alt boyutu için, 74 olarak hesaplanmaktadır. Bu değerler Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği’nin Türkiye’de sosyotelizm düzeyini ölçen güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Güler vd., 2019, s. 1105).

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın veri analizi sürecinde ilk olarak çevrimiçi yollarla toplanan veriler kontrol edilmiş ve kodlanmıştır. İstatistiksel analizler SPSS programı 27.0 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Ölçüm araçlarının normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırının altında olmasından dolayı analizlerde parametrik testler kullanılmaktadır (George ve Mallery, 2010). Mevcut çalışmada veri analizi sürecinde araştırma verilerine ilişkin betimsel istatistiksel işlemler, değişkenler arası ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Testi, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumlarını belirlemek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Gruplar t- Testi, ölçme araçları normal dağılım göstermesine rağmen 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı ulaşılmaması ve veri gruplarından bazılarının 30 sınırının altında olması nedeniyle nonparametrik test Kruskal Wallis-H analizi kullanılmıştır. Aracı rol analizi için de Process Macro 4.2 programı Model 6 analizi kullanılmıştır. Bu çalışmadaki verilerin istatistiki analiz sürecinde anlamlılık düzeyi (p değeri) ,05 olarak ve güven aralığı ise %95 güven aralığı olarak esas alınmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği kullanılarak elde edilen verilerin analizlerine yönelik bulgular ve bulguların açıklamalarına yer verilmektedir.

Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	min	maks	$\bar{x}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	α
Ruls-6 Yalnızlık Ö.	6	24	12,48	4,31	,433	-,469	,872
Can Sıkıntısı Eğilimi Ö.	8	56	24,00	10,12	,464	-,364	,831
Psikolojik İyi Oluş Ö.	8	56	40,79	10,65	-,905	,678	,902
Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ö.	1	5	2,26	,85	,770	,305	,919

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5'te araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği'ne ait ortalama 12,48, standart sapma 4,31, çarpıklık değeri ,433, basıklık değeri -,469 Cronbach alpha değeri ,872'dir. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği'ne ait ortalama 24,00, standart sapma 10,12, çarpıklık değeri ,464, basıklık değeri -,364, Cronbach alpha değeri ,831'dir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne ait ortalama 40,79, standart sapma 10,65, çarpıklık değeri -,905, basıklık değeri ,678, Cronbach alpha değeri ,902'dir. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği'ne ait ortalama 2,26, standart sapma ,85, çarpıklık değeri ,770, basıklık değeri ,305, Cronbach alpha değeri ,919 olarak tespit edilmiştir.

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeklerine ait ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizlerinin bulguları yer almaktadır.

Tablo 6. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

	1	2	3	4
1. Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği	1			
2. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	,52**	1		
3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-,28**	-,37**	1	
4. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği	,34**	,43**	-,25**	1

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’de araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği ile Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ($r=.52$, $p<.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($r=-.28$, $p<.01$) değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki, Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği ile Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği ($r=.34$, $p<.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($r=-.37$, $p<.01$) değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ile Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği ($r=.43$, $p<.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği ($r=-.25$, $p<.01$) değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir.

3.2. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Bu başlıkta, değişkenler arası karşılaştırma analizi sonuçlarına ve açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t- Testi Analizi

Bağımlı Değişkenler	Kadın(n=377)		Erkek(n=252)		t	Sd.	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS			
Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği	12,88	4,38	11,90	4,15	2,809	627	,005*
Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	24,56	10,04	23,16	10,19	1,702	627	,089
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	40,73	10,16	40,87	11,35	-,155	497,17	,877
Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği	2,26	,864	2,27	,829	-,156	627	,876

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 7’de cinsiyet değişkenine göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t- test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların Ruls-6 Yalnızlık Ölçeğinden ($t_{(627)}=2,809$, $p\leq,05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı ölçüde fark olduğu görülmektedir. Kadınların yalnızlık düzeyinin erkelerin yalnızlık düzeyine göre daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Bulgulara göre katılımcıların Kısa Can Sıkıntısı Ölçeğinden ($t_{(627)}=1,702$, $p>,05$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden ($t_{(497,17)}=-,155$, $p>,05$) ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeğinden ($t_{(627)}=-,156$, $p>,05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir.

Tablo 8. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi

Bağımlı Değişkenler	Evli (n=284)		Bekar (n=345)		t	Sd.	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS			
Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği	11,77	4,06	13,07	4,43	-3,836	619,78	,000***
Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	22,53	10,00	25,21	10,06	-3,323	627	,001**
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	43,26	9,60	38,74	11,03	5,485	625,05	,000***
Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği	2,14	,829	2,36	,854	-3,267	627	,001**

*** $p<,001$, ** $p<,01$, * $p<,05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8’de Medeni durum değişkenine göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t- test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların Ruls-6 Yalnızlık Ölçeğinden ($t_{(619,78)}=-3,836$, $p<,05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekarların evli olanlara göre daha fazla yalnızlık yaşadığı görülmüştür. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinden ($t_{(627)}=-3,323$, $p<,05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bekarların evli olanlara göre daha fazla can sıkıntısı yaşadığı görülmüştür. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden ($t_{(625,05)}=5,485$, $p<,05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Evlilerin bekar olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeğinden ($t_{(627)}=-3,267$, $p<,05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekarların evli olanlara göre daha fazla sosyotelizm yaşadığı görülmektedir.

Tablo 9. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi

Bağımlı Değişkenler	Çalışıyor(n=374)		Çalışmıyor(n=255)		t	Sd.	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS			
Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği	12,27	4,41	12,79	4,15	-1,495	627	,136
Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	23,02	10,14	25,44	9,93	-2,968	627	,003**
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	42,39	9,67	38,43	11,55	4,504	479,98	,000***
Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği	2,23	,856	2,32	,838	-1,412	627	,159

*** $p < ,001$, ** $p < ,01$, * $p < ,05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9’da çalışma durumu değişkenine göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t- test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların Ruls-6 Yalnızlık Ölçeğinden ($t_{(627)} = -1,495$, $p > ,05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinden ($t_{(627)} = -2,968$, $p < ,05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların çalışanlara göre daha fazla can sıkıntısı yaşadığı görülmüştür. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden ($t_{(479,98)} = 4,504$, $p < ,05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Çalışanların çalışmayanlara göre daha fazla psikolojik iyi oluşları olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeğinden ($t_{(627)} = -1,412$, $p > ,05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Eğitim Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği, Can Sıkıntısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi

EğitimDüzeyi		N	S. O	H	Sd.	p	Fark
Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği	1. İlkokul-Ortaokul	22	300,50	1,894	3	,595	
	2. Lise	86	291,78				
	3. Önlisans-Lisans	408	320,13				
	4. Lisansüstü	113	316,97				
Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	1. İlkokul-Ortaokul	22	242,73	6,179	3	,103	
	2. Lise	86	308,07				
	3. Önlisans-Lisans	408	325,54				
	4. Lisansüstü	113	296,31				
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1. İlkokul-Ortaokul	22	401,75	14,240	3	,003**	1>3
	2. Lise	86	332,16				
	3. Önlisans-Lisans	408	296,82				
	4. Lisansüstü	113	350,69				4>3
Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği	1. İlkokul-Ortaokul	22	213,09	8,035	3	,045*	
	2. Lise	86	303,54				
	3. Önlisans-Lisans	408	322,88				3>1
	4. Lisansüstü	113	315,10				
	Toplam	629					

*** $p < ,001$, ** $p < ,01$, * $p < ,05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da eğitim düzeyi değişkenine göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis ve analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği ($H_{(3)} = 1,894$, $p > ,05$) ve Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeklerinde ($H_{(3)} = 6,179$, $p > ,05$) eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olmadığı görülmektedir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde ($H_{(3)} = 14,240$, $p < ,01$) eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. İlkokul/ortaokul mezunu katılımcıların lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu ve lisansüstü katılımcıların lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeğinde ($H_{(3)} = 8,035$, $p < ,05$) eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı

farklılık olduğu görülmekte, Lisans/Ölisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilköğretim/ortaokul eğitim düzeyindeki katılımcılara göre sosyotelizm düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası farkları belirlemede post hoc analizleri için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Tablo 11. En sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamasına Göre Yalnızlık Ölçeği, Can Sıkıntısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması İlişkin Kruskal-Wallis-H Testi Analizi

En sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması		N	S. O	H	Sd.	P	Fark
Yalnızlık Ölçeği	1. Instagram	409	317,55	4,357	4	,360	
	2. TikTok	42	360,10				
	3. X (Twitter)	79	292,47				
	4. Facebook	23	310,24				
	5. Diğer	76	301,24				
Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	1. Instagram	409	322,07	11,204	4	,024*	2>3
	2. TikTok	42	370,37				
	3. X (Twitter)	79	264,89				
	4. Facebook	23	316,41				
	5. Diğer	76	298,01				
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1. Instagram	409	305,78	11,555	4	,021*	3>2
	2. TikTok	42	261,17				
	3. X (Twitter)	79	354,79				
	4. Facebook	23	321,50				
	5. Diğer	76	351,01				
Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği	1. Instagram	409	322,61	27,565	4	,000***	1>3
	2. TikTok	42	425,44				2>1,2>3,2>5
	3. X (Twitter)	79	258,24				
	4. Facebook	23	301,24				
	5. Diğer	76	276,15				

*** $p<,001$, ** $p<,01$, * $p<,05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis ve analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların Ruls-6 Yalnızlık Ölçeğinden ($H_{(4)} = 4,357$, $p>,05$) aldıkları puanların en sık kullanılan sosyal medya uygulamasına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinde ($H_{(4)} = 11,204$ $p<,05$) en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu farka göre TikTok kullanan katılımcıların X (Twitter) kullanan katılımcılara göre can sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde

($H_{(4)} = 11,555$, $p < ,05$) en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. X (Twitter) kullanan katılımcıların, TikTok kullanan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeğinde ($H_{(4)} = 27,565$ $p < ,001$) en sık kullanılan sosyal medya uygulamasına değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. TikTok'u sık kullanan katılımcıların; X (Twitter)'i sık kullanan katılımcılara, Instagram'ı sık kullanan katılımcılara ve Diğer uygulamaları sık kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Instagram kullanan katılımcıların, X (Twitter)'i sık kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Gruplar arası farkları belirlemede post hoc analizleri için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Tablo 12. Akıllı Telefonu En Sık Kullanma Nedenine Göre Yalnızlık Ölçeği, Can Sıkıntısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi

Akıllı Telefonu En Sık Kullanma Nedeni		N	S. O	H	Sd.	p	Fark
Yalnızlık Ölçeği	1. Sosyal Medya	278	308,25	8,630	6	,195	
	2. Video İzlemek	104	331,41				
	3. Mesajlaşmak	61	352,70				
	4. Oyun Oynamak	10	339,05				
	5. Arama Yapmak	76	279,71				
	6. İnternette Gezinmek	87	309,07				
	7. Fotoğraf\Video Çekmek	13	378,54				
Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	1. Sosyal Medya	278	334,64	13,881	6	,031*	1>5
	2. Video İzlemek	104	327,59				
	3. Mesajlaşmak	61	299,76				
	4. Oyun Oynamak	10	306,65				
	5. Arama Yapmak	76	257,34				
	6. İnternette Gezinmek	87	309,71				
	7. Fotoğraf\Video Çekmek	13	244,73				
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1. Sosyal Medya	278	300,78	11,973	6	,063	
	2. Video İzlemek	104	313,08				
	3. Mesajlaşmak	61	285,59				
	4. Oyun Oynamak	10	283,95				
	5. Arama Yapmak	76	370,11				
	6. İnternette Gezinmek	87	337,52				
	7. Fotoğraf\Video Çekmek	13	323,50				
Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği	1. Sosyal Medya	278	338,92	27,370	6	,000***	1>5
	2. Video İzlemek	104	335,63				2>5
	3. Mesajlaşmak	61	305,10				
	4. Oyun Oynamak	10	342,65				
	5. Arama Yapmak	76	222,79				
	6. İnternette Gezinmek	87	295,12				
	7. Fotoğraf\Video Çekmek	13	335,69				

*** $p < ,001$, ** $p < ,01$, * $p < ,05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 12’de akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Genel Phubbing(Sosyotelizm)Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis ve analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği ($H_{(6)}= 8,630$, $p>,05$) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde ($H_{(6)}= 11,973$, $p>,05$)akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinde ($H_{(6)}= 13,881$, $p<,05$) akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Akıllı telefonu en sık sosyal medya için kullanan katılımcıların arama yapmak için kullanan katılımcılara göre can sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeğinde ($H_{(6)}= 27,370$, $p<,001$) akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Akıllı telefonu en sık sosyal medya ve video izlemek için kullanan katılımcıların, arama yapmak için kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası farkları belirlemede post hoc analizleri için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

3.3. Aracı Rol Analizi Bulguları

Bu bölümdeki analizler, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolüne ilişkin bulgulara yönelik tablo ve modelden oluşmaktadır.

Tablo 13. Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Can Sıkıntısı ile Sosyotelizmin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

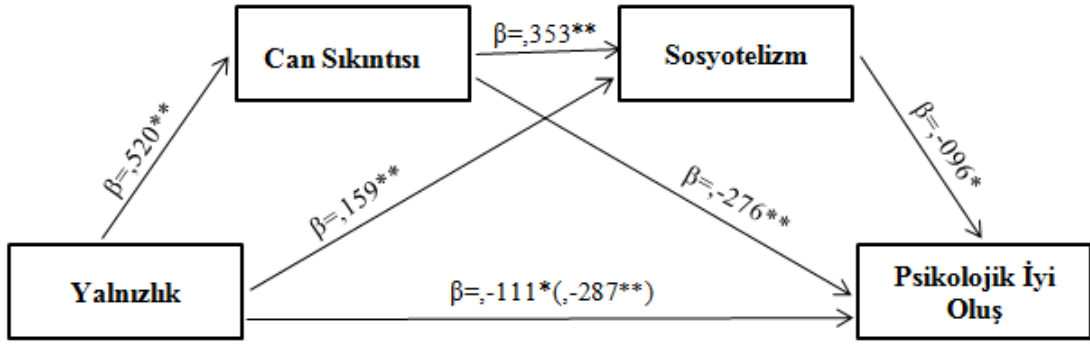
Model	%95 [GA]			
	β	p	Alt	Üst
Toplam Etki	-,287	,000**	-,894	-,523
Doğrudan Etki	-,111	,010*	-,484	-,063
Toplam Dolaylı Etki	-,176	-	-,227	-,129
Dolaylı Etki (Can Sıkıntısı)	-,144	-	-,198	-,093
Dolaylı Etki (Sosyotelizm)	-,015	-	-,035	-,001
İkili Dolaylı Etki (Can Sıkıntısı ve Sosyotelizm)	-,017	-	-,034	-,002
Model: N=629; R ² =,160; F=39,710; p: ,000**				

Kullanılan test: Process Macro 4.2 ** $p< .01$, * $p< .05$.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13'te yer alan veriler ışığında; toplam etkinin belirlenmesine yönelik olarak yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda, yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam etkisi anlamlı olarak tespit edilmiştir ($\beta = -.287$; $[-.894; -.523]$). Ardından, yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde can sıkıntısı ve sosyotelizm değişkenleri modele eklenerek analizler gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin düştüğü ancak anlamlı olduğu saptanmıştır ($\beta = -.111$; $[-.484; -.063]$).

Dolaylı etkiler incelendiğinde ise, yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki can sıkıntısı aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.144$; $[-.198; -.093]$). Bu bulgu yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide can sıkıntısının sosyotelizmden bağımsız olarak aracı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, diğer dolaylı etki olan yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki sosyotelizm aracılığıyla olan etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.015$; $[-.035; -.001]$). Bu bulgu yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyotelizmin can sıkıntısından bağımsız olarak aracı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu iki dolaylı etki analizi sonuçlarına göre yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısının sosyotelizme göre aracı etkisinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki can sıkıntısı ve sosyotelizm üzerinden olan ortak aracı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.017$; $[-.034; -.002]$). Bu sonuç yalnızlığın psikolojik oluş üzerindeki etkisinde, can sıkıntısı ve sosyotelizmin seri aracılığının anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu yalnızlık arttıkça can sıkıntısının arttığını, can sıkıntısı arttıkça sosyotelizmin arttığını, sosyotelizm arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını göstermektedir.



Şekil 2. Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Can Sıkıntısı ile Sosyotelizmin Aracı Rolüne İlişkin Grafik

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yalnızlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ikili ilişkilerde can sıkıntısı ve sosyotelizmin aracı rolünün incelenmesine yönelik model verilmiştir. Tablo 13'te ise doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ilişkin standardize regresyon katsayıları sunulmuştur.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde; yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolünün incelenmiş olduğu mevcut araştırma bulguları, literatürdeki çalışmalar neticesinde tartışılmıştır.

Mevcut araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin seri aracı rolü olduğu görülmektedir. Literatür bulguları incelendiğinde yalnızlık, psikolojik iyi oluş, can sıkıntısı ve sosyotelizm değişkenlerinin birlikte ele alındığı ve aracılık rollerinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde mevcut araştırma değişkenlerinin birlikte ilişki ve aracılık etkisinin incelendiği araştırma görülmemesine rağmen mevcut araştırma değişkenlerinin farklı değişkenlerle aracılık etkisinin incelendiği çalışmalar olduğu; Çetinkaya-Dağlı ve Gündüz (2017, s. 339) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemli internet kullanımının aracı rolünün incelendiği çalışmada, problemli internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı rolü olduğu, yalnızlık arttıkça problemli internet kullanımının arttığı ve psikolojik iyi oluşun azaldığı, sonucuna ulaşmaktadır. Topal ve arkadaşları (2023, s. 601), akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde yalnızlığın aracı rolünü inceledikleri çalışmada; akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluş ilişkisinde yalnızlığın aracı rolü olduğu, internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş ilişkisinde de yalnızlığın aracı rolünün olduğu, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arttıkça yalnızlığın arttığı, yalnızlık arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde mevcut çalışmadaki değişkenlerin farklı değişkenlerle aracı ilişkisinde dair bulguların mevcut araştırma bulgusunu desteklediği görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ve sosyotelizm aracı değişkenleri modele dahil edildiğinde seri aracı rollerinin anlamlı olması sonucunda; yalnızlık arttıkça can sıkıntısının arttığı, can sıkıntısı arttıkça sosyotelizmin arttığı ve sosyotelizm arttıkça da psikolojik iyi oluşun azaldığı söylenebilir.

Bu çalışmada yalnızlık ve can sıkıntısı arasında pozitif ilişki olduğu yalnızlık arttıkça can sıkıntısının arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Literatür bulguları

incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Karababa ve Taylı (2020, s. 600-601), üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve temel ihtiyaçların can sıkıntısı üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında yalnızlığın can sıkıntısını yordadığı, yalnızlık arttıkça can sıkıntısının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Chen (2020, s. 3645), Li ve arkadaşları (2021, s. 687) ve Peng ve arkadaşları (2021, s. 919) da yaptıkları araştırmalarda yalnızlığın can sıkıntısını arttırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde yalnız bireylerin sosyal ilişkilerinin sınırlı olması, sosyal destek eksiliği yaşaması ve anlamlı ilişkiler kurmakta zorlanması sonucunda günlük işlerinde motive olmakta zorlandığı, zamanla dış dünyaya karşı merak ve ilgilerinin azaldığı ve bu nedenle de daha fazla can sıkıntısı yaşadıkları söylenebilir.

Bu çalışmada can sıkıntısı ve sosyotelizm arasında pozitif ilişki olduğu can sıkıntısı arttıkça sosyotelizmin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Al-Saggaf ve arkadaşları (2018, s. 13), akıllı telefon kullanan katılımcılarla yaptıkları çalışmada sosyotelizmin ve can sıkıntısıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sepetçi ve arkadaşları (2021, s. 30), can sıkıntısı, sosyotelizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu konularında yaptığı çalışmada can sıkıntısı ve sosyotelizm arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yine bir başka çalışmada Al-Saggaf (2020, s. 352), can sıkıntısı ve sosyotelizm ilişkisinde FoMo (gelişmeleri kaçırma korkusu)'nun aracı etkisini incelemiş, can sıkıntısı ve sosyotelizm arasında pozitif ilişki olduğu ve FoMo'nun da bu ilişkide kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumu can sıkıntısı yaşayan bireylerin daha çok FoMo yaşadıkları bunda sosyotelizm davranışlarında artmaya neden olduğu şeklinde açıklamaktadır. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde bireylerin can sıkıntısı yaşadıklarında can sıkıntısını gidermek amacıyla akıllı telefonlarına daha fazla yöneldikleri, bu durumun sosyal ortamlarda da sıkıldıklarında akıllı telefon kullanma eğilimlerinin arttırdığı ve bu nedenle de can sıkıntısı yaşadıklarında daha fazla sosyotelizm davranışlarında bulundukları şeklinde açıklanabilir. Bireylerin sosyal ortamlarında sıkılması, sosyal ortamlardaki uyaranları monoton olarak algılaması sonucunda bu durumdan kaçınmak için telefonlarına yönelerek sosyotelizm davranışlarında bulundukları söylenebilir. Lim ve Kim (2017, s. 292) da yaptıkları

araştırmada bireylerin, can sıkıntısı yalnızlık ve sosyal eksikliklerini gidermek için daha fazla medya araçlarını kullandıklarını belirtmektedir.

Mevcut araştırmada yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısının aracı etkisinin sosyotelizmden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulguya yönelik literatür çalışmasına rastlanılmamıştır. Yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısının etkisinin sosyotelizmden daha yüksek olması durumu, can sıkıntısının sosyotelizmin öncül değişkenlerinden biri olmasıyla açıklanabilir. Bireylerin can sıkıntılarını gidermek için çeşitli yollara başvurduğu ve sosyotelizmin de bu yollardan biri olduğu söylenebilir. Bireylerin can sıkıntısını giderebilmek için telefon kullandıkları ve sosyotelizm davranışları gösterdikleri bu nedenle can sıkıntısının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerindeki etkisinin sosyotelize göre daha fazla olduğu düşünölmektedir. Mevcut araştırmadaki bu bulgu alan yazına özgün katkı sağlamaktadır. Sosyotelizm ve can sıkıntısına yönelik daha fazla araştırma yapılması bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki karmaşık ilişkisinin farklı perspektiflerle araştırılması gerektiği düşünölmektedir.

Bu araştırmada can sıkıntısı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen bulgular olduğu görölmekte; Uzun ve arkadaşları (2023, s. 131), öğretmen adaylarıyla yaptıkları araştırmada can sıkıntısı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tam ve arkadaşları (2023, s. 638), genç katılımcı grupla yaptıkları araştırmada can sıkıntısının psikolojik iyi oluşu azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Sommers ve Vodanovich (2000, s. 149) yaptıkları araştırmada, can sıkıntısı düzeyi yüksek olan bireylerin anksiyete, somatizasyon ve depresyon, gibi fiziksel ve psikolojik sağlık semptomlarını daha fazla yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular, mevcut araştırmadaki psikolojik iyi oluş üzerinde can sıkıntısının olumsuz etkileri olduğu bulgusunu desteklemektedir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde can sıkıntısı yaşayan bireylerin yaşamı daha az anlamlı bulmaları, etkinliklere yönelik motivasyonlarının az olması, yaptıkları iş ve etkinliklerden daha az zevk almaları ve hedefe yönelik davranışlarda bulunma sıklığının azalması nedeniyle psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı söylenebilmektedir.

Mevcut araştırmada yalnızlık ve sosyotelizm arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görölmüştür. Błachnio ve Przepiorka (2019, s. 270), Polonya’da yaptıkları araştırmada yalnızlığın sosyotelizmi yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Aydođdu ve evik (2020, s. 219) yaptıkları araştırmada yalnızlığın, sosyotelizmi pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Büyükřakar ve elik (2024, s. 18) ve Yaseen ve arkadaşları (2021, s. 4096) da yaptıkları araştırmada, yalnızlık ile sosyotelizm arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde sosyotelizm davranışlarında bulunan bireylerin kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşamaya başladıkları, çevrelerindeki diğer bireyleri telefon kullanarak dışlayan ve görmezden gelen sosyoyetlerin de zamanla çevrelerindeki diğer bireyler tarafından dışlanarak daha fazla yalnızlaştıkları söylenebilir. Aynı zamanda kendilerini bulundukları sosyal ortamlara ait hissetmeyen yalnız bireylerin de yalnızlık duygusuyla bařa çıkmak için sosyal ortamlarda telefonla uğraşarak sosyotelizm davranışlarında bulundukları söylenebilir. Yalnızlığın sosyotelizmi arttırabildiği gibi sosyotelizm de bireylerde yalnızlığı arttırabildiği düşünölmektedir. Bu iki kavram arasında karşılıklı ve dinamik bir ilişki olduğu düşünölmektedir.

Bu araştırmada sosyotelizm ve psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu sosyotelizm arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı sonucuna ulaşılmmıştır. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen sınırlı çalışma olduğu görölmektedir. Aslan-Ak (2024, s. 6), lise öğrencilerinin sosyotelizm ve öznel iyi oluşları hakkında yaptığı araştırmada, sosyotelizm ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki olduğunu özellikle, sosyotelizmin kendini yalnızlaştırma ve kişiler arası çatışma alt boyutlarıyla öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kabasakal ve Altay (2023, s. 1), yaptıkları araştırmada sosyotelizm ile algılanan mutluluk ve sosyalleşme arasında anlamlı ilişki olduğunu; sosyotelizm arttıkça algılanan mutluluğun azaldığını belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada da Umari ve arkadaşları (2019, s. 230), sosyotelizmin kişisel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Karşlı ve Açık-Yavuz (2024, s. 122), yaptıkları araştırmada sosyotelizm ile anksiyete, stres, depresyon belirtileri düzeyi ve negatif duygu durum arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Roberts ve

David (2016, s. 134) de akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması sonucunda ortaya çıkan sosyotelizmi, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında, sosyotelizmin öznel iyi oluş ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte benzer çalışmalar olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde sosyal ortamlarda telefonlarıyla ilgilenen sosyotelist bireylerin diğer bireylerle ilişkilerinde sorun yaşaması muhtemeldir. Çevresindeki bireylerle ilgilenmek yerine telefonla ilgilenmek; zamanla bireylerin sosyal ilişkilerinde bozulmalar yaşamasına, gerçek hayattaki olayların ve durumların birey için daha az çekici olmasına, sosyal ortamlarda akıllı telefonlarıyla sosyal medya hesaplarını ya da gelen diğer bildirimleri sürekli kontrol etmesi sonucunda zihinsel olarak daha yorgun olmalarına ve agresif hissetmelerine, bu durumun da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu söylenebilmektedir. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olduğu görülen sosyotelizm kavramının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Yalnızlığın ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Turan (2021, s. 70), internet kullanımını psikolojik iyi oluş ve yalnızlık açısından incelediği çalışmasında yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Doman ve Roux (2010, s. 216) yaptıkları araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Saygın ve arkadaşları (2015, s. 32) ve Bhagchandani (2017, s. 60) de yaptıkları araştırmalarda yalnızlık arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığına yönelik bulgular elde etmiştir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde, yalnızlığın bireylerin sosyal ilişkilerinden izole olmalarına, çevrelerindeki diğer bireylerle sosyal ve duygusal paylaşımlarının sınırlı olmasına neden olması sonucunda diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, bireysel ve sosyal çevre imkanlarını değerlendirebilme kapasitesiyle yakından ilişkili olan psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde olumsuz etkilemekte ve psikolojik iyi oluşu azalttığı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Kadınların yalnızlık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür bulguları incelendiğinde bu araştırmadaki bulguyu destekleyen, kadınların erkeklerden daha yalnız hissettikleri sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu görülmüştür (Gürses vd., 2011, s. 2578; Kutlu, 2005, s. 89). Alanyazında mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen erkeklerin yalnızlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu da görülmektedir (Amil ve Bozgeyikli, 2015, s. 68; Deniz vd., 2005, s. 19; Duyan vd., 2008, s. 28; Karakoç ve Taydaş, 2013, s. 33 ve Kanat, 2019, s. 80). Ayrıca alanyazındaki bazı çalışmalarda da cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeyinin farklılaşmadığı, kadınların ve erkeklerin benzer düzeyde yalnızlık yaşadıkları sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Izgar, 2009, s. 231; Duru, 2008, s. 15). Görüldüğü üzere yalnızlık durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmaması konusunda alanyazında çeşitli bulgular olduğu, yalnızlık düzeyi üzerinde cinsiyet üzerinden değerlendirmeler yaparken, farklı etmenleri de göz önünde bulundurmayı gerektirmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların özellikleri, araştırmanın yapıldığı dönem, cinsiyet rolleri ve yalnızlığın doğası gibi nedenler sonucunda yalnızlık düzeyi cinsiyet durumuna göre karmaşık sonuçlara neden olmaktadır. Mevcut araştırmada kadınların yalnızlık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olmasının nedeni olarak kadınların sosyal ilişkilerden destek ve duygusal doyum alamadıklarında yalnızlık yaşamaları; kadınların paylaşımda bulunma, kendini ifade edebilme konusunda daha istekli olmaları nedeniyle duygularının ve yalnızlıklarının bu nedenle daha fazla farkında oldukları ve bunu ifade edebilmeleri olmaları düşünülebilir. Maes ve arkadaşları (2019, s. 137) da kronik rahatsızlıkları olan çocuklar ve ergenlerin yalnızlık düzeylerine ilişkin yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek yalnızlık yaşamasının sosyal ve gelişimsel nedenleri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kadınların, ocuk bakımı, ailesel sorumlulukları, günümüzde iş yaşamında gittikçe artan rolleri, sosyal ilişkilerine daha az zaman ayırmalarına, sosyal ilişkilerden uzaklaşıp, izole olmalarına ve daha fazla yalnız hissetmelerine neden olabildiği de dşnlmektedir.

Bu araştırmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların can sıkıntısı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Can sıkıntısı cinsiyete göre değişmemekte,

kadınlarda ve erkeklerde benzer düzeylerde can sıkıntısı yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür bulguları incelendiğinde yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun mevcut araştırmadaki bu bulguyu desteklediği görülmektedir. Vodanovich ve arkadaşları (2005, s. 295), Yang ve arkadaşları (2022, s. 1) ve Wallace ve arkadaşları (2003, s. 635) yaptıkları araştırmalarda can sıkıntısı düzeyinin cinsiyete göre değişmediği bulgusuna ulaşmıştır. Literatüre bakıldığında mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen sonuçların olduğu, erkeklerin kadınlara göre daha fazla can sıkıntısı yaşadıkları sonucuna ulaşan araştırmalar (Vandewiele, 1980, s. 273; Kara ve Ayverdi, 2018, s. 35; Seib ve Vodanovich, 1998, s. 646) olduğu ve buna karşın kadınların erkeklere göre daha fazla can sıkıntısı yaşadığı sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu da görülmektedir (Weybright vd., 2020, s. 360). Literatür bulgularında cinsiyete göre farklılıklara yönelik çeşitli bulgular olduğu görülmekte, literatür çalışmalarının genelinde ise cinsiyetin can sıkıntısı üzerinde etkili bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmakta ve mevcut araştırma bulgusu desteklenmektedir. Kadın ve erkeklerin can sıkıntısı düzeylerinin benzer olması can sıkıntısının doğası ve bireysel farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir. Can sıkıntısı, bireyin uyarılma düzeyi, çevresindeki uyarıcıları anlamlı görebilmesi, etkinlikleri monoton algılaması, anlamlı faaliyetlerde bulunma isteği süreçleriyle ilişkili bir kavramdır (Farmer ve Sundberg, 1986, s. 5). Can sıkıntısına neden olan bu etmenlerin her iki cinsiyette de benzer düzeyde yaşanabileceği, can sıkıntısının cinsiyetten daha ziyade çevresel ve bireysel nedenlerden daha fazla kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik iyi oluş durumu cinsiyete göre değişmemektedir. Kadınlarda ve erkeklerde psikolojik iyi oluş düzeyinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde mevcut araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Timur, 2008, s. 6 ; Balcı, 2011, s.133; Saygın, 2008, s. 39; Cooper vd., 1995, s. 395; Tuzgöl-Dost, 2004, s. 80). Literatürde mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen araştırma sonuçları olduğu, psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu (Tangmunkongvorakul vd., 2019, s. 1; Ryff, 1995, s. 99; Uyar, 2019, s. 144) görülmektedir. Literatür bulgularında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılık olup

olmaması durumunun tutarlı olmadığı fakat literatürde incelenen araştırma bulgularının büyük çoğunluğunun psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı yani mevcut araştırma bulgusunu desteklediği görülmektedir. Bu bulgunun cinsiyetin tek bir faktör olarak psikolojik iyi oluşun üzerinde etkili olmadığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeninden daha farklı değişkenlerden daha fazla etkinlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireysel özelliklerin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyiciliğinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici etmenlere bakıldığında kendi yeterliliklerini fark etmek, çevreyle iyi ilişkiler kurmak, yaşantısını anlamlı görmek ve yaşamı anlamlı kılmak için çabalamak kavramlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Diener ve Ryan, 2009, s. 396).

Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Sosyotelizm cinsiyete göre değişmemekte, kadınlarda ve erkeklerde benzer düzeylerde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür bulguları incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir (Aykaç ve Yıldırım, 2021, s. 248; Parmaksız, 2021, s. 1403; Aydoğdu ve Çevik, 2020, s. 219). Buna karşın literatür bulgularında sosyotelizmin cinsiyete göre farklılaştığı sonuçlarına ulaşan araştırmalar olduğu da görülmektedir (Al-Saggaf vd., 2019, s. 13). Büyükbodur ve Uğurlu (2021, s. 1335), erkeklerin kadınlara göre sosyotelizm düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Balta ve arkadaşları (2020, s. 628) da sosyotelizm, birşeyleri kaçırma korkusu ve kişilik özellikleri konusunda yaptıkları araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre sosyotelizm düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karadağ ve arkadaşları (2015, s. 60) da telefon takıntısı ve iletişim sorunlarında oluşan sosyotelizm davranışlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olarak tespit etmişlerdir. Sosyotelizm ve cinsiyet değişkeni açısından yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde ortak bir sonuca ve tutarlı bir bilgiye ulaşamadıkları görülmüştür. Mevcut çalışmada ise sosyotelizmin cinsiyete göre farklılaşmaması sonucu, akıllı telefon kullanımının hayatımızın her alanında hemen hemen her kültür ve grupta yaygın kullanıma sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Karadağ ve arkadaşları (2015, s. 68), akıllı telefonların yaygın kullanımı bireylerin artık sosyal ortamlarında da telefon kullanmalarına ve sosyotelizm yaşamalarına neden olduğunu belirtmektedir. Her iki cinsiyet grubundaki

bireylerin akıllı telefonu yaygın ve benzer kullanma biçimlerinin sosyotelizm düzeylerinin benzer olmasına neden olduğu söylenebilmektedir.

Medeni duruma göre katılımcıların yalnızlık, can sıkıntısı, psikolojik iyi oluş ve sosyotelizm düzeylerinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Medeni durum değişkenine göre yalnızlığın farklılaştığı görülmekte ve bekarların yalnızlık düzeyinin evli olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırma bulgusuna yönelik literatür incelendiğinde mevcut araştırma bulgusuyla tutarlı sonuçlar olduğu görülmektedir. Stack (1998, s. 415), 17 ülkede yalnızlık, evlilik ve aile yapısı konularını kapsayan uluslararası araştırmasında bekar katılımcıların yalnızlık düzeyinin evli olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Adamczyk (2016, s. 60), Oruç (2013, s. 46) ve Ernst ve arkadaşları (2023, s. 2) yaptıkları araştırmalarda mevcut araştırma bulgusuyla tutarlı veriler elde ettikleri görülmektedir. Buna karşın literatür incelendiğinde Arslan (2016, s. 44) ve Erol ve arkadaşları (2006, s. 65) tarafından yapılan çalışmalarda ise yalnızlık üzerinde medeni durumun bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaştıkları görülmektedir. Literatür çalışmalarının genel çoğunluğunun mevcut araştırma bulgusuyla uyumlu olduğu görülmektedir. Bekar bireylerin evli bireylerden daha yalnız hissetmelerinin nedeni olarak, evli bireylerin zamanlarının çoğunluğunda partnerleriyle birlikte olmaları, derin duygusal ilişkilerinin olması, evliliğin getirmiş olduğu sorumluluklar ve tempodan dolayı yalnızlığı bekar bireylere göre daha az algılamalarına neden olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca evli bireylerin eşleriyle paylaşım içerisinde bulunmaları imkanlarının olabilmesi, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının bekarlara göre daha fazla karşılanması da bu sonuca neden olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada medeni durum değişkenine göre katılımcıların can sıkıntısı düzeyinde anlamlı farklılık olduğu, bekarların can sıkıntısı düzeyi evli olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür de bu bulguya yönelik diğer çalışmalar incelendiğinde can sıkıntısı durumunun medeni duruma göre ele alındığı çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Doumit ve arkadaşları (2023, s. 1) yaptıkları araştırmada medeni duruma göre can sıkıntısı düzeyinin farklılaştığını ve bekarların evlilere göre daha yüksek can sıkıntısı yaşadıkları sonucuna ulaşmaktadırlar buna karşın Dere ve arkadaşları (2021, s. 663) ise yaptığı araştırmada can sıkıntısının medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Literatür

incelendiğinde mevcut araştırma bulgusuyla uyumlu olan çalışmalar olduğu buna karşın mevcut araştırma bulgularıyla uyumlu olmayan çalışmalarda olduğu görülmektedir. Bekar bireylerin evli olanlara göre daha fazla can sıkıntısı yaşamaları; bekar bireylerin daha fazla boş zamanlarının olması, derin ve samimi sosyal ilişki bağlarının evlilere göre daha zayıf olması, zamanını ve günlük rutinlerini evlilere göre daha esnek planlayabilmeleri ve sosyal ilişkilerden kaçınma eğilimlerinin daha yüksek olması gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Van Tilburg ve Igou (2012, s. 191) can sıkıntısını; kişinin kendini izole hissetmesi, yapacak bir şey bulamama ya da zamanını planlamada sorunlar yaşaması ve sosyal ilişkilerden kaçınma eğilimi sonucunda meydana geldiğini belirtmektedir.

Mevcut araştırmada medeni durum değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Evlilerin psikolojik iyi oluş düzeyi bekar olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma bulgusuyla uyumlu çalışmalar olduğu görülmektedir. Kim ve McKenry (2002, s. 885), medeni durum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi içeren çalışmasında evli katılımcıların bekar ve boşanmış bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşın literatür bulgularında mevcuttaki araştırma bulgularıyla uyumlu olmayan çalışmaların da olduğu görülmektedir. Dünder ve Demirli (2018, s. 1) yaptıkları araştırma sonucunda evli, boşanmış ve bekar katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı ve benzer olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Her ne kadar literatür değerlendirmesinde farklı sonuçlar olduğu görülse de mevcut araştırma bulgusu literatürdeki çalışmaların çoğunluğunun bulgusuyla uyumlu olduğu evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin bekarlara göre daha yüksek olduğu sonucuyla tutarlı olduğu görülmektedir. Evli bireylerin bekarlara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının nedeni olarak, evli bireylerin evlilikle ilgili ortak sorumluluklar almaları eşleriyle güvenli samimi, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabileceği ilişki kurabilmesi ve son olarak da yaşamı daha anlamlı olarak görmesi olduğu söylenebilir. Ayrıca evli bireylerin çocuk sahibi olmaları durumunda yaşamlarını daha da anlamlı görmelerine bunun da psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasına neden olduğu söylenebilir. Ryff ve Singer (1998, s. 14), psikolojik iyi oluşla ilgili tanımlarında bireyin yaşamını anlamlı görmesi ve bu anlam için çaba gösterebilmesine değinmektedir.

Medeni durum değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bekarların sosyotelizm düzeyi evli olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde Parmaksız (2021, s. 1403)'ın 21-65 yaş arasındaki katılımcılarla yürüttüğü çalışmada sosyotelizm üzerinde medeni durumun etkilesi olduğunu ve bekarların daha fazla sosyotelizm davranışlarında bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Karaş (2019, s. 61) da 17-77 yaş arasındaki katılımcılarla yaptığı araştırmada bekarların sosyotelizm düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olarak tespit etmiştir. Mevcut araştırma bulgusu ve literatür bulgularının büyük çoğunluğunun tutarlı olduğu fakat literatür incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalar da olduğu görülmektedir. Nedim-Bal ve Akarca (2022, s. 625) yaptıkları araştırmada evli bireylerde sosyotelizmin bekarlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatür bulgularına bakıldığında ve mevcut araştırma bulgusu göz önünde bulundurulduğunda sosyotelizm ve medeni durum değişkeni ilişkisinde rol oynayan başka değişkenlerin de göz önünde bulundurulması, telefon kullanım alışkanlıklarının ve demografik diğer özelliklerin de değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Evli bireylerin bekarlara göre daha az sosyotelizm davranışlarında bulunması, evli bireylerin sorumluluklarının fazla olması nedeniyle akıllı telefonla oyalanma fırsatı bulamaması, zamanlarını ve sosyal ilişki tarzlarını eşlerine göre düzenlemeleri olduğu söylenebilir.

Çalışma durumuna göre katılımcıların can sıkıntısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışmayan katılımcıların can sıkıntısı düzeyinin çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Dere ve arkadaşları (2021, s. 663), yaptıkları araştırmada medeni durum değişkenine göre can sıkıntısı düzeyinde farklılıklar olduğunu, çalışmayan bireylerin can sıkıntısı düzeyinin çalışanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Jahoda (1982) da işsizlik ve istihdamın sosyal ve psikolojik incelemesini yaptığı çalışmasında; çalışan bireylerin daha az can sıkıntısı yaşadığını belirtmiştir. Mevcut araştırma bulgularının literatür bulgularıyla tutarlı olduğu çalışma değişkeninin can sıkıntısı üzerinde etkili bir değişken olduğu söylenebilir. Çalışmayan bireylerin çok fazla boş zamanının olması, boş zamanlarını etkili değerlendirememeleri, ekonomik belirsizlikleri, sosyal olarak izole olmaları, kendilerine güvenlerinin az olması ve işe

yararlılıklarına olan inançlarının azalması bu bireylerin daha fazla can sıkıntısı yaşamalarına neden olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmada çalışma durumuna göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlık farklılıklar elde edilmiştir. Literatüre göre araştırma bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Diener (1984, s. 576), yaptığı araştırmada çalışma değişkeninin psikolojik iyi oluş ilişkisinin orta düzeyde anlamlı olduğu, çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve en mutsuz bireylerin çalışmayan bireyler olduğunu belirtmiştir. Paul ve Moser (2009, s. 264), işsizlik ve ruh sağlığı konusunda 104 farklı çalışmanın sonuçlarını kapsayan bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Bir işte çalışma durumunun bireylerin psikolojik iyi oluş ve fiziksel iyi oluşları üzerinde olumlu etkilere neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde çalışan bireylerin çalışmayanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması; çalışan bireylerin yaşamı daha anlamlı olarak algılamaları, ekonomik ve sosyal olarak kendilerini daha yeterli görmeleri ve dışadönük olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada çalışma durumuna göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinde ise anlamlık farklılıklar bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Akkul ve Ümmet (2007, s. 1), Marmara Üniversitesinde 417 öğrenciyle yaptıkları çalışmada çalışma durumu ve gelir seviyesine göre yalnızlık durumunun farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Literatür bulgularının büyük çoğunluğunda çalışmayan bireylerin çalışan bireylere daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları görülmektedir. Matthews ve arkadaşları (2021, s. 272), yaptığı derleme araştırmasında işsizlik ve yalnızlık arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmış ve çalışmayan bireylerin, çalışanlara göre yalnızlık düzeylerinin %40 civarlarında daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumu çift yönlü olarak değerlendirerek çalışmamanın yalnızlığı etkilediği gibi yalnızlığın da çalışmama durumunu etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Smith ve arkadaşları (2023, s. 128) de yaptıkları araştırmada çalışan bireylerin, iş yerinde arkadaşlık ilişkileri kurmaları ve sosyal ilişki ağlarının genişlemesine neden olduğunu bu durumun da bireylerin yalnızlık düzeyinin daha az olmasına neden olduğunu açıklamaktadır. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde ise çalışan ve

çalışmayan bireylerin benzer düzeyde yalnızlık yaşamalarına neden olarak, çalışmayan bireylerin sosyal ilişkilerine çalışan bireylere göre daha fazla zaman ayırabilmesi sonucunda daha az yalnızlık yaşamaları olduğu düşünülebilir.

Mevcut araştırmada çalışma durumuna göre katılımcıların sosyotelizm düzeylerinde ise anlamlık farklılıklar bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Garrido ve arkadaşları (2024, s. 6), İspanya’da yaptıkları araştırmada çalışan, çalışmayan ve emekliler arasında sosyotelizm davranışlarını incelemiş, sosyotelizm davranışlarının çalışma değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalar da olduğu görülmektedir. Toker ve Tuncay (2020, s. 533-534), 13-61 yaş arası katılımcılarla yaptıkları araştırmada çalışan bireylerin, çalışmayan ve emekli bireylere göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmış ve bu bulguyu çalışan bireylerin iş yaşantısından dolayı telefon ve sosyal medya uygulamalarını daha sık kullanmaları sonucunda meydana geldiğini açıklamışlardır. Literatür bulguları incelendiğinde çalışma durumu değişkenine göre sosyotelizm davranışlarının farklılık gösterip göstermesi konusundaki bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusu göz önünde bulundurulduğunda çalışan ve çalışmayan bireylerde sosyotelizm davranışlarının benzer düzeylerde görülmesi, çalışan bireylerin işleri gereği telefonları sosyal ortamlarda da kullanmaya başlamaları, çalışmayan bireyler açısından ise çok fazla boş vakitleri olması sonucunda akıllı telefonu yoğun ve sosyal ortamlarda da yaygın bir şekilde kullanmalarına neden olabileceğinden benzer düzeylerde sosyotelizm davranışlarına sahip oldukları söylenebilir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İlkokul/ortaokul mezunu katılımcıların lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu ve lisansüstü katılımcıların lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür bulguları incelendiğinde bu bulgularla ilgili sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. İlkokul\ortaokul mezunu katılımcıların lisans\önlisans mezunu katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu bulgulayan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Akın ve Şentürk (2012, s. 187-188), eğitim

düzeının artması sonucunda bireylerin yaşamdan beklentilerinin de arttığını ve beklentilerini karşılayamadığında bireylerin mutsuz olabileceklerini yaptıkları araştırma sonucunda belirtmişlerdir. Mevcut araştırma bulgusu bu bağlamda değerlendirilebilir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin ilkokul/ortaokul ve lisans/önlisans grupları arasında farklılaşması ilkokul/ortaokul mezunu bireylerin yaşamdan beklentilerinin ve isteklerinin lisans/önlisans eğitim düzeyindeki bireylerden farklı olmasıyla açıklanabilir.

Mevcut araştırmada eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde farklılaşma durumuna göre lisansüstü katılımcıların lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür bulgularına bakıldığında araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir. Sevimli (2015, s. 56-57), öğretmen katılımcı grubuyla yaptığı araştırmasında, yüksek lisans mezunu katılımcıların diğer eğitim düzeyindeki bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Satıcı (2016, s. 70), psikolojik iyi oluş düzeyinin eğitim düzeyinin artmasından etkilendiğini ve eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığını yaptığı araştırma sonucunda bulgulamıştır. Eğitim düzeyi arttıkça özellikle de lisansüstü düzeyde eğitim düzeyine sahip bireylerde kendisinin ve çevresindekilerin farkında olma, kendisini yeterli hissetme ve yaşamı anlamlı kılma çabalarının daha bilinçli olmasından kaynaklı olarak psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilkokul\ortaokul eğitim düzeyindeki katılımcılara göre sosyotelizm düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür bulgularına bakıldığında mevcut araştırma bulgusunu destekleyen ve desteklemeyen çeşitli araştırmalar olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulgularını destekleyen araştırmalar incelendiğinde Parmaksız (2021, s. 1403) yaptığı araştırmada eğitim düzeyine değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı sonucuna ulaşmış ve lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilkokul eğitim düzeyindeki katılımcılara göre daha fazla sosyotelizm yaşadıklarını bulgusuna ulaşmıştır. Barbed Castrejón ve arkadaşları (2024, s. 3), İspanya'da yaptıkları araştırmada sosyotelizm ve akıllı telefon takıntısı

puanların üniversite eğitim düzeyindeki katılımcılarda daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusuyla tutarlı olmayan araştırma bulguları olduğu da görülmektedir. Çizmeci (2017, s. 370-371), Türkiye’de evli ve flört eden çiftlerle yaptığı araştırmada eğitim düzeyi arttıkça sosyotelizm davranışlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Karas (2019, s. 65) yaptığı araştırmada sosyotelizm düzeyi üzerinde eğitim seviyesi değişkeninin anlamlı farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. İmamoğlu ve Keyvan (2022, s. 135) da yaptıkları araştırmada benzer sonuçlara ulaşmakta ve eğitim düzeyine göre sosyotelizmin farklılaşmadığını belirtmektedir. Literatürde eğitim seviyesine değişkenine göre sosyotelizm düzeyini araştıran çalışmalarda çok çeşitli bulguların olduğu görülmektedir. Literatür araştırmalarındaki bulguların tutarlı olmamasının muhtemel nedenlerine bakıldığında akıllı telefonlara kolay erişim ve kullanım alanlarının yaygın olması, sosyotelizmin eğitim düzeyi dışında diğer değişkenlerden daha çok etkilenmesi ve bu ilişkinin karmaşık yapıda olması olduğu düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırma bulgusu olan lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilköğretim/ortaokul eğitim düzeyindeki katılımcılara göre sosyotelizm düzeylerinin daha yüksek olması bulgusu hakkında lisans/önlisans eğitim düzeyindeki bireylerin eğitim ve iş yaşantısında telefonu daha sık kullanmaları, akıllı telefonun sağladığı kolaylıklar ve telefon kullanma alışkanlıkları sonucunda sosyotelizm davranışlarında daha fazla bulundukları söylenebilir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Mevcut araştırma bulgusuna yönelik literatür araştırmalarının bulguları incelendiğinde araştırma bulgularının büyük çoğunluğunun araştırma bulgusuyla tutarlı olduğu görülmektedir. Çakır ve Çakır (2011, s. 144) yalnızlık ve televizyon kullanımı konusunda yaptıkları araştırmada eğitim düzeyine göre yalnızlığın farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak Purtaş ve Yirci (2022, s. 244-245), Karlıdağ (2023, s. 56) ve Yang ve arkadaşları (2022, s. 5) tarafından yapılan çalışmalarda da yalnızlık düzeyinin eğitim seviyesine göre farklılaşmadığı sonuçlarına ulaşmıştır. Bu karşın literatür bulgularında eğitim seviyesi değişkenine göre yalnızlık düzeyinin değiştiğini belirten çalışmalar olduğu da görülmektedir. Yılmaz ve Altınok (2009, s. 462) da yaptıkları araştırma sonucunda yalnızlığın eğitim düzeyine göre farklılaştığı lisansüstü eğitim düzeyindeki

katılımcıların yalnızlık ortalamalarının daha düşük olduğu ve eğitim seviyesi düşük katılımcıların daha fazla yalnızlık yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Yılmaz (2023, s. 41) yaptığı araştırmada ön lisans/lisans eğitim seviyesindeki bireylerin yüksek lisans/doktora eğitim seviyesindeki bireylere göre daha fazla yalnızlık yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırma bulgusu olan yalnızlığın eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaması; yalnızlığın eğitim düzeyinden ziyade bireylerin sosyal ilişkileri, kişilik özellikleri ve sosyal ilişkilere katılım durumlarıyla ilişkili olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların can sıkıntısı düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Dahlen ve arkadaşları (2004, s. 955), yaptıkları araştırmada eğitim düzeyinin can sıkıntısı düzeyinde farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Watt ve Vodanovich (1999, s. 310) da yaptıkları araştırmada, can sıkıntısının bireysel farklılıklardan daha çok etkilendiğini ve tek başına eğitim seviyesinin can sıkıntısı üzerindeki etkisinde belirliyeciliğinin yetersiz olduğunu belirtmiştir. Mevcut araştırma bulguları ve literatür değerlendirildiğinde can sıkıntısı üzerinde eğitim seviyesine göre farklılık olmaması bulgusuna neden olarak, can sıkıntısı kavramının yaşamı anlamlı bulma, çevresel uyaranlar, bireyin yaşantısı içerisinde akışta olması gibi durumlarla daha fazla ilişkili olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların can sıkıntısı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. TikTok kullanan katılımcıların X (Twitter) kullanan katılımcılara göre can sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür bulguları incelendiğinde benzer çalışma bulgularına rastlanılmamıştır. Literatür çalışmalarında Tiktok kullanımı, X (Twitter) kullanımı gibi değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı çerçevesinde araştırıldığı görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde; TikTok kullanan katılımcıların, kısa video izleme ve izlediği içeriklere benzer ve ilgi çekici içeriklere yoğun bir şekilde maruz kaldıkları bilinmektedir. Sürekli yoğun uyarıcı videolar izleyen bireylerin bir süre sonra diğer uyarıcıları daha düşük ve sıkıcı algılamalarına neden olduğu bu durumda daha fazla can sıkıntısına neden olabileceği söylenebilir. Balcı ve arkadaşları (2024, s. 113) yaptığı araştırmada TikTok, temel olarak video içerikleri

içeren, canlı yayın yapılabilen, süreklili olarak bireyin ilgi duyduğu içerikleri sunması nedeniyle bireylerde sosyal medya platformları içerisinde bağımlılık oluşturma etkisi en yüksek platformlardan biri olduğunu belirtmektedir. Buna karşın X (Twitter) uygulamasının ise TikTok'tan farklı olarak dikkat gerektiren, daha çok metinsel içeriklerden oluşan, derin anlam ve düşünme çabası gerektiren bir uygulama olması yani uygulama içeriği ve yapısının TikTok'tan farklı olması nedeniyle TikTok kullanan kullanıcılara göre daha az can sıkıntısı yaşadıkları söylenebilir. Ayrıca literatürde benzer bulguya rastlanmaması açısından literatür bilgilerine özgün katkı sunmaktadır.

En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. X (Twitter) kullanan katılımcıların, TikTok kullanan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde benzer çalışma bulgularına rastlanılmamıştır. Literatür araştırmalarında TikTok kullanımı, X (Twitter) kullanımı gibi değişkenlerin sosyal medya ve internet bağımlılığı çerçevesinde araştırıldığı görülmektedir. TikTok ve X (Twitter) kullanıcıları arasındaki psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık olması uygulamaların içerik yapısı, birbirinden farklı özellikler içermesi ve kullanım alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Kullanıcılar X (Twitter)'te toplumsal sorunlar, güncel olaylar, kişisel düşünceler gibi konularda içerikler paylaşmaktadırlar. TikTok kullananların ise video içeriklerinin yapısından dolayı hızlı bir şekilde içerik tüketme, sürekli yenilik ve eğlence arayışı içerisinde olduğu bilinmektedir. Bu durum TikTok kullanıcılarının öz kontrollerinde düşüşler yaşamalarına, sosyal karşılaştırma yapmalarına ve yaşamı daha anlamsız olarak algılamalarına neden olduğu ve bu bağlamda da psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiye neden olabileceği söylenebilir. Ayrıca literatürde benzer bulguya rastlanmaması açısından literatür bilgilerine özgün katkı sunmaktadır.

En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. TikTok'u sık kullanan katılımcıların X (Twitter)'i sık kullanan katılımcılara, Instagram'ı sık kullanan katılımcılara ve diğer uygulamaları sık kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu, Instagram'ı sık kullanan katılımcıların X (Twitter)'i sık kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Litaratür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Küpeli (2023, s. 5) yaptığı çalışmada akıllı telefonu oyun oynamak için kullanan, TikTok, Mesenger ve Facebok uygulamalarını kullanan katılımcıların daha fazla sosyotelizm davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Uysal (2020, s. 82), sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyotelizmle sosyal medya kullanımları arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmada Tiktok ve Instagram kullanıcılarının, X (Twitter) ve diğer sosyal medya uygulamalarını kullanan kullanıcılara göre daha fazla sosyotelizm davranışlarında bulunmalarının nedeni bu uygulamaların içerik, kullanım şekli ve birbirinden farklı özelliklere sahip olmasıyla açıklanabilir. TikTok'un yoğun ve hızlı içerik akışı, kısa videoların bireylerin tercihleri göz önünde bulundurularak önerilmesi, yüksek uyaran içerikli olmaları, uygulamanın kolay kullanılan ara yüzü ve yoğun içerik akışı, kullanıcıların kontrolsüz TikTok kullanmalarına bunun sonucunda daha fazla sosyotelizm yaşamalarına neden olduğu söylenebilir. Instagram uygulaması ise bireylerin görsel içerikli paylaşımlarda bulunma, Instagram kullanıcılarının paylaşımlarını takip edebilme, zengin görsel içerik özelliklerinin olması nedeniyle sık ve yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu durumun da sosyotelizm davranışlarını arttırması üzerinde etkileri olduğu söylenebilir. X (Twitter) kullanıcılarının TikTok ve Instagram kullanıcılarına göre daha az sosyotelizm davranışlarında bulunması ise X (Twitter)'in metin tabanlı içerik yapısı, bireylerin dünya, yaşam ve kişisel görüşlerine dair paylaşımlarda bulunması, toplumsal ve politik durumlarla ilgili bilgi alışverişinde bulunması gibi özelliklere sahip olması olarak açıklanabilir. X (Twitter) kullanıcıları uygulamayı sık ve yoğun kullanmak yerine bu gibi işlevsel alanlarda kullanmayı yeterli görmesi nedeniyle daha az sosyotelizm yaşadıkları düşünülebilir. Literatür bulgularında bu konuda sınırlı çalışma olması nedeniyle mevcut araştırma bulguları literatüre katkı sunmaktadır. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması ve değişkenlerin ilişki yapılarının daha kapsamlı araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların yalnızlık düzeyinde ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatür bulguları incelendiğinde bu konuda sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Literatürde yalnızlık sosyal medya bağımlılığıyla daha çok ilişkilendirilmiş sosyal medya uygulamaları

üzerinden ayrı ayrı değerlendirme yapan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde kullanılan sosyal medya uygulamasına göre yalnızlık düzeyinin değişmemesini genel olarak sosyal medya kullanımının yalnızlık üzerinde olumsuz etkileri olmasıyla açıklanabilir. Mevcut araştırma bulgusu göz önünde bulundurulduğunda sosyal medya kullanımının genel olarak yalnızlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirten pek çok çalışma olduğu görülmüştür (Kaymaz vd., 2014, s. 38; Yukay-Yüksel vd. 2020, s. 66; Ümmet ve Ekşi, 2016, s. 29; Zeybek, 2021, s. 42). Bu konuda literatürde sınırlı çalışma olması nedeniyle mevcut araştırma bulguları literatüre katkı sunmaktadır. Yalnızlıkla sosyal medya uygulamalarını ayrı ayrı başka değişkenlerle birlikte kapsamlı inceleyen araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre katılımcıların can sıkıntısı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akıllı telefonu en sık sosyal medya için kullanan katılımcıların arama yapmak için kullanan katılımcılara göre can sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür bulguları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusuna yönelik sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Akıllı telefon kullanımının genel olarak can sıkıntısı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirten çalışmalar olduğu görülmüş (Panova ve Lleras, 2016, s. 256; Önal, 2025, s. 84) fakat akıllı telefonu kullanma nedeni değişkenine göre can sıkıntısı düzeyinin farklılaşmasını inceleyen araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde bireyler telefonla birilerini aramak gibi günlük işlerini yapmak için akıllı telefonlarını kullandıklarında can sıkıntısı yaşamamakta; kolaylıkla işlerini halledebilmekte, iletişimsel faaliyetlerini gerçekleştirebilmekte ve yaşamlarını kolaylaştırmaktadır. Akıllı telefonu en sık sosyal medya için kullanan bireylerin ise sosyal medya içeriklerini takip etmek, paylaşımda bulunmak veya paylaşımları takip etmek, eğlenmek ve zaman geçirmek gibi amaçlarla akıllı telefonları sürekli, yoğun ve kontrolsüz kullanımları günlük işlerini aksatmalarına, anlamlı faaliyetleri sürdürmede dikkatlerinin dağılmasına neden olmakta ve bu durumun da bireylerin can sıkıntısı yaşamalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırma bulgusunun literatür çalışmalarına özgün katkı sunmaktadır. Akıllı telefon kullanım nedenlerinin özellikle akıllı telefonu sosyal medya kullanmak

amacıyla kullanan bireylerin can sıkıntısı düzeyi üzerinde etkileri olduğu literatürde bu bulguya yönelik kapsamlı araştırma yapılması ihtiyacı olduğu düşünülmektedir.

Akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akıllı telefonu en sık sosyal medya ve video izlemek için kullanan katılımcıların, arama yapmak için kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür bulguları incelendiğinde akıllı telefon kullanımı, sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm ile ilgili çok sayıda araştırma olduğu fakat akıllı telefon kullanma nedenleri özelinde sınırlı araştırma olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde akıllı telefonlarını arama yapmak gibi iletişimsel ihtiyacını gidermek amacıyla kullanan bireylerin akıllı telefonlarını işleri gereği kullandıkları için daha sınırlı kullandıkları, fakat akıllı telefonu sosyal medya ve video izlemek için kullanan bireylerin, sosyal medya ve kısa videoların ilgi çekici içerikleri olması nedeniyle akıllı telefonun yoğun ve kontrolsüz kullanımına neden olduğu için daha fazla sosyotelizm davranışlarında bulundukları söylenebilir. Akıllı telefonlarını sosyal medya için kullanan bireylerin sürekli sosyal medya hesaplarını kontrol etme isteği olması (Franchina vd., 2018, s. 12) nedeniyle, kısa videolar için kullanan katılımcıların ise kısa videoların kısa ve yoğun dikkat çekici içeriklerine kendini kaptırması sonucunda sosyotelizm davranışını daha fazla sergiledikleri söylenebilir. Lee ve arkadaşları (2016, s. 418) yaptıkları çalışmada katılımcıların telefon kullanım nedenine ilişkin inceleme yapmışlardır. Eğlence kategorisinde değerlendirilen sosyal medya ve internette gezinmek yanıtlarının ön planda olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Literatürde mevcut araştırma bulgusuna yönelik sınırlı çalışma olması nedeniyle bu araştırma bulgusu literatüre özgün katkı sunmaktadır. Akıllı telefon kullanımının sosyotelizm davranışlarına neden olduğu ve bu nedenle de akıllı telefonu kullanma nedenleri gibi özel sorularla da sosyotelizm kavramının daha kapsamlı araştırılması, sosyotelizm davranışlarının doğasının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Literatür bulguları incelendiğinde akıllı telefon kullanımının ve sosyal medya kullanımının yalnızlıkla ilişkisiyle ilgili pek çok araştırma olduğu görülmüş fakat yalnızlık durumunun akıllı telefon kullanma

nedenine göre inceleyen araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Mevcut araştırma bulgusuna göre akıllı telefon kullanma nedenine göre yalnızlık düzeyinde farklılık olmaması, yalnızlığın telefon kullanımı nedeninden ziyade; telefon kullanımının bireyler üzerindeki etkilerinin ve bireylerin telefon kullanmaya yönelik algılarının farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde mevcut araştırma bulgusuna yönelik çalışmaya rastlanılmamasından dolayı bu araştırma bulgusu literatüre özgün katkı sunmaktadır. Günümüzde akıllı telefon kullanımıyla ilgili yapılan çok sayıda araştırma olduğu bilinmektedir. Akıllı telefonu sık kullanma nedenlerine yönelik daha kapsamlı çalışmalar yapılması bu değişkenin bireyler üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde akıllı telefon kullanımı ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceleyen pek çok çalışma olduğu görülmüş, fakat akıllı telefonu en sık kullanma nedenine göre psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde telefon kullanımının her birey üzerinde farklı psikolojik etkilere neden olduğu, bireylerin akıllı telefon kullanma nedenlerinden ziyade akıllı telefonu kullanım şekillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde daha çok etkiye neden olmasından kaynakladığı söylenebilir. Literatürde mevcut araştırma bulgusuna yönelik çalışmaya rastlanılmaması sonucunda bu araştırma bulgusunun literatüre özgün katkı sunmaktadır. Akıllı telefonların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine yönelik yapılacak araştırmalarda akıllı telefon kullanımının nedenlerinin de araştırılması gerekmektedir. Bireylerin neden akıllı telefon kullandıklarını bilmek, akıllı telefon kullanımının, psikolojik iyi oluş ve diğer değişkenlerle ilişkisini belirlemeye ve daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısı ile sosyotelizmin aracı rolü ve değişkenlerin, demografik verilere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ve demografik verilerle ilişkisi incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre; can sıkıntısı ve sosyotelizm olarak ele alınan iki aracı değişkenin de dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu, seri dolaylı etkinin anlamlı olduğu ayrıca yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkilere bakıldığında; yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide can sıkıntısının sosyotelizmden bağımsız olarak aracı bir etkiye sahip olduğu, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyotelizmin can sıkıntısından bağımsız olarak aracı bir etkiye sahip olduğu, fakat yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde can sıkıntısının dolaylı etkisinin sosyotelizmin dolaylı etkisine göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Her iki aracı da modele dahil edildiğinde seri aracı rolün anlamlı çıktığı yalnızlık arttıkça can sıkıntısının arttığını, can sıkıntısı arttıkça sosyotelizmin arttığını, sosyotelizm arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık elde edilmiştir. Kadınların yalnızlık düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Can sıkıntısı, psikolojik iyi oluş ve sosyotelizm değişkenlerinde ise cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Medeni duruma göre katılımcıların yalnızlık, can sıkıntısı, psikolojik iyi oluş ve sosyotelizm düzeylerinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bekarların yalnızlık düzeyinin evli olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bekarların can sıkıntısı düzeyi evli olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evlilerin psikolojik iyi oluş düzeyi bekar olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bekarların sosyotelizm düzeyi evli olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma durumuna göre katılımcıların can sıkıntısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Çalışmayan katılımcıların can sıkıntısı düzeyinin çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışma durumu göre katılımcıların yalnızlık ve sosyotelizm düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İlkokul/ortaokul mezunu katılımcıların lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu ve lisansüstü katılımcıların lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisans/önlisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilköğretim/ortaokul eğitim düzeyindeki katılımcılara göre sosyotelizm düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların yalnızlık ve can sıkıntısı düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların can sıkıntısı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. TikTok kullanan katılımcıların X (Twitter) kullanan katılımcılara göre can sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. X (Twitter) kullanan katılımcıların, TikTok kullanan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. TikTok'u sık kullanan katılımcıların; X (Twitter)'i sık kullanan katılımcılara, Instagram'ı sık kullanan katılımcılara ve Diğer uygulamaları sık kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Instagram kullanan katılımcıların, X (Twitter)'i sık kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. En sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre katılımcıların yalnızlık düzeyinde ise anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre katılımcıların can sıkıntısı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akıllı telefonu en sık sosyal medya için kullanan katılımcıların arama yapmak için kullanan katılımcılara göre can

sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre katılımcıların sosyotelizm düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akıllı telefonu en sık sosyal medya ve video izlemek için kullanan katılımcıların akıllı telefonu en sık arama yapmak için kullanan katılımcılara göre sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Akıllı telefonu en sık kullanma nedeni değişkenine göre katılımcıların yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Mevcut araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak birtakım önerilerde bulunulmuştur:

1. Bu çalışmada yalnızlığın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda bireylerin kişilerarası ilişkilerini desteklemek, sosyal bağlarını geliştirmesine katkı sağlayacak çalışmalar yapmak, bireylerin sosyalleşebileceği alanları arttırmak yalnızlığın azalmasına ve dolaylı olarak psikolojik iyi oluşu arttırmaya katkı sağlayacaktır. Yalnızlığı azaltmaya yönelik alınabilecek önlemler psikolojik iyi oluşu arttırmasına katkı sağlaması açısından önemlidir.
2. Bu çalışmada yalnızlığın can sıkıntısıyla ilişkili olduğu ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin can sıkıntısını gidermek için yaşamı anlamlı ve aktif olarak algılaması önemlidir. Can sıkıntısı yaşayan bireylere yönelik farkındalık çalışmalarının yapılması, akış deneyimi yaşayabilecekleri çevresel düzenlemeler yapılması, dinlenme, eğlenme, keyif alma durumlarının yaşamın olağan akışında dengede tutulmasına yönelik tedbirler alınması can sıkıntısını gidermek açısından yararlı olabilir.
3. Bu çalışmada sosyotelizm davranışının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğu, aynı zamanda can sıkıntısı ve yalnızlıkla ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir. Bireylerin akıllı telefon kullanımı konusunda bilinçlendirme, akıllı telefon kullanımlarına yönelik farkındalıklarının gelişmesi için eğitsel çalışmaların arttırılması önemlidir. Bu önlemler sosyal ilişkiler üzerindeki bozucu etkisi olan sosyotelizm davranışlarının azalmasına katkı sağlayabilir.
4. Bu çalışmada bireylerin en sık kullandıkları sosyal medya uygulamasına göre psikolojik iyi oluş ve sosyotelizm düzeylerinde farklılıklar olduğu özellikle TikTok

ve Instagram gibi görsel ve video tabanlı içerikleri olan uygulamaların psikolojik iyi oluş ve sosyotelizm düzeyleri üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu görülmüştür. Bireylerin çok erken yaşlardan itibaren aile içerisinde ve eğitim kurumlarında sosyal medya kullanımı konusunda bilinçlendirilmesi, aile ve okul tabanlı eğitsel psrogramların geliştirilmesi önemlidir. Sosyal medya uygulamalarını sınırlı ve kontrollü kullanma, sosyal medya uygulamalarındaki içerikleri analiz edebilme, gereksiz ve yanlış bilgilere yönelik farkındalık geliştirebilmek için eğitsel programlar artırılmalı ve geliştirilmelidir.

5. Bu araştırmadaki sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda bu konuda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara gelecekte farklı örneklem gruplarıyla çalışma yapılması, farklı araştırma yöntemleri kullanılarak konuya farklı perspektiflerden yaklaşımları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aagaard, J. (2020). Digital akasia: A qualitative study of phubbing. *AI and Society*, 35(1), 237-244. doi:10.1007/s00146-019-00876-0
- Adamczyk K. (2015). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Directions in Psychological Science*, 35(4), 674-689. doi: 10.1007/s12144-015-9337-7
- Akbağ, M. ve Saymer, B. (2021). Dijital teknolojinin yansımaları: Ebeveyn teknoloferansı ve sosyotelizmi. *Humanistic Perspective*, 3(3), 753-778. doi: 10.47793/hp.996220
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışci terapi odakli grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* [Doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193. doi:10.14783/od.v10i37.1012000182
- Akkul, N., ve Ümmet, D. (2007). Teknik eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25(25), 1-15.
- Allred, R. J. (2020). *Cell phone presence, phubbing, and rejection: antecedents and effects of cell phone usage during face-to-face communication* [Yüksek lisans tezi]. University of Connecticut.
- Al-Saggaf, Y. (2020). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(3), 352–357. doi:10.1007/s41347-020-00148-5
- Amil, O. ve Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1), 68-96.

- Arslan, A. (2016). *Onkoloji kliniklerinde tedavi gören hastalarda yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Aslan-Ak, G. (2024). *Lise öğrencilerinin sosyotelizm düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü* [Doktora tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Ayan, A. (2017). Yalnızlık ve utangaçlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 87-108. <https://doi.org/10.18037/ausbd.415657>
- Ayas, T. ve Horzum, M. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Journal of Education*, 133(3), 283-290.
- 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. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 243-256. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-780598>
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Balcı, Ş., Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. (2024). Üniversite gençliğinin TikTok kullanımı: duygusal ve sosyal yalnızlık ile TikTok bağımlılığı arasındaki ilişki. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 45, 100-121.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. ve 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. *Int J Ment Health Addiction*, 18, 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>

- Barbed-Castrejón N., Navaridas-Nalda F., Mason O. ve Ortuño-Sierra J. (2024). Prevalence of phubbing behaviour in school and university students in Spain. *Front Psychol.* doi: 10.3389/fpsyg.2024.1396863
- Barmack, J. E. (1939). Studies on the psychophysiology of boredom: Part 1. The effect of 15 mgs. of benzedrine sulfate and 60 mgs. of ephedrine hydrochloride on blood pressure, report of boredom and other factors. *Journal of Experimental Psychology*, 25(5), 494–505. <https://doi.org/10.1037/h0054402>
- Batmaz, G. (2019). *Algılanan güç mesafesi ile iş yaşamında yalnızlık duygusu arasındaki ilişki ve bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Belton, T. ve Priyadharshini, E. (2007). Boredom and schooling: A crossdisciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*, 37(4), 579-595. doi:10.1080/03057640701706227
- Ben-Zeev, D., Young, M. A. ve Depp, C. A. (2012). Real-time predictors of suicidal ideation: Mobile assessment of hospitalized depressed patients. *Psychiatry Research*, 197, 55–59. doi:10.1016/j.psychres.2011.11.025
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. ve Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25, 1182–1187. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>
- Berlyne, D. E. (1970). Novelty, complexity, and hedonic value. *Perception and Psychophysics*, 8(5-A), 279–286. <https://doi.org/10.3758/BF03212593>
- Bernstein, H. E. (1975). Boredom and the ready-made life. *Social Research*, 42(3), 512–537.
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60- 64.
- Błachnio, A. ve Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>

- Bozaci, I. (2020). The effect of boredom proneness on smartphone addiction and impulse purchasing: A field study with young consumers in turkey. *The Journal of Asian Finance, Economics, and Business*, 7, 509-517. doi: 10.13106/jafeb.2020.vol7.no7.509
- Bieber, I. (1951). Pathological Boredom and Inertia. *American Journal of Psychotherapy*, 5(2), 215-225. doi:10.1176/appi.psychotherapy.1951.5.2.215
- Büyükbodur, A. Ç. ve Uğurlu, Z. (2021). Sosyotelist davranış eğilimleri ile aile rol performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32 (4), 1325-1350.
- Büyükşakar, S. ve 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>
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago Aldine.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Cacioppo, J. T. ve Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L. ve Cacioppo, J. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249. doi:10.1177/1745691615570616
- Cameron, A. F. ve Webster, J. (2011). Relational outcomes of multicomputing: Integrating incivility and social exchange perspectives. *Organization Science*, 22(3), 754-771.
- Cameron, A. F., Webster, J., Barki, H. ve De Guinea, A. O. (2016). Four common multicomputing misconceptions. *European Journal of Information Systems*, 25(5), 465-471.

- Cao, S., Jiang, Y. ve Liu, Y. (2018). Analysis of Phubbing Phenomenon Among College Students and Its Solution. *Journal of Arts and Humanities*, 7(12), 27-32. doi: 10.18533/journal.v7i12.1524
- Carvajal, T. E. (2017). Families and technologies. What about the phubbing in mexico?. *Horyzonty Wychowania*, 16 (37), 59-69. doi: 10.17399/HW.2017.163704
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Çev. Ü. Şendilek). Kaknüs Yayınları.
- Chen I. S. (2020). Turning home boredom during the outbreak of COVID-19 into thriving at home and career self-management: the role of online leisure crafting. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*. 32. 3645–3663.
- Choi, D. H. ve Noh, G. Y. (2020). The influence of social media use on attitude toward suicide through psychological well-being, social isolation, and social support. *Information Communication and Society*, 23(10). doi:10.1080/1369118X.2019.1574860
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395–417. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1023>
- Chotpitayasunondh, V. ve 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. ve Douglas, K. M. (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction, *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 1-13. doi: 10.1111/jasp.12506
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>

- Chou, W. J., Chang, Y. P. ve Yen, C. F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 34(8), 467–474. doi:10.1016/j.kjms.2018.01.016
- Coşkun, S. ve Karayağız-Muslu, G. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004-1014. doi: 10.1007/s10597-019-00422-8
- Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Vasconcelos Da Silva, M.,.... Ballard, C. (2020). Loneliness, physical activity, and mental health during COVID-19: A longitudinal analysis of depression and anxiety in adults over the age of 50 between 2015 and 2020. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 505–514. doi:10.1017/s1041610220004135
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper/Collins
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163-1164. doi: 10.1037/0003-066X.55.10.1163
- Çakır, V., Demirel, M., Harmandar-Demirel, D. ve Serdar, E. (2018). Üniversite öğrencilerin serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Social Sciences*, 5(30), 452-460.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), 131-147.
- Çetinkaya-Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlerli internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D. ve Erzen, E. (2019). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the big five personality traits and satisfaction with life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 44–56. doi:10.1007/s11469-019-00115-z

- Çizmeçi, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375. <https://doi.org/10.7456/10702100/018>
- Dahlen, E. R., Martin, R. C. ve Ragan, K. (2004). Boredom proneness in college students: the role of extraversion, neuroticism and psychoticism. *Personality and Individual Differences*, 36(5), 955-964.
- Daschmann, E. C. (2013). *Boredom in school from the perspectives of students, teachers, and parents* [Yüksek lisans tezi]. University of Konstanz.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A. ve Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal Of Family And Community Medicine*, 25(1), 35-42. doi: 10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- David, M. E. ve 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. doi: 10.1086/690940
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluşum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728. <https://doi.org/10.15869/itobiad.346203>
- Deniz, M., Hamarta, E. ve Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 33(1), 19-32.
- Dere, T. ve Alkan, A. (2022). Hastane çalışanlarının can sıkıntısı eğilimleri ile iş yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 25(3), 655-680.
- Dickens, A. P., Richards, S. H., Greaves, C. J. ve Campbell, J. L. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *BMC Public Health*, 11(1), 1-22. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Doman, L. ve Le Roux, A. (2010). The causes of loneliness and the factors that contribute towards it: A literature review. *Tydskrif Vir Geesteswetenskappe*, 50(2), 216-228.
- Doumit, C., Malaeb, D., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S. ve Hallit, S. (2023). Association between personality traits and phubbing: The co-moderating roles of boredom and loneliness. *Healthcare*. 11. 1-10.
- Dursun, P. (2016). On the nature of boredom. *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(2), 209- 220. doi: 10.13114/MJH.2016.294
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duyan, V., Çamur-Duyan, G., Gökçearslan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.

- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J. ve Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. doi:10.1177/1745691612456044
- Eisnitz, A. J. (1974). A Discussion of the paper by J.L. Weinberger and J.J. Muller on the American ıcarus revisited: Phallic narcissism and boredom. *The International Journal of Psychoanalysis*, 55, 587-590.
- Ergün, N., Göksu, G. ve Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578-1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Erkuş, A. (2017). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin Yayıncılık.
- Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N. ve Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D. ve Beutel, M. E. (2023). Loneliness among single and coupled individuals in response to the COVID-19 pandemic: A cross-country analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 1-40. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100333>ResearchGate
- Farmer, R. ve Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness-the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4-17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001_2
- Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom In D. rapaport, organization and pathology of thought: Selected sources. *Columbia University Press*, 349–361. <https://doi.org/10.1037/10584-018>
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395-417.

- Franchina V., Vanden Abeele M., Van Rooij A.J., Lo Coco G. ve De Marez L.(2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 15(10), 1-18. doi: 10.3390/ijerph15102319
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138-142. <https://doi.org/10.1037/h0087982>
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. Hogarth.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of cloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435–443. <https://doi.org/10.1080/01650250444000153>
- Garrido E.C., Delgado S.C. ve Esteban P.G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychol (Amst)*, 248, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>
- Ghensi, B. L., Skues, J. L., Sharp, J. L. ve Wize, L.Z. (2021). Antecedents and effects of boredom among university students: an integrated conditional process model. *High Educ*, 81, 1115–1132 <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00602-6>
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A Simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.
- Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119–128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- Goldstein, A. L., Vilhena-Churchill, N., Stewart, S. H., Hoaken, P. N. ve Flett, G. L. (2016). Mood, motives, and money: An examination of factors that differentiate online and non-online young adult gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 68-76. doi: 10.1556/2006.5.2016.003
- Gonzalez-Rivera, J., Segura-Abreu, L. ve Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones Revista de Avances en Psicología*, 4(2), 81-91. doi: 10.24016/2018.v4n2.117

- Goswick, R. ve Jones, W. (1981). Loneliness, self-concept and adjustment. *The Journal of Psychology*, 107(2), 237-240. doi:10.1080/00223980.1981.9915228
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. ve Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals phubbing risk. *Future Internet*, 11(21), 1-13. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Güler, Ç., Sevinç, S. ve Dinçci, D. (2020). *Genel phubbing ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması*. 3. Uluslararası Sosyal ve Beşer Bilimler Kongresi Tam Metin Kitabı (ISPEK), 1105-1114.
- Güler, Ç. ve Sevinç, S. (2022). Tele-hiçleme (phubbing) davranışına maruz kalmanın öğrenme-öğretme süreçlerine etkilerine ilişkin algılar. *Ege Eğitim Teknolojileri Dergisi*, 6(1), 77-89.
- Gürses, A., Merhametli, Z. R., Şahin, E., Güneş, K. ve Açıkıldız, M., (2011). *Psychology of loneliness of high school students*. 3rd World Conference on Educational Sciences (WCES) .2578-2581. İstanbul.
- Greenson, R. R. (1953). On boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1(1), 7-21. doi:10.1177/000306515300100102
- Harasymchuk, C. ve Fehr, B. (2010). A script analysis of relational boredom: Causes, feelings and coping strategies. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(9), 988-1019. doi:10.1521/jscp.2010.29.9.988
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576–598. doi:10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. The Guilford Press.
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa51016>

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. T. Doğan (Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Heidegger, M. (1995). *The fundamental concepts of metaphysics: World, finitude, solitude*. Indiana University Press.
- Horwood, S. ve Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50. doi:10.1016/j.chb.2019.02.028
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V. ve Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 655-668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>.
- Izgar, H. (2009). Okul yöneticilerinde yalnızlık ve depresyon üzerine bir inceleme. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 231-258.
- İmamoğlu, G. ve Keyvan, A. (2022). Investigation of the relationships between phubbing, attachment styles and social anxiety variables in adults. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*. 6(5). 131-143.
- İnanç, A. ve Eksi, H., (2022). Adaptation of RULS-6 loneliness scale (6-item short form) into Turkish: A validity and reliability study. *Contemporary Educational Researches Journal*, 12(4), 197–203. <https://doi.org/10.18844/cerj.v12i4.7466>
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge University Press.
- Kabasakal, N., ve Altay, E. (2023). Yetişkinlerde phubbingin algılanan sosyalleşme ve mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 10(2), 1-17.

- Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizm ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi örneği* [Doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Kanat, S. (2019). The relationship between digital game addiction, communicationskills and loneliness perception levels of university students. *International Education Studies*. 12(11). 80-93. doi: 10.5539/ies.v12n11p80
- Kaplan, M. (2011). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Kara, F. M. ve Ayverdi, B. (2018), Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.
- Karababa, A. ve Taylı, A. (2020). Basic needs, loneliness and life satisfaction as predictors of boredom among university students. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(2), 600-627. doi: 10.14812/cufej.673201
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal Of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. doi:10.1556/2006.4.2015.005
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250-269. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0013
- Karakoç, E. ve Taydaş, O.(2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.

- Karlıdağ, A. (2023). *Yetişkinlerde yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Karlı, F. ve Açık-Yavuz, B. (2024). Sosyotelizmin depresyon, anksiyete, benlik saygısı ve diğer ruhsal değişkenler ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*. 25(2). 122-132. doi:10.51982/bagimli.1332637
- Kasser, T. (2004). *Positive psychology in practice*. P. A. Linley ve S. Joseph (Ed.). Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939338kasser>
- Kaymaz, K., Eroğlu, U.ve Sayılar, Y. (2014). Effect of loneliness at work on the employees intention to leave. *The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 16(1), 38-53.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kılıç, A., van Tilburg, W. A. P. ve Igou, E. R. (2020). Risk-taking increases under boredom. *Journal of Behavioral Decision Making*, 33(3), 257–269. <https://doi.org/10.1002/bdm.2160>
- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A Longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911. <https://doi.org/10.1177/019251302237296>
- Koca, D. ve Ekşi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 10(3), 1047-1065. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.803179>
- Koç, E., Ekşi, H. ve Demirci, İ. (2018, 11-12 Mayıs). *Kısa can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi* [Bildiri sunumu]. 1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi, İstanbul.
- Kutlu, M. (2005). Yetiştirme yurdu yaşantısı geçiren lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi*, 3(24), 89-109.
- Kuznekoff, J. H., Munz, S. ve Titsworth, S. (2015). Mobile phones in the classroom: Examining the effects of texting, Twitter, and message content on student

- learning. *Communication Education*, 64(3), 344-365.
<https://doi.org/10.1080/03634523.2015.1038727>
- Küveli, T.(2023). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının, sosyotelizm davranışı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Beykoz Üniversitesi
- Lee, K. E., Kim, S. H., Ha, T. Y., Yoo, Y. M., Han, J. J., Jung, J. H. ve Jang, J. Y. (2016). Dependency on smartphone use and its association with anxiety in Korea. *Public Health Reports*, 131 (3), 411-419.
doi: 10.1177/003335491613100307
- Li X., Feng X., Xiao W. ve Zhou H. (2021). Loneliness and mobile phone addiction among chinese college students: the mediating roles of boredom proneness and self-control. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 687-694. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S315879>
- Lim, C. M. ve Kim, Y. K. (2017). Older consumers TV shopping: emotions and satisfaction. *International Journal Of Retail & Distribution Management*, 45(3), 292-307.
- Maes, M., Van den Noortgate, W., Fustolo-Gunnink, S. F., Rassart, J. ve Luyckx, K. (2019). Loneliness in children and adolescents with chronic physical conditions: A meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(2), 132–144. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy082>
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. A. Karpal (Çev.). Kural Dışı Yayıncılık.
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2021). Loneliness and physical health: Longitudinal associations in a 20-year cohort study. *Psychological Medicine*, 51(8), 1246-1254. doi:10.1017/S0033291719001399
- Menendez, A. M. ve Jimenez, M. V. M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Saludy Drogas*, 20(1).113-125.
- McDaniel, B. T. ve Coyne S. M. (2016). Technoference: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal

- and relational wellbeing. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72–80. <https://doi.org/10.1002/hbe2.139>
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417–422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>
- Miller-Ott, A. E. ve 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>
- Moeller, R. W. ve Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of adolescence*, 73, 1-13. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.03.006
- Moynihán, A. B., Tilburg, W. A. P. van, Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E. ve Mulcaire, J. B. (2015). Eaten up by boredom: Consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-10. doi:10.3389/fpsyg.2015.00369
- Naftalin, M. (1962). *The malady of boredom* [Yüksek lisans tezi], University of Glasgow.
- Nazir, T. (2017). Attitude and emotional response among university students of Ankaratowards phubbing. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 6,143–152.
- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 41–47.
- Nedim-Bal, P. ve Akarca, B. Z. (2022). Examination of the relationship between phubbing and continuous anger and anger expression styles in

- adults. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 619-632. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.3.710>
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Önal, F. (2025). *Serbest zamanda sosyal medya bağımlılığı ve can sıkıntısı: Üniversite öğrencileri üzerine keşifsel bir çalışma* [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern insanın yalnızlığı*, Çizgi Kitabevi.
- Öztürk, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Panova, T. ve Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249-258.
- Paul, K. I. Ve Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Parmaksız, İ. (2019). Relationship of phubbing, a behavioral problem, with assertiveness and passiveness: A study on adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11 (3), 34-45. doi : 10.15345/iojes.2019.03.003
- Parmaksız, İ. (2021). Sosyotelizm (phubbing) ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 1387-1420. doi: 10.17679/inuefd.904379
- Parmaksız, İ. (2022). The mediating role of personality traits on the relationship between academic self-efficacy and digital addiction. *Educ Inf Technol*, 27, 8883–8902. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-10996-8>

- Paula, K. M. (2004). Feeling lonely: Theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 7–12. doi:10.1177/0894318404272483
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. ve Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531-549. doi:10.1037/a0019243
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T. ve Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696-710. doi: 10.1037/a0036006
- Peng, C., Liu, Z., Lee, J. Y., Liu, S. ve Wen, F. (2022). The impact of consumers' loneliness and boredom on purchase intention in live commerce during covid-19: Telepresence as a mediator. *Front Psychol*, 13, 919-928. doi: 10.3389/fpsyg.2022.919928.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. Goldston, S. E. (Ed.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (s. 13-46). Government Printing Office.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness . Gilmour R., Duck S. (Ed.), *Personal relationships in disorder 3*, (s. 31-56). Academic Press.
- Prasath, P. R., Mather, P. C., Bhat, C. S. ve James, J. K. (2021). University student well-being during COVID-19: The role of psychological capital and coping strategies. *Professional Counselor*, 11(1), 46-60. <https://doi.org/10.15241/prp.11.1.46>
- Przybylski, A. K. ve Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Purtaş, M. ve Yirci, R. (2022). Okul yöneticilerinin genel yalnızlık düzeyi ile iş yaşamı yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 239-251. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1069738>

- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M. ve Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), 843–849. doi: 10.1542/peds.2013-3703d
- Revilla, M., Cornilleau, A., Cousteaux, A. S., Legleye, S. ve de Pedraza, P. (2016). What is the gain in a probability-based online panel of providing internet access to sampling units who previously had no access?. *Social Science Computer Review*, 34, 479–496. <https://doi.org/10.1177/0894439315590206>
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A. ve Leon, D. T. (2003). Internet use and misuse: preliminary findings from a new assessment instrument. *Behavior Modification*, 27(4), 484–504. doi: 10.1177/0145445503255600
- Rubinstein, C., Shaver, P. ve Peplau, L. A. (1979). Loneliness: Almost everyone is lonely sometimes, but this common feeling arises not from a person's circumstance, but from how he decides to interpret his situation. *Human Nature*, 2(2), 58-65.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. doi:10.1159/000289026
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sağır, Z. ve Çiftçi, G. E. (2024). İş yerinde can sıkıntısı ve sanal kaytarma ilişkisi: Bir kamu kurumu örneği. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 331-352. <https://doi.org/10.17218/hititsbd.1256337>
- Sağlam, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri açısından incelenmesi [Doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Sarıkaya, G. (2021). İş yerinde yalnızlık, yaşam doyumu ve iş performansı arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi]. Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. doi:10.1016/j.paid.2016.06.057
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Saygın, Y., Akdeniz, S. ve Deniz, E. M. (2015). Loneliness and interpersonal problem solving as predictors of subjective well-being, *International Journal of Information and Education Technology*, 5, 32-35. <http://doi.org/10.7763/IJiet.2015.V5.471>
- Scheerder, A. J., Van Deursen, A. M. ve Van Dijk, G. M. (2019). Negative outcomes of Internet use: A qualitative analysis in the homes of families with different

- educational backgrounds. *The Information Society*, 35(5), 286–298.
<https://doi.org/10.1080/01972243.2019.1649774>
- Segrin, C., ve Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637–646. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In Snyder, C. R. ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Seib, H. M. ve Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption. *The Journal of psychology: Interdisciplinary and applied*, 132(6), 642–652. <https://doi.org/10.1080/00223989809599295>
- 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>
- Sevimli, H. (2015). *Örgütsel bağlılık ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi], İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L. ve Kleiber, D. A. (1996). Boredom, stres and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research* 28(4), 274-292. doi: 10.1080/00222216.1996.11949776
- Shellenbarger, S. (2013). Just look me in the eye already. *Wall Street Journal*, 7(26), 1-3.
- Smith, A., Brown, M. ve Green, R. (2023). The role of workplace friendships in employee well-being. *Journal of Organizational Behavior*, 44(1), 122-138. doi:10.1002/job.2651

- Sommers, J. ve Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical health symptoms. *Journal of clinical*. doi: 10.1002/(sici)1097-4679(200001)56:1<149::aid-jclp14>3.0.co;2-y
- Sousa, T. ve Neves, P. (2020). Two tales of rumination and burnout: Examining the effects of boredom and overload. *Applied Psychology*, 70(4), 1-40. <https://doi.org/10.1111/apps.12257>*psychology*.
- Stack, S. (1998). Marriage, Family and Loneliness: A Cross-National Study. *Sociological Perspectives*, 41(2), 415-432. <https://doi.org/10.2307/1389484>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A. ve Danckert, J. (2015). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346–359. doi: 10.1177/107.319.1115609996
- Sun, J. ve Samp, J. A. (2021). Phubbing is happening to you: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour and Information Technology*, 41(12), 2691-2704.
- Tam, K. Y. Y., Chan, C. S., van Tilburg, W. A. P., Lavi, I. ve Lau, J. Y. F. (2023). Boredom belief moderates the mental health impact of boredom among young people: Correlational and multi-wave longitudinal evidence gathered during the COVID-19 pandemic. *J Pers.* 91(3). 638-652. doi: 10.1111/jopy.12764
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Pilar Suguimoto, S., ... Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *Plos One*, 14(1). 1-10 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210294>
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307. doi:10.7827/TurkishStudies.5699
- Timur, M. S., (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Toker, B. ve 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>
- Topal, N., Odacı, H. ve Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639.
- Turan, E. (2021). *İnternet kullanımının psikolojik iyi oluş ve yalnızlık durumu açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri / Subjective well-being levels of university students* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* [Yüksek lisans tezi], İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Uğur, N. G. ve Koç, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031.
- Umari, T., Rusandi, M. A. ve Yakub, E. (2019, Kasım). Phubbing as a result of the 4th industrial revolution: Is it dangerous?. *In Proceedings of the UR International Conference on Educational Sciences*. 230-236.
- Uyar, A. (2019). Sosyal medyanın tüketicilerin satın alma niyeti üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir model önerisi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 14, 137-147.

- Uysal Z. M. (2020). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Uziel, L. (2016). Alone, unhappy, and demotivated: The impact of an alone mind-set on neurotic individuals' willpower. *Social Psychological and Personality Science*, 1-10. doi:10.1177/1948550616657597
- Uzun, T., Günbey, M. ve Kara, E. (2023, September). Öğretmen adaylarının deprem sonrası can sıkıntısı ile psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişki. *In Conference Proceeding*, 127-134.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0008
- Ümmet, D. ve Sevgi-Yalın, H. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L. ve 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. P., Hendrickson, A., Pollman, M. H. ve Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35-37. doi:10.1016/j.chb.2019.06.004
- Vanderweele, T., Hawkey, L. ve Cacioppo, J. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777–784. doi:176. 10.1093/aje/kws173.
- Vandewiele, M. (1980). On boredom of secondary school students in Senegal. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human*

Development, 137(2), 267–274. <https://doi.org/10.1080/00221325.1980.10532825>

Van Tilburg, W. A. ve Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaningregulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1679-1691. doi:10.1177/0146167211418530

Van Tilburg, W. A. P. ve Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9234-9>

Velasco, R. J. (2019). *Boredom is in your mind*. Springer. doi:10.1007/978-3-030-26395-9

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of psychology*, 137(6), 569-595. <https://doi.org/10.1080/00223980309600636>

Vodanovich S. J., Wallace J. C. ve Kass S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: evidence for a two-factor short form. *J Pers Assess*, 85(3), 295-303. doi: 10.1207/s15327752jpa8503_05

Yahyaoğlu, R. (2007). *Yalnızlık psikolojisi kurt kapanından huzur limanına*. Nesil Yayınları.

Yang, M., Wang, H. ve Yao, J. (2022). Relationship between intergenerational emotional support and subjectivewell-being among elderly migrants in China: The mediating role of loneliness and self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114567>

Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S. ve Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education*, 58(4), 4096-4100.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.

- Yeşilyaprak, B. (1985). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. *Eğitim ve Bilim*, 10(57), 32-37.
- Yıldırım, O. ve Ünal, D. (2020). Dijital Yerlilerin Sosyotelizm (Phubbing) Eğilimlerinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 276-297.
- Yılmaz, G. E. (2023). *Genç yetişkinlerde yalnızlığın psikolojik iyi oluş, romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 15(59), 451-469.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. I. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, (s. 379-407). Wiley.
- 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.
- Yüksel, G. A. ve Eren, A. (2020). İngilizce derslerine ilişkin algılanan araçsallığı artırmanın ders başarısı, tutum ve can sıkıntısına etkileri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 874-916. doi: 10.19171/uefad.669567
- Wallace, J. C., Vodanovich, S. J. ve Restino, B. M. (2003). Predicting cognitive failures from boredom proneness and daytime sleepiness scores: An investigation within military and undergraduate samples. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 635–644. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00050-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00050-8)
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P. ve Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.014

- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F. ve Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 427-437. doi: 10.1007/s10964-019-01185-x
- Wang, X., Zhao, F. ve Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Directions in Psychological Science*, 40(7), 3365-3375. doi: 10.1007/s12144-019-00275-0
- Watt, J. D. ve Vodanovich, S. J. (1999). Boredom proneness and psychosocial development. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 133(3), 303–314. <https://doi.org/10.1080/00223989909599743>
- Weybright, E. H. Schulenberg, J. ve Caldwell, L. L. (2020). More bored today than yesterday? National trends in adolescent boredom from 2008 to 2017. *Jadolesc Health*, 66(3), 360-365. doi: 10.1016/j.jadohealth.2019.09.021
- Wegmann, E., Ostendorf, S. ve Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PloS One*, 13(4), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195742>
- Weiss, R. S. (1985). loneliness after bereavement, *Bereavement Care*, 4(3), 26-35, doi: 10.1080/02682628508657134
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of social Behavior and Personality*, 2(2), 1-16.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Suradom, C., Varnado, P. ve Kuntawong, P. (2020). Development and validation of a 6-item revised UCLA loneliness scale (RULS-6) using rasch analysis. *British Journal of Health Psychology*, 25, 233–256. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12404>.

- Wright, T. A. ve Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) theory and job burnout. *Journal of Business & Management*, 9(4), 389-406.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X. ve He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 1–8. doi:10.1016/j.childyouth.2019.104426
- Zafer, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi.
- Zeybek, E. (2021). *Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

İnternet Kaynakları

- Abramova, O., Baumann, A., Krasnova, H. ve Lessman, S. (2017). *To phub or not to phub: Understanding off-task smartphone usage and its consequences in the academic environment*. 18.03.2025 tarihinde http://aisel.aisnet.org/ecis2017_rp/127 adresinden edinilmiştir.
- Al-Saggaf, Y. ve MacCulloch, R. (2018). *Phubbing: How frequent? Who is phubbed? In which situation? And using which apps?*. 06.03.2025 tarihinde <https://aisel.aisnet.org/icis2018/behavior/Presentations/25/> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. 02.03.2025 tarihinde [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) adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2025). *Türk Dil Kurumu sözlükleri*. 02.03.2025 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- We are Social (2019). *Digital in 2019*. 04.03.2025 tarihinde <https://wearesocial.com/uk/digital-2019> adresinden edinilmiştir.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onay Yazısı

Tarih ve Sayı: 16.05.2025-189509



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-189509
Konu : Aycan BAYER DESTAN'ın Başlık
Değişikliği Revize Başvurusunun Etik
Kurul Onay Yazısı

16.05.2025

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Psikoloji Bölüm Başkanlığı, 16.05.2025 Tarihli ve 12738158- - 764 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039034 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Aycan BAYER DESTAN'ın, Dr. Öğr. Üyesi Fu*** On***EK*** danışmanlığında hazırladığı "Yalnızlık, Can Sıkıntısı ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Sosyotelizmin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tez çalışması 21.10.2024 tarih ve 12738158-617 sayılı Etik Kurul kararı ile onaylanmıştır. Çalışmanın başlığının "Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Can Sıkıntısı ile Sosyotelizmin Aracı Rolünün İncelenmesi" şeklinde değiştirilmesine dair gelen talebe yönelik olumlu karar verilmiş ve ekte güncel başvuru dosyası sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. Ce*** GE***
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Belge Doğrulama Kodu : BSM435RCT2 Pin Kodu : 60852

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSM435RCT2&eS=189509>

Adres: İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu

Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul

Telefon: 444 1997 Faks: (0 212) 289 64 90

e-Posta: info@beykent.edu.tr Web: www.beykent.edu.tr

Kep Adresi: beykentuniv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ce*** Ge***

Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Yaşınız								
Cinsiyetiniz	☐ Kadın				☐ Erkek			
Eğitim Düzeyiniz	☐ İlkokul\Ortaokul		☐ Lise		☐ Lisans/Önlisans		☐ Lisansüstü	
Medeni Durum	☐ Evli				☐ Bekar			
Çalışma Durumu	☐ Çalışıyor				☐ Çalışmıyor			
Aylık Geliriniz								
Günde kaç saat akıllı telefon kullanırsınız								
Akıllı telefonu en sık kullanma nedeniniz	☐ Sosyal Medya	☐ Video izlemek	☐ Mesajlaşmak	☐ Oyun Oynamak	☐ Arama yapmak	☐ İnternette gezinmek	☐ Fotoğraf/Video Çekmek	☐ Diğer (lütfen belirtiniz):
En sık kullandığınız sosyal medya uygulaması	☐ Instagram	☐ Tiktok	☐ X(Twitter)		☐ Facebook		☐ Diğer (lütfen belirtiniz):	

Ek-3: Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler bazı durumlarda nasıl hissettiğimizi açıklar. Her ifade için onu ne sıklıkla hissettiğinizi verilen boşluklara verilen sayılardan birini belirterek. Örneğin: Ne sıklıkla mutlu hissediyorsun? Kendinizi hiç mutlu hissetmiyorsanız 'asla' cevabını verirdiniz; kendinizi her zaman mutlu hissediyorsanız, 'her zaman' cevabını verebilirsiniz. ASLA 1 NADİREN 2 BAZEN 3 GENELLİKLE 4 HER ZAMAN 5					
1. Arkadaşlık ilişkilerinde ne sıklıkla bir yoksunluk hissediyorsunuz?	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla yalnız hissediyorsunuz?	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla çevrenizde insanların var olduğunu ancak sizinle olmadıklarını hissediyorsunuz?	1	2	3	4	5

Ek-4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1 = Kesinlikle katılmıyorum 2 = Biraz Katılmıyorum 3 = Kararsızım 4 = Katılıyorum
5 = Kesinlikle katılıyorum

1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5
3.	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5
8.	İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5

Ek-5: Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Kesinlikle katılmıyorum” ile “5= Kesinlikle Katılıyorum” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

1 = Kesinlikle katılmıyorum 2 = Biraz Katılmıyorum 3 = Kararsızım 4 = Katılıyorum 5 = Kesinlikle katılıyorum

1	Kendimi sıklıkla "yarım kalmış işlerin" içinde ne yapacağımı bilmez halde bulurum.	1	2	3	4	5
2	Kendimi eğlendirmek benim için zordur.					
5	Yaptığım çoğu şey, beni yeni şeyler yapmaya motive etmez.					
8	Tehlikeli bile olsa heyecan verici bir şey yapmadıkça kendimi çok yorgun ve sıkılmış hissedirim.					

Ek-6: Genel Phubbing (Sosyotelizm) Ölçeği

Yönerge: Yüz yüze sosyal etkileşimleriniz sırasında cep telefonu kullanımınız hakkında düşünmenizi istiyoruz. Tüm sosyal etkileşimlerinizi (örneğin arkadaşlarınızı, tanıdıklarınızı, ailenizi, eşinizi) ve aşağıdaki ifadelerin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu değerlendirin.

Diğer insanlarla yüz yüze sosyal etkileşimlerimde...

	(1)Asla	(2)Nadiren	(3)Bazen	(4)Genellikle	(5)Her Zaman
1.Telefonum yanımda değilse gergin hissederim.					
4. Telefonumu kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçıırıyorum diye endişe duyarım.					
6.Çevremdekiler telefonumla çok fazla uğraştığımı söylerler.					
9.Başkalarıyla konuşmaktansa telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim.					
15.Telefonumu kullanırken kendimi ”birkaç dakika daha kullanayım” diye düşünürken bulurum.					

TOPLUMSAL KATKI

Sağlıklı ve psikolojik iyi oluşları yüksek bireylerin toplumların refah ve huzurunu arttırdığı bilinmektedir. Toplumsal sistemler geçmişte ve günümüzde sağlıklı ve işlevsel bireyler yetiştirmeyi hedeflemiştir. Bireyi psikolojik olarak güçlendirmek için psikolojik iyi oluşunu desteklemek amacıyla yapılan bu çalışmada bireylerin ve toplumun refahına katkıda bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluşu anlamak, psikolojik iyi oluşu arttıran veya azaltan faktörleri araştırmak, insanı anlama ve tanıma çabasına katkı sağlamaktadır.

Psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğu düşünülen yalnızlık, can sıkıntısı ve bireylerin sosyal ortamlara sağlıklı ilişkiler kurmasını engelleyen sosyotelizm kavramlarının bir arada çalışıldığı bu çalışmada; psikolojik iyi oluş üzerinde etkileri olan etmenleri farklı bakış açısıyla incelemek, psikolojik iyi oluşu arttıran ya da azaltan durumları anlamak ve değerlendirmek literatüre ve topluma katkı sağlamaktadır.

Psikolojik iyi oluşla ilgili literatüre katkı sunmak, bu konuda yapılacak sonraki çalışmalara ilham olmak, psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik hazırlanacak programlara katkılar sağlamaktadır. Diğer yandan araştırmada belirtilen birtakım kısıtlılıklar, diğer araştırmacılara yol gösterici olabilecek ve bu bağlamda daha çok araştırmanın yapılmasına, bu konunun detaylandırını psikolojik iyi oluşu arttıran veya azaltan diğer değişkenleri tanımamıza yardımcı olacaktır. Elde edilen sonuçların bir diğer katkısı, toplumda psikolojik iyi oluşa, yalnızlık, can sıkıntısı ve sosyotelizme yönelik farkındalığın artmasına, kişilerarası ilişkilerde bu kavramların önemine ve bireylerin ruh sağlıkları üzerindeki etkilerine yönelik bilinçlenme çabalarına katkı sağlayabilmesidir.