ERGENLERDE SOSYOTELİZM (PHUBBİNG) İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖFKE VE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜ

Emin Erselan ÇELİK

2025

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Anabilim Dalı

Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Bilim Dalı

ERGENLERDE SOSYOTELİZM (PHUBBİNG) İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖFKE VE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜ

Emin Erselan ÇELİK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Anabilim Dalı

Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Bilim Dalı

ERGENLERDE SOSYOTELİZM (PHUBBİNG) İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖFKE VE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF ANGER AND LONELINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIOTELISM (PHUBBING) AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS

Emin Erselan ÇELİK

Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

ONAY SAYFASI

Emin Erselan Çelik tarafından, Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK danışmanlığında hazırlanan “Ergenlerde Sosyotelizm (Phubbing) İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öfke Ve Yalnızlığın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 20/08/2025 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 22/08/2025 tarihli ve 2025/35-4 sayılı kararı ile Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Sıddık VANGÖLÜ, Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK ve Dr. Öğretim Üyesi Fatih KUTLU Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

...../…../2025

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Kişiler arası etkileşim sırasında bireylerden birinin dikkatini telefonuna yöneltmesi olarak tanımlanan sosyotelizm ergenlerde ortaya çıkan sorunlardan biridir. Araştırmada ergenler arasında sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı riskini ortaya çıkarmak ve öfke ile yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Ayrıca bu değişkenler ile cinsiyet, akıllı telefon, bilgisayar sahipliği, sosyal medyada günlük geçirilen süre ve en çok kullanılan sosyal medya uygulamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Çalışma grubunu 2024-2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde Van ili merkez ilçelerindeki liselerde öğrenim gören 368'i kadın 242'si erkek toplam 610 ergen oluşturmuştur. Kurum izni, etik kurul izni ve katılımcı onamı alınarak Bilgi Formu, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), Durumluk Öfke Ölçeği (DÖÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için) ve Genel Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Ölçekler internet ortamında ve yüz yüze etik kurul izniyle uygulanmış ve elde edilen veriler IBM SPSS 26 programı ile Hayes iş birliği içerisinde geliştirilen Process Macro uygulaması aracılığıyla analiz edilmiştir. Aracı etkisini test etmek için bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonucunda orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Hayes Macro sonucuna göre ise sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişkiyi öfke ve yalnızlığın kısmi aracı olarak etkilediği ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular ışığında alanyazın eşliğinde tartışma, sonuç ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcüler: ergenlik, sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke, yalnızlık.

Abstract

Sociotelism, which is defined as directing the attention of one of the individuals to his/her mobile phone during interpersonal interaction, is one of the problems emerging in adolescents. In the study, the risk of sociotelism and social media addiction among adolescents and the mediating role of anger and loneliness were examined. In addition, it was also investigated whether these variables differed according to gender, smartphone, computer ownership, daily time spent on social media and the most used social media application. The study group consisted of 610 adolescents, 368 female and 242 male, studying in high schools in the central districts of Van province during the 2024-2025 academic year. Information Form, Social Media Addiction Scale for Adolescents (SAMAS), State Anger Scale (SAS), UCLA Loneliness Scale Short Form (for Adolescents) and General Phubbing Exposure Scale Short Form were applied after obtaining institutional permission, ethics committee permission and participant consent. The scales were administered online and face-to-face with the permission of the ethics committee and the data obtained were analysed using IBM SPSS 26 software and Process Macro application developed in cooperation with Hayes. Bootstrapping method was used to test the mediator effect. According to the findings of the study, a moderate and positive significant relationship was found between sociotelism and social media addiction as a result of Pearson Product Moment Correlation. As a result of the findings, a positive and moderate relationship was found between sociotelism and social media addiction. According to the Hayes Macro result, it was revealed that anger and loneliness affect the relationship between sociotelism and social media addiction as partial mediators. In the light of the findings obtained, discussion, conclusions and suggestions are presented in the light of the literature.

Keywords: adolescence, phubbing, social media addiction, anger, loneliness.

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim sürecinde destek ve tecrübeleriyle bana yol gösteren saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK'a;

Yine bu süreçte yüksek lisansı bitirebilmem konusunda ciddi motivasyon kaynağı olan değerli dostum ve abim Salih IŞIK'a, sabırla sorularımı dinleyen, yardımını eksik etmeyen dostum Balıkesir Üniversitesi akademisyenlerinden Dr. Öğr. Üyesi Özkan DEMİR'e, katkı ve desteğini hiç esirgemeyen Yüzüncü Yıl Üniversitesi akademisyenlerinden Doç. Dr. Servet KARDEŞ'e, Giresun vasıtasıyla tanıdığım ve veri analizi kısmında bana yardımcı olan hocam Dr. Öğr. Üyesi Haydar KARAMAN'a, bu süreçte desteklerini esirgemeyen Dr. Ögr. Üyesi Alican KAYA'ya;

Emek ve fedakarlıklarıyla bugünlere gelmemi sağlayan, biricik annem Beyza ÇELİK'e, desteğini elinden geldiğince eksik etmeyen babam Medeni ÇELİK'e, uzaktan dahi olsa desteğini hiç eksik etmeyen dayım Murat ÇELİK'e, vefakâr kardeşlerim Oğuz Mert ÇELİK, Dilan CUCİ, Batuhan CUCİ'ye ve evimizin en minik üyesi yakışıklı yeğenim Ramazan Emir'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İçindekiler

Öz i
Abstract ii
Teşekkür iii
Tablolar Dizini vii
Şekiller Dizini ix
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini x
Bölüm 1 Giriş 1
Problem Durumu 1
Araştırmanın Amacı ve Önemi 5
Araştırma Problemi 6
Sayıltılar 7
Sınırlılıklar 7
Tanımlar 7
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar 9
Ergenlik 9
Sosyotelizm 10
Sosyotelizmin Boyutları 12
Sosyotelizmin Türleri 19
Ergenlerde Sosyotelizm Davranışı 23
Sosyal Medya ve Kullanım Alışkanlıkları 23
Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Etkileri 27
Sosyal Medya Bağımlılığı ve Belirtileri 30
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Risk Faktörleri 33
Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik ve Sosyal Sonuçları 34
Sosyal Medya ve Aile 40
Öfke 43
Öfkenin Nedenleri 44

Öfkenin İşlevleri 45
Öfkenin İfade Tarzları 47
Ergenlerde Öfke Yönetimi ve Duygusal Düzenleme 48
Yalnızlık 50
Yalnızlık Türleri 52
Ergenlikte Yalnızlık ve Soysal Etkileşim 53
Araştırmanın Kuramsal Teori Çerçevesi 54
Bölüm 3 Yöntem 58
Araştırmanın Modeli 58
Araştırmanın Çalışma Grubu 59
Veri Toplama Süreci 59
Veri Toplama Araçları 59
Veri Analizi 69
Bölüm 4 Bulgular 70
Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyotelizm, Öfke ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 73
Katılımcıların Sosyotelizm, Öfke, Yalnızlık ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Ait Korelasyon Analizi 79
Sosyotelizm Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığına Olan Etkisinde Öfke ve Yalnızlık Düzeylerinin Aracılık Rolü 80
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler 84
Cinsiyet ve Değişkenler Arasındaki İlişki 84
Teknoloji Varlıklar ile Değişkenler Arasındaki İlişki 86
Sosyal Medya Kullanım Özellikleri ile Değişkenler Arasındaki İlişki 88
Ergenlerde Sosyotelizm ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki 90
Ergenlerde Sosyotelizm ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öfke ve Yalnızlığın Aracı Rolünün Tartışılması 92
Öneriler 95

Kaynakça 97

EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi 120

EK-B: Etik Beyanı 121

EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu 122

EK-Ç: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Her Türlü Teşkilatta Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzni Başvuru Taahhütnamesi 123

EK-D_1: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri 124

EK-D_2: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri 125

EK-D_3: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri 126

EK-D_4: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri 127

EK-E: Bilgi Formu 128

EK-F: Genel Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği Kısa Formu 129

EK-G: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 130

EK-H: Durumluk Öfke Ölçeği 131

EK-I: UCLA - KF 132

Tablolar Dizini

Tablo 1 *Ölçeklerin Güvenirlik Analizi* 62

Tablo 2 *Katılımcıların Yaş Bilgisi* 62

Tablo 3 *Katılımcıların Anne Baba Eğitim Durumu Dağılımları* 63

Tablo 4 *En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması* 64

Tablo 5 *Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi* 64

Tablo 6 *Yakın Arkadaş Sayısı Dağılımı* 65

Tablo 7 *Kişiye Ait Olan Bilgisayar ve Telefon Dağılımı* 65

Tablo 8 *Sınıf Düzeyine Göre En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları* 66

Tablo 9 *Sınıf Düzeyine Göre Sosyal Medya Kullanım Süreleri* 67

Tablo 10 *Cinsiyete Göre En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları* 68

Tablo 11 *Cinsiyete Göre Sosyal Medya Kullanım Süreleri* 68

Tablo 12 *Demografik Özelliklere Göre Dağılım Tablosu* 70

Tablo 13 *Teknolojik Özelliklere Göre Dağılım Tablosu* 71

Tablo 14 *Tablosu Ölçek Puanları İçin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu* 72

Tablo 15 *Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılması* 73

Tablo 16 *Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Sosyotelizm Puanlarının Karşılaştırılması* 75

Tablo 17 *Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Öfke Puanlarının Karşılaştırılması* 76

Tablo 18 *Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması* 78

Tablo 19 *Sosyotelizm, Öfke, Yalnızlık ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi* 79

Tablo 20 *Aracılık Rolü Regresyon Analizi* 81

Tablo 21 *Aracılık Analizi Etki Büyüklüğü* 82

Şekiller Dizini

Şekil 1. *Aracılık Model Diyagramı* 5

Şekil 2. *Aracılık Model Diyagramı* 58

Şekil 3. *Aracılık Model Analizi* 83

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

S: Sosyotelizm (Phubbing)

SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

ESMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

DÖÖ: Durumluk Öfke Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

t: Bağımsız Gruplar T Testi İstatistiği

F: ANOVA Testi İstatistiği

sh - standart hata

ss - standart sapma

ark. - Arkadaşları

çev. - Çeviren

diğ. - Diğerleri

ed. - Editör

vb. - ve benzeri

vd. - ve diğerleri

Bölüm 1

Giriş

Araştırmanın bu başlığı altında öncelikle konuyla ilgili problem durumu açıklanmış olup ardından amacı ve önemine yer verilmiştir. Sonrasında ise sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlar ele alınmıştır.

Problem Durumu

İnsan hayatı doğumdan başlayarak farklı gelişim aşamalarını geçerek ilerler ve her dönem kendine has özelliklerle ön plana çıkar. Bu evrelerde yaş grupları keskin bir biçimde çizilmese bile belirli yaş grupları bazı dönemleri tanımlamak için referans alınır. Ergenlik dönemi ise UNESCO tarafından 12-24 yaş aralığı olarak tanımlanmıştır (Köknel, 2010).

Dünya genelinde yaşayanların dörtte biri ergenlerden oluşmaktadır ve bu bireylerin yaklaşık %90'ı düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamlarını sürdürmektedir (Battel ve arkadaşları, 2021). Ergenlik, psikolojik, biyolojik ve sosyolojik olarak büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu süreçte öne çıkan gelişim aşamalarında biri de duygusal gelişimdir. Ergenlikte bireyde ani duygu değişiklikleri ve yoğun duygusal tepkiler sıkça ortaya çıkabilir. Ergenlik sürecinde bireyler yaşadığı ani duygu değişimleri, ergen ben merkeziyetçiliği ve değişken ruh hali ile zaman zaman dışa dönük ve enerji dolu olabilirken zaman ise içe kapanık, yalnız ve öfkeli hissedebilirler (Kılıç, 2009). Yaşanan bu duygu dalgalanmaları ile ergen birey hem kendini hem de çevresini anlamlandırma çabası içerisindedir (Kulaksızoğlu, 2007). Çocukluk döneminde aile ilişkileri ön planda iken bu dönemde akranları ile olan ilişkileri ön plana çıkar. Bu ilişkiler ve çevresini anlamlandırma çabası ile yaşanan süreçler sağlıklı bir kimlik geliştirmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır (Yörükoğlu, 2008).

Ergenlerde yaşanan duygu durumu değişiklikleri zaman zaman fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan çeşitli problemlere de yol açabilmektedir (Karaca ve Oksay Şahin, 2011). Ergen bireyler içinde bulundukları koşullar nedeniyle çoğu zaman bu duygularını bastırmak ya da ifade etmeyi ertelemek durumunda kalabilirler (Irmak ve Erdoğan, 2016). Dijitalleşme ile duygu dalgalanmaları hem olumlu hem de olumsuz etkilenmiştir. Günümüzde bu tür problemler internet ve dijital platformlar aracılığıyla da

meydana gelebilmektedir. Bunun yanı sıra teknolojinin gelişmesiyle birlikte bilgisayar ve internet kullanımı yaygınlaşarak ergenlere iletişim kurma ve kendilerini ifade etme konusunda da geniş olanaklar sağlamıştır (Güney ve Taştepe, 2020).

Ergen bireyler günümüzde yalnızken ya da birileriyle aynı ortamdayken akıllı telefonlarla çok fazla meşgul oldukları görülmektedir. Bu da farklı sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Yüz yüze iletişimde bulundukları sırada sürekli olarak akıllı telefonlarıyla meşgul olmaları durumu "sosyotelizm" olarak adlandırılmaktadır (Geng ve arkadaşları, 2021). Görülen sosyotelizm davranışı hem kendi iç dünyasında hem de akran ve aile ilişkilerinde sorunları beraberinde getirebilmektedir (Koca, 2019).

Sosyotelizm; akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, mobil uygulama bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi çeşitli boyutlardan oluşan çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu kavram, günümüzde oldukça yaygın bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu davranış örüntüsünü sergileyen bireyler "sosyotelist" olarak; bu davranışa maruz kalanlar ise "phubber" ya da "phubbed" olarak tanımlanmıştır. Sosyotelistler ve bu duruma maruz kalan bireylerle yapılan çalışmalarda, sosyotelist bireylerin telefonlarına dakikada bir ya da beş dakikada bir bakma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sosyotelizmin altında yatan nedenler arasında bireylerde gözlemlenen kaygı düzeyi ve can sıkıntısı yer alırken (Al-Saggaf ve O'Donnel, 2019), internet ve sosyal medya bağımlılığı da bu davranışı besleyen diğer etkenler arasında gösterilmektedir (Koca, 2019). Araştırma bulguları, bireylerin çevrelerinde olup bitenleri takip etme ve kontrol altında tutma isteğiyle telefon kullanım sıklıklarının arttığını ve bu durumun sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirebileceğini göstermektedir (Hong ve arkadaşları, 2019).

Ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı bireylerin sosyal medya platformlarında uzun süre zaman geçirmesi ve bu ortamlarda yaşanan gelişmeleri anlık olarak takip etme isteğiyle ortaya çıkan psikolojik ve davranışsal bir bağımlılık biçimi olarak tanımlanmaktadır (Sağar ve Özçelik, 2022). Bu tür bir bağımlılık, bireylerin sosyal medya sitelerine aşırı derecede ilgi göstermesi ve bu platformlara karşı güçlü bir duygusal bağlılık geliştirmesiyle karakterizedir. Diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi, sosyal medya bağımlılığı da bireyin günlük yaşamında çeşitli aksamalar ve işlev kayıplarıyla sonuçlanabilmektedir (Sağar, 2021). Sosyal medyayı kullanırken kişi günlük işlerini aksatmasına (Barker, 2009), ilişkilerinde sorunlara (Aktan, 2018)

sosyal medyaya bakmadığı anlarda endişe hissetmesi, akademik olarak etkilenmesi (Al-Menayes, 2015), sanal yaşantısı gerçek yaşantısının önüne geçmesi (Tutgun-Ünal, 2015) gibi sorunlar ortaya çıktıysa bu artı bağımlılık düzeyindedir.

Ergenlerde sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı süreçleri içinde bulundukları duygusal durum itibariyle olumsuz duygularla karşılaşabilirler. Öfke ve yalnızlık da bu duygular içerisinde sayılabilir (Çivitçi, 2011).

Öfke, aslında doğal ve sağlıklı bir duygudur (Baltaş, 1998) fakat sağlıksız olan, bu duygunun saldırganlık ya da şiddet şeklinde dışa yansıtılmasıdır. Öfkenin doğru anlaşılması ve bu duygu ile başa çıkma becerilerinin kazanılması hem fiziksel sağlığın korunması hem de bazı ruhsal problemlerle baş etme açısından büyük önem taşır. Eğer öfke sağlıklı yollarla ifade edilemez ve uygun biçimde kontrol altına alınamazsa, saldırgan davranışlara dönüşme riski ortaya çıkabilir (Dağlı, 2021).

Yalnızlık hissi; kaygı, anksiyete, depresyon ve bağımlılık gibi çeşitli sorunları beraberinde getirebilir. Özellikle akran etkileşiminin önem kazandığı ergenlik döneminde yaşanan sosyal etkileşimin eksikliği yalnızlığın ve diğer sorunların başlıca etkenlerinden biri olabilmektedir (Sayar, 2016). Ergenin yalnızlığa eğilim göstermesine neden olan diğer faktörler ise içe dönüklük, duygu ve düşüncelerini ifade etmede yaşanan güçlükler ile ebeveynlerle olan iletişim problemleri de yer almaktadır (Chow, 2005). Bu noktada yalnızlık, bireyin çevresindeki insanların sayısından çok, kişilerarası ilişkilerin niteliğiyle bağlantılıdır. Ergenlik çağındaki bireyler, diğer yaş gruplarına kıyasla yalnızlığı daha yoğun ve sık bir biçimde deneyimleyebilmektedir (Erözkan, 2009).

Modernleşme ile yalnızlık da farklı bir boyut kazanmıştır. Teknolojik gelişmelerle birlikte iletişim kurma yolları kolaylaşsa da insanlar arasındaki fiziksel birliktelik ve sosyal bağlar giderek azalmaktadır. Bu durum, bireylerin sanal araçlar yoluyla ilişki kurmalarına neden olmuş; bu tür iletişim biçimleri zamanla günlük yaşamın olağan bir parçası haline gelmiştir. Her ne kadar insan doğası gereği sosyal bir varlık olsa da dijital iletişimin artışıyla birlikte kişiler giderek daha fazla yalnızlık hissine kapılmaktadır ve bu olgu, "diyalektik yalnızlık" olarak adlandırılmaktadır. Bu bağlamda bireyler, yalnız kalmaya adeta mahkûm hale gelmektedir (Baudrillard, 2006).

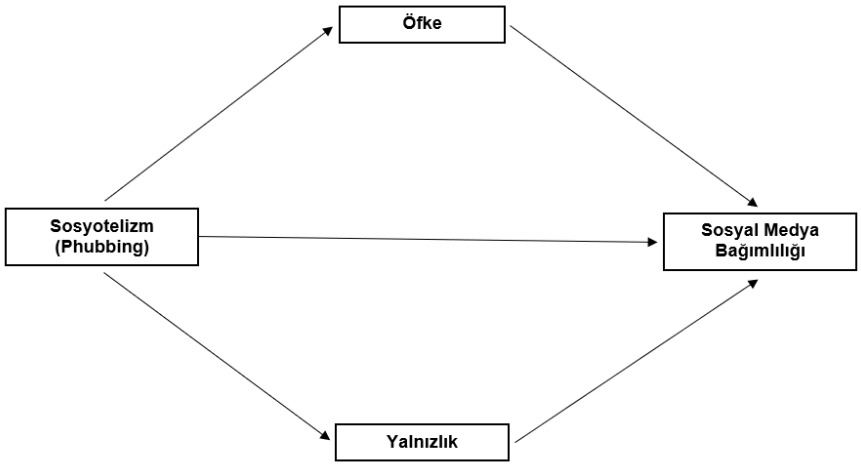
Yalnızlık bu süreçte sosyal medyanın yoğun kullanımıyla ortaya çıkabileceği gibi (Yukay-Yüksel, Çini ve Yasak, 2020) sosyotelizme maruz kalınması sonucunda da ortaya çıkabilir (Eroğlu ve arkadaşları, 2024). Sosyal ilişkilerde ergenin yaşayacağı sosyal karşılaştırma, dışlanma, onay ihtiyacı gibi durumdalar da ortaya çıkan öfke sosyal medyaya yönelmesine yol açabilir. Bununla birlikte sosyotelist davranışı olan bireylerde telefonlarından uzak kalmaları da öfkeye duygusunu ortaya çıkarabilmektedir (Karadağ ve arkadaşları, 2016).

Dijital araçların yoğun bir şekilde kullanıldığı ülkemizde her ne kadar farklı gruplar ve farklı değişkenler ile ele alınsa da ergenler arasında sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ve bu ilişkide öfke ve yalnızlığın aracı bir rol oynayıp oynamadığını belirlemek, hem bu yaş grubunun dijital davranışlarını anlamak hem de etkili önleyici psikososyal müdahale programları geliştirmek adına bu çalışma yapılmıştır.

Burada özellikle incelenecek olan nokta sosyotelizme maruz kalmanın bireylerde ne gibi sonuçlara sebep olacağı konusudur. Sosyotelizme maruz kalmayı “phubber” ya da “phubbed” olarak tanımlayan Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının doğrudan ilişkisiyle ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda ergenlerde bu ilişkileri öfke ve yalnızlık hisleriyle birlikte değerlendirilerek katkıda bulunması hedeflenmektedir. Ayrıca dijital iletişimdeki kopuşların ergenlerin sosyal ve duygusal dünyasında nasıl bir etki yarattığını ortaya koymak ve sağlıklı sosyal ilişkilerin inşasına yönelik stratejilerin belirlenmesine de katkı sağlamak adına bu çalışmada hedef olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı; lisede eğitim görmekte olan ergenlerde sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öfke ve yalnızlığın aracı rolünü incelemektir. İletişim sırasında birinin dikkatini telefonuna yöneltmesi olarak tanımlanan sosyotelizm (Tanhan, Özok, Kaya ve Yıldırım, 2024) ve davranışsal bağımlılık türü içerisinde yer alan sosyal medya bağımlılığı (Kervin ve arkadaşları, 2021) ergenlerde öfke ve yalnızlıkla birlikte incelenmesi ve nasıl bir ilişkide olduğunu belirlemek amaçlanmıştır. Sosyotelizme maruz kalınması olarak tanımlanan "phubbed" (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016) sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde alanyazında pozitif yönlü araştırmalar mevcuttur.



Şekil 1. *Aracılık model diyagramı*

Şekil 1'de çalışmanın model diyagramı verilmiştir ve bu bağlamda çalışmanın bulgularının ortaya konması hedeflenmiştir. Bu çalışmada bir diğer amaç ise sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlığın; cinsiyet, akıllı telefon-bilgisayar sahipliği, bir gün içerisinde sosyal medyada geçirilen süre ve en sık kullanılan sosyal medya uygulaması tercihlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Elde edilecek bulgular ışığında özellikle ergenlik döneminde yaşanan dijital odaklı sosyal etkileşim örüntülerinin psikolojik etkilerinin anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Sonuçların, ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlere ve okul psikolojik danışmanlarına, öğrencilerle ve aileleriyle yapacakları psikolojik

danışma uygulamalarına rehberlik edecek teorik bir temel sağlayarak fayda sağlaması beklenmektedir.

Ayrıca, bu çalışmanın eğitimciler, ruh sağlığı uzmanları ve politika yapıcılar için ergenlerin dijital medya kullanımı nedeniyle karşılaştıkları psikososyal sorunları belirleme ve ele alma konusunda pratik stratejiler geliştirilmesine katkıda bulunması beklenmektedir. Nihayetinde, araştırmanın gelecekteki çalışmalar için bir temel oluşturması ve dijital çağın gençlik gelişimi üzerindeki etkisine dair kapsamlı bir bakış açısı sunması beklenmektedir. Alanyazına bakıldığında ergenlerde sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öfke ve yalnızlığın aracı rolünü inceleyen bir çalışmanın bulunmaması açısından da önemlidir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin ve sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeylerinin tespit edilmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması hedeflenmiştir.

Araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır:

H1: Lise düzeyinde eğitim gören ergenlerin cinsiyete göre sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık vardır.

H2: Lise düzeyinde eğitim gören ergenlerin sosyal medya kullanım özelliklerine (en sık kullanılan sosyal medya platformu ve günlük ekran süresi) göre sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

- $H2_a$: Ergenlerde en sık kullanılan sosyal medya platformuna göre sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı fark vardır.
- $H2_b$: Ergenlerde günlük dijital cihaz kullanım süresine göre sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H3: Lise düzeyinde eğitim gören ergenlerin dijital teknoloji sahipliğine (internet erişimi, akıllı telefon ve bilgisayar sahipliği) göre sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

- $H3_a$: Evde internet bağlantısı olan ergenlerin sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeyleri olmayan bireylerden anlamlı düzeyde farklıdır.
- $H3_b$: Akıllı telefon sahibi olan ergenlerin sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeyleri olmayan bireylerden anlamlı düzeyde farklıdır.
- $H3_c$: Bilgisayarı olan ergenlerin sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık düzeyleri olmayan bireylerden anlamlı düzeyde farklıdır.

H4: Lise düzeyinde eğitim gören ergenlerde sosyotelizme maruz kalmak sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.

H5: Öfke ve yalnızlık, lise düzeyinde eğitim gören ergenlerde sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde aracı bir rol oynar.

Sayıltılar

Araştırmada veri toplama araçlarının istenen nitelikleri doğru ölçtüğü ve ergenlerin ölçme araçlarına gerçekçi ve samimi yanıt verdikleri kabul edilmiştir. Araştırmada örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma, 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde Van'ın merkez ilçelerinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim kurumlarında okuyan lise öğrencileri ile sınırlıdır. Bu çalışma kullanılan Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), Durumluk Öfke Ölçeği (DÖÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için) ve Genel Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği Kısa Formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır. Ayrıca bu ölçeklerden aldıkları puanlar ile sınırlıdır.

Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik dönemi, bireyin bağımsız kimliğini hızla kazandığı ve toplumsal olgunlaşma sürecine adım attığı bir evre olarak tanımlanır. Bu süreçte birey, kişisel kimliği ile sosyal kimliği arasında bir uyum sağlamaya çalışır. Puberte ise ergenliğin başlangıç aşamasını ifade eder. Bu aşamada, kız ergenlerde adet döngüsünün başlamasıyla birlikte göğüslerde büyüme; erkek ergenlerde ise bıyık ve sakal çıkması, sesin kalınlaşması gibi fiziksel değişiklikler meydana gelir (Kılıç, 2009).

Sosyotelizm: Sosyotelizm, iletişim hâlinde olunan bireylerden birinin dikkatini akıllı telefonuna yönlendirerek, kişiler arası etkileşimden uzaklaşması ve karşısındaki kişiyi fark etmeme durumudur (Nazir, 2020).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya kavramı, bireylerin sosyal ve etkileşim odaklı içerikleri paylaşmasına imkân tanıyan çevrim içi araçlar olarak ifade edilmektedir. Web 2.0 teknolojisinin sunduğu ideolojik ve teknik temeller üzerine inşa edilen sosyal medya, kullanıcıların içerik üretip bu içerikleri düzenlemesine ve başkalarıyla paylaşmasına olanak tanıyan internet tabanlı uygulamalardan oluşmaktadır (Altındiş, 2017).

Öfke: Öfke, bireylerin doğuştan getirdiği ve hoşlarına gitmeyen ya da beklenmedik şekilde gelişen olaylara karşı verdikleri doğal bir tepki biçimidir. Bu duygu; engellenme, adaletsizlik, küçümsenme ya da anlaşılmama gibi olumsuz durumlarla karşılaşıldığında kendiliğinden ortaya çıkan, önceden planlanmamış bir duygusal tepki olarak tanımlanabilir (Batıgün, 2004).

Yalnızlık: Yalnızlık, bireylerin genellikle deneyimlemek istemediği ve yaşamın olumsuz bir yönü olarak değerlendirdiği bir durumdur. Bilimsel araştırmalarda yeterince ele alınmamış olması, yalnızlığın psikolojik bir kavram olarak tam anlamıyla kavramsallaştırılamamasına neden olmaktadır (Tükel, 2016).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Ergenlik

Gelişim insanın döllenme ile başlayan ve doğumdan ölüme kadar kesintisiz olarak devam eden dinamik bir süreçtir. Yaşam boyunca bireyler, fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda sürekli değişim ve ilerlemeye yol açan deneyimler kazanarak çevreleriyle sürekli etkileşim halindedir. Bu dönüşüm kümülatif ve düzenli bir şekilde gerçekleşir, zaman içinde giderek daha karmaşık hale gelir ve özellikle ergenliğe doğru soyut düşünme becerilerinin ortaya çıkmasıyla daha üst düzey zihinsel işlevleri kapsar (Yalçın, 2015). Büyüme, olgunlaşma ve öğrenme, bireyin yaşamı boyunca sürdürdüğü yapısal ve işlevsel ilerlemeleri üretmek için etkileşime girerken, gelişim, ana rahmine düşme ile başlayan ve yaşamın son aşamalarına kadar zihinsel, fiziksel, dilsel, duygusal ve sosyal yönleri içeren ve yaşam süresinin tüm evrelerini kapsayan devam eden değişim sürecini ifade eder (Aral ve Baran, 2011).

Bir kavram olarak büyüme, bireylerin fiziksel özelliklerini ifade eder. Organizma içinde meydana gelen bedensel ve fizyolojik değişiklikleri tanımlar. Bu bağlamda boy uzaması, kilo alımı, vücudun ve uzuvların genişlemesi büyümenin unsurları olarak kabul edilir. Örnek verecek olursak bedenimiz büyürken zihnimiz büyümez, aksine gelişir (Kulaksızoğlu, 2007). Olgunlaşma kavramı ise kişinin doğuştan var olan genetiği ile çevresel faktörler ve sosyal etmenlerin de katkısıyla kişide yahut canlıda görülen biyolojik düzeydeki değişimlerdir. Kısaca kişinin büyüyerek bir işi yapabilir hale gelmesi olgunlaşma kavramıyla açıklanır (Koç, 2004).

İnsan gelişiminde süreklilik olmakla birlikte var olan bu süreklilik her dönemde ve her yaşta aynı değildir. Doğum öncesi dönemde çok hızlı bir büyüme evresi gerçekleşirken bu doğumdan 2 yaşına biraz daha yavaşlar ve 2 yaşından sonra biraz daha yavaşlar. Bu dönemleri yavaşlama durumuna göre ayıran uzmanlar her bir zaman dilimine evre (çağ) ismini vermişlerdir (Aral ve Baran, 2011).

Ergenlerin gelişim dönemi özelliklerini öğrenmek, gelişim farklılıkları hakkında bilgi sahibi olmak bu süreçte uygulanacak eğitim programlarının bu dönemlere uygun hazırlanmasında uzmanlara ve eğitimcilere yardımcı olacaktır. Eğitim ortamlarının

oluşturulmasında dönem özelliklerinin göz önünde bulundurulması öğretmenlerin işini kolaylaştırmakla birlikte verilen eğitimin niteliğini de artırmakta faydalı olacaktır (Bilgin, 2018).

Ergenlik, çocukluk döneminden çıkıp gençliğe geçiş olarak nitelendirilir. Bu dönem birey gelişimindeki en hızlı büyüme evrelerinden biridir. Bu dönemde sağlanan bedensel gelişim, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan gelişimin temellerini oluşturmaktadır. Aile ile ilişkilerin son derece azalıp arkadaş ilişkilerine önem verilen bir dönem olup özellikle karşı cinsle kurulan bağın, cinsel kimliğin geliştiği dönemdir (Özbay, 2013). Hızlı gelişim döneminde bireylerin bedenlerini kabullenmeleri, hızla değişen vücut oranlarına uyum sağlamaları ve dönüşen bedenlerini nasıl kullanacaklarını öğrenmeleri gerekmektedir. Kızlarda yaşıtlarına göre erken ergenlik belirtileri ya da erkeklerde gecikmiş ergenlik, uyum güçlüklerine yol açabilir (Dağlı, 2021).

Sosyotelizm

Sosyotelizm, kişinin yüz yüze etkileşim yerine akıllı telefonlar ve sosyal medya platformları aracılığıyla sosyalleşmeyi tercih etmesi anlamına gelmektedir. Bu davranışın temel göstergelerinden biri, fiziksel olarak bir ortamda bulunmasına rağmen, bireyin çevresindekilerle iletişim kurmak yerine sosyal medya hesaplarıyla meşgul olmasıdır (Ünalan ve Yıldırım, 2020). Sosyotelizm, kişilerarası etkileşimler sırasında bireylerden birinin dikkatini telefonuna yöneltmesi, iletişimin akışını bozması, konuşmaya ara vermesi veya birlikte olduğu kişiye dikkatini vermek yerine sürekli olarak cihazıyla meşgul olması davranışı olarak tanımlanmaktadır (Tanhan, Özok, Kaya ve Yıldırım, 2024). Bu olgu, toplantılar, yemekler, konferanslar, aile veya arkadaşlarla yapılan sosyal toplantılar gibi farklı zaman ve mekânlarda ortaya çıkabilmektedir. En az iki kişinin bulunduğu her ortamda phubbing davranışlarının ortaya çıkması mümkündür. Araştırmalar phubbing'e maruz kalan bireylerin sıklıkla karşılarındaki kişinin konuşmaya yeterince önem vermediğini ve kendilerine yeterince ilgi göstermediğini algıladıklarını göstermiştir (Uğur ve Koç, 2015).

Teknolojinin hızla ilerlemesi, sosyal medya platformlarının kullanımının artmasına neden olmuştur. Sosyal medyanın aşırı kullanımı, sosyal medya bağımlılığını yoğunlaştırmış, bireylerin günlük yaşam ilişkilerinde çeşitli aksaklıklara neden olmuştur (Aslan, 2020). Bu bozulmalara örnek olarak, bireylerin yüz yüze iletişimlerinin

azalması, günlük yaşamda gerçekleştirilebilecek çeşitli aktiviteler yerine sosyal medyada zaman geçirilmesi ve kişinin sosyal çevresiyle vakit geçirmekten kaçınarak sosyal medyada daha fazla zaman harcaması gösterilebilir. Sosyal medyada geçirilen sürenin yaygınlaşmasıyla birlikte günümüzde "sosyotelizm" olarak adlandırılan sorun daha belirgin hale gelmiştir (Karaş, 2019).

Günümüzün hızla gelişen modern dünyasında teknolojinin etkisi yadsınamaz bir düzeye ulaşmıştır. Teknolojik cihazlar arasında en yaygın kullanılanlardan biri de hemen herkesin sahip olduğu telefonlardır. Telefon kullanımının yaygınlaşması, bu cihazların bireylerin hayatında edindiği önemli yerle doğrudan bağlantılıdır. Telefonlar günlük rutinlerde önemli bir rol oynarken, zamanla çeşitli iletişim sorunları da yaratmaya başlamıştır. Bu sorunlardan biri de phubbing olarak adlandırılmaktadır (Karadağ ve arkadaşları, 2016).

“Phubbing” teriminin kökeni incelendiğinde, kelimenin “phone” ve “snubbing” kelimelerinin birleşiminden türetildiği görülmektedir. Literatürde “sosyotelizm” olarak geçen bu kavram, bireyin başkalarıyla etkileşim halindeyken çevresindeki insanlarla ilgilenmek yerine akıllı telefonuna odaklanması durumunu tanımlamaktadır (Karadağ ve arkadaşları, 2016).

Yam ve İlhan (2020), sosyotelizmi sosyal ihmalkârlık ve mobil körlük olarak tanımlamıştır. Hubbert (2016) ise bu kavramı, bireyin yüz yüze iletişim yerine akıllı telefon aracılığıyla iletişime öncelik vermesi ve fiziksel etkileşimden ziyade sanal etkileşimi tercih etmesi olarak açıklamaktadır. Sosyal etkileşim sırasında dikkatini karşısındaki kişi ya da kişilere vermek yerine akıllı telefonuna odaklanan bireyler "sosyotelist" (phubber) olarak adlandırılırken, bu durumdan etkilenen ve ihmal edilen kişiler "sosyotelizme maruz kalan bireyler" olarak tanımlanmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Nazir ve Pişkin (2016), sosyotelizmi bireyin çevresindekileri görmezden gelerek zamanının büyük bir bölümünü sosyal medyada geçirmesi olarak ifade etmektedir. Genel anlamda bakıldığında, sosyotelizm bir tür görmezden gelme davranışı olarak değerlendirilebilir. Bu davranışın pek çok olumsuz etkisi bulunmakta olup, özellikle bireyin sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyerek sosyal etkileşim alanını daraltmaktadır (Yam ve İlhan, 2020).

Yüz yüze iletişime akıllı telefonların dâhil olması, yetişkinlerin de tıpkı çocuklar gibi telefonlarını sürekli yanlarında bulundurmak istemelerine neden olmaktadır. Akıllı telefonların yüz yüze iletişimden daha fazla tercih edildiği durumlarda bireyler, metin yoluyla iletişim kurmaya yönelmektedir. Bu durum, zamanla yüz yüze iletişimin azalmasına yol açmaktadır. İnsanların fiziksel olarak sosyalleşme isteği ile mobil cihazlar aracılığıyla sosyalleşme arzusu aynı anda ortaya çıktığında, birey fiziksel olarak sosyal bir ortamda bulunsa bile zihinsel olarak mobil cihazına odaklandığı için bulunduğu ortamdan soyutlanmaktadır. Böylece, bireyin fiziksel olarak içinde bulunduğu sosyal çevre ile zihinsel olarak dâhil olduğu sanal ortam arasında bir çatışma meydana gelmektedir. Sosyotelizm, aynı anda hem gerçek dünyadaki hem de sanal ortamdaki bireylerle etkileşim kurulduğunda, çatışma ve huzursuzluk yaratan bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir (Karaş, 2019).

Sosyotelizmin Boyutları

Sosyotelizmin farklı bağımlılık türleriyle ilişkili olarak çeşitli boyutlarda ele alındığı ve incelendiği görülmektedir. Sosyotelizm ile ilgili yapılan araştırmalarda (Kaya ve Dalgıç, 2021), genellikle akıllı telefon, sosyal medya ve internet bağımlılığı gibi konular üzerinde durulurken; iletişim biçimleri üzerine yapılan çalışmalarda (Aykaç ve Yıldırım, 2021) ise sosyal ağlar, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), teknolojik cihazların yanlış kullanımı, yalnızlık, dikkatsizlik, nevrotiklik, kıskançlık, can sıkıntısı, narsisizm, depresyon, atılganlık, pasiflik ve bitkinlik gibi kavramlara odaklanılmış ve bu konular üzerine araştırmalar gerçekleştirilmiştir.

Eğitim ortamlarında yürütülen çalışmalarda, Karadağ ve arkadaşları (2016) tarafından phubbing'in boyutları olarak tanımlanan internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi faktörler, Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) tarafından literatüre kazandırılan Fear of Missing Out (FoMO) kavramıyla birlikte incelenmiştir.

İnternet Bağımlılığı. İnternet, özellikle gençler için günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş ve bağımlılık düzeyine ulaşan kullanım alışkanlıklarına yol açmıştır. 1996 yılında Ivan Goldberg internet bağımlılığını, bireylerin internet kullanımlarını kontrol edememeleri ve bunun olumsuz sonuçlara yol açması olarak tanımlamıştır. DSM-5 ve ICD-11'de resmi bir tanı kategorisi olarak tanınmasa da internet oyunlarıyla ilgili bozukluklar bu çerçevede değerlendirilmektedir. Teknolojik

bağımlılığın bir türü olan internet bağımlılığı, çevrimiçi geçirilen süreyi düzenleyememe, internette amaçlanandan önemli ölçüde daha fazla zaman geçirme ve bunun sonucunda psikolojik, sosyal veya fiziksel sorunlar yaşama ile ilişkilidir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

İnternet bağımlılığı, bireylerin duygusal ve akademik yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle okul çağındaki gençlerde, sosyal ve akademik hayatlarında sorunlara yol açtığı, derslere katılımı azalttığı, uyku düzenini bozduğu ve akademik başarıyı düşürdüğü belirtilmiştir (Kubey ve arkadaşları, 2001). Aynı zamanda, internet bağımlılığı olan bireylerde depresyon, yalnızlık, düşük benlik saygısı ve düşük akademik motivasyon gibi sorunlar daha yaygın görülmektedir (Büyükgebiz ve Tunca, 2020).

Bu sorun yalnızca öğrencilerle sınırlı kalmayıp ebeveynlerde de görülmektedir. Bandura'nın (1971) sosyal öğrenme teorisine göre, çocuklar ve ergenler ebeveynlerini model alarak öğrenmektedir. Bu bağlamda, ebeveynler arasında internet bağımlılığının artması, çocukların eğitime olan ilgisini ve akademik başarılarını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, aile içi çatışmaların ve sosyo-ekonomik durumun internet bağımlılığını etkilediği, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocuklarının bağımlılık davranışlarına daha fazla eğilim gösterdiği kaydedilmiştir (Kayri ve Günüç, 2016). Sonuç olarak, internet bağımlılığı hem öğrenciler hem de ebeveynler için ciddi bir sorun teşkil etmekte ve aile dinamikleri ve sosyo-ekonomik faktörlerle yakından bağlantılıdır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı. Akıllı telefonlar aracılığıyla internete her zaman ve her yerden erişilebilmesi, sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte bu cihazlarla geçirilen süreyi artırmış ve çeşitli sorunlara yol açmıştır (Altundağ ve Bulut, 2017). Yapılan bir derleme çalışmasında, problemli telefon kullanımının başlıca nedenleri arasında akıllı telefonlarla uzun süre vakit geçirme, bireylerin öz denetim mekanizmalarındaki eksiklikler ve öz düzenleme becerilerindeki yetersizliklerin yer aldığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada, bu tür sorunlu kullanımın ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarına, akademik ve mesleki performansta düşüşlere ve sosyal ilişkilerde çeşitli zorluklara katkıda bulunduğu vurgulanmıştır (Busch ve McCarthy, 2021). Akıllı telefon ve internetin aşırı kullanımı, bireylerin sürekli olarak çevrimiçi olmalarına neden olarak onların sanal dünyada daha fazla vakit geçirmelerine, dolayısıyla gerçek dünya ile olan bağlarının zayıflamasına neden olmaktadır. Bu durum, yüz yüze iletişimde azalmaya sebebiyet verirken, akıllı telefonları bir araç olmaktan çıkarıp amaç haline getirmekte

ve bireyler arası iletişim kalıplarında bozulmalara yol açmaktadır (Can ve arkadaşları, 2018).

Akıllı telefonlar kullanıcıların dinleme becerilerini olumsuz yönde etkileyerek öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarında ve kitap okuma sürelerinde azalmaya neden olmaktadır. Özellikle geleneksel cep telefonlarının yerini akıllı telefonların almasıyla birlikte bu olumsuz etkilerin daha da belirgin hale geldiği ifade edilmektedir (Atan, 2022). Uğur ve Koç (2015) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin okul kurallarına aykırı olmasına rağmen ders esnasında telefon kullanmaya devam ettikleri ve bunun sınıf arkadaşlarının dikkatlerini dağıttığını fark edemedikleri tespit edilmiştir. Lise öğrencileriyle yürütülen farklı bir araştırmada ise öğrencilerin, ders esnasında telefonlarını açık bırakmalarının dikkatlerini dağıttığını bildikleri halde bu alışkanlıklarından vazgeçmedikleri saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin %70,7'sinin zaman zaman ya da sık sık telefonlarına yönelerek ders konsantrasyonlarını kaybettiklerini ifade etmeleri dikkat çekici bir bulgudur (Mert ve Özdemir, 2018).

Telefon bağımlılığı tespit edilen öğrencilerin akademik başarılarının düştüğü, disiplin cezalarının arttığı, uyku kalitelerinin bozulduğu ve aile içi iletişimlerinde daha fazla çatışma ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Işık ve Kaptangil, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve nevrotiklik gibi psikolojik sorunlar arasında bir bağlantı olduğu ve telefon kullanım süresi arttıkça bireylerin yaşam doyumlarının da azaldığı bilinmektedir (Koç ve arkadaşları, 2020). Ayrıca, öğretmenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada, öğretmenlere en sık karşılaştıkları istenmeyen öğrenci davranışları sorulmuş ve ilk üç sırada ders sırasında uyuma, sınavlarda kopya çekme ve ders esnasında mesajlaşma davranışlarının yer aldığı tespit edilmiştir (Elitok Kesici ve Yengin Sarıkaya, 2013).

Mevcut literatür incelendiğinde, eğitim ortamlarında yaygın olarak gözlemlenen akıllı telefon bağımlılığının öğrenciler üzerinde ciddi olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, öğrencilerin hem sosyal ilişkilerini hem de iletişim becerilerini olumsuz etkileyerek akademik başarılarını düşürmekte ve kendilerini geliştirmelerine engel olmaktadır. Bunun yanı sıra, öğretmenlerin de öğrencilerin ders sırasında telefonlarını kullanmalarından rahatsız oldukları tespit edilmiş olup, bu durumun öğretmen-öğrenci ilişkisini zayıflatabileceği ve sınıf ortamındaki genel atmosferi olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı. Sosyal medya platformları, iletişim biçimlerini değiştirerek dünya genelinde geniş bir kullanıcı kitlesine sahip olan dijital mecralardır. Sosyal medyanın kullanım alanları ve etkileri, birçok akademik çalışmanın konusu olmuş ve çeşitli disiplinlerde detaylı bir şekilde araştırılmıştır. Bu platformlar, bireylerin farklı konular hakkında içerik üretmesine, paylaşımlarda bulunmasına, diğer kullanıcıların ürettikleri içeriklere erişerek etkileşim kurmasına ve belirli amaçlar doğrultusunda hızlı bir şekilde organize olmasına olanak sağlamaktadır. Ancak, sosyal medyanın yoğun ve amaç dışı kullanımı, bağımlılık kavramıyla ilişkilendirilmesine neden olmuştur (Sağar, 2021). Sosyal medya bağımlılığı, herhangi bir kimyasal madde içermeyen, davranışsal bir bağımlılık türü olarak kabul görmektedir. Bu bağımlılığa sahip bireyler, sosyal medyadan uzak kaldıklarında ya da kullanım imkanları sınırlandırıldığında, madde bağımlılarının yaşadığı yoksunluk hissine benzer duygular deneyimleyebilirler (Savcı ve Aysan, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının belirli bileşenleri olduğu görülmektedir. Bağımlı bireyler, sosyal medya kullanımı nedeniyle gerçek dünya ile bağlarının zayıfladığını ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar yaşadıklarını ifade edebilirler ki bu durum bağımlılığın çatışma boyutuna örnek teşkil eder. Bunun yanında, sosyal medyaya erişimleri kısıtlandığında ya da engellendiğinde, yoksunluk hissi yaşayabilir ve bu eksikliği sosyal çevrelerinde dahi sosyal medyayı kullanmaya devam ederek gidermeye çalışabilirler. Ayrıca, bazı bağımlı bireyler hesaplarını kapatmalarına rağmen kısa süre içinde yeniden açma eğiliminde olabilirler ki bu durum nüksetme olarak adlandırılmaktadır. Sosyal medya bağımlılarının sergiledikleri bu tür davranışlar, onların hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyal açıdan çeşitli sorunlar yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Busch ve McCarthy, 2020).

Sosyal medya platformları üzerine gerçekleştirilen istatistiksel analizler, dünya çapında 5,35 milyar insanın internet kullandığını ve 5,04 milyar kişinin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu göstermektedir (We Are Social, 2024). Dünya nüfusunun neredeyse üçte ikisinin düzenli olarak sosyal medyayı kullandığını ortaya koymaktadır. İnternet kullanıcılarının günlük çevrim içi geçirilen süreleri incelendiğinde, ortalama olarak günde 8 saat internette vakit harcadıkları ve bu sürenin yaklaşık 2 saat 55 dakikasını sosyal medya platformlarında geçirdikleri belirlenmiştir. Kullanıcıların en fazla tercih ettiği sosyal medya platformu %90,6 oranında Instagram olurken,

Facebook %72,6 ile en çok kullanılan ikinci platform olarak öne çıkmaktadır (T.C. İletişim Başkanlığı, 2023).

Kullanıcıların sosyal medyayı hangi amaçlarla kullandıkları incelendiğinde, en temel sebebin arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve yeni arkadaşlıklar edinmek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, sosyalleşmek, gündemi takip etmek, eğitimle ilgili gruplarla bağlantı kurmak, günlük hayattaki sorunlardan uzaklaşmak, sosyal etkileşim sağlamak, yalnız kalma kaygısını gidermek ve duygu durumunu dengelemek gibi farklı motivasyonlar da sosyal medya kullanımının başlıca nedenleri arasında yer almaktadır (Ceyhan ve Yelpaze, 2017). Akıllı telefon kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü ve ayrılmaz bir bağ olduğu ortadadır. Sosyal medya platformlarının yoğun bir şekilde kullanılması, akıllı telefon bağımlılığını artırırken, akıllı telefonların kullanım süreleri de sosyal medyada geçirilen zamanı direkt olarak etkilemektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, öğrencilerin akademik başarıları üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişliği seviyelerinin daha yüksek olduğunu ve akademik başarılarının düşük olduğunu ortaya koymuştur (Tanrıverdi ve Sağır, 2014). Ayrıca, öğrencilerin sosyal medya hesaplarını kullanmaya başladıkları süre, sosyal medya kullanım sıklığı ve platformlarda harcadıkları zaman arttıkça, akademik hayatlarının olumsuz yönde etkilendiği ve akademik erteleme davranışlarının arttığı tespit edilmiştir (Gürültü, 2016). Bunun yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı yükseldikçe, öğrencilerin siber zorbalık yapma ya da siber mağdur olma olasılıkları da artmakta ve bu durum hem eğitim ortamları hem de öğrenciler açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır (Demircan ve arkadaşları, 2022).

Sosyal medya, bireylerin gerçek dünya ile sanal ortam arasındaki sınırları belirsizleştirerek, günlük hayatta kuramadıkları arkadaşlık ilişkilerini dijital platformlar aracılığıyla kurmalarına imkân tanımaktadır. Sosyal medya sayesinde, farklı coğrafyalardaki insanlarla bağlantı kurmak, değişik kültürleri tanımak ve yeni dostluklar edinmek bireylere olumlu deneyimler kazandırsa da bu bağımlılığın eğitim ortamlarında olumsuz sonuçlar doğurduğu da ortaya konmuştur (Can ve arkadaşları, 2018).

Oyun Bağımlılığı. Teknolojik gelişmeler, bireylerin sosyal yaşam alışkanlıklarında önemli değişimlere yol açmıştır. Günlük yaşam göz önüne alındığında, dijital ortamlarda geçirilen sürenin giderek arttığı açıkça fark edilmektedir. Dijital dünyada doğmuş ve bu ortamda büyümüş olan neslin, stres, rekabet ve zorluklardan uzak durma eğiliminde olduğu, merak ve kişisel rahatlamayı önceleyen yeni uğraşlarının ise dijital oyunlar olduğu belirtilmektedir (Yee, 2006). Boş zaman etkinliği olarak sanal ortamda oyun oynamayı tercih etmek ve dijital oyunlara aşırı bağımlılık geliştirmek, "oyun süresini kontrol edememe, diğer aktivitelere karşı ilgi kaybı ve sürekli oyun oynama isteği" gibi belirtilerle tanımlanan dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Karadağ ve arkadaşları, 2016).

Davranışsal bağımlılık türlerinden biri olarak kabul edilen oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında birden fazla etkenin rol oynadığı ifade edilebilir. Yee (2006), bireylerin oyun oynama motivasyonlarını farklı bileşenler altında incelemiş ve bunları başarı bileşenleri (gelişim, teknik beceri, rekabet), sosyal bileşenler (sosyalleşme, ilişkiler, takım çalışması) ve oyuna kendini kaptırma bileşeni (keşif, rol yapma, kişiselleştirme, gerçeklikten kaçış) olarak sınıflandırmıştır. Kişisel özelliklerin yanı sıra psikolojik ve sosyal faktörlerin de oyun bağımlılığı geliştirmede etkili olduğu bilinmektedir. Bu faktörler arasında en büyük risk grubunu, olumsuz ruh hali, kaygı, dürtüsellik ve ilgi eksikliği gibi psikolojik unsurların oluşturduğu ifade edilmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Oyun bağımlılığının olumsuz etkileri arasında akademik ve işle ilgili sorumlulukların ihmal edilmesi, akademik başarının düşmesi, aile içi ilişkilerin zayıflaması ve iletişimde kopukluklar yaşanması, çevrim içi oyun alışverişleri nedeniyle harcamaların artması, uyku ve beslenme gibi günlük rutinlerin aksaması, gerçek yaşam ile oyun arasındaki sınırların bulanıklaşması, bağımlılığın artmasına paralel olarak depresyon seviyesinin yükselmesi, yaşam doyumunun azalması, bel ve sırt ağrıları, göz problemleri gibi fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması, stres seviyesinin yükselmesi, kaygı, saldırgan davranışlar ve anti-sosyal eğilimler gibi çeşitli olumsuzluklar yer almaktadır (Karadağ ve arkadaşları, 2015). Oyun bağımlılığı, özellikle öğrencilerin akademik performanslarında belirgin bir düşüşe yol açmaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016). Ayrıca, dijital oyun bağımlısı ergenlerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu semptomları gösterdiği ve sosyal iletişimlerinin daha zayıf olduğu belirtilmektedir (Yu ve arkadaşları, 2022).

Ebeveyn tutumları ve aile ortamının oyun bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi görülmektedir. Çocuklarıyla sağlıklı ve yakın ilişkiler kuramayan, bilgisayar başında geçirilen süreyi takip etmeyen ve kontrol sağlamayan, çocuklarının psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını göz ardı eden ebeveynlerin çocuklarında bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, ebeveyn sıcaklığının oyun bağımlılığı için belirleyici bir faktör olduğu belirtilmektedir (Özgür, 2019). İhmalkâr ebeveyn tutumuna sahip ailelerde çocukların dijital oyun bağımlılığı seviyesinin, demokratik ebeveyn tutumu sergileyen ailelerin çocuklarına kıyasla daha yüksek olduğu araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Deniz ve arkadaşları, 2022). Bununla birlikte, ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik olumsuz örnek teşkil etmesi, ergenleri ve çocukları dijital oyun bağımlılığına yönlendiren etkenlerden biri olarak görülmektedir (Hazar ve Hazar, 2019).

Oyun bağımlılığının, öğrenciler üzerinde çok yönlü olumsuz etkileri olduğu ve temel yaşamsal ihtiyaçlar olan uyku ve beslenme düzeninde dahi bozulmalara yol açtığı ifade edilebilir. Bunun yanı sıra, bağımlılığın öğrencilerin iletişim becerilerini zayıflattığı, aile içi ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkilerinde sorunlara neden olduğu belirtilmektedir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO). Dijital dünyada bilgi akışının son derece hızlı olması nedeniyle, bilgiler kısa sürede güncelliğini yitirmekte, bireyler ise kendilerini sürekli yenileme ihtiyacı hissetmekte ve bilgi akışını yakalayamama kaygısı yaşamaktadır. İngilizce'de "Fear of Missing Out" (FoMO) olarak adlandırılan ve gelişmeleri kaçırma korkusu olarak bilinen bu durum, patolojik bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Hong ve arkadaşları, 2019). Öteki insanların hayatlarında olup bitenleri kaçırma korkusu olarak tanımlanabilir ve genellikle bireyleri Facebook ve Instagram gibi platformları sık sık kontrol etmeye iter. Özellikle akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal medyaya her zaman ve her yerden erişebilme olanağı, insanları sürekli çevrimiçi kalmaya ve kesintisiz etkileşim içinde olmaya yönlendiriyor. Başkalarının faaliyetlerinden haberdar olma arzusuyla bağlantılı olan bu kaçırma korkusu, genellikle başkalarının daha heyecan verici veya tatmin edici deneyimler yaşadığı inancıyla beslenir. Zamanla bu algı, bireyin genel yaşam memnuniyetinde azalmaya sebep olabilir. Sosyal medyada yapılan karşılaştırmalar, bireylerin eksik oldukları ya da başaramadıkları şeylere odaklanmalarına neden olabilir ve bu da memnuniyet duygularını olumsuz yönde etkiler. Açık erişim ve anlık bildirimler sanal

dünyadan tamamen kopmayı zorlaştırsa da bilgi akışındaki hız her şeye ayak uydurmayı neredeyse imkânsız hale getiriyor (Tanhan, Özok ve Tayiz, 2022).

Sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol eden ve sosyal medyada diğer bireylere kıyasla daha fazla zaman geçiren öğrencilerin telefon kullanım sürelerinin arttığı ortaya konmuştur. Sosyal medyayı akıllı telefonlar üzerinden kullanan bireylerin, bilgisayar ya da tablet gibi araçlarla kullananlara göre daha yüksek düzeyde bağımlılık geliştirdiği belirlenmiştir. Bir şeyleri kaçırma korkusuyla yaşayan bireylerin cep telefonlarını daha sık kullandığı ve bu durumun, akıllı telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve FoMO arasında karşılıklı bir nedensellik ilişkisi olduğunu ortaya koyduğu ifade edilmiştir (Kahraman, 2023).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, sosyotelizmin farklı bağımlılık türleriyle ilişkilendirilebilen çok yönlü bir olgu olduğu söylenebilir. Bireylerin fiziksel sosyal çevrelerinden ve insan ilişkilerinden uzaklaşarak, çevrelerinde olup bitenlerden çok internet ortamındaki gelişmelere odaklanmaları ve interneti uzun süre kullanmaları, internet bağımlılığı kavramıyla sosyotelizm arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir (Parmaksız, 2019). Alanyazında sosyotelizmin problemli internet ve akıllı telefon kullanımı bağlamında ele alındığı, bireyin iş, okul ve özel hayatını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Altıkulaç, 2022). Günümüzde ortaya çıkan yeni fobilerin, akıllı cihazların yanlış kullanımından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Sosyal medya kullanıcılarının sürekli olarak ilgi görme ve güncellenme isteği karşısında gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanan FoMO'yu tetiklemekte, aşırı akıllı telefon kullanımına neden olmakta ve bireylerin boş zaman alışkanlıklarını değiştirmektedir. Akıllı telefonlar ile sürekli meşgul olma durumu bireylerin yüz yüze iletişim becerilerinde sorunlar yaşamasına ve sosyotelizm davranışlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Lazzaro, 2004).

Sosyotelizmin Türleri

Yönetici Sosyotelizmi. İş ortamında, patronun çalışanlarla iletişim içerisindeyken onları görmezden gelerek akıllı telefonuyla ilgilenmesi, "patron sosyotelizmi" olarak tanımlanmaktadır (Özdemir, 2020). Yuda ve Suyono (2023) tarafından yapılan bibliyometrik analizler, patron sosyotelizmi konusuna son yıllarda artan bir ilgi olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışan ile patron arasındaki ilişkide çalışanın motivasyonu ve performansı açısından büyük önem teşkil etmektedir. Ancak,

patronun sosyotelizm davranışı sergilemesi, çalışan ile arasındaki güveni zedeleyerek çalışanın motivasyonunu olumsuz olarak etkilemektedir (Özdemir, 2020).

Yönetici sosyotelizmi çalışanların iş performansını düşürmekte ve mesleki doyumlarını azaltmaktadır. Yurtseven ve Küçükbaş Duman (2021) ise memnuniyetsiz patronların daha yüksek düzeyde sosyotelizm sergilediklerini belirtmiş ve bu durumun çalışanlar üzerinde verimliliği ile çalışma psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler yarattığını vurgulamışlardır. Sosyotelist davranış gösteren patronların, çalışanlarının yönelttiği sorulara yeterince odaklanamadıkları da belirtilmektedir (Roberts ve David, 2020).

Bano, Ashraf ve Shahzadi (2024), patron sosyotelizminin çalışanların işten uzaklaşmalarına neden olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, Khan, Shahzad ve Bartels (2022) tarafından yapılan çalışmada, patronların ilgisiz davranışları ile çalışanların ilgisiz davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Roberts ve David (2020) ise patron sosyotelizminin denetim güvenini zayıflatarak çalışanların kurumsal katılımını azalttığını ortaya koymuştur. Üst pozisyonda görev yapan yöneticiler, çalışanlar için bir rol model niteliğinde olduklarından, ilgisiz davranışların astlar tarafından daha hızlı benimsendiği belirtilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, patron sosyotelizminin çalışanların iş verimliliği üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Ebeveyn Sosyotelizmi. Çocuklar ile ebeveynleri arasındaki sosyotelizm türü olarak tanımlanmakta olup, anne babanın ya da bakım veren bireyin çocuğuna yeterli ilgiyi göstermemesi, onunla sınırlı düzeyde iletişim kurması ve dikkatini çocuğu yerine cep telefonuna yönlendirmesi sonucunda ortaya çıkan sosyotelizm türüdür. Bu durum, ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarını yeterince karşılayamamasına yol açmaktadır (Akbağ ve Sayıner, 2021).

Ebeveyn sosyotelizmi üzerine yapılan araştırmalarda bu durumun ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı üzerinde bir risk faktörü oluşturduğu belirtilmektedir. Ayrıca, ebeveyn sosyotelizmine maruz kalan ergenlerde ebeveyn reddinin artması ve ebeveyn sıcaklığının azalması ile depresyon düzeylerinde de yükselme gözlemlenmektedir (Aydoğdu ve Koçtürk, 2023). Sosyotelizmin depresif belirtilerle ilişkisi değerlendirildiğinde, ebeveyn sosyotelizminin partner sosyotelizmine kıyasla daha fazla depresif belirtiyle ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu sonuçlara dayanarak, özellikle ergenlerin sosyotelizme maruz kalmaları durumunda yetişkinlere göre daha fazla

depresif belirti sergiledikleri söylenebilir (Nuñez ve Radtke, 2023). Bunun yanında düşük benlik saygısına sahip ergenlerin ebeveyn sosyotelizmine karşı daha duyarlı oldukları belirtilmektedir (Aydoğdu ve Koçtürk, 2023). Ayrıca, yüksek düzeyde ebeveyn sosyotelizmine maruz kalan ergenlerin akranlarına kıyasla başkalarına siber zorbalık yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu da ifade edilmektedir (Wang, Wang, Qiao, Gao, Yang, ve Wang, 2022).

Ebeveyn sosyotelizminin ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı etkisini inceleyen bir araştırmada, erken dönemde ebeveyn sosyotelizmine maruz kalan, yalnızlık hisseden ve kaçırma korkusu yaşayan çocukların ilerleyen yaşlarda sorunlu akıllı telefon kullanımına daha yatkın hale geldikleri ortaya konmuştur (Geng, Lei, Ouyang, Nie, ve Wang, 2021).

Partner Sosyotelizmi. Çiftlerin birbirlerine ilgi göstermek yerine cep telefonlarına odaklanmaları ve partnerlerini ihmal etmeleri "partner sosyotelizmi" olarak adlandırılmaktadır (Parmaksız, 2022). Romantik ilişkilerde sosyotelizmin yaşanması, sağlıklı bir iletişimin önünde engel teşkil ederek ilişkideki çatışmaların ve memnuniyetsizliğin artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca, partnerler arasındaki yakınlığı olumsuz etkileyerek kişisel mutsuzluğa yol açmaktadır (Parmaksız, 2022). Araştırmacılar, bu olumsuz ilişkiyi açıklamak için bağlanma kaygısı düşük özsaygı ve kıskançlık gibi çeşitli faktörler açısından incelemişlerdir (Vanden Abeele, 2020).

Kişisel cep telefonu tutumları, bireylerin partnerleriyle vakit geçirirken cep telefonlarını nasıl kullandıklarını ve bu kullanımın iletişimi nasıl olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Örneğin, kişinin partneriyle konuşurken cep telefonu çaldığında hemen yanıt vermesi gibi davranışlar bu kavramın içinde değerlendirilmektedir (Al Saggaf ve O'Donnell, 2019).

Partner sosyotelizminin romantik ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ve ilişki memnuniyetini azalttığı belirlenmiştir (Wang ve arkadaşları, 2017). Aynı zamanda, bireylerin iyi olma halini olumsuz yönde etkilediği, çiftler arasındaki kıskançlığı artırdığı (Krasnova ve arkadaşları, 2016), depresyon düzeyinde artışa neden olduğu yaşam tatminini düşürdüğü ve partnerler arasındaki iletişimin samimiyetini azalttığı saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında, partner sosyotelizmi davranışının artmasıyla birlikte ilişki memnuniyetinin de azaldığı görülmektedir (Utami, Anam, ve Noorrizki, 2021).

Evli çiftler üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalarda sosyotelizm ile evlilik kalitesi arasında negatif bir korelasyon olduğu görülmektedir (Khodabakhsh ve Ong, 2021). Bu durum, evli bireylerde sosyotelizmin ortaya çıkmasıyla birlikte evlilik kalitelerinin düştüğünü ortaya koymaktadır. Ayrıca, sosyotelizmin evlilik kalitesine etkisinin kadınlar üzerinde erkeklere kıyasla daha güçlü olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda, partner sosyotelizminin cinsiyete bağlı olarak evlilik kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Khodabakhsh ve Ong, 2021).

Beklenti teoremine göre, kadınlar romantik ilişkilerinde partnerlerinden daha fazla ilgi beklemekte ve eşlerinin akıllı telefon kullanım süresi arttığında rahatsızlık duymaktadırlar. Partner sosyotelizmi, iletişim eksikliğine sebep olarak ilişkide kopukluklara neden olmakta ve çiftlerin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu iki kavram arasındaki ilişki, ulusal bağlamda ve uluslararası birçok çalışmada ele alınmıştır ve yapılan araştırmaların çoğunda partner sosyotelizmi ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Atalay, 2023).

Akran – Arkadaş Sosyotelizmi. Arkadaş sosyotelizmi olarak da isimlendirilen akran sosyotelizmi, bireylerin arkadaşlarıyla iletişim kurdukları anda cep telefonlarıyla meşgul olmaları şeklinde tanımlanmakta ve bu durumun arkadaşlar arasındaki iletişimi olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir (Parus, Adu, ve Keraf, 2021). Sun ve Samp (2022) tarafından yapılan araştırmada, akran sosyotelizminin daha yüksek seviyede depresyon, sosyal kaygı ve nörotisizm ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu ve arkadaşlık tatminini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akran sosyotelizminin, sosyal medya platformlarının kullanım oranı ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu da belirtilmektedir (Chu, Ji, Wang, Yu, Chen, ve Lei, 2021). Sun ve Wong (2024) ise yalnızlık ile arkadaş sosyotelizmi arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu ve yalnız bireylerin arkadaşlarına karşı daha fazla sosyotelizm davranışı sergileme eğiliminde olduklarını ifade etmektedirler. Bunun temel nedeni olarak, yalnız hisseden bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve reddedilme beklentisi içinde olmaları, sosyal etkileşimlere yönelik olumsuz tutumlar sergilemeleri ve kendilerini ifade etmekte zorlanmaları gösterilmektedir (Nazir, 2020).

Ergenlerde Sosyotelizm Davranışı

Akıllı telefonlar ve sosyal medya platformları aracılığıyla sosyalleşen ergenler, zamanla gerçek hayattaki sorunlardan uzaklaşarak gerçek dünya ile olan bağlarını zayıflatmaktadır (Şata, Çelik, Ertürk ve Taş, 2016).

Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, sosyotelizme yol açan en önemli etkenlerin aşırı akıllı telefon kullanımı ve internet bağımlılığı olduğu belirlenmiştir (Karadağ ve arkadaşları, 2016). Ayrıca, sosyotelist bireyler ve sosyotelizme maruz kalan kişiler üzerinde yapılan çalışmalar, bu bireylerin konuşma kalitelerinin (Vanden-Abeele, Antheunis ve Schouten, 2016), ruh sağlıklarının (Wang ve arkadaşları, 2021), genel memnuniyetlerinin (Błachnio ve Przepiorka, 2018) ve odaklanma becerilerinin (Nakamura, 2015) olumsuz yönde etkilendiğini göstermektedir. Ergenlerin gerçek hayattaki etkileşimlerden uzaklaşarak sanal ortamları tercih etme eğilimlerinin ve sosyal ağlarda vakit geçirirken davranışlarını kontrol edememelerinin, psikolojik ve sosyal refahları açısından ciddi sorunlara yol açtığı düşünülmektedir. Sosyotelizmin aynı zamanda düşük öz-kontrol ile ilişkilendirildiği belirtilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan çeşitli problemlere ek olarak, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm de bireylerin yaşamlarını zorlaştırmaktadır (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

Sosyal Medya ve Kullanım Alışkanlıkları

Kullanıcı tabanlı ağ oluşturmayı, bireyler ve diğer kullanıcılar arasında etkileşimi ve bu süreçte içerik paylaşımını mümkün kılan “okunabilir ve yazılabilir web” olarak tanımlanan Web 2.0'ın ortaya çıkışı yeni uygulamaların geliştirilmesine yol açmıştır. (Otrar ve Argın, 2014). Web 2.0 ile insanlar iletişim kurarak ortak noktalarda birleşmek adına telefon, tablet ve bilgisayar kullanımını arttırmıştır. Bu bağlamda kendini yenileyebilen bireylerin etkin kullanımını sağlayan bir mecra olan sosyal medya kullanıcı sayısını da arttırarak en popüler uygulamaları içeren bir ortam haline gelmiştir. Sosyal medya kullanıcılarına oyun oynama, bilgiyi elde etme, alışveriş yapmak, iletişime geçmek ve diğer kullanıcılarla video, resim paylaşma gibi ihtiyaçları karşılamak adına olanak sağlar (Türkel ve Dilmaç, 2019).

Kullanıcıları birbirine yakınlaştıran sosyal medya (Onat ve Aşman Alikılıç, 2008), farklı içeriklerin paylaşılmasını ve çeşitli kullanıcı ihtiyaçlarının karşılanmasını kolaylaştıran bir platforma dönüşmüştür. Bu durum sosyal medyayı vazgeçilmez kılmış

ve günlük hayatta daha aktif bir rol oynamasına olanak sağlamıştır. Literatürde sosyal medya “sosyal ağ” olarak da anılmaktadır (Kaytanoğlu, 2021).

Sosyal medyayı kullanmak için bireylerin belirli kişisel bilgileri sağlayarak kaydolmaları gerekmektedir. Kullanıcılar daha sonra kimliklerini tanımlayabilir, istedikleri ölçüde bilgi paylaşabilir ve profillerini tercihlerine göre özelleştirebilirler (Bostancı, 2019). Kullanıcılar kendi isteklerine göre düzenledikleri hesaplarını zaman ve mekân kısıtlaması olmadan tamamen kendi isteklerine diğer kullanıcılarla aktif olarak iletişim kurmak için kullanabilirler (Kaytanoğlu, 2021).

Kristina Lerman (2007) sosyal medya araçlarının dört niteliğini şu şekilde sıralar:

1. Kullanıcılar, aktif ve pasif bir şekilde içerik hakkında ölçümleme yapabilir.
2. Kullanıcılar ortak zevklerin oluşturduğu çeşitli medya ağları kurup diğer insanlarla bir araya gelebilirler.
3. Kullanıcılar sosyal medya aracılığıyla içerik üretebilir ve içeriğe ekleme yapabilir.
4. Kullanıcılar karşılaştıkları veya ulaşabildikleri içeriklere yorumlama ve beğeni yapabilirler.

We Are Social (2024) tarafından hazırlanmış olan Digital 2024 araştırmasına göre dünya genelinde internet kullanıcı sayısı bir önceki yıla göre %1,8 artarak 5,35 milyara çıkmıştır. Araştırma dünya genelinde her gün 6 saat 40 dakika çevrimiçi geçirildiğini de göstermiştir. Türkiye ise çevrimiçi geçirilen süre 6 saat 57 dakika ile dünya geneli ortalamasının üstünde yer alarak 20. sırada yer almıştır. En yüksek kullanım yaşa göre sıralandığında dünya genelinde 16-24 yaşındaki kişiler oluşturmaktadır.

Dünya genelinde sosyal medya kullanıcı sayısı bir önceki yıla göre %5,6 artarak kullanıcı sayısı 5,04 milyara ulaşmıştır. Türkiye’de sosyal medya kullanıcı sayısı nüfusa oranla %67,4 olarak saptanmıştır. Ayrıca dünya genelinde sosyal medyayı kullanarak geçirilen sürenin günde 2 saat 23 dakika olduğu da saptanmıştır. Türkiye ise dünya ortalamasının üstünde olup günde 2 saat 44 dakika ile 14. sırada yer almıştır. Facebook hala en çok kullanılan sosyal medya platformu olarak öne çıkıyor. Facebook’u sırasıyla Youtube, WhatsApp, Instagram ve TikTok takip ediyor (We Are Social, 2024).

Facebook. İnsanların iletişim kurmasını ve bilgi alışverişinde bulunmasını sağlayan bir platform olan Facebook, ilk olarak Mark Zuckerberg tarafından Harvard Üniversitesi öğrencileri için oluşturuldu. Sonuç olarak, ilk aşamalarında Facebook'a erişmek için Harvard Üniversitesi e-posta adresi gerekmekteydi. Platform daha sonra dünya çapında kullanıma açılmıştır (Alper, 2012).

Kullanıcıların farklı ilgi alanlarına yönelik sunulan hizmetler sayesinde diğer sosyal medya araçlarından daha fazla kişiye ulaşmıştır. Oyunlar oynanabilmekte, çeşitli topluluklar oluşturulup bu sayfa ve topluluklara üye olunmakta, canlı yayın yapılmakta, medya paylaşılmakta olan geniş çaplı bir uygulamadır. Facebook ismini ise “face paper” yani Harvard Üniversitesi’nde bulunan öğrenci ve personelin doldurduğu forma verilen isimden almaktadır (Ayan, 2016).

Youtube. Amerikan video paylaşım platformu olan YouTube, 2005 yılında üç eski PayPal çalışanı Steve Chen, Chad Hurley ve Jawed Karim tarafından kurulmuştur. Platform sadece bir yıl sonra Google tarafından 1,65 milyar dolara satın alındı. YouTube, kullanıcıların video yüklemesini, izlemesini ve paylaşmasını sağlayarak kullanıcı tarafından oluşturulan içeriği kolaylaştırır. Günlük 4 milyardan fazla görüntülenme sayısına sahip olan platform 39 ülkede faaliyet göstermekte ve 54 dili destekleyerek her ay 800 milyondan fazla tekil ziyaretçi çekmektedir (Aksu, 2013).

Kitlelere ulaşma hızı fazla olan Youtube’de içerik üreterek çeşitli alanlarda (moda, oyun, makyaj, bilgi vs.) gibi konular hakkında videolar çekip siteye yükleyerek para kazanan bir kitle oluşmuştur. Buna “Youtuber” denmiştir. Bunu iş olarak gören kişi sayısı da azımsanmayacak dereceye ulaşmıştır (Bostancı, 2019).

WhatsApp. WhatsApp Messenger, akıllı telefonlar için geliştirilmiş platformlar arası bir anlık mesajlaşma uygulamasıdır. Android, BlackBerry, iPhone, Windows Phone ve Nokia cihazlarıyla uyumlu olan uygulama, kullanıcıların fotoğraf, video, sesli ve yazılı mesaj, belge göndermesine ve 2G, 3G, 4G veya Wi-Fi bağlantıları üzerinden ücretsiz arama yapmasına olanak tanır. Aynı adı taşıyan şirket, eski Yahoo! çalışanları olan Brian Acton ve Jan Koum tarafından 2009 yılında ABD'nin Kaliforniya eyaletinin Santa Clara şehrinde kurulmuştur. WhatsApp, kısa sürede büyük bir popülerlik kazanarak, 2012 yılının sonlarına doğru, Ağustos ile Ocak arasında %75 oranında bir artış gösterdi ve yıl sonunda kullanıcı trafiği %500 oranında arttı. Şu an dünya çapında en fazla kullanıcıya sahip internet servislerinden biridir. 19 Şubat 2014 tarihinde Meta,

Inc., WhatsApp'ı 4 milyar USD nakit, 12 milyar USD hisse senedi ve 3 milyar USD sınırlı hisse senedi olmak üzere toplam 19 milyar USD karşılığında satın almıştır. Bu satın alma süreci, kişisel haklar ve gizlilik savunucuları tarafından durdurulmaya çalışılmıştır. Mark Zuckerberg, WhatsApp'ın 1 milyar kullanıcıya ulaştığını duyurmuştur (Uzun ve Uluçay, 2017).

Instagram. Instagram, kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşımı yoluyla etkileşime girmesini sağlayan bir sosyal medya uygulamasıdır. 2010 yılında Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulan platform, medyanın filtreler, hashtag'ler ve konum etiketleri kullanılarak değiştirilmesine ve paylaşılmasına olanak tanıyor. Zaman içinde uygulama, mesajlaşmadan içerik paylaşımına kadar daha geniş bir işlevsellik sunarak özelliklerini genişletti (Sheldon ve Bryant 2016).

Instagram'ın kullanıcı ve ilgi oranı ilgisini çeken Facebook kurucusu Mark Zuckerberg tarafından 2012 yılında 1 milyar dolara satın alınmış ve sonraki süreçte daha farklı özellikler ekleyerek ve daha geniş kitleleri hedefleyerek kullanıcı sayısını 2018 yılında 1 milyar olarak açıklamıştır (Stern, 2012).

TikTok. Çin'de "Douyin" olarak bilinen TikTok, Musical.ly'nin temelleri üzerine inşa edilerek 2016 yılında ByteDance tarafından geliştirildi ve piyasaya sürüldü. Uygulama, kullanıcıların çeşitli kategorilerde videolar oluşturmasına ve canlı yayınlar gerçekleştirmesine olanak tanıyor. Kısa süre içerisinde 150 ülkeye yayılan TikTok, Ocak 2022 itibarıyla 2,2 milyar kullanıcı sayısını aşmıştır (Koçer, 2021).

Twitter (X). Twitter, kullanıcıların "tweet" adı verilen paylaşılan mesajlar aracılığıyla etkileşimde bulunduğu Amerikan menşeli bir mikroblog ve sosyal ağ hizmetidir. Jack Dorsey ve üç meslektaşı tarafından 2006 yılında geliştirilen platform, başlangıçta "internetin SMS'i" olarak tanımlanmış ve hızla yaygın bir popülerlik kazanmıştır (Çakır, 2018). "Twitter" teriminin akademik bir referans çalışması olan Collins Dictionary'de yer alması, platformun prestijini artırmış ve kültürel önemini ortaya koymuştur (Demirel, 2013).

Gündem üzerinden "Şu anda neler oluyor?" soruna karşılık insanların tweet atarak yaşamlarındaki durumlarını paylaşması yoluyla sağlanır. 2006-2017 yılları arasında 140 karakterle sınırlı olup 2017'den sonra 280 karakter olarak güncelleyerek insanlara daha rahat ve geniş yazabilme olanağı tanınmıştır (Bostancı, 2019).

Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Etkileri

TÜİK'in (2024) araştırmasına göre, Türkiye'de bireylerin internet kullanmaya başladıkları ortalama yaş 8 olarak belirlenmiştir. 6-15 yaş arası çocukların internet kullanım oranı %91,3 olarak tespit edilmiştir. Bu yaş grubundaki çocuklar arasında internet öncelikle video izlemek için kullanılırken, bunu ödev, öğrenme ve çevrimiçi dersler (75%) ve ardından oyun oynamak veya oyun indirmek (72,7%) izlemektedir. Ayrıca, çocukların %66,1'i sosyal medyayı kullanmaktadır

Literatürdeki çalışmalar bize ergenlerin sosyal medyayı gereği gibi kullanmadığında ve bağımlılık ortaya çıktığında bireyler arası ilişkilerde, psikolojik sağlıkta ve bireysel hayatında sorunlarla karşı karşıya kalındığını göstermektedir. Bunun yanında özellikle ergenlerde akademik anlamda ortaya çıkan öfke kontrolü ve uyum sorunlarının yanında sosyal medya zorbalığı, stres, depresyon gibi sıkıntıların ortaya çıktığı görülmektedir (Bilgin, 2018). Ayrıca ergenlerde zaman yönetiminin kesintiye uğramasına da yol açan sosyal medyanın bireyde dikkat eksikliği ve motivasyon eksikliğini ortaya çıkarmaktadır. Tüm bunlar dolaylı olarak çocuklarda benlik saygısının düşmesine ve çocuklarda özgüven eksikliğine neden olmaktadır (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019). Parmaksız (2019) tarafından yapılmış olan bir araştırmada benlik saygısının düşük olduğu bireylerin sosyal medya kullanımına daha yatkın oldukları görülmüştür.

TÜİK 2024 yılı raporunda ülkemizde interneti en çok kullanan yaş grubu 16-24 yaş aralığı olarak saptanmıştır (TÜİK, 2024). Bu durumda ergenleri de kapsayan bu yaş aralığı ergenlerin paylaşımlarında kendini ön plana çıkarma arzusu onlarda internet ve sosyal medya kullanımını artırmaktadır. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre interneti daha çok sosyal medya amacıyla kullanan ergenlerin ödev için kullanan ergenlere göre bağımlı olma olasılığının 2,82 kat daha yüksek çıktığını göstermiştir (Güney ve Taştepe, 2020). Buradan sonuçla ergenlerde sosyal medya bağımlılığının azımsanmayacak düzeyde olduğu anlaşılabilir.

Sosyal medyada paylaşılan bilgiler ve fotoğraflar çocukları psikolojik olarak etkileyebilir ve aile içi çatışmalara yol açabilirken, çocuk pornografisi ve pedofili gibi riskler de ortaya çıkabilir. Literatürde çocukların ticari amaçlarla sömürülmesi ve pazarlanması bir tür istismar olarak kabul edilir ve paylaşılan her çocuk fotoğrafı onların sömürülmesine yol açabilir (Serin, 2019).

Ebeveynlerin sosyal medya platformlarında ergen çocuklarının paylaşımları, bireyleri gerçek kimliklerinin ötesinde sanal kimlikler oluşturmaya itebilir. Ergenlik dönemine özgü özerklik ve akran baskısının etkisiyle, bu bireyler olumsuz öz algılar geliştirebilirler (Bilgin, 2018). Bir başka potansiyel sorun ise, tanıdık ve tanımadık kişilerden gelen beğeniler ve tepkilere maruz kalmanın, onay ve kabul beklentisine yol açarak, yaşlandıkça sanal ve gerçek hayat arasındaki sınırı bulanıklaştırmasıdır. Bu faktörler göz önüne alındığında, çocukların kişisel bilgilerini ve resimlerini erken yaşlardan itibaren paylaşmak, psikolojik sorunlara ve yasal sonuçlara neden olabilir ve nihayetinde onların özgün benliklerinin gelişimini engelleyebilir (Çimke, Yıldırım Gürkan ve Polat, 2018).

Tüm bunlara rağmen yapılan çalışmalarda sosyal medyanın ergenler üzerinde olumsuz etkileri yansıtılmış olsa da olumlu etkilerinin de olduğu ve hatta bu etkilerin olumsuz etkilerinden yüzdelik olarak da fazla olabileceği ortaya konmuştur. Öncelikle bu platformlarda sağlıklı beslenme ve egzersiz üzerine yapılan çalışmalar ve paylaşımların çocukların yaşam tarzlarını belirlemede örnek olduğu görülmüştür. Bunun yanında ergenin kişilerarası ilişkilerine olumlu katkı sağlayarak yeni arkadaşlıklar edinebilmesinde ve arkadaşlarıyla yapacağı iletişimi kolaylaştırdığı da görülmektedir. Yaşanılan çevre dışına çıkılara yeni yerlerin keşfinin ve bu yerlere ilişkin bilgiye ulaşmanın kolaylığını da sunan sosyal medyanın ergenler üzerinde benlik saygısı düşük olan bireylerde sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik olumlu etkisinin olduğu da saptanmıştır (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019).

Psikoloji profesörü Haluk Yavuzer, medyanın çocukların dünya görüşünü genişletmesi, sabit fikirleri sorgulaması ve farklı bakış açılarına erişmelerini sağlaması gibi olumlu etkilerini vurgulamıştır (Yavuzer, 2013). Ancak, bu alandaki araştırmalar, sosyal medyaya aşırı bağlılık ve sosyal medyada geçirilen zamanın yaratıcılığı etkileyebileceğini ve sosyal etkileşimi olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yavuzer'e (2013) göre, medya ve sosyal medya belirli faydalar sağlasa da potansiyel zararları göz ardı edilmemelidir.

Günümüzde çocukların sosyal mecraları fazlaca kullanması ve vakit geçirmesi anne-babaları oldukça tedirgin etmektedir (Busch ve McCarthy, 2021). Çocuklarda günden güne artan sosyal medya bağımlılığı anne babaların endişelenmelerine neden olmaktadır. Aslına bakarsanız çocuklarının doğduğu günden itibaren onları koruma iç güdüsüyle hareket eden ve çocuklarını hayatlarının her alanında kontrol altında tutmak

isteyen ebeveynler için bu durum çok da şaşırtıcı sayılmaz. Fakat bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarımızı sosyal medyadan nasıl koruyabiliriz? Yahut nasıl uzak tutabiliriz? Endişelerini göz ardı etmeden sosyal medyanın ya da yeni medyanın tamamen zararlı veya olumsuz bir mecra olduğu yanılgısına da düşmemeleri gerekir (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2020).

Sosyal medyanın elbette fazla ve kontrolsüz kullanımından doğan zararları mevcuttur lakin kontrollü ve amacına uygun kullanımda belki de zararlarından daha fazla yararları olacaktır (Li, 2023). Ayrıca globalleşen günümüz bilgi ve enformasyon dünyasında şüphesiz ki bizler kadar çocuklarımızın da evrensel bilgiye ulaşma ve bu mecralardan yararlanma hakları vardır. Bu süreçte geleneksel yaşatılan eğitim modellerinin dışına çıkılarak dijital dünyanın aralanan kapılarıyla çağdaş öğrenme teşviki gerçekleştirilerek daha eğlenceli bir dünya oluşturulabilir (Bostancı, 2019). Çocukların ve ergenlerin bulundukları dönem içerisinde sosyalleşme ve kendini ifade ederken kabul ettirebilen bir birey olabilmesi sosyal medya aracılığıyla daha da kolaylaşacaktır. Tabii bu ve buna benzer faydalarından bahsederken zararlarının yüzdesi daha aşağıda kalacağından dolayı çocuklarda çağdaş bir yenilenmeyi de beraberinde getireceğini görebiliriz (Parlak Yorğancı, 2018).

İstanbul Bilgi Üniversitesinde görev yapan Melda Akbaş Akboğa (2015) çocukların sosyal medyaya katılımları ve ebeveyn yaklaşımları ile ilgili şu şekilde bir değerlendirme yapmıştır:

Çocukların sosyal medya araçları üzerinden kendilerini ifade etmeleri, düşüncelerini başkalarıyla paylaşabiliyor olmaları onların düşünce ve kişilik gelişimlerinde olumlu rol oynamakta. Faydalarından daha fazla söz etmek mümkün fakat bunların yanında zararları da mevcut. Düşüncelerini ifade edip paylaşırken bu paylaşımların nerelere ulaşabileceği konusunda kendisi kadar ailesi yeterli bilgiye sahip değil maalesef. Burada çocuklarını tamamen o ortamdan uzaklaştırarak, yasaklar koyarak korumaya çalışan aileler de mevcut. Bu bağlamda okul ve öğretmenlere düşen iş fazlasıyla önem arz ediyor. Alınan önlemler çocuğu korumaya ve riskleri azaltmaya yönelik sağlanırsa çocukların göreceği zarar ve gelişim süreçlerinin olumsuz etkileri o derecede azaltılabilir. Gerekli eğitimlerin alınması, yeterli araştırmaların yapılarak riskleri azaltmaya yönelik yapılacak bilinçli çalışmalarla her iki taraf da olumlu etkileri artıracaktır (Melda Akboğa ile görüşme, 2015).

Bu bilgiler ışığında hem olumlu hem de olumsuz etkileri göz önünde bulundurarak, eğitim ve bilginin uygun şekilde kullanılması ve ebeveynlerin panik yapmadan doğru yaklaşımları kullanarak ve belirli bir otorite düzeyini koruyarak çocuklarını olumlu yönde yönlendirmeleri önemlidir (Markham, 2014). Ayrıca, okullar ve öğretmenler sosyal medya kullanımını kontrol etmek ve bağımlılığı önlemek konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin yetkin medya kullanıcıları olma becerisi, bu süreçte uygun uygulamaları ne kadar etkili bir şekilde uygulayabileceklerini ve öğretebileceklerini etkileyecektir (Özyürek ve Özkan, 2015).

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Belirtileri

Toplumumuzda bağımlılıkla ilgili temel bilgiler genellikle yazılı, görsel ve bazen sosyal medya aracılığıyla aktarılan söylentiler veya hikayelerden oluşur; bu anlatılar dramatize edilmiş veya gerçeği tam olarak yansıtmamaktadır (Sağar, 2021). Sorunu doğru bir şekilde anlamadan etkili bir çözüm veya eylem planı bulmanın mümkün olmadığı açıktır. Bu nedenle, bağımlılığın temel özelliklerine ve ayırt edici özelliklerine odaklanmak çok önemlidir. Bağımlılığın ilk özelliği, kronik doğasıdır, yani ömür boyu süren ve her zaman kontrol altında tutulması gereken bir durumdur (Uğur ve Koç, 2015).

Burada dikkat çekilmek istenen noktalar şüphesiz ki kronik ve hastalık kelimeleridir. Kronik kelimesi hastalığın aslında hiç başlamamasının ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir. Hastalık kelimesi ise bağımlılığın başladıktan itibaren artık kötü alışkanlık, yanlış davranış düzeyini geçtiğini bu durumun yaşam döngüsünde öyle ya da böyle herhangi bir sebeple kendi kendine geçmeyeceği aşikâr olduğundan mutlaka profesyonel tedavi sürecine girilmesi gerektiğini bize anlatmaktadır (Şeker, 2018).

Bağımlılığın ikinci karakteristik özelliği “birincil” doğasıdır. Başka bir deyişle, bağımlılığı tetikleyen neden, durum veya hastalık ne olursa olsun, bağımlılık bir kez geliştiğinde, birincil bir sorun olarak ele alınmalıdır. İlk tetikleyici sorun, durum veya hastalık çözülse bile, bağımlılık hastalığı maalesef devam edecektir. Bağımlılık, diğer süreçlerden ayrı, bağımsız bir durum olarak ele alınmalıdır. Bağımlılığın üçüncü özelliği, sürekli ilerlemesidir. Bir kez başladıktan sonra ne süreç ne de sonuç aynı kalacaktır. Zamanla, kullanım miktarı, süresi ve sıklığı ile bağımlılıktan dolaylı olarak ortaya çıkan sorunlar kaçınılmaz olarak artacaktır (Dinç, 2015).

Bağımlılık bir kavram olarak kendi özelinde psikoloji ve fizyolojik olarak sınıflandırılmakta ve incelenmektedir. Bireyler günümüzde sosyal medyayı çok sık kullanmakta sosyal medya aracılığıyla sanal diyaloglar kurmakta ve dolayısıyla sosyal medya bağımlılıkları artmaktadır (Tanrıverdi ve Sağır, 2014). Günümüzde neredeyse her kavramın elektronik bir karşılığı vardır ve bu gerçeklik hem çağın hem de toplumun baskın iletişim biçimini sanal etkileşime dönüştürmektedir. Bu sanal ortam ve iletişim, şüphesiz bireyleri ve toplumları hem kültürel hem de sosyal olarak etkilemekte, onları buna bağımlı ve neredeyse vazgeçilmez hale getirmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

Bağımlılığın kişilerdeki yoğun istek duygusunun doyuma ulaşması için kullanılan bir araç olduğu ifade edilebilir. Aynı zamanda bağımlılık 3 farklı şekilde karşımıza gelebilmektedir. Bunlar; davranışsal, duygusal ve bilişsel bağımlılıktır. İnternetin yahut sosyal medya özelinde düşünecek olursak sosyal medyanın amacının dışında ve gerektiğinden fazla kullanımı bağımlılık olarak adlandırılabilir (Tiryaki, 2015). Sosyal medya bağımlılığı, internet, kumar, video oyunları, alışveriş, teknoloji, aşırı yeme ve cinsel davranışlara yönelik bağımlılıklarla birlikte davranışsal bağımlılık türleri arasında sınıflandırılmaktadır (Kervin ve arkadaşları, 2021). Bağımlılık bireyi hem özel hayatında hem de sosyal çevresinde etkileyerek günlük hayatının da gidişatına yön verebilir. Bağımlılık ilerlemesi durumunda psikoloji bir rahatsızlık olarak da adlandırılabilir (Çelik, 2017).

Aşağıda bulunan davranışlar bireyde var ise kişiye bağımlılık tanısı konulabilir. Bu davranış türlerini ortak özellikleri açısından inceleyecek olursak (Tarhan ve Nurmedov, 2017); dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüks etme şeklindedir (Griffiths, 2005).

Ayrıca Young (2007)'a göre, aşağıdaki 8 kriterden en az 5'ini karşılayan bir kişiye "internet/sosyal medya bağımlılığı" teşhisi konulabilir:

1. Sosyal medya ile aşırı meşguliyet.
2. Tatmin olmak için sosyal medyada daha fazla zaman geçirme ihtiyacının artması.
3. Sosyal medya kullanımını kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya yönelik başarısız çabalar.
4. Sosyal medya kullanımını azaltmaya veya bırakmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissetmek.

5. Sosyal medyada başlangıçta amaçlanandan daha fazla zaman harcamak.
6. Sosyal medya kullanımı nedeniyle aile, okul, iş veya sosyal ilişkilerde sorunlar yaşamak veya eğitim veya kariyer fırsatlarını kaçırmak.
7. Sosyal medyada geçirilen zaman hakkında yalan söylemek.
8. Sosyal medyayı sorunlardan kaçmak veya olumsuz duyguları hafifletmek için kullanmak.

Sosyal medya bağımlılığının hem psikolojik olarak hem de fizyolojik olarak bireyleri ve hayatlarını büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. Bu kapsamda sosyal medya hastalıkları kişilerde meydana getirdiği psikolojik ve fizyolojik hasarlar çerçevesinde iki gruba ayrılmıştır.

Genel olarak fizyolojik ve psikolojik bağlamdaki sosyal medya bağımlılığı türlerine bakacak olursak;

Ego Sörfü: Kişilerin internette var olan arama motorlarında kendi ismini aratması ve şahsı ile ilgili çıkacak bilgileri merak etmesidir (Özsoy, 2009).

Photolurking: Bu bağımlılık türü ise kişinin internette yahut sosyal medyada başkalarının resimlerine sürekli aktif olarak bakmasıdır (Özsoy, 2009).

Siberhondrik: Günümüzde giderek artan diğer bir bağımlılık türüdür. Kişilerin hastalıkları internet üzerinden aratmaları ve tedaviyi de yine internet üzerinden bulmaya çalışmalarıdır (Özsoy, 2009).

My Space Taklitçiliği: Kişilerin internette, sosyal medya mecralarında kendilerine farklı bir kimlik farklı bir rol yaratmaları ve kimliğe uygun davranmaları (Özsoy, 2009).

Youtube Narsisizmi: Yine günümüzde çok sık karşımıza çıkan bir bağımlılık türü. Yükselen trend diyebiliriz. Kişilerin youtube yahut farklı sosyal mecralar üzerinden sürekli kendi videolarını yayınlamaları. Asıl amaç tanınır olmak, beğeni almak, paylaşılmak vs. diyebiliriz (Özsoy, 2009).

Enfornografi: Kişilerin sürekli internetten yahut farklı sosyal mecralardan bilgi alma isteği. Buna ihtiyacı olduğu düşüncesi (Özsoy, 2009).

Crackberry: Kısaca aktif telefon bağımlılığı olarak adlandırılabilir (Özsoy, 2009).

Cheseepodding: Türkçe tam olarak bir karşılığı olmasa da şöyle ifade etmek yanlış olmayacaktır; kişilerin lazım olsun olmasın sürekli bir şeyler indirme arzusu (Özsoy, 2009).

Hikikomori (Sosyal Geri Çekilme): Bu bağımlılık türü diğerlerinden farklı olarak psikososyal bir bozukluk olarak adlandırılabilir. Bu bağımlılık türünden kişi sanal

dünyaya çok fazla bağlanır ve kendisini gerçek dünyaya kapatır ve kendisini gerçek dünyadan soyutlar (Özsoy, 2009).

Bağımlılık kavramını ve türlerini ayrıntılı olarak inceledikten sonra şu soruyu sormakta fayda var. Peki bireyleri, toplumları bu denli etkileyen ve bağımlılık yaratan sosyal medya tam olarak nedir? Sosyal medyayı bağımlılık bağlamında kısaca incelemek konuyu tam olarak anlamamız hususunda bize yardımcı olacaktır.

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Risk Faktörleri

Sosyal medya, bireylerin sanal, çevrim içi, interaktif bir mecrada bir araya gelerek sanal bir topluluk oluşturmasıyla, birbirleriyle karşılıklı iletişim gerçekleştirdikleri bir platformdur. Sosyal medyada bilgiler bizzat kişilerin kendi ürünüdür ve kendilerinin de aktif olarak katılım sağlayarak var oldukları bir ortam konumundadır (Pittman ve Reich, 2016).

Mayfield (2008)'e göre sosyal medyanın 5 temel ögesi vardır;

1. Bireylerin katılımı ve geri dönüş yapması esastır (Kırık, 2017).
2. Demokratik ortamlardır. Yapılan paylaşımların engellenmesine çok sık rastlanmaz (Kırık, 2017).
3. Yeniden üretime ve yaratıcılığa izin verir. Bireyler bizzat kendi ürünleri ile var olabilmektedir (Kırık, 2017).
4. Etkileşim esastır. Yalnız hissettirmez, kendinize ait gruplar ve topluluklar kurabilirsiniz (Kırık, 2017).
5. Bağlantı kurmanıza olanak sağlar (Kırık, 2017).

Türkiye Bağımlılık Önleme Eğitim Programı kapsamında Yeşilay, ergenlerin sosyal medyaya bağımlı olup olmadıklarını belirlemek için bir dizi kriter tanımlamıştır. Bu kriterlere göre, gençler sıkıldıklarında ilk akıllarına gelen şey sosyal medya ise; sosyal medya gerçek hayatlarından daha öncelikli ise; günlük rutinlerini ve sorumluluklarını engelliyorsa, aşırı miktarda zamanlarını çevrimiçi geçirmelerine neden oluyorsa veya erişemediklerinde huzursuzluk duyuyorlarsa, sosyal medya bağımlılığı riski altında oldukları düşünülebilir. Ayrıca, takip ettikleri kişilerin sosyal platformlarda paylaştığı gönderiler onlar için büyük önem taşıyorsa, gerçek hayattaki arkadaşlıklarını çevrimiçi arkadaşlıklarına tercih ediyorlarsa ve sürekli içerik paylaşma ihtiyacı duyuyorlarsa, bunlar da sosyal medya bağımlılığını gösterebilir (Yeşilay.org.tr).

Ne yazık ki artık sosyal mecralar ve platformlar gündelik hayatın vazgeçilmezi haline geldiğinden pek çok kişi sosyal medya bağımlısı mı değil mi fark etmek ve bilmek günden güne zorlaşmaktadır. Yapılan araştırmalara ve eldeki verilere göre ergenlerin orta düzey sosyal medya bağımlısı olduğu görülmektedir (Bilgin, 2018). Yine yapılan bazı araştırmalar göstermektedir ki üniversite öğrencileri ergenlere oranla daha düşük bağımlılık düzeyindedir. Bunun sebebi olarak ise üniversite öğrencilerinin ergenlere nazaran yüz yüze iletişim becerilerinin daha gelişmiş olması düşünülmektedir (Güney ve Taştepe, 2020). Bu da apaçık şunu göstermektedir ki ilerleyen dönemlerde üniversite öğrencilerinin de bağımlılık oranları ve risk düzeyleri artacaktır. Ergenleri cinsiyet olarak gruplandırdığında erkek ve kadınlar arasında farklılığın olması beklenen bir sonuçtur. Her ne kadar erkeklerin sosyal medya bağımlılığı daha fazla olsa da alt kategorilerde kadınların bağımlılığının daha çok olduğu görülmektedir. Lakin bazı çalışmalar ise sosyal medya bağımlılığı bağlamında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır (Turan ve arkadaşları, 2024).

Çalışmalardan elde edilen bir diğer bulgu ise sınıflar arası bir farklılık olmadığı ama benzer yaş grupları arasında benzer sonuçlar olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun sebebinin ise gelişim dönemlerinin aynı olması olarak düşünülmektedir. Bütün bu çalışmalar ve bulgular ışığında ergenlere sosyal medyayı yasaklamak yerine etkili ver verimli kullanmayı özendirmek ve öğretmek, ergenlere kendilerini gösterebilecekleri ve rahat ifade edebilecekleri sosyal ortamlar inşa etmek gereklidir (Güney ve Taştepe, 2020).

Psikolojik bozukluklar ve sosyal medya bağımlılığı ile en yüksek ilişkinin sırasıyla psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfke-düşmanlık duyguları olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen veriler ve sonuçlar ışığında bağımlılığı en çok etkileyen şüphesiz ki sosyal medyayı kullanım süresidir. Günlük sosyal medya kullanım süresi ile bağımlılık arasında pozitif ve yüksek bir ilişki bulunmaktadır. Yani süre arttıkça bağımlılığın da arttığı yapılan araştırmalar ışığında saptanmıştır (Bilgin, 2018).

Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik ve Sosyal Sonuçları

Sosyal medya ve dijital platformlar, sosyalliği kurmak, geliştirmek ve sürdürmek için gerçek hayattaki sosyal ortamlara alternatif olarak hizmet eder. Günümüz teknolojisindeki gelişmeler, farklı kıtalardan insanların ışık hızında iletişim kurmasını

mümkün kılar (Vatandaş, 2020). Bu bağlamda, sosyal medya ve çevrimiçi platformlar sosyalleşmeyi kolaylaştırmak, kişilerarası ilişkileri sürdürmek ve topluluk bağlarını güçlendirmek için çok önemli bir rol oynar. Ancak, bu faydaların yanı sıra, teknoloji ve sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerde işlevsel bozukluklara yol açabilir. Aşırı kullanım, bireyin sosyalliğini ve sosyalleşme düzeyini olumsuz etkiler ve aşırıya kaçıldığında sosyal bağlılığı güçlendirmek yerine zayıflatabilir. Araştırmalar, sosyal bağlılığın dijital platformlarda kurulanlara kıyasla yüz yüze sosyal etkileşimler yoluyla daha iyi korunup geliştirildiğini göstermektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

Sosyalleşmenin hem birey hem de toplum açısından yerine getirdiği farklı görevler vardır. Bireyler sosyalleşme aracılığıyla insani özellikler kazanmakta, toplumunun üyesi haline gelmekte, kendine bir yaşam stili oluşturmakta, geçmiş deneyimlerinden ve tecrübelerinden yararlanarak yaşanacak zaman kayıplarını minimuma indirmekte ve farklı risklerden bu sayede uzak durmaktadır. Dil kazanımı bile sosyalleşme aracılığıyla meydana gelmektedir (Işık ve Kaptangil, 2018). Ayrıca iletişimin temel ögelerinden olan ve iletişimi derinleştiren; jest, mimik, beden dili gibi unsurlar da yine sosyalleşme sürecinde öğrenilip uygulanmaktadır. Sosyallik ve sosyalleşme bağlamında sosyal medya incelendiğinde; sosyal medyanın sahip olduğu sosyallik rutin dışı bir sosyalliktir. Sosyal medyanın sosyalliği ciddi endişe ve şüpheleri gerektirecek, sorgulamamıza yol açacak bir ‘sosyalliktir’. Çünkü ilişki ve iletişim oldukça sınırlı, derinlikten uzak daha da önemlisi zaman-mekân unsurlarından büyük oranda bağımsız ve kopmuş durumdadır. Sosyal medya mecralarında elbette sınırlı bir iletişimden bahsedilebilir lakin gerçek anlamda bir ilişkiden bahsetmek oldukça zordur (Vatandaş, 2020).

Gelişim dönemlerine bakıldığında özellikle ergenlik dönemi akran ilişkileri, sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkileri açısından ön plana çıkmaktadır. Ergenler kişiler arası ilişkiler ve sosyal iletişim, sosyal bağlılık ile ait olma ihtiyaçlarını giderirler. Akran ilişkileri ve iletişimi ile arkadaşlık ilişkileri ergen bireyde diğer tüm ilişkilerine oranla daha önemli hale gelmektedir (Eroğlu ve arkadaşları, 2024). Sosyal bağlılık bağlamında inceleyecek olursak bilhassa ergenlerde akran ilişkileri ve arkadaşlık ilişkilerinin ergen bireylerde ne kadar kritik bir öneme sahip olduğunu görmüş oluruz (Karaş, 2019). Yine ergen bireylerde sosyal bağlılık ve sosyal ilişki düzeyini etkileyen bir diğer etmen ise şüphesiz ki ailedir. Ergen bireylerde bu ilişkiler kısıtlandıkça sosyal bağlılık ve sosyal iletişim düzeyi de düşmektedir. Kısaca ergenin gerek akranlarıyla

gerek arkadaşlarıyla gerek ise ailesiyle kurduğu iletişim ve ilişkinin kalitesi sosyal bağlılık düzeyini etkilemektedir. Bu ilişkileri kısıtlamak, sınırlandırmak, azaltmak ergen bireyin sosyal çevresiyle iletişimini, sosyalliğini ve sosyal bağımlılık düzeyini de hiç şüphesiz ki olumsuz yönde etkileyecektir. Yapılan araştırmalar teknolojik bağımlılığın ve sosyal medya bağımlılığının bu ilişkilerde kısıtlayıcı rol oynadığını dolayısıyla da sosyal bağlılık düzeyini azalttığı gerçeğini ortaya koymaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Ayrıca, sosyal medya tabanlı sosyalleşmede kimlikler sanallık ve yapaylık unsurları taşır. Etkileşimde bulunduğumuz kişinin kimliği, kişisel özellikleri ve hatta varlığı şüpheli olduğunda, bu tür sosyalleşmenin gerçekliği hakkında tartışmak oldukça spekülatif hale gelir. Tüm gerçekliklere ilişkin şüphelerin hâkim olduğu bir ortamda, ortaya çıkan iletişim, sosyallik ve hatta ilişkilerin beklendiği gibi işlev görmesi veya sağlıklı kalması olası görünmemektedir. Aksine, bu tür etkileşimlerin kaçınılmaz olarak sayısız sorun getireceği açıktır (Vatandaş, 2020).

Özetle, bu tür bağımlılıklar ergenlerin sosyal çevrelerindeki iletişim ve ilişkilerinin kalitesini düşürür. Bu bağımlılıklar nedeniyle ergenler, kurdukları ilişkilerden kopuk hissedebilirler. Sonuç olarak, bu tür bağımlılıkları olan bireyler sosyalleşme düzeylerinde önemli bir düşüş yaşarlar. Bağımlı ergenler günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü bu platformlarda geçirir ve yavaş yavaş gerçek dünyadan ve gerçeklikten kopar. Sonuç olarak, gerçek sosyal ortamlarda beklenen tutum, davranış ve becerileri bozulabilir veya olumsuz değişikliklere uğrayabilir (Geng ve arkadaşları, 2021).

Kuşkusuz, sosyal medya platformları gerçek dünyadaki sosyalleşmeden farklıdır, çünkü yüz yüze etkileşimlerde gerekli olan davranışlar ve beceriler sanal iletişimde genellikle önemsiz hale gelir veya daha az vurgulanır. Araştırmalar, sanal sosyalleşmenin giderek azaldığını ve nihayetinde gerçek sosyal katılımı zayıflattığını göstermektedir. Dijital ortamlar ve çevrimiçi sosyallik, gerçek dünyadaki sosyal etkileşimleri bozar ve zayıflatır (Bilgin, 2018).

Alanyazında bireylerin iletişim becerileri sosyal bağlılığı güçlendiren bir faktör olarak kabul edilmektedir. Ancak, sosyal medya bağımlılığı ve ergenlerin bu tür platformlarda geçirdikleri aşırı zaman, iletişim becerilerini kısıtlamakta ve dolayısıyla sosyal bağlılığı ve kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilemektedir. Araştırmalar ayrıca, bağımlılığın bireylerin ilişkilerinde aldatıcı davranışlar sergilemelerine ve kişilerarası çatışmaların artmasına neden olduğunu göstermektedir (Babacan, 2016).

Teknoloji ve sosyal medya bağımlılığı kişilerde bilhassa ergenlerde içe dönüklük özelliklerini geliştirmekte ergenleri daha utangaç ve çekinik hale getirmekte dolayısıyla da sosyal bağımlılığı ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Gittikçe içine kapanan ergen sosyalliği ve iletişimi daha çok sanal dünyada aramaya başlamaktadır (Hubbert, 2016). Dikkat çeken bir diğer husus ise sosyal medya ve teknolojinin doğru ve işlevsel kullanılması ergenlerde iyileştirici etkilere de neden olabilmektedir. Lakin internetin ve sosyal mecraların bağımlılık düzeyinde kullanılması ergenlerin içe dönüklük özelliklerini arttırdığından yine sosyal ilişkiler bağlamında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

Buna göre internet ve sosyal medya bağımlılığı madde bağımlılığı ile benzer özellikler göstermektedir. Başka bir deyişle bu bağımlılık bireylerde kişiler arası ilişkiler, akademik ve sosyal anlamda pek çok bozulmalara, işlev kayıplarına neden olmaktadır (Aykaç ve Yıldırım, 2021). Bu bilgiler ışığında gün geçtikçe artan teknoloji, internet ve sosyal medya bağımlılığı pek çok farklı problemi ve işlev kayıplarını da beraberinde getirmektedir.

Sosyal medya günümüzde kişilerin farklı türden ihtiyaçlarını karşıladığı için çekici hale gelmiştir lakin her bireyin sosyal medyayı kullanım amacı farklılıklar gösterebilmektedir (Parmaksız, 2019).

Bireyler sosyal medyayı:

- Arkadaşları ve aileleriyle iletişim kurmak
- Farklı konumlarda ve uzaklıklarda hayatını sürdüren tanıdığı yahut tanımadığı yabancı bireylerle iletişim kurmak ve temas halinde olmak
- İnsanlardan uzaklaşmak ve kaçmak
- Daha çok sosyalleşmek
- Yalnız kalmak
- Beğenilmek, taktir edilmek, onay almak ve kabul görmek
- Takip etmek yahut takip edilmek amaçları ile kullanabilirler (Parmaksız, 2019).

Yukarıda belirtilen nedenler, sunduğu çeşitli faydalar ve kolaylıklar nedeniyle, sosyal medya zamanla aşırı kullanım ve bağımlılık davranışlarına yol açma riski taşımaktadır. Aslında, bu fenomen kullanıcıların iletişim, ilişki kurma, kendini sunma, sosyal onay ve başkalarıyla yakınlık kurma arzularıyla ilişkilendirilmiştir ve bunların tümü bağımlılık potansiyeli taşımaktadır. Günümüzde sosyal medya, tüm yaş

gruplarına hitap eden paylaşım, eğlence ve iletişim fırsatları sunmaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal medya kullanım sıklığını ve süresini giderek artırmasına neden olmaktadır. Bu bilgiler ışığında, bağımlılığın sosyal medya kullanım süreci sırasında geliştiğini söylemek doğru olacaktır (Özgenel, Canpolat ve Ekşi, 2019).

Günümüzde sosyal medyanın gerek birey gerek toplum için çok önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Sağladığı pek çok olanak sayesinde de günden güne hayatımıza dahil olan sosyal medya vazgeçilmezimiz haline gelmeye başlamıştır. Hatta bu günümüz teknolojilerinin ve sosyal medyanın var olduğu bir hayata gözlerini açan ve bu dünyada gelişen yeni nesil bireyler sosyal medyayı bizzat hayatın kendisi olarak görmektedir (Pittman ve Reich, 2016). Sonuç itibariyle yeni teknoloji ile sosyal medyanın bu denli hayatımızın içine girmesinde ve vazgeçilmez olmasında bireylere hep olumlu özelliklerinin sunulması ve bu şekilde pazarlanması oldukça önem taşımaktadır (Babacan, 2016).

Kuşkusuz, teknoloji, internet ve sosyal medya herkes için sayısız kolaylık, fırsat ve eğlence getirmiştir. Özellikle ergenler, modern teknolojileri ve bunlara eşlik eden sosyal medya araçlarını hızla benimsemiş ve içselleştirmişlerdir. Aynı zamanda, bu teknolojilerin olumsuz sonuçlarına karşı en savunmasız grup olarak kabul edilmektedirler (Yıldırım, 2019). Ergenlerin sosyal medya platformlarını kullanımı her geçen gün önemli ölçüde artmakta ve daha yoğun hale gelmektedir. Bu eğilim göz önüne alındığında, sosyal medya araçlarıyla bu kadar yoğun bir şekilde ilgilenmenin ergenlerin psikososyal gelişimini olumsuz etkileyeceği ve olumsuz sonuçlara yol açacağı öngörülmektedir (Markham, 2014).

Sosyal medyanın günümüzde bireylerin hayatlarına bu denli yerleşmesinin ve merkezi konumda yer almasının en büyük sebeplerinden biri de bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına yanıt vermesidir (Nah ve Saxton, 2012). Duygular açısından bireyleri geçici de olsa doyuma ulaştırması sosyal medyanın bireylerin hayatında bu kadar önemli olmasının bir diğer sebeplerdendir. Sosyal medya artık günümüzde bireylerin yalnızlığına, mutluluğuna, sevincine, hüznüne, sosyal hayata katılmasına, siyasal katılımına ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmesine, moral, motivasyon gibi birçok duygusal ihtiyacının giderilmesine olanak sağlamaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2013).

Yukarıda saydığımız pek çok sosyal ve psikolojik iyileştirici faktörler sebebiyle özellikle de gençler arasında sosyal medya kullanımı vazgeçilmez hale gelmiş artan kullanım süreleri sebebiyle de kısa sürede bağımlılık düzeyine erişmiştir (Cho, 2014). Bireyin pek çok ihtiyacını sosyal medyada karşılama isteği günümüzde gençlerin kimlik oluşumunda da önemli bir rol üstlenmektedir. Çoğunlukla gerçek olmayan ve ancak sanal dünyada karşılık bulabilen bu kimlikler aslında bireylerin ideal benliklerini yani olmak isteyip de olamadığı kişileri yansıtır (Sheldon ve Bryant, 2016).

Kullanıcıların pek çok alanda; sosyal, psikolojik, toplumsal, siyasi ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olan sosyal medyanın gerçek dünyada bilhassa adındaki ‘’sosyal’’ ifadesine karşın bireylerin sosyalleşme ihtiyacını hangi ölçüde giderebileceği başka bir tartışma konusudur. Sosyal medyaya atfedilen bu olumlu ve özellikle de psikolojik özellik onun kullanılmasını toplumda gerekli ve zorunlu kılmakta bu gereklilik hali de bağımlılığı günden güne arttırmaktadır (Altındiş, 2017).

Sonuç olarak: Teknoloji ve sosyal medyanın hayatın her alanına yayılması ve kolaylık sağlaması bu gereklilik halini daha da arttıracağa benziyor. Sosyal medya ve günümüz teknolojilerinin bu kadar ulaşılabilir ve her an yanımızda olması bağımlılık düzeyinin artmasına da katkı sağlıyor (Babacan, 2016).

Bu bilgiler ışığında sosyal medya kullanımının bu denli artması ve artık bağımlılık düzeyine gelmesi gerek birey gerek aile gerekse toplum tarafından çok önemsenmesi gereken bir konudur. Siz de kabul edersiniz ki sosyal medya araçlarının ve sosyal medya platformlarının hepsi özellikle de savunmasız olan ergen bireyler için çok da sağlıklı ortamlar sunmamaktadır (Sun ve Wong, 2024). Dolayısıyla başta yetişkinler olmak üzere aileler, eğitimciler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, çocuk gelişim uzmanları günümüz sosyal medya dünyasından haberdar olmalı, çocukların ve ergenlerin uygunsuz içeriklere (siber zorbalık, çevrimiçi taciz, cinsel içerikli mesaj, video veya resim paylaşımı, vb.) maruz kalmamaları için onları sosyal medya kullanımı konusunda bilgilendirmeli ve özelliklede çocukları ve ergenleri sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmaya yönlendirmeli ve onları mutlaka gözlemleyerek bu tür içeriklerden korunmalarını sağlamalıdır (Tohumcu ve arkadaşları, 2019).

Alanyazında sosyal medya bağımlılığı artık yeni bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaya çalışılmaktadır. Günümüzde uzmanlar tarafından sosyal medya bağımlılığı bir problem olarak ele alınmaktadır. Özellikle ergen bireylerin sosyal

medyayı gün geçtikçe kullanım sıkılıklarının ve sürelerinin artması bağımlılık meydana getirmekte bu durum beraberinde olumsuz psikososyal sonuçlar doğurmaktadır (Özgenel, Canpolat ve Ekşi, 2019).

Sosyal Medya ve Aile

Günümüzde insanlar gündelik hayatlarında iletişimle iç içe yaşamaktadır. Şüphesiz ki sağlıklı bir toplumun temel ihtiyacı sağlıklı bir iletişimdir. Bunun için toplumun çekirdeği olarak kabul edilen ailedeki iletişimin sağlıklı olması gerekmektedir. Bu bağlamda sosyal medyanın aile içi iletişime etkisinin hangi düzeylerde olduğunun araştırılması önem arz etmektedir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medyanın aile içi iletişime ve etkileşime en çok etki ettiği noktalar; birinci olarak aile üyelerinin birlikte geçirdikleri zamanın yerini sosyal medyada geçirilen zamanın alması ikincisi ise sanal âlemin verdiği sınır tanımazlık ve bilinmezliğin etkisiyle sanal ilişkilerin ve sanal aldatmaların yaşanmasına neden olmasıyla birlikte aile üyeleri arasında güvensizlik yaratmasıdır. Geldiğimiz son noktada toplumun tüm alanlarında sosyal medya kullanımı ciddi oranda yaygınlaşmış ve artmıştır. İnsanların büyük çoğunluğu internette geçirdikleri süre zarfında sosyal medya hesaplarında vakit geçirmekte ve gerektiğinden fazla bu hesaplarda zaman harcamaktadır. Aile içerisinde bu durum ciddi bir iletişim engelidir. Çünkü aile üyeleri iletişim biçiminin en sağlıklısı olan yüz yüze iletişimi kurmaktan ziyade sosyal medya sayfalarında vakit geçirmektedir. Bu durum ise insanları zamanla sosyal medya hesaplarına bağımlı haline getirebilmektedir (Güleç, 2018).

Anne babaların birçoğu çocuklarının internet kullanım sürelerini kendilerine zaman ayırmak için bir şans olarak düşünmektedir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki aşırı internet ve sosyal medya kullanımı bireyleri yalnızlığa sürüklemekte, yalnız olan bireyler ise daha çok sosyal medya kullanmaktadır. Birçok araştırmacının uzlaştığı görüş ise sosyal medyanın aşırı kullanımının bireylerin gerçek yaşamla bağını kopardığı yönünde (Öden Akman ve arkadaşları, 2021). Ayrıca bu hususta yapılan düğer araştırmalar da göstermektedir ki sosyal medya bireylerin aile içi iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Ergenlerin sosyal medya kullanım amacı, kullanım sıklığı ve sürelerine göre aile içi iletişimde farklılıklar gözlemlenmektedir (Demir, 2016).

Araştırmalar, öğrencilerin sosyal medya kullanım düzeyleri ile aile içi iletişim kalıpları arasında önemli bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur (Özdemir, 2021). Özellikle, sosyal medyayı yoğun olarak kullanan öğrenciler, kişisel sorunlarını aile üyeleriyle değil, çevrimiçi arkadaşlarıyla paylaşma eğilimindedir. Bir başka önemli bulgu ise, sosyal medyayı yoğun olarak kullananların odalarında daha fazla zaman geçirdiklerini göstermektedir (Nunez ve Ratke, 2023).

Diğer araştırmalar, sosyal medyayı yoğun olarak kullanan öğrencilerin aileyle geçirdikleri zamanlarda sık sık can sıkıntısı yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Ergenler üzerinde yapılan küçük ölçekli bir araştırma, aşırı internet kullanımının, diğer faktörlerin yanı sıra, aile ve akran ilişkileriyle zayıf bir korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur (Demir, 2016). Özetle, sosyal medya, özellikle ergenler arasında yüz yüze iletişimi olumsuz etkileyerek, aile ve sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini azaltmaktadır (Sağar ve Özçelik, 2022).

Her türlü iletişimde en önemli hususlardan biri bireylerin birbirlerine vakit ayırmasıdır. Ancak günümüzde gerek sosyal yaşamda gerekse iş yaşamında ve teknoloji dünyasında meydana gelen değişimler aile üyelerinin dahi birbirine yeterince zaman ayıramadığını ortaya koymuştur. Artık aileler boş zamanlarını birlikte değerlendirmemektedir. Artık günümüzde boş vakitleri ailenin birbiriyle değerlendirme olgusu dışarıya kaymış ve gençlerimizin pek çoğunu bu aktiviteler yönünden pasif kılmıştır (Öksüz ve Özmaden, 2016). Bu pasif aktivitelerin en başında da internet ve sosyal medya gelmektedir. Gençlerimiz ve ergenlerimiz artık neredeyse hiç sosyal aktivite gerçekleştirmemektedir. Boş vakitleri değerlendirme ve sosyalleşme denilince hiç şüphesiz pek çoğumuzun aklına artık internet ve sosyal medyada vakit geçirmek gelmektedir. Daha da kötüsü günden güne gerçek ve sosyal hayattan kopan ergenleri ve çocukları ebeveynlerinin fark etmemesi hatta onların da boş zamanlarını internet ve sosyal medyada geçirmesidir (Aslan ve Arslan Cansever, 2012). Anne babaların dahi boş zamanlarında bu kadar çok internet ve sosyal medya kullanmaları pek tabi çocuklarının içinde bulunduğu durumu görmelerine ve fark etmelerine engel olmaktadır (Güleç, 2018).

Yapılan pek çok araştırmanın ortak bulgusu sosyal medyanın kullanım süresi ve sıklığına da bağlı olarak bireyleri yalnızlaştırdığı, depresyona sürüklediği, yalıtılmış hale getirdiği ve iletişimini olumsuz yönde etkilediği yönündedir. Sosyal medyanın çocuk, ergen ve ebeveynler arasında kullanımının bu kadar yaygınlaşması ayrıca

ardında bazı sorunları ve hak ihlallerini de getirmektedir. Yine yapılan pek çok araştırma sadece çocuk ve ergenlerin değil ebeveyn ve yetişkinlerin de sosyal medyayı yanlış kullandığını ve çoğu zaman kendi çocuklarının haklarını ihlal ettiklerini ortaya koymaktadır.

Bilgi ve iletişim çağında bugün gelinen nokta aileyi ve bilhassa çocukları etkilemiştir. Küreselleşen ve git gide evrenselleşen dünyada gerek özel gerekse kamusal alanda sınırlar aşılmıştır. Sosyal medya ve internet ortamlarında hem çocuğu hem de çocuğun haklarını korumak için iki temel nokta bulunmaktadır: Birincisi çocuklar gelişimlerine zarar verecek içeriklerden korunmalı. Bir diğeri ise sosyal medyada çocuğun içerik olmaktan korunması fakat bu iki temel husus bağlamında çocukların kamusal alanda korunabildiği lakin zaman zaman ebeveynine karşı da korunması gerektiği gözlemlenmektedir (Dursun, 2019).

Sosyal medyada paylaşılan içeriklerin, fotoğrafların ve şahsi bilgilerin çocuklarda psikolojik sorunların yanı sıra iletişim sorunlarına da yol açtığı bilinmektedir. Bunun yanı sıra istismar, pedofili ve çocuk pornografisi gibi pek çok tehlikeyi de beraberinde getirdiği bilinmektedir. Bir diğer tehlike ise ticari ürünlerin çocuklar üzerinden pazarlanması. Çocukla ilgili paylaşılan her şey şüphesiz ki çocuk istismarına yol açabilecek unsurları da içinde barındırmaktadır (Öden Akman ve arkadaşları, 2021).

Ebeveynlerin sosyal medyayı giderek daha aktif bir şekilde kullanması ve çocuklarıyla ilgili içerik paylaşmasıyla birlikte yeni bir fenomen ortaya çıkmıştır: “sharenting”. İngilizce “share” (paylaşmak) ve ‘parenting’ (ebeveynlik) kelimelerinin birleşiminden türetilen “sharenting” terimi, sosyal medyada çocuklarıyla ilgili içerikleri aktif ve tutarlı bir şekilde paylaşan ebeveynleri ifade eder (Müezzin, 2023). Ebeveynler, çocuklarının kişisel bilgilerini, fotoğraflarını ve çeşitli hikayelerini çevrimiçi olarak paylaşmak için özerk kararlar alırlar. Ne yazık ki, ebeveynler çocukları konusunda her zaman koruyucu bir tutum sergilememektedir, çünkü bu paylaşımlar birçok yönden zarar verebilir. Çocuklarının fotoğraflarını ve içeriklerini sosyal medyada paylaşan ebeveynler, daha sonra bu materyallerin farklı platformlarda ve hesaplarda yeniden paylaşıldığını görebilirler. Çoğu ebeveynin iyi niyetle paylaşım yaptığı şüphesizdir, ancak sonuçlar her zaman olumlu olmayabilir ve çoğu zaman çocuklar için riskler yaratabilir (Dursun, 2019).

Öfke

Öfke, çeşitli şekillerde tanımlanmış evrensel bir duygudur. Novaco (1975), öfkenin davranış kalıplarının gelişimine katkıda bulunduğunu öne sürer. Biaggio (1989) öfkeyi, birey engellendiğini hissettiğinde, bir tehdit algıladığında veya adaletsizlik yaşadığında ortaya çıkan ve onu rahatsız edici durumları ortadan kaldırmaya motive eden güçlü bir duygu olarak tanımlar. Benzer şekilde, Törestad (1990) öfkenin bilinçli olarak planlanan bir duygu olmadığını, daha çok hayal kırıklığı, aşağılanma, adaletsiz muamele veya eleştiriye tepki olarak ortaya çıktığını savunur. Spielberger ve meslektaşları öfkeyi hafif tahrişten yoğun öfkeye kadar uzanan bir duygusal süreç olarak tanımlar (Balkaya ve Şahin, 2003).

İnsan doğduğunda duygularıyla birlikte dünyaya gelir ve hayat sürecinde karşılaştığı olaylar, çeşitli duygularını ortaya çıkararak bunları deneyimlemesine olanak tanır. Bu duygulardan biri de öfkedir ve öfke, sağlıklı ve tamamen doğal bir duygu olarak kabul edilir. Ancak sağlıksız olan durum, öfkenin saldırganlık ve şiddet şeklinde ifade edilmesidir. Öfkenin sağlıklı bir biçimde yönlendirilmesi, belirli bir amaca hizmet edebilir ve bireyin yararına olabilir (Baltaş, 1998). Öfke uygun ve yapıcı bir biçimde ifade edildiğinde, mevcut problemlerin çözüme ulaşmasını kolaylaştırarak etkili bir davranış biçiminin gelişmesine katkı sağlar (Novaco, 1975).

Spielberger ve arkadaşları öfkeyi iki farklı türe ayırır: Durum Öfkesi ve Kişilik Öfkesi. Durum öfkesi, durumsal faktörlerin tetiklediği, zamanla yoğunluğu değişen geçici bir duygusal tepkiyi ifade eder. Buna karşılık, kişilik öfkesi, öfkeyi daha yoğun ve sık yaşama eğilimini temsil eden uzun vadeli, kalıcı bir eğilimdir. Zamanla azalan durum öfkesi aksine, kişilik öfkesi kendiliğinden azalmaz ve daha kalıcı olma eğilimindedir (Deffenbacher, 2011).

Öfke duygusunun doğru bir şekilde tanınması, uygun başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi ve anlaşılması, bireyin bedensel sağlığı açısından olduğu kadar bazı psikolojik problemlerin tedavisi açısından da büyük önem arz etmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Bireylerin öfke duygusunu ifade ediş biçimleri farklılık gösterebilir. Sağlıklı bir şekilde ifade edilen öfke, kişide rahat duygusu yaratırken aynı zamanda problemlerin çözümüne katkıda bulunabilir, bireyin kendisini doğru bir şekilde ifade etmesine yardımcı olabilir ve sosyal ilişkileri düzenleyici bir rol oynayabilir. Ancak sağlıksız bir biçimde dışa vurulan öfke, bireyin kontrolünü kaybetmesine yol açabilir ve

saldırganlık, stres, kin, nefret gibi olumsuz sonuçları beraberinde getirebilir (Öztürk, 2012).

Sukhodolsky ve çalışma arkadaşları (2004), öfkenin belirli bilişsel ve algısal çarpıtmalar ile yetersizliklerden (örneğin, yanlış yorumlamalar, düşünce hataları ve suçlayıcı tutumlar), kişisel etiketleme eğiliminden, fizyolojik değişimlerden ve belirli davranışlardan oluşan olumsuz ve içsel bir duygu durumu olduğunu dile getirmektedirler. Öfke, her bireyde aynı şekilde deneyimlenmemekte ve kişiden kişiye farklı şekil ve durumlarda ortaya çıkabilir. Öfkenin süresi, yoğunluğu ve sıklığı bireyler arasında değişkenlik gösterebilir (Dağlı, 2021). Ayrıca öfkenin dışa vurum şekilleri de farklıdır; örneğin, küsmek, bağırmak, göz temasından kaçınmak, ortamdan uzaklaşmak ya da alaycı ifadeler kullanmak gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Bilge ve Ünal (2005), öfkeyi mutluluk, üzüntü, korku ve nefretle birlikte beş temel duygudan biri olarak tanımlamaktadır. Diğer temel duygular gibi öfke de fizyolojik ve biyolojik değişimlerle karakterize edilen bir duygu durumudur.

Öfkenin Nedenleri

Öfke, insan doğasında var olan doğal bir duygu olduğundan, onu bastırmak veya inkâr etmek ne sağlıklı ne de etkili bir çözümdür. Farklı öfke türleri uyarıcı, koruyucu veya motive edici işlevler görür. Bu duygu, bireyleri potansiyel tehditler konusunda uyararak, zorluklarla karşılaştıklarında zararlı veya saldırgan davranış eğilimlerini fark etmelerine yardımcı olur (Soykan, 2003).

Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde daha yoğun olarak deneyimlenen temel duygulardan biri olan öfke ergenlik sürecinde bireylerin duyguları daha keskin olduğundan karar alma süreçlerinde belirleyici bir rol oynayabilir (Deffenbacher, 2011). Eğer bireye öfkesini nasıl yönetebileceği öğretilmezse, ilerleyen dönemlerde ciddi sorunlarla karşılaşma riski artar. Ergenler, bu dönemde toplumsal statü ve saygınlık kazanma mücadelesi içindedir. Ancak kontrolsüz öfke, bu süreçle çelişerek bireyin sosyal uyumunu zorlaştırabilir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Genellikle, öfkeye eşlik eden tepkiler insan sinir sisteminin, bireyin davranışları, iç ve dış baskılar ile çeşitli istekler karşısında verdiği bir stres tepkisi olarak değerlendirilmektedir (Özmen, 2006).

Öfkeye neden olan durumlar ele alındığında Averill (1983) tarafından kışkırtma, dış çevreden gelen olumsuz uyaranlar, bireyin benliğine ve haklarına saygı duyulmaması, memnuniyetsizlik ve öngörülen sosyal normlara uygun davranmama

şeklinde tanımlanmıştır (Kısaç, 1999). Trower ve arkadaşları (1989) ise öfkenin oluşumunda üç temel faktör bulunduğunu belirtmektedir:

1. Bireyin bir hedefe ulaşmaya çalışırken engellenmesi,

2. Kendi değerlerinin görmezden gelinmesi veya ihlal edilmesi,

3. Bireyin özsaygısının diğer kişiler ya da kurumlar tarafından tehdit edilmesi (Akgül, 2000).

Bazı toplumlarda öfkenin doğrudan ve açık bir şekilde ifade edilmesi olumsuz karşılandığı için birey açısından çeşitli zorluklara yol açabilir. Bu durum, kişinin aile içindeki ve kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşamasına neden olabilir ve hatta benlik saygısında azalmaya neden olabilir (Balkaya ve Şahin, 2003). Öfke yaşayan bireyler, ailevi ve çevresel ilişkilerinin zarar görmesini önlemek adına bu duyguyu bastırma eğilimi gösterebilirler. Ancak, öfkenin içe atılması sorunun çözümüne katkı sağlamadığı gibi, kişinin kendini suçlamasına da neden olabilmektedir (Şakiroğlu, 2015). Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmemesi, uzun vadede bazı fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir. Örneğin yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve depresyon gibi rahatsızlıkların öfkenin bastırılmasıyla bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Öz ve Aysan, 2012).

Ergenlik döneminde yaşanan duygusal değişimler, bilişsel işlevleri olumsuz yönde etkileyerek algı, dikkat, bellek ve düşünme gibi süreçlerin çalışma hızında ve veriminde düşüşe neden olur. Bu durum, ergenin günlük yaşamında belirgin bir şekilde fark edilir. Akademik hayatında öğrencinin başarısının düşmesi, serbest meslek sahibi bir bireyin ise dikkatsizliğinin artması nedeniyle verim kaybı yaşaması söz konusu olabilir. Bu tür durumların telafi edilmesine yönelik yapılan dış telkinler ise ergende kaygı ve öfke duygularını tetikleyebilir (Çivitçi, 2011).

Öfkenin İşlevleri

Öfke, bireylere kendini koruma ihtiyacı duyduklarında harekete geçmeleri için gerekli enerji ve hareket kabiliyetini sağlayan, hedefe yönelik bir duygudur (Şakiroğlu, 2012). Öfkenin açıkça ifade edilmesi, bireylerin tepkilerinde gözlemlenebilir farklılıklara yol açar. Öfke genellikle saldırgan davranışlar veya olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilse de uygun şekilde ifade edildiğinde işlevsel ve uyumsal bir duygu olarak kabul edilir (Bedel, 2011).

Novaco (1975), öfkenin bireyin davranışlarını etkili bir şekilde yönlendirmesine olanak sağlayan çeşitli işlevleri olduğunu belirtmiş ve bunları altı başlık altında açıklamıştır. İlk ortaya çıkan öfkenin bireye enerji kazandırdığı vurgulanmaktadır. Kişi, öfkesinin farkına vardığında bu enerjiyi olumlu bir şekilde yönlendirme imkânı bulabilir ve üretken faaliyetlerde kullanabilir. Ayrıca, öfkeye sebep olan engelleri aşmaya yönelik uygun stratejiler geliştirerek olayları kontrol etme ve kendini güçlü hissetme deneyimini yaşayabilir. Bu duygu, bireyin çevresini denetleme hissini artırarak savunma mekanizmalarının devreye girmesini sağlamaktadır. Eğer savunma mekanizmaları yetersiz kalırsa, birey farklı başa çıkma yöntemleri geliştirme gereksinimi duyar ve değişim için motive olmaktadır (Bayrı, 2007).

Öfkenin bir diğer işlevi ise bir uyarı niteliğinde olmasıdır. Sukhodolsky ve arkadaşları (2004) öfkenin karşıdaki bireyi bilgilendiren bir sinyal görevi gördüğünü belirtmektedir. Bu duygu, bireyin kırıldığını, incindiğini ya da bir engelle karşılaştığını göstermektedir. Aynı zamanda, kişinin karşılanmayan ihtiyaçlarını ifade etmesine yardımcı olarak "istediğim şeye ulaşamıyorum" mesajını karşı tarafa iletmektedir (Bayrı, 2007). Bunun yanı sıra, öfke bireyin mevcut davranışlarını engelleyerek veya ortadan kaldırarak dikkatini farklı bir noktaya çekmektedir. Bu durum, bireyin asıl amacından sapmasına ve farklı bir yöne yönlendirilmesine neden olmaktadır. Böylece, kişi dolaylı olarak ikinci bir kazanç elde etmeye çalışabilir (Batıgün, 2004).

Öfke, bireyin başkalarına yönelik olumsuz duygularını dile getirmesini kolaylaştırmaktadır. Kişi, öfkesini ifade ederken yüksek sesle konuşarak, bağırarak ya da söylenerek, karşısındaki kişiye yönelik negatif duygularını açığa çıkarma fırsatı bulur. Yapılan araştırmalar, öfkenin uygun şekilde ifade edilmesi durumunda, ilişkileri zedelemek yerine daha sağlıklı ve güçlü hale getirebileceğini ortaya koymaktadır (İmamoğlu, 2003). Aynı zamanda öfke, bireyin kendini savunma mekanizması olarak da işlev görmektedir. Kişinin benlik bütünlüğünü korumasına, saygınlık kazanmasına ve bunu devam ettirmesine olanak sağlamaktadır. İlişkilerde ortaya çıkan kaygıyı azaltarak egoyu destekler ve bireyin benlik saygısını koruyarak sağlıklı ilişkiler kurması konusunda önemli bir duygu olarak ortaya çıkmaktadır (Beyazaslan, 2012).

Öfke aynı zamanda bireyin haklılık algısını pekiştiren bir duygu olarak da göze çarpmaktadır. Bireyin engellenmeye karşı tepki göstermesine, adalet arayışını sürdürmesine ve haklı olduğuna dair inancını desteklemesine yardımcı olmaktadır (İmamoğlu, 2003). Efron (1997) ise öfkenin, bireyin üzerine düşünmesi ve sonrasında

harekete geçmesi gereken bir sorunun varlığını işaret ettiğini ve bu yönüyle olumlu bir işlevi olduğunu belirtmektedir.

Ancak tüm bunların yanında öfkenin olumsuz işlevleri de bulunmaktadır. İfade edilmeden bastırılan öfke, bireyin davranışlarını kontrol etmesini zorlaştırırken aynı zamanda enerjisini tüketmektedir. Kızgınlık, kırgınlık ve alınma gibi duygular beraberinde kişiler arası iletişimi olumsuz etkileyerek sosyal ilişkilerin bozulmasına ve bireyin kendini toplumdan geri çekmesine neden olabilmektedir. Sürekli bastırılan öfke ise mide ülseri, hipertansiyon ve migren gibi psikosomatik rahatsızlıklarla bağlantılandırılmaktadır. Ayrıca, yoğun ve kontrolsüz öfke, bireyin kendisine veya çevresine zarar verebilecek saldırgan davranışlara da yol açabilmektedir (Sülün, 2013).

Öfkenin İfade Tarzları

Öfkenin dışa vurulması çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Dışa vurulmuş öfke, şiddet içeren eylemler veya saldırgan davranışlar içerebilir, ancak bireylerin öfkelerini sözlü olarak başkalarına yansıtma eğilimlerini de içerebilir. Bazı insanlar öfkelerini ifade ederken alaycı bir dil, başkalarını küçümsemek için saldırgan sözler veya küçümseyici tavırlar sergileyebilir. Dışa yöneltilmiş öfke, bireyin öfkesini bastırmak veya içselleştirmek yerine, sözlü veya davranışsal yollarla dış dünyaya yöneltme eylemini ifade eder. Ancak bu, öfkenin tamamen çözüldüğü anlamına gelmez; aksine, gelecekteki olumsuz deneyimlere, örneğin hayal kırıklığı veya adaletsizliğe tepki olarak öfkenin artmasına ve öfkeyi dışsallaştırma eğiliminin artmasına neden olabilir (Novaco, 1975).

Öfke, bireylerin zarar görmesi ya da haksızlığa uğraması sonucu hedeflerini gerçekleştirememesiyle ortaya çıkan tipik bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak, bireyin olumsuz uyaranlara karşı geliştirdiği doğal ve duygusal bir yanıt olarak görülmektedir (Kerr ve Schneider, 2007). Ancak, öfkenin içe yöneltilmesi, bireyin içsel çatışmalar yaşamasına neden olarak davranış sorunlarının ortaya çıkmasına ve sosyal uyum güçlükleri yaşamasına neden olabilmektedir (Cole ve arkadaşları, 2003).

Spielberger öfkeyi üç ana türe ayırır: bastırma, ifade etme ve öfke kontrolü. İçselleştirilmiş öfke, bireyin öfkesini bastırma ve onu bilişsel düzeyde tutma eğilimini ifade eder. Öfkeyi bastıran kişiler genellikle olumsuz duygularını görmezden gelir, gizler veya bunlara uyum sağlamaya çalışır. Ancak, bu yaklaşım sorunları görmezden

gelmeyi veya bastırmayı içerdiğinden, uzun vadede çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Öfkeyi bastırmak ve görmezden gelmek sağlıklı bir strateji olarak kabul edilmez ve zamanla bireyin hem fiziksel hem de duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir (Şahin, 2005).

Dışa yönelik öfke ise kontrolsüz bir şekilde açığa çıkan olumsuz bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Özer, 1994). Bu öfke türü bireyin dış dünyaya karşı yönelttiği nesnelere veya diğer canlılara zarar verici davranışlar sergilemesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bireyler çevresindekilere kaba, saldırgan veya zorba tavırlar sergileyerek öfkelerini dışa vurabilmektedir. Bu tür davranışlar, kısa vadede bireyde geçici bir rahatlama hissi yaratsa da uzun vadede bireyin daha fazla enerji harcamasına ve öfke kontrolünde daha çok zorlanmasına sebep olmaktadır. Sonuç olarak, bireyin kişiler arası ilişkilerinde sürekli çatışmalar yaşanmasına ve sağlıklı ilişkiler kurmada zorluk çekmesine yol açabilmektedir (Beyazaslan, 2012).

Ergenlerde Öfke Yönetimi ve Duygusal Düzenleme

Ergenlik döneminde, aile çatışmaları, arzuların kısıtlanması ve kimlik oluşumu ile ilgili zorluklar gibi çeşitli faktörler öfke duygularını tetikleyebilir. Öfke, reddedilme, hayal kırıklığı, mutsuzluk ve aşırı duyarlılık gibi duygularla ilişkilendirilebilir. Ancak, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde öfke, olumlu sonuçlara yol açabilen sağlıklı ve doğal bir duygu olarak kabul edilir. Öte yandan, öfkenin sağlıksız tezahürleri genellikle saldırganlığa yol açar (Özyürek ve Özkan, 2015). Ergenler, hoş olmayan durumlara tepki olarak öfke duyabilir ve bunu saldırgan davranışlarla ifade edebilir. Saldırganlık, öfkenin dışa vurulma yollarından biri olarak kabul edilir (Özmen, 2006).

Çocukluk döneminde uzun ve dengeli gelişim döneminden sonra, bireyler aniden ergenliğe geçerler ve bu dönem istikrarsızlık ve öngörülemezliği beraberinde getirir. Sürekli değişen sosyal normlar içinde ergenler akademik başarı, ekonomik bağımsızlık ve sosyal onay alma konusunda hayata karşı endişe içerisinde olurlar (Yavuzer, 2007). Sosyal faktörler, bu aşamada öfkenin en önemli nedenlerinden biri olarak görünmektedir. Özellikle, alay edilmek veya yalan söylenmek, ergenlerde öfkenin en önemli tetikleyicileri arasında yer almaktadır (Erdur Baker ve arkadaşları, 2009).

Her birey ergenlik döneminde öfke yaşamaya eğilimlidir. Bu dönemde önemli olan, bireyin bu öfkeyi nasıl yönettiği ve ifade ettiğidir. Bir ergen özerklik kazanmışsa, ailesi ve akranlarıyla olumlu ilişkiler geliştirmişse, duygularının ve düşüncelerinin değer

gördüğünü hissediyorsa ve yakın ilişkilerinde güvenli bağlar kurmuşsa, öfkesini kontrol etme ve kabul edilebilir bir şekilde ifade etme olasılığı yüksek olacaktır. Ayrıca, ergenin genel psikolojik iyilik hali, öfke yönetimini önemli ölçüde etkileyen bir unsurdur (Özbay, 2013).

Bunların aksine ergenlik çağındaki bir birey depresyon, umutsuzluk veya kaygı gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla mücadele ediyorsa, öfkesini sağlıklı bir şekilde kontrol etmekte zorlanabilir ve bu duyguyu uygunsuz bir şekilde ifade edebilir (Beyazaslan, 2012). Benzer şekilde, olumlu aile ve sosyal ilişkiler kurmayı başaramayan, güvenli bağlar kuramayan, duygularının ve düşüncelerinin önemsenmediğini hisseden veya düşük özgüvene sahip ergenlik çağındaki bireyler, öfke kontrolünde daha büyük zorluklarla karşı karşıya kalabilme eğilimindedir. Bu durum, bireyde öfkeyi sosyal olarak kabul edilemez şekillerde ifade etmesine neden olabilir (Çivitçi, 2011). Ayrıca, ergenlerin öfke yönetimi ve ifade tarzları, geçmişte ve şu anda aile veya sosyal çevrelerinde gözlemledikleri öfke kontrol düzeyleri ve ifade kalıpları tarafından şekillenir (Dağlı, 2021).

Bu bağlamda, ergenlik döneminde öfke duygusunu ortaya çıkaran başlıca faktörler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

• Bireyin ruhsal ve fiziksel sağlık durumu,

• Hayal kırıklığı ve reddedilme duygusu,

• Kendini değerli ve önemli hissetme düzeyi,

• Kişiliğe yönelik tehdit algısı,

• Özerklik duygusu,

• Aile ve akran ilişkilerindeki olumsuzluklar,

• Stres faktörleri,

• Olumsuz ve riskli çevresel etkenler,

• Ebeveyn tutumu (Bedel, 2011).

Ergenlerin içinde yetiştiği aile ortamı ya da yetiştirme yurdu gibi çevresel faktörler, sağlıklı bir yetişkin olmaları için gerekli bilgi, beceri ve tutumları kazandırmada yetersiz kalırsa, bu bireyler ilerleyen yaşantılarında sorun yaşama potansiyeline sahip

olabilirler. Ancak, öfkenin ortaya çıkardığı enerji yapıcı bir şekilde kullanıldığında, öfke sağlıklı ve doğal bir duygu olarak kabul edilmektedir. Bireyin uygun tepkiler geliştirmesine olanak sağlayarak ona güç, üstünlük hissi ve olayları kontrol edebilme duygularını kazandırabilir (Cole ve arkadaşları, 2003). Öfkenin açık ve doğru bir şekilde ifade edilmesi, ilişkileri daha anlamlı hale getirdiği gibi, iletişimi kolaylaştırarak kişiler arası çatışmaları da önleyebilir. Bu nedenle, ergenlerin etkili problem çözme becerileri geliştirmesi ve öfkelerini yapıcı yollarla ifade edebilmeleri hem bireysel hem de toplumsal sağlığın korunması yönünden önemlidir. Bireylerin öfke duygularını ve bu duygunun nedenlerini tanımaları, ifade etme biçimlerini fark etmeleri ve uygun öfke yönetim stratejilerini öğrenmeleri, sağlıklı bir birey ve toplum yapısının oluşumuna önemli katkı sağlayacaktır (Çetinkaya, 2013).

Yalnızlık

Yalnızlık, yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edilmektedir. Her birey, hayatının belirli dönemlerinde yalnızlık duygusuyla baş başa kalabilir fakat yalnızlığın sebepleri ve etkileri kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Genç bireyler, yalnızlık hissine diğer yaş gruplarına kıyasla daha yatkın olabilmektedir. Bununla birlikte birçok kişi yaşamının bir noktasında yalnızlık hissiyle karşılaşmaktadır. Bazı bireyler sosyal ilişkilerini daha güçlü kurarak bu duyguyu daha az hissederken bazıları ise yalnızlığa daha açık bir yapıdadır. Yalnızlık, yaşamın doğal bir süreci olarak değerlendirilse de bireyler için başa çıkılması zor ve olumsuz etkileri olan bir süreç olabilmektedir (Yaşar, 2007). Karnick (2005), yalnızlık ya da yalnız olma deneyiminin evrensel bir olgu olduğunu ve insan olmanın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

İnsanlar hayatları boyunca sosyal ilişkilerin önemini deneyimlerler. Başkalarıyla iletişim kurma ve etkileşimde bulunma ihtiyacı evrensel bir olgudur. Ancak, modern toplumda kişilerarası ilişkiler giderek daha karmaşık ve sorunlu hale gelmektedir. Bu eğilim, yalnızlığın zamanla artan bir endişe olarak algılanmasına yol açmıştır. Yalnızlık her bireyin deneyimlediği bir olgu olmasına rağmen, net ve işlevsel bir tanımının olmaması bu alandaki araştırmaları sınırlamıştır (Kulaksızoğlu, 2007).

Kişiler arası etkileşimin sağlıklı bir şekilde kurulamaması, bireyin çevresine uyum sağlamakta zorlanması, diğer insanlar tarafından anlaşılamadığına dair inanç geliştirmesi ve mutsuz bir ruh hali içinde bulunması, yalnızlıkla birlikte ortaya çıkan

durumlar olarak gözlenmektedir. Birey, iletişimde zorlandığında, çevresini bir tehdit olarak algılayabilir ve bu nedenle sosyal ortamlardan uzaklaşabilir. Bu tür deneyimler, bireyin sosyal çevresiyle ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşamasına da sebep olmaktadır (Yılmaz ve Aslan, 2013). Yalnızlık, bireyin başkalarıyla yakınlık kurma arzusunun bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde harmanlanması sonucu ortaya çıkan bir olgudur. Kişi, geçmişteki ve mevcut ilişki deneyimlerini bilişsel süreçler aracılığıyla anlamlandırmakta ve bu değerlendirmeler doğrultusunda olumlu ya da olumsuz duygular geliştirmekte ve yalnızlıkla ilgili belirli bir davranış örüntüsü oluşturmaktadır (Ünlü, 2015).

Yalnızlık, bireyin ihtiyaç duyduğunda destek görebileceği kimsenin bulunmaması ya da etrafında birçok insan olmasına rağmen güvenilir ve derin bağlar kurabileceği ilişkilerden yoksun olması durumunda ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973). Yalnızlık konusunda genel bir sınıflandırma yapılmamakla birlikte, Weiss (1973) bu kavramı duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki farklı kategoride değerlendirmiştir. Duygusal yalnızlık, bireyin yakın ilişkilerinde sahip olduğu eş, ebeveyn, çocuk veya sevgili gibi kişilerle olan bağlarının zayıflaması ya da tamamen kopması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu durum, bireyde boşluk hissine ve kaygıya yol açmaktadır. Bu tür bir yalnızlığı aşmanın yollarından biri, kaybedilen ilişkilerin yerine yeni ilişkiler koyabilmektir. Ancak, kurulan bu yeni bağların güven temelli olması büyük önem taşımaktadır. Weiss, çocukluktan itibaren hissedilen terk edilme duygusunun duygusal yalnızlığın temel nedenlerinden biri olabileceğini vurgulamaktadır. O, yeni ve gerçekten kabul edici ilişkiler kurulmadıkça, geçmiş deneyimlerin olumsuz etkilerinin devam edeceğini öne sürmektedir. Öte yandan, sosyal yalnızlık, bireyin ortak ilgi alanlarına sahip akranlarıyla yeterli iletişim kuramamasından kaynaklanmaktadır. Bu tür sosyal bağlantıların olmaması, yalnızlık duygusuna yol açmaktadır (Weiss, 1973).

Yalnızlık, kronik, durumsal veya geçici olmak üzere üç farklı kategoride incelenmektedir. Kronik yalnızlık, bireyin en az iki yıl boyunca mevcut ilişkilerinden memnun olmaması durumunda ortaya çıkan bir türü olmaktadır. Durumsal yalnızlık, bireyin ölüm ya da iş kaybı gibi travmatik bir olay yaşaması sonucu deneyimlenirken, geçici yalnızlık kısa süreli ve aralıklı yalnızlık hissini içermektedir. Geçici yalnızlık yaşayan bireylerde bu durum durumsal ve kişisel faktörlere bağlanırken, kronik yalnızlık yaşayan bireyler genellikle bu deneyimi kişisel ve kalıcı özelliklerine atfetmeye

eğilimli olmaktadır (Cutrona, 1982). Ayrıca, yalnızlığın herhangi bir akademik disiplin tarafından tam anlamıyla sahiplenilmemesi, konunun dağınık ve kopuk bir şekilde ele alınmasına yol açmış; yalnızlığın ruhsal, biyolojik, kültürel, sosyo-ekonomik ve psikiyatrik boyutlarıyla bir sorun olarak varlığını sürdürmesine sebep olmuştur (Wright, 2005).

Yalnızlık Türleri

Derin Yalnızlık. Derin yalnızlık, depresyonla birlikte ortaya çıkan bir yalnızlık türü olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sosyal çevresinden tamamen izole olmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu durumu deneyimleyen bireylerin sosyal ilişkileri tamamen sona ermiş olup, yaşamdan keyif alamama ve genel bir memnuniyetsizlik hissi hâkimdir. Hayatın anlamsız olduğu düşüncesi bireyin üzerinde o denli baskılıdır ki hoşnutsuzluk, isteksizlik, kararsızlık ve yaşamı sonlandırma gibi düşünceler ön plandadır. Bu tür yalnızlığı yaşayan bireylerin acil psikolojik desteğe ihtiyacı vardır. Eğer gerekli önlemler alınmazsa, bu durum bireyin hayatını sonlandırmasına kadar varan ciddi sonuçlar doğurabilir ve bu nedenle profesyonel destek ve müdahale önem arz etmektedir (Yıldırım, 2002).

Sosyal Yalnızlık. Sosyal yalnızlık, bireyin kendisini toplum içinde yalnız hissetmesiyle başlar ve zamanla kişinin çevresiyle kurduğu bağ giderek azalır. Bu süreç, bireyin yaşadığı topluma yabancılaşmasıyla daha da derinleşir. Sosyal yalnızlık deneyimleyen kişiler için kalabalık ortamlar rahatsız edici hale gelir ve toplu organizasyonlar ile etkinlikler herhangi bir anlam ifade etmez. Bu durum, zamanla bireyin diğer gruplara ve insanlara karşı da mesafe koymasına neden olur (Cüceloğlu, 2005). Sürecin ilerleyen aşamalarında, birey kendisini toplumdan tamamen soyutlar ve sosyal yapının bir parçası olmayı istemez. Toplu etkinliklere katılmayı anlamsız bularak bunlardan kaçınır. Sosyal olarak kendini yalnız bırakan bireyler depresyon, kaygı bozuklukları, bazı nevrotik rahatsızlıklar ve düşük benlik saygısı gibi sorunlarla mücadele etmek zorunda kalabilir (Yılmaz, 2012).

Duygusal Yalnızlık. Bireylerin iletişim kurduğu kişilere duydukları güvenin ve beklentilerinin karşılanmaması sonucunda ortaya çıkan yalnızlık çeşididir. Bu tür yalnızlık, bireyin yaşadığı yalnızlık hissinin şiddetine ve dayanıklılığına bağlı olarak farklı seviyelerde zarar verebilmektedir. Duygusal yalnızlık yaşayan bireylerde fiziksel

bir eksiklik söz konusu değildir (Yahyaoğlu, 2007). Dış etkenler olumlu olsa bile bireyin iç dünyası zarar görmüş olabilir (Demir, 1990).

Gizli Yalnızlık. Bu yalnızlık türünü deneyimleyen bireyler, yaşadıkları problemleri yakın çevreleriyle paylaşmamayı tercih etmektedirler. İç dünyalarındaki sorunları kendi başlarına çözmeye çalışırlar (Cüceloğlu, 2005). Genellikle içe dönük bir yapıya sahip olduklarından dolayı haklarını savunmakta zorlanabilirler. Eğer yaşadıkları olaylara karşı daha özgüvenli bir yaklaşım sergileyip çözüme ulaşamazlarsa ciddi seviyede bir yalnızlıkla karşı karşıya kalabilirler (Yahyaoğlu, 2007). Birey, her şeyin yolunda olduğunu göstermek için dışarıya karşı normalmiş gibi davranır. Ancak bu yalnızlık türü, bireyin ciddi travmalar ve kırılmalar yaşaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Gizli yalnızlık yaşayan bireyler genellikle adaletsizlik karşısında kendilerini savunmakta zorlanan sessiz ve çekingen kişilerdir (Yalçın, 2015).

Ergen Yalnızlığı. Sadece ergenlik döneminde görülen ve ergenliğin barındırdığı karakterize olan özelliklerini içeren bir yalnızlık türüdür. Bu dönemde birey, bir gruba ait olamama duygusuyla birlikte öfke, anksiyete ve duygusal dengesizlik yaşayabilmektedir (Armağan, 2014). Ergenlik çağında meydana gelen fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlere uyum sağlamakta zorlanan bireyler, bu süreçle tek başlarına başa çıkmaya çalışırken aynı zamanda ergen yalnızlığıyla mücadele etmektedirler (Tohumcu ve arkadaşları, 2019).

Ergenlikte Yalnızlık ve Soysal Etkileşim

Ergenlik, insan gelişiminin duygusal açıdan en yoğun ve dalgalı dönemlerinden biri olarak kabul edilir. Bu dönemde duygusal yoğunluk özellikle yüksektir ve bireylerde belirgin ruh hali değişimleri gözlemlenir. Örneğin, bir genç bir an son derece mutlu hissedebilir, ancak birkaç saat içinde tamamen zıt duygular, örneğin öfke veya karamsarlık yaşayabilir. Bazı durumlarda, bu duygular arasında hızlı ve ani geçişler de meydana gelebilir (Yörükoğlu, 2008).

Yalnızlık, bireylerin yaşamın herhangi bir aşamasında deneyimleyebilecekleri bir olgu olsa da ergenlik döneminde ortaya çıkışını etkileyen ek gelişimsel faktörler vardır. Ergenler soyut düşünme becerilerini geliştirmeye başladıkça, daha fazla öz yansıma ve öz değerlendirme yaparlar (Jackson ve Cochran, 1991). Bu süreçte yalnızlık hissi psikolojik sağlık üzerinde önemli etkilere yol açabilir ve bireyin akademik, duygusal ve sosyal yaşamını etkileyebilir (Yıldırım, 2019). Ergenler, kimlik arayışı, aileden

bağımsızlaşma, toplumsal uyum sağlama çabaları, yakın ilişkiler kurma ve cinsiyet rollerine dair farkındalık kazanma gibi pek çok bilişsel, sosyal ve duygusal değişim sürecinden geçmektedir. Bu süreçte karşılaşılan olumsuz deneyimler, yalnızlık hissinin artmasına sebep olabilmektedir (Ostrov ve Offer, 1980).

Sullivan, ergenlik dönemindeki bireyin sağlıklı yakın ilişkiler kurabilen, arkadaşlıklar geliştirebilen ve toplum içindeki sorumluluklarını yerine getirebilen bir birey olması gerektiğini vurgulamaktadır. Eğer ergen, bu becerileri kazanamazsa, yalnızlık ve umutsuzluk duygularıyla baş başa kalabilmektedir (Geçtan, 2008).

Buna ek olarak, yalnızlık duygusu ergenlerin akademik performanslarını da etkileyebilir. Düşük akademik motivasyon ve artan okul reddi gibi davranışlarla da ortaya çıkmaktadır (Armağan, 2014). Bu durum, uzun vadede akademik başarıda düşüşe ve bireyin gelecekteki eğitim ve kariyer hedeflerinde sapmalara yol açabilir. Ayrıca yalnızlığın ergenlerde sosyal kaygıyı artırdığını ve bireylerin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına neden olduğunu ortaya koymaktadır (Yalçın, 2015).

Okul ortamlarında yaşanan zorbalık, sosyal dışlanma ve akran reddi, ergenlerde yalnızlık hissinin artmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Türkel ve Dilmaç, 2019). Bu nedenle, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, ergenlerin yalnızlıkla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu gelişim aşamasında yalnızlık hissini azaltmak için etkili stratejiler geliştirmek özellikle önemlidir. Akran desteği, açık aile iletişimi ve gelişmiş psikososyal destek mekanizmaları, ergenlik döneminde yalnızlığı etkili bir şekilde azaltabilir. Ayrıca, rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri, ergenlerin duygusal durumlarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir (Yalçın, 2015). Spor, sanat ve gönüllü çalışma gibi sosyal faaliyetlere katılım da ergenlerin sosyal çevrelerini genişletmeye ve izolasyon duygusunu azaltmaya yardımcı olabilir (Gönültaş ve arkadaşları, 2021).

Araştırmanın Kuramsal Teori Çerçevesi

Kullanım ve Doyum Teorisi. Kullanımlar ve doyumlar kuramı 1940'lı yıllarda Paul Lazarsfeld ve Elihu Katz tarafından başlatılmış olan bir proje çerçevesinde geliştirilmiştir. İnsanların belirli medya ve iletişim kanallarında var olan tüketimlerinin nedenini ve bu durumun nasıl kullanıldığına dair açıklık getiren sosyal iletişim kuramı olarak ortaya çıkmıştır (Ruggiero, 2000). Geleneksel kullanılan kuramların aksine bu kuram medyanın etkisini bireyden bağımsız görmez. Bireylerin sosyal medya

kullanımına yönelik birçok farklı motivasyona sahip olduğunu öne sürer. Bu motivasyonlar; bilgi edinme, eğlenme, sosyal bağ kurma, kimlik geliştirme, duygusal boşalım ve günlük yaşamdan uzaklaşma gibi ihtiyaçları kapsar (Blumler ve Katz, 1974).

Teori bu haliyle insanların medya içeriklerini yalnızca pasif bir şekilde tüketen alıcılar olmadıklarını, aksine bu içeriklerden belirli amaçlar doğrultusunda aktif olarak faydalandıklarını savunmaktadır (Palmgreen ve Rayburn, 1985). Özelinde Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi'nin temel varsayımları şunlardır: medya izleyicisi aktif ve hedef odaklıdır, bireyler medya içeriğini belirli ihtiyaçları karşılamak için seçerler, medya birçok doyum kaynağından yalnızca biridir, medya etkileri bireyin motivasyonlarına ve içerikle etkileşimine bağlı olarak değişir ve medya kullanımının değeri birey tarafından belirlenir (Ruggiero, 2000).

Bu teoriye sosyal medya odaklı bakacak olursak, çalışmalarda izleyici merkezli bir yaklaşımın benimsenmesine katkıda bulunmuş ve dijital medya ortamlarının yükselişiyle birlikte yeniden önem kazanmıştır. Günümüzde ise kuram, bilgi arama, sosyalleşme ve eğlence gibi ihtiyaçların sosyal medya, internet ve mobil uygulamalar gibi etkileşimli platformlar aracılığıyla nasıl karşılandığını anlamak için güçlü bir çerçeve sunmaktadır (Stafford, Stafford, ve Schkade, 2004). Ancak haz arayışı zamanla aşırıya kaçarak sosyal medya kullanımı üzerindeki kontrolün kaybedilmesine yol açabilir. Bu durum, olumsuz sonuçlara rağmen bireylerin platformları kullanmaya devam ettiği sosyal medya bağımlılığının önünü açabilir (Cevher ve Ustakara, 2019).

Kullanım ve Doyumlar yaklaşımının sosyal medyaya kaymasıyla birlikte, son çalışmalarda tespit edilen faktörlerin altını çizmekte fayda var. Üçer (2016)'in Instagram kullanımına ilişkin görüşmeye dayalı çalışmasında, kullanıcıların platformdan elde ettikleri hazlar arasında sosyal etkileşim, bilgi arama/erişme/paylaşma, zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, düşüncelerini ifade etme/iletişim, kullanım kolaylığı ve rahatlığı, gözetleme/izleme ve beğenilme/takdir edilme yer almaktadır.

Bireylerde tüm dikkatlerini telefonlarına odakladıklarında sosyal iletişimde aksamaların, güvensiz ilişkilerin ortaya çıkmasının ve var olan bağlantıların bozulmasının kaçınılmaz hale geldiği söylenebilir. Burada belirtilmesi gereken önemli bir nokta var ki sosyotelizm’in her zaman kasıtlı bir eylem olmadığıdır. Uzun ve yorucu bir günün ardından bireyler, sanal sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılamanın veya

psikolojik rahatlama bulmanın bir yolu olarak telefonlarına yönelebilirler. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi perspektifinden bakıldığında, akıllı telefon kullanımı altta yatan sosyal ihtiyaçları tatmin etmenin bir aracı olarak anlaşılabilir. Başka bir deyişle, telefon bireyin haz aradığı bir araç haline gelmektedir. Dolayısıyla can sıkıntısını gidermek, sosyal bağlılığı sürdürmek ve kişiler arası bağları güçlendirmek gibi faktörler Kullanımlar ve Doyumlar yaklaşımı çerçevesinde anlamlı bir şekilde yorumlanabilir (Orhan, 2023).

Bununla birlikte öfke duygusu olan bireylerin bu duygunun anlamlanmasında ve dışarıya doğru bir şekilde yöneltilmesinde sosyal medya içeriklerinin kullanılması ve sonucunda doyum elde etmesi kaçınılmaz olacaktır. Yine aynı şekilde yalnızlık duygularını yaşayan bireylerde ise bu duygunun azaltılması adına kullanım gösterilmesi açısında teori yalnızlık ile de doğrudan ilişkilendirebilir. (Ilgaz Büyükbaykal ve Temel, 2019). Bireylerin deneyimledikleri kullanımlar sonucunda yaşadıkları olumsuz doyumlar bireyi yalnızlığa itebilir, bu bir kaçış yolu olarak görülebilir (Panda ve Pandey, 2017).

Kullanım ve Doyum Teorisi kökleri itibariyle sosyal medyayla doğrudan ilgi içerisindedir. Whiting ve Williams 2013 yılında yaptıkları çalışmada, bireylerin sosyal medyayı neden kullandıklarını açıklayan on farklı haz tanımlamıştır: sosyal etkileşim, bilgi arama, zaman geçirme, eğlence, rahatlama, iletişim, görüş bildirme, kolaylık, bilgi paylaşma ve başkalarını gözlemleme veya izleme. Sonuç olarak; yaklaşım, medya kullanımını yönlendiren motivasyonlara ve bu motivasyonlarla ilişkili davranışların sonuçlarına odaklanmaktadır. Kullanımlar ve hazlar perspektifi özünde üç ana varsayıma dayanır: bireyler aktif katılımcılardır, iletişim araçlarını seçme özgürlüğüne sahip olup ve medya diğer haz kaynaklarıyla sürekli olarak rekabet içindedirler. Tüm bunlara paralel olarak araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı, öfke, yalnızlık ve sosyotelizm değişkenleri ile Kullanım ve Doyum Teorisi üzerinden çalışmanın çerçevesi oluşturulmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmada ergenlerin belirli psikolojik ve sosyal ihtiyaçların peşinde sosyal medya platformlarıyla nasıl aktif bir şekilde etkileşime geçtiklerini açıklamak amacıyla teorik bir çerçeve olarak Kullanım ve Doyum Teorisini benimsemektedir. Pasif medya tüketim modellerinin aksine, bu teori bireylerin kişisel tatmin sağlayan ve duygusal veya sosyal boşlukları dolduran medya araçlarını seçmedeki aktif rolünü vurgulamaktadır. Kimlik, sosyal onay ve akran aidiyeti arayışının damgasını vurduğu bir gelişim evresi olan ergenlik bağlamında, sosyal medya bu tür tatminleri elde etmek

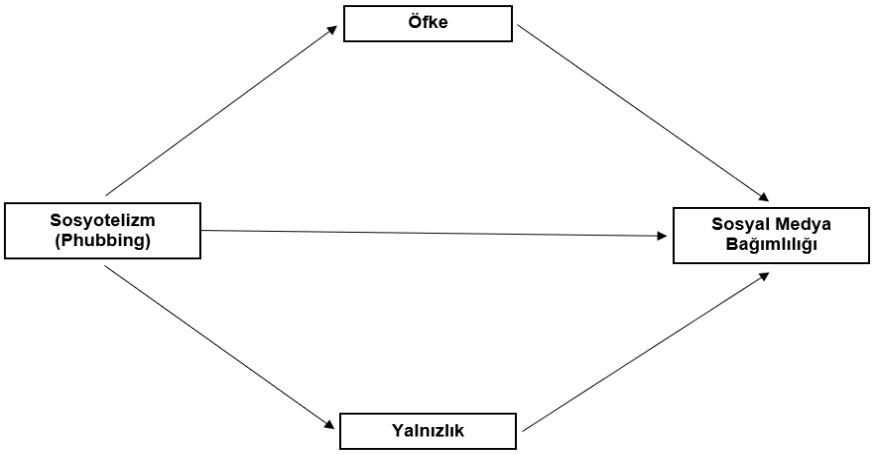
için birincil çıkış noktası haline gelir. Bununla birlikte, aşırı veya uyumsuz kullanım, ergenlerin sanal etkileşimlere gerçek hayattaki iletişimden daha fazla öncelik verdiği sosyotelizm davranışlarına yol açabilir. Bu davranış genellikle kişiler arası ilişkileri bozar ve yalnızlık ve öfke gibi olumsuz duygusal durumlara katkıda bulunur. Bu duygusal tepkiler sadece sonuç değil, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm arasındaki yolu şekillendiren aracı değişkenler olarak hizmet etmektedir. Çalışma, bu teoriyi kullanarak medya kullanımının paradoksunun altını çizmektedir: kişisel ihtiyaçların karşılanmasına hizmet ederken, aynı zamanda sosyal kopukluğa ve duygusal sıkıntıya yol açabilir. Dolayısıyla Kullanım ve Doyum Teorisi, ergenlerde medya alışkanlıkları, duygusal durumlar ve sosyal davranışların karşılıklı etkileşiminin anlamlı bir şekilde analiz edilebileceği sağlam bir mercek sağlamaktadır.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Modeli



Şekil 2. *Aracılık model diyagramı*

Bu çalışmada sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öfke ve yalnızlığın aracı rolünü tespit etmek amacıyla nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri tanımlamanın yanı sıra bu ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek için kullanılan deneysel olmayan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu modelde araştırmacılar değişkenler arasında nedensel bir bağ kurmayı amaçlamaz; bunun yerine mevcut ilişkilerin yapısını analiz etmeye odaklanırlar (Creswell ve Creswell, 2017). Bu model aracılığıyla araştırmacılar, değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkileri gözlemleyerek örüntüleri tanımlamayı amaçlamaktadır. Sonuç olarak, nedensel yorumlamadan ziyade ilişkisel yorumlamaya öncelik veren bu model, sosyal bilimlerde verilerdeki ara bağlantıları ortaya çıkarmak için yaygın olarak tercih edilen bir yöntemdir (Karasar, 2011).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini yaşları 2024-2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde Van ili merkez ilçelerinde (Tuşba, İpekyolu ve Edremit) ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören 368'i kadın, 242'si erkek toplam 610 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan katılımcılar seçilirken 14-18 yaş arasında olmaları, akıllı cihaz kullanmaları ve sosyal medya kullanıcısı olmaları dikkate alınmıştır. Çalışma grubundaki bireyler seçilirken ölçüt örnekleme tekniğine uygun olmasına önem verilmiştir. Böylelikle ergenler üzerinde çalışılmasından ötürü yaş ve cinsiyet bağlamında araştırmanın amaçlarına uygun bir katılım grubu elde edilmiş olup bu da sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık üzerindeki faktörlerin daha geniş bir perspektiften incelenebilmesini sağlamıştır.

Veri Toplama Süreci

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Yayın Etik Kurulu Başkanlığının 2024/24-06 sayılı etik kurulu kararına istinaden çalışma grubunda yer alan katılımcılardan veriler toplanmıştır. Katılımcıların gizlilik ve rızaları konusunda etik ilkelere uygun hareket edilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya katılımın gönüllü olduğu ve verilerin sadece araştırma amaçları için kullanılacağı konusunda bilgilendirilmişlerdir. Veri toplama sürecinde internet tabanlı anket yöntemi (Google Forms) ile yüz yüze veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcılardan demografik bilgilerini (yaş, cinsiyet, meslek vs.) paylaşmaları da istenmiştir. Bu veriler, araştırma sorularının yanıtları olarak değerlendirilmiş ve sonuçların istatistiksel analizine dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara dördü psikometrik ölçek, biri kişisel bilgi formu olmak üzere toplam 5 kısımdan ve 52 maddeden oluşan anket formu sunulmuştur. Psikometrik ölçeklerin başlıca amacı, bireyler arasındaki farklılıkları belirli bir konu çerçevesinde ölçmek ve bu farklılıkları sayısal terimlerle ifade edebilmektir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Bu tür ölçekler, araştırmacıların ölçülebilir veriler toplamasına olanak tanıyarak, sosyal bilimlerdeki olguların daha iyi anlaşılmasına ve mevcut teorilerin sınanmasına yardımcı olur (DeVellis, 2016).

Bu çalışmayla yukarıda belirtilen amaçlar doğrultusunda sosyal medya kullanıcısı ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının, öfke yalnızlık ve sosyotelizm davranışlarında etkisi olup olmadığı ve aracı rollerinin belirlenmesini araştırmak

amacıyla öncelikle Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; Russel ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilen ve Yıldız ve Duy (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği (KF); Spielberger (1988) tarafından geliştirilen ve Kalay, Egeci ve Ozer (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Durumluk Öfke Ölçeği ve Li (2023) tarafından geliştirilen ve Kaya, Şata, Türk, Özok ve Yıldırım (2024) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Genel Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği ergenlerden oluşan çalışma grubuna uygulanmıştır.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği. Bu çalışmada, Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış olan "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Dokuz maddeden oluşan bu ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Beşli Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile puanlanan ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 45, en düşük puan ise 9'dur. Ölçekten alınan puanların artışı, ergenlerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu; puanların azalması ise bu bağımlılığın daha düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cr-α) Özgenel ve arkadaşları (2019) tarafından 0,904 olarak raporlanmıştır. Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısını tespit etmek adına Cronbach alfa güvenirlik katsayısına bakıldığında 0,849 olarak bulunmuştur.

Durumluk Öfke Ölçeği. Ölçeğin kısa formunun uyarlaması Kalay, Egeci ve Özer (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durumluk Öfke Ölçeği, on maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipi (1 = Hiç, 2 = Biraz, 3 = Oldukça, 4 = Çok) derecelendirme ile puanlanan bir öz bildirim aracıdır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları hem üniversite öğrencileri hem de donanma personeli ile gerçekleştirilen çalışmalarda .90 ve üzeri olarak belirlenmiştir (Spielberger, 1988). Jacobs ve arkadaşları (1988), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini incelemiş ve ölçümler arasındaki Pearson korelasyon katsayısını kadınlar için .27, erkekler için ise .21 olarak raporlamıştır. Bu araştırmada, durumluk öfke ölçeğinin test-tekrar test güvenirlik katsayısının sürekli öfke ölçeğine kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, durumluk öfkenin sabit bir özellikten ziyade belirli durumlara bağlı olarak değişen bir yapı olduğunu desteklemektedir. Hem normal hem de klinik örneklemlerle yürütülen çalışmalar, durumluk öfke ölçeğinin psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir (Etzler ve

arkadaşları, 2014). Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısını tespit etmek adına Cronbach alfa güvenirlik katsayısına bakıldığında 0,880 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS–8). Ölçeğin kısa formunun uyarlaması Yıldız ve Duy (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde ölçek tek faktörlü bir yapı sergilemiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0,31 ile 0,71 arasında değişmektedir. ULS-8 için hesaplanan tüm uyum indeksleri, modelin iyi bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Ölçüte dayalı geçerlik analizleri, yalnızlık ile genel aidiyet (r = 0,71) ve yaşam doyumu (r = 0,42) arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlık katsayısının yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (α = 0,74). Ayrıca, test-tekrar test güvenirliği 64 lise öğrencisinden oluşan bir örneklemde iki hafta arayla uygulanmış ve r = 0,84, p < .001 olarak saptanmıştır. Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısını tespit etmek adına Cronbach alfa güvenirlik katsayısına bakıldığında 0,774 olarak bulunmuştur.

Genel Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği Kısa Formu. Ölçek Li (2023) tarafından oluşturulmuş ve Türkçe kısa form uyarlaması Kaya ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 451 bir örneklemde test edilmiştir. Algılanan normlar, göz ardı edilme duygusu ve kişilerarası çatışma şeklide 3 alt boyutu vardır. Tüm alt boyutların faktör yükleri 0,50 ile 0,94 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular, ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlık katsayısının yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (α = 0,88). Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısını tespit etmek adına Cronbach alfa güvenirlik katsayısına bakıldığında 0,867 olarak bulunmuştur.

Kişisel bilgi formu. Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, kaç kardeş oldukları, kendilerine ait bilgisayar ve telefonlarının olup olmadığı ve en sık kullandıkları sosyal medya uygulaması ve sosyal medya kullanım sürelerine ilişkin bilgiler içermektedir. We are Social grubunun yayınladığı Dijital 2023 Türkiye raporuna göre Türkiye'deki en popüler sosyal medya uygulamaları Youtube, Instagram, Whatsapp, Twitter, Tiktok'tur. (We Are Social, 2024). Ayrıca katılımcılara sunulan anket formuna, bu beş uygulama ile kullanıcıların kendi fotoğraf ve videolarını sıkça paylaştıkları bir uygulama olan Snapchat dahil edilmiştir.

Tablo 1

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Ölçek	Alfa	Madde Sayısı
Sosyal Medya Bağımlılığı	0.849	9
Sosyotelizm	0.867	12
Öfke	0.880	10
Yalnızlık	0.774	7

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizinde Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği için güvenirlik 0.849, sosyotelizm için güvenirlik 0.867, öfke için güvenirlik 0.88 ve yalnızlık için güvenirlik 0.774 olarak elde edilmiştir. Tüm ölçeklerin güvenirlik katsayıları 0.70'in üzerinde olup, yüksek düzeyde güvenilirdir.

Elde edilen istatistiksel veriler tablolar halinde aşağıda sunulmuştur:

Tablo 2

Katılımcıların Yaş Bilgisi

Yaş	N	%
14	83	13.6
15	149	24.4
16	134	22.0
17	186	30.5
18	58	9.5
Toplam	610	100.0

Tablo 2'de katılımcıların yaş gruplarına göre sayıları ve grup içindeki orantısal değerleri verilmiştir. Buna göre, 14 yaşındaki katılımcılar toplam katılımcıların %13.6'sını, 15 yaşındaki katılımcılar toplam katılımcıların %24.4'ünü, 16 yaşındaki katılımcılar toplam katılımcıların %22.0'sini, 17 yaşındaki katılımcılar toplam katılımcıların %30.5'ini, 18 yaşındaki katılımcılar toplam katılımcıların %9.5'ini oluşturmaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Anne Baba Eğitim Durumu Dağılımları

Ebeveyn	Eğitim	N	%
Baba	İlkokul	123	20.2
	Ortaokul	151	24.8
	Lise	191	31.3
	Üniversite	100	16.4
	Lisansüstü	32	5.2
	Hiçbiri	13	2.1
Anne	İlkokul	188	30.8
	Ortaokul	138	22.6
	Lise	121	19.8
	Üniversite	54	8.9
	Lisansüstü	13	2.1
	Hiçbiri	96	15.7

Tablo 3, katılımcıların anne ve babalarının eğitim seviyesine göre dağılımını göstermektedir. Buna göre katılımcıların babalarının lise mezunu olma oranı toplam katılımcıların %31.3'ünü, ortaokul mezunu olma oranı toplam katılımcıların %24.8'ini, ilkokul mezunu olma oranı toplam katılımcıların %20.2'sini, üniversite mezunu olma oranı toplam katılımcıların %16.4'ünü, lisansüstü mezunu olma oranı toplam katılımcıların %5.2'sini ve hiçbirinden mezun olmayanların ise %2.1'ini oluşturdukları görülmektedir. Bunun yanında katılımcıların annelerinin ilkokul mezunu olma oranı toplam katılımcıların %30.8'ini, ortaokul mezunu olma oranı toplam katılımcıların %22.6'sını, lise mezunu olma oranı toplam katılımcıların % 19.8'ini, hiçbirinden mezun olmayanların oranı toplam katılımcıların %15.7'sini, üniversite mezunu olma oranı toplam katılımcıların %8.9'unu ve lisansüstü mezunu olanların ise %2.1'ini oluşturdukları görülmektedir.

Tablo 4

En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması

Sosyal Medya Uygulaması	N	%
Youtube	204	33.4
Instagram	245	40.2
Whatsapp	70	11.5
Twitter	5	0.8
Tiktok	70	11.5
Snapchat	9	1.5
Diğerleri	7	1.1
Toplam	610	100.0

Tablo 4 çalışmada yer alan katılımcıların en sık kullanmayı tercih ettikleri sosyal medya uygulamalarına ilişkin sayısal değerleri göstermektedir. Buna göre, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması Instagram'dır. 245 katılımcının kullandığı Instagram toplam katılımcıların %40.2'sini oluşturmuştur. Daha sonra sırasıyla en sık kullanılan sosyal medya uygulaması olarak Youtube 204 kullanıcıyla toplam katılımcıların %33.4'ünü, Tiktok 70 kullanıcıyla toplam katılımcıların %11.5'ini, Whatsapp 70 kullanıcıyla toplam katılımcıların %11.5'ini, Snapchat 9 kullanıcıyla toplam katılımcıların %1.4'ünü, diğer sosyal medya uygulamaları 7 kullanıcıyla toplam katılımcıların %1.1'ini ve son olarak Twitter 5 kullanıcıyla toplam katılımcıların %0.8'ini oluşturmuşlardır.

Tablo 5

Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi

Ortalama Kullanım Süresi	N	%
0-2 saat	129	21.1
2-4 saat	247	40.5
4-6 saat	163	26.7
6 ve Üzeri saat	71	11.6
Toplam	610	100.0

Tablo 5'te çalışmaya katılan bireylerden alınan bilgilerle oluşturulan günlük ortalama sosyal medya kullanım süreleri verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan 129 kişi günlük 0-2 saat arasında, 247 kişi 2-4 saat arasında, 163 kişi 4-6 saat arasında ve son olarak 71 kişinin de 6 saat ve üzerinde sosyal medyaya zaman ayırdığını belirtmiştir.

Tablo 6

Yakın Arkadaş Sayısı Dağılımı

Arkadaş Sayısı	N	%
Yok	36	5.9
1	56	9.2
2	107	17.5
3	146	23.9
Daha Fazla	265	43.4
Toplam	610	100.0

Tablo 6'da çalışmaya katılan bireylerin yakın arkadaş sayıları dağılımı verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılanların 265'i 4 ve üzeri yakın arkadaşa sahip olduklarını belirtmişlerdir. 146 kişi 3 yakın arkadaşı olduğunu, 107 kişi 2 yakın arkadaşı olduğunu, 56 kişi 1 yakın arkadaşı olduğunu ve 36 kişi ise hiç yakın arkadaşının olmadığını belirtmiştir.

Tablo 7

Kişiye Ait Olan Bilgisayar ve Telefon Dağılımı

Teknolojik Alet	Yanıt	N	%
Bilgisayar	Var	213	34.9
	Yok	397	65.1
Akıllı Telefon	Var	494	81.0
	Yok	116	19.0

Tablo 7'de çalışmaya katılan bireylerin kendilerine ait telefon ve bilgisayarlarının varlığı dağılımı verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan bireylerin 213'inin kendine ait

bilgisayarı varken 397'sinin kendine ait bilgisayarı yoktur. 494 bireyin ise kendine ait akıllı telefonu varken 116'sının kendine ait akıllı telefonu yoktur.

Tablo 8

Sınıf Düzeyine Göre En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları

		Sosyal Medya Uygulamaları							
Sınıf Düzeyi		Youtube	Instagram	Whatsapp	Twitter	Tiktok	Snapchat	Diğer	Toplam
9.Sınıf	N	57	85	17	2	14	1	5	186
	%	31.5	47.0	9.4	1.1	7.7	0.6	2.8	100.0
10.Sınıf	N	42	61	7	1	15	1	1	131
	%	32.8	47.7	5.5	0.8	11.7	0.8	0.8	100.0
11.Sınıf	N	30	39	15	0	12	0	1	98
	%	30.9	40.2	15.5	0.0	12.4	0.0	1.0	100.0
12.Sınıf	N	75	60	31	2	29	7	0	207
	%	36.8	29.4	15.2	1.0	14.2	3.4	0.0	100.0
Toplam	N	204	245	70	5	70	9	7	610
	%	33.4	40.2	11.5	0.8	11.5	1.5	1.1	100.0

Tablo 8, katılımcıların sınıf düzeylerine ve en sık kullandıkları sosyal medya uygulamalarına göre dağılımını göstermektedir. 9.sınıf düzeyindeki katılımcıların %47.0'si en sık Instagram kullanırken, %31.5'i Youtube, %9.4'ü Whatsapp, %7.7'si Tiktok, %2.8'i diğer uygulamaları, %1.1'i Twitter ve %0.5'i ise Snapchat kullanmaktadır. 10.sınıf düzeyindeki katılımcıların %47.7'si de en sık Instagram kullanırken, %32.8'i Youtube, %11.7'si Tiktok, %5.5'i Whatsapp, %0.8'si diğer uygulamaları, %0.8'i Twitter ve % 0.8'i ise Snapchat kullanmaktadır. 11.sınıf düzeyindeki katılımcıların %40.2'si en sık Instagram kullanırken, %30.9'u Youtube, %15.5'i Whatsapp, %12.4'ü Tiktok, %1.0'i diğer uygulamaları kullandıklarını belirtirken Twitter ve Snapchat kullanan birey çıkmamıştır. 12.sınıf düzeyindeki katılımcıların ise %36.8'i en sık Youtube kullanırken, %29.4'ü Instagram, %15.2'si Whatsapp, %14.2'si Tiktok, %3.4'ü Snapchat, %1.0'i Twitter kullanmaktadır.

Bu sonuçlar, Instagram kullanımının genelde yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak Youtube, Tiktok ve Whatsapp uygulamalarının da yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir.

Tablo 9

Sınıf Düzeyine Göre Sosyal Medya Kullanım Süreleri

Sınıf Düzeyi		Sosyal Medya Kullanım Süresi				
		0-2 Saat	2-4 Saat	4-6 Saat	6 ve Üzeri	Toplam
9.Sınıf	N	51	72	42	16	181
	%	39.5	29.1	25.8	22.5	29.7
10.Sınıf	N	39	51	25	13	128
	%	30.5	39.8	19.5	10.2	21.1
11.Sınıf	N	15	38	23	21	97
	%	15.5	39.2	23.7	21.6	15.8
12.Sınıf	N	24	86	73	21	204
	%	11.8	42.2	35.8	10.3	33.3
Toplam	N	129	247	163	71	610
	%	21.1	40.5	26.7	11.6	100.0

Tablo 9, katılımcıların sınıf düzeylerine ve sosyal medya kullanım sürelerine göre dağılımını göstermektedir. 9.sınıf düzeyindeki katılımcıların %39.5'i sosyal medyada 0-2 saat, %29.1'i 2-4 saat, %25.8'i 4-6 saat ve %22,5'i de 6 ve üzeri saat sosyal medyada geçirmektedir. 10.sınıf düzeyindeki katılımcıların %30.5'i sosyal medyada 0-2 saat, %39.8'i 2-4 saat, %19.5'i 4-6 saat ve %10.2'si de 6 ve üzeri saat sosyal medyada geçirmektedir. 11.sınıf düzeyindeki katılımcıların %15.5'i sosyal medyada 0-2 saat, %39.2'si 2-4 saat, %23.7'si 4-6 saat ve % 21.6'sı da 6 ve üzeri saat sosyal medyada geçirmektedir. 12.sınıf düzeyindeki katılımcıların %11.8'i sosyal medyada 0-2 saat, %42.2'si 2-4 saat, %35.8'i 4-6 saat ve %10.3'ü de 6 ve üzeri saat sosyal medyada geçirmektedir.

Tablo 10

Cinsiyete Göre En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları

Sınıf Düzeyi		Sosyal Medya Uygulamaları							
		Youtube	Instagram	Whatsapp	Twitter	Tiktok	Snapchat	Diğer	Toplam
Kadın	N	120	129	50	1	55	8	5	368
	%	32.6	35.1	13.6	0.3	14.9	2.2	1.4	100.0
Erkek	N	84	116	20	4	15	1	2	242
	%	34.7	47.9	8.3	1.7	6.2	0.4	0.8	100.0
Toplam	N	204	245	70	5	70	9	7	610
	%	33.4	40.2	11.5	0.8	11.6	1.5	1.1	100.0

Tablo 10, katılımcıların cinsiyetlerine ve en sık kullandıkları sosyal medya uygulamalarına göre dağılımını göstermektedir. Kadın katılımcıların %35.1'i en sık Instagram kullanırken, %32.6'sı Youtube, %14.9'u Tiktok, %13.6'sı Whatsapp, %2.2'si Snapchat, %1.4'ü diğer uygulamaları ve %0.3'ü ise Twitter kullanmaktadır. Erkek katılımcıların %47.9'u en sık Instagram kullanırken, %34.7'si Youtube, %8.3'ü Whatsapp, %6.2'si Tiktok, %1.7'si Twitter, %0.8'i diğer uygulamaları ve %0.4'ü ise Snapchat kullanmaktadır.

Tablo 11

Cinsiyete Göre Sosyal Medya Kullanım Süreleri

Sınıf Düzeyi		Sosyal Medya Kullanım Süresi				
		0-2 Saat	2-4 Saat	4-6 Saat	6 ve Üzeri	Toplam
Kadın	N	74	148	106	40	368
	%	20.1	40.2	28.8	10.9	100.0
Erkek	N	55	99	57	31	247
	%	22.7	40.9	23.6	12.8	100.0
Toplam	N	129	247	163	71	610
	%	21.1	40.5	26.7	11.6	100.0

Tablo 11, katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal medya kullanım sürelerini göstermektedir. Kadın katılımcıların %20.1'i sosyal medyada 0-2 saat, %40.2'si 2-4

saat, %28.8'i 4-6 saat ve %10.9'u ise 6 ve üzeri saat sosyal medyada geçirmektedir. Erkek katılımcıların %22.7'si sosyal medyada 0-2 saat, %40.9'u 2-4 saat, %23.6'sı 4-6 saat ve %12.8'i ise 6 ve üzeri saat sosyal medyada geçirmektedir.

Veri Analizi

Veri analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. İlk olarak katılımcıların sosyo demografik değişkenlerine göre dağılımları verilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyotelizm, öfke ve yalnızlık ölçek puanları hesaplanarak bu puanların tanımlayıcı istatistik değerleri verilmiştir. Ölçek puanların normalliğinde veri sayısı (N>50) olduğu için çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu değerler ±1 arasındaysa dağılım normaldir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm ölçek skorları normal dağılım gösterdiğinden dolayı uç değere rastlanmamıştır. Sosyal medya bağımlılığı, sosyotelizm, öfke ve yalnızlık arasındaki ilişki için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde değişkenler sürekli ve normal dağılması gerekir (Pallant, 2017). Korelasyon katsayısının yorumlanmasında ise eğer korelasyon katsayısı yani r değeri 0,70'ten büyükse ilişki yüksek düzeyde, 0,40-0,70 arasındaysa orta düzeyde ve 0,40'tan küçükse düşük düzeydedir (Schober, Boer, ve Schwarte, 2018).

Sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde öfke ve yalnızlık değişkenlerinin aracı rolünden Hayes (2018) tarafından belirtilen makroda model 4 yöntemi kullanılmıştır. Aracılıkla ilgili varsayımlar ve incelenen modeller detaylı olarak ilgili bulgular kısmında belirtilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre sosyal medya bağımlılığı, sosyotelizm, öfke ve yalnızlık arasındaki ilişki puanları arasında farklılaşma durumunda parametrik yöntemler kullanılmıştır. İki kategorisi olan ve her kategorisindeki veri sayısı yeterli büyüklükte (N>30) olan bağımsız değişkenler için sosyal medya bağımlılığı, sosyotelizm, öfke ve yalnızlık ölçek puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılırken ikiden fazla kategorisi olan ve eri sayısı yeterli büyüklükte (N>30) olan bağımsız değişkenler için ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA yöntemi kullanılmıştır. Anlamlı olarak elde edilen ANOVA sonuçları için farkın hangi gruplar arasında olduğu LSD çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. İstatiksel karşılaştırmalarda p<.05 anlamlılık düzeyi incelenmiştir.

Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde analiz edilen verilerden elde edilen sonuçlar sunulmakta ve bu sonuçlara ilişkin değerlendirmeler yapılmaktadır. Veri analizleri doğrultusunda araştırma problemleri ve alt problemlere yanıtlar aranmış hipotezler test edilmiştir.

Tablo 12

Demografik Özelliklere Göre Dağılım Tablosu

Değişkenler	Grup	Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	368	60,3
	Erkek	242	39.7
Yaş	14	83	13.6
	15	149	24.4
	16	134	22
	17	186	30.5
	18	58	9.5
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	181	29.7
	10. Sınıf	128	21
	11. Sınıf	97	15.9
	12. Sınıf	204	33.4
Kardeş Sayısı	Tek	12	2
	2	107	17.5
	3	197	32.3
	4 ve fazlası	294	48.2
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	123	20.2
	Ortaokul	151	24.8
	Lise	191	31.3
	Üniversite	100	16.4
	Lisansüstü	32	5.2
	Hiçbiri	13	2.1
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	188	30.8
	Ortaokul	138	22.6
	Lise	121	19.8
	Üniversite	54	8.9
	Lisansüstü	13	2.1
	Hiçbiri	96	15.7
Yakın Arkadaş Sayısı	Yok	36	5.9
	1	56	9.2
	2	107	17.5
	3	146	23.9
	Daha Fazla	265	43.4
Kendine Ait Odası Olma Durumu	Evet	423	69.3
	Hayır	187	30.7

Katılımcıların %60.3'ü kadın, %39.7'si erkektir. Yaş dağılımları 14 yaş (%13.6), 15 yaş (%24.4), 16 yaş (%22), 17 yaş (%30.5) ve 18 yaş (%9.5) şeklindedir. Katılımcıların sınıf düzeyine göre dağılımı 9. sınıf (%29.7), 10. sınıf (%21), 11. sınıf (%15.9) ve 12. sınıf (%33.4) şeklindedir. Kardeş sayısı bakımından katılımcıların %2'si tek çocuk, %17.5'i iki kardeş, %32.3'ü üç kardeş ve %48.2'si dört ve daha fazla kardeşe sahiptir. Baba eğitim düzeyine göre dağılım ilkokul (%20.2), ortaokul (%24.8), lise (%31.3), üniversite (%16.4), lisansüstü (%5.2) ve eğitim almamış (%2.1) şeklindedir. Anne eğitim düzeyi katılımcıların annelerinin %30.8'i ilkokul, %22.6'sı ortaokul, %19.8'i lise, %8.9'u üniversite, %2.1'i lisansüstü mezunu ve %15.7'si ise eğitim almamıştır. Katılımcıların yakın arkadaş sayısı yok (%5.9), bir (%9.2), iki (%17.5), üç (%23.9) ve daha fazla (%43.4) olacak şekilde dağılmıştır. Son olarak, katılımcıların %69.3'ünün kendi odası bulunmakta, %30.7'sinin ise bulunmamaktadır.

Tablo 13

Teknolojik Özelliklere Göre Dağılım Tablosu

Değişkenler	**Grup**	**Frekans**	**%**
Evde İnternet Olma Durumu	Evet	520	85.2
	Hayır	90	14.8
Kendi Bilgisayarın Olma Durumu	Evet	213	34.9
	Hayır	397	65.1
Bilgisayarın Odanda mı	Evet	185	30.3
	Hayır	425	69.7
Akıllı Telefonun Olma Durumu	Evet	494	81
	Hayır	116	19
Akıllı Cihazlarda Geçirilen Süre	0-2 saat	129	21.1
	2-4 saat	247	40.5
	4-6 saat	163	26.7
	6 ve üzeri saat	71	11.6
Sık Kullanılan Akıllı Medya Uygulaması	Youtube	204	33.4
	Instagram	245	40.2
	WhatsApp	70	11.5
	Tiktok ve diğerleri	91	14.9

Katılımcıların %85.2'sinin evinde internet bulunmakta, %14.8'inin ise evinde internet bulunmamaktadır. Katılımcıların %34.9'unun kendine ait bilgisayarı bulunurken, %65.1'inin bulunmamaktadır. Bilgisayarı olan katılımcıların %30.3'ünün cihazı kendi odasında yer almakta, %69.7'sinin ise odasında bulunmamaktadır. Katılımcıların %81'inin akıllı telefonu bulunurken, %19'unda akıllı telefon bulunmamaktadır. Akıllı cihazlarda günlük geçirilen süreye göre dağılım 0–2 saat (%21.1), 2–4 saat (%40.5), 4–6 saat (%26.7) ve 6 saat ve üzeri (%11.6) şeklindedir. En sık kullanılan akıllı medya uygulamaları ise Youtube (%33.4), Instagram (%40.2), WhatsApp (%11.5) ve TikTok ve diğer uygulamalar (%14.9) olarak belirlenmiştir.

Tablo 14

Değişken Puanları İçin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

Ölçek Puanları	**En Küçük**	**En Büyük**	**Ort.**	**ss**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Sosyal Medya Bağımlılığı	9	40	21.81	7.29	0.241	-0.669
Sosyotelizm	12	75	40.16	14.10	0.016	-0.466
Öfke	10	40	21.54	7.37	0.321	-0.504
Yalnızlık	7	27	15.19	4.91	0.201	-0.678

Sosyal medya bağımlılığı puanları 9 ile 40 arasında değişmekte olup, ortalaması 21.81 (ss=7.29) olarak saptanmıştır. Sosyotelizm puanları 12 ile 75 arasında değişmekte olup, ortalaması 40.16 (ss=14.10) olarak belirlenmiştir. Öfke puanları 10 ile 40 arasında değişmekte olup, ortalaması 21.54 (ss=7.37) olarak elde edilmiştir. Yalnızlık puanları 7 ile 27 arasında değişmekte olup, ortalaması 15.19 (ss=4.91) olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık değerleri 0.016 ile 0.321 arasında ve basıklık değerleri -0.678 ile -0.466 arasında elde edilmiş ve normal dağılmaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerleri ±1 arasındadır ve normal dağılmaktadır.

Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyotelizm, Öfke ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 15

Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ort.	ss	Test İst.	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	368	21.62	7.21	t=-0.802	0.423	
	Erkek	242	22.10	7.41			
Akıllı Cihazlarda Geçirilen Süre	0-2 saat[1]	129	17.97	6.57	F=29.858	**.000**	4>3>2>1
	2-4 saat[2]	247	21.41	6.60			
	4-6 saat[3]	163	23.21	6.84			
	6 ve üzeri saat[4]	71	26.99	7.87			
Evde İnternet Olma Durumu	Evet	520	22.06	7.27	t=2.011	**0.045**	
	Hayır	90	20.39	7.25			
Kendi Bilgisayarın Olma Durumu	Evet	213	22.54	7.40	t=1.812	0.07	
	Hayır	397	21.42	7.21			
Bilgisayarın Odanda mı	Evet	185	22.52	7.50	t=1.596	0.111	
	Hayır	425	21.50	7.18			
Akıllı Telefonun Olma Durumu	Evet	494	22.09	7.36	t=1.97	0.051	
	Hayır	116	20.62	6.87			
Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması	Youtube[1]	204	20.59	7.18	F=6.439	**.000**	2,4>1,3
	Instagram[2]	245	22.98	7.28			
	WhatsApp[3]	70	19.90	7.31			
	Tiktok ve diğerleri[4]	91	22.89	6.86			

t: Bağımsız gruplar t testi istatistiği; F: ANOVA testi istatistiği; Fark: Anlamlı ANOVA sonucu için farkın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren LSD çoklu karşılaştırma sonucu.

Katılımcıların cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı puanları kadınlarda 21.62 (ss=7.21), erkeklerde ise 22.10 (ss=7.41) olarak saptanmıştır. Akıllı cihazlarda geçirilen süreye göre sosyal medya bağımlılığı puanı 0-2 saat için 17.97 (ss=6.57), 2-4 saat için 21.41 (ss=6.60), 4-6 saat için 23.21 (ss=6.84) ve 6 saat ve üzeri için 26.99 (ss=7.87) olarak belirlenmiştir. Evde interneti olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanı 22.06 (ss=7.27) iken, olmayan katılımcıların puanı 20.39 (ss=7.25)

olarak bulunmuştur. Kendi bilgisayarı olan katılımcıların puanı 22.54 (ss=7.40), olmayanların ise 21.42 (ss=7.21) olarak ölçülmüştür. Bilgisayarı odasında olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanı 22.52 (ss=7.50), olmayanların ise 21.50 (ss=7.18) olarak belirlenmiştir. Akıllı telefonu olan katılımcıların puanı 22.09 (ss=7.36), olmayanların puanı ise 20.62 (ss=6.87) olarak saptanmıştır. Sık kullanılan akıllı medya uygulamasına göre sosyal medya bağımlılığı puanı YouTube kullanıcılarında 20.59 (ss=7.18), Instagram kullanıcılarında 22.98 (ss=7.28), WhatsApp kullanıcılarında 19.90 (ss=7.31) ve TikTok ve diğer uygulamaları kullananlarda 22.89 (ss=6.86) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetine (t=-0.802, p=0.423, p>.05), kendi bilgisayarının olması (t=1.812, p=0.07, p>.05), bilgisayarın odasında bulunması (t=1.596, p=0.111, p>.05) ve akıllı telefon sahibi olması (t=1.97, p=0.051, p>.05) durumuna göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Katılımcıların evde internet olma durumuna göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır (t=2.011, p=0.045, p<.05). Evde interneti olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları daha yüksektir. Akıllı cihazlarda geçirilen süreye göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır (F=29.858, p=.000, p<.05). Farkın kaynağına yönelik LSD çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, 6 saat ve üzeri süre geçirenlerin sosyal medya bağımlılığı puanları en yüksektir. 4-6 saat süre geçirenlerin sosyal medya bağımlılığı puanları 4 saat altında süre geçirenlere göre daha yüksek olup 2-4 saat süre geçirenlerinde sosyal medya bağımlılığı puanları 0-2 saat süre geçirenlere göre daha yüksektir. Ayrıca, sık kullanılan akıllı medya uygulamasına göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasında da anlamlı fark saptanmıştır (F=6.439, p=.000, p<.05). Yapılan LSD testi sonuçlarına göre Instagram ve TikTok kullanıcılarının sosyal medya bağımlılığı puanları, YouTube ve WhatsApp kullanıcılarına göre daha yüksektir.

Tablo 16

Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Sosyotelizm Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ort.	ss	Test İst.	p
Cinsiyet	Kadın	368	40.39	14.39	t=0.505	0.614
	Erkek	242	39.80	13.65		
Akıllı Cihazlarda Geçirilen Süre	0-2 saat	129	37.63	15.08	F=2.05	0.106
	2-4 saat	247	40.75	13.50		
	4-6 saat	163	40.37	13.94		
	6 ve üzeri saat	71	42.20	14.34		
Evde İnternet Olma Durumu	Evet	520	40.41	14.05	t=1.054	0.292
	Hayır	90	38.71	14.33		
Kendi Bilgisayarın Olma Durumu	Evet	213	39.92	14.09	t=-0.304	0.761
	Hayır	397	40.28	14.12		
Bilgisayarın Odanda Olma Durumu	Evet	185	40.42	14.26	t=0.305	0.76
	Hayır	425	40.04	14.04		
Akıllı Telefonun Olma Durumu	Evet	494	39.65	13.97	t=-1.839	0.066
	Hayır	116	42.32	14.49		
Sık Kullanılan Akıllı Medya Uygulaması	Youtube	204	41.28	13.86	F=2.383	0.068
	Instagram	245	38.34	14.02		
	WhatsApp	70	40.84	15.83		
	Tiktok ve diğerleri	91	42.00	13.05		

t: Bağımsız gruplar t testi istatistiği; F: ANOVA testi istatistiği

Katılımcıların cinsiyetine göre sosyotelizm puanları kadınlarda 40.39 (ss=14.39), erkeklerde ise 39.80 (ss=13.65) olarak saptanmıştır. Akıllı cihazlarda geçirilen süreye göre sosyotelizm puanı 0-2 saat için 37.63 (ss=15.08), 2-4 saat için 40.75 (ss=13.50), 4-6 saat için 40.37 (ss=13.94) ve 6 saat ve üzeri için 42.20 (ss=14.34) olarak belirlenmiştir. Evde interneti olan katılımcıların sosyotelizm puanı 40.41 (ss=14.05), olmayanların puanı 38.71 (ss=14.33) olarak bulunmuştur. Kendi bilgisayarı olan katılımcıların puanı 39.92 (ss=14.09), olmayanların puanı ise 40.28 (ss=14.12) olarak ölçülmüştür. Bilgisayarı odasında olan katılımcıların sosyotelizm puanı 40.42 (ss=14.26), olmayanların ise 40.04 (ss=14.04) olarak belirlenmiştir. Akıllı telefonu olan katılımcıların puanı 39.65 (ss=13.97), olmayanların puanı ise 42.32 (ss=14.49) olarak saptanmıştır. Sık kullanılan akıllı medya uygulamasına göre sosyotelizm puanı YouTube kullanıcılarında 41.28 (ss=13.86), Instagram kullanıcılarında 38.34 (ss=14.02), WhatsApp kullanıcılarında 40.84 (ss=15.83) ve TikTok ve diğer uygulamaları kullananlarda 42.00 (ss=13.05) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetine (t=0.505, p=0.614, p>.05), akıllı cihazlarda geçirilen süreye (F=2.05, p=0.106, p>.05), evde internet olma durumuna (t=1.054, p=0.292, p>.05), kendi bilgisayarının olması (t=-0.304, p=0.761, p>.05), bilgisayarın odasında bulunması (t=0.305, p=0.76, p>.05), akıllı telefon sahibi olması (t=-1.839, p=0.066, p>.05) ve sık kullanılan akıllı medya uygulamasına (F=2.383, p=0.068, p>.05) göre sosyotelizm puanları arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 17

Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ort.	ss	Test İst.	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	368	21.00	7.45	t=-2.231	**0.026**	
	Erkek	242	22.36	7.20			
Akıllı Cihazlarda Geçirilen Süre	0-2 saat[1]	129	18.98	6.75	F=11.751	**.000**	4>2,3>1
	2-4 saat[2]	247	21.59	6.96			
	4-6 saat[3]	163	21.91	7.56			
	6 ve üzeri saat[4]	71	25.20	7.82			
Evde İnternet Olma Durumu	Evet	520	21.85	7.45	t=2.483	**0.013**	
	Hayır	90	19.77	6.67			
Kendi Bilgisayarın Olma Durumu	Evet	213	22.27	7.78	t=1.798	0.073	
	Hayır	397	21.15	7.12			
Bilgisayarın Odanda Olma Durumu	Evet	185	22.37	7.79	t=1.842	0.066	
	Hayır	425	21.18	7.16			
Akıllı Telefonun Olma Durumu	Evet	494	21.87	7.49	t=2.257	**0.024**	
	Hayır	116	20.16	6.71			
Sık Kullanılan Akıllı Medya Uygulaması	Youtube	204	21.03	7.29	F=2.493	0.059	
	Instagram	245	21.82	7.08			
	WhatsApp	70	20.14	7.58			
	Tiktok ve diğerleri	91	23.00	7.99			

t: Bağımsız gruplar t testi istatistiği; F: ANOVA testi istatistiği; Fark: Anlamlı ANOVA sonucu için farkın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren LSD çoklu karşılaştırma sonucu.

Katılımcıların cinsiyetine göre öfke puanları kadınlarda 21.00 (ss=7.45), erkeklerde ise 22.36 (ss=7.20) olarak saptanmıştır. Akıllı cihazlarda geçirilen süreye göre öfke puanı 0-2 saat için 18.98 (ss=6.75), 2-4 saat için 21.59 (ss=6.96), 4-6 saat için 21.91 (ss=7.56) ve 6 saat ve üzeri için 25.20 (ss=7.82) olarak belirlenmiştir. Evde interneti olan katılımcıların öfke puanı 21.85 (ss=7.45), olmayanların puanı 19.77 (ss=6.67) olarak bulunmuştur. Kendi bilgisayarı olan katılımcıların puanı 22.27 (ss=7.78), olmayanların puanı ise 21.15 (ss=7.12) olarak ölçülmüştür. Bilgisayarı

odasında olan katılımcıların öfke puanı 22.37 (ss=7.79), olmayanların ise 21.18 (ss=7.16) olarak belirlenmiştir. Akıllı telefonu olan katılımcıların puanı 21.87 (ss=7.49), olmayanların puanı ise 20.16 (ss=6.71) olarak saptanmıştır. Sık kullanılan akıllı medya uygulamasına göre öfke puanı YouTube kullanıcılarında 21.03 (ss=7.29), Instagram kullanıcılarında 21.82 (ss=7.08), WhatsApp kullanıcılarında 20.14 (ss=7.58) ve TikTok ve diğer uygulamaları kullananlarda 23.00 (ss=7.99) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların kendi bilgisayarının olması (t=1.798, p=0.073, p>.05), bilgisayarın odasında bulunması (t=1.842, p=0.066, p>.05) ve sık kullanılan akıllı medya uygulamasına göre (F=2.493, p=0.059, p>.05) öfke puanları arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Katılımcıların cinsiyetine göre öfke puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır (t=-2.231, p=0.026, p<.05). Erkek katılımcıların öfke puanları kadın katılımcılara göre daha yüksektir. Katılımcıların evde internet olma durumuna göre öfke puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır (t=2.483, p=0.013, p<.05). Evinde internet bulunan katılımcıların öfke puanları daha yüksektir. Katılımcıların akıllı telefon sahibi olma durumuna göre öfke puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır (t=2.257, p=0.024, p<.05). Akıllı telefon sahibi olan katılımcıların öfke puanları daha yüksektir.

Akıllı cihazlarda geçirilen süreye göre öfke puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır (F=11.751, p=.000, p<.05). Farkın kaynağına yönelik LSD çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre 6 saat ve üzeri süre geçirenlerin öfke puanları en yüksektir. 2-6 saat süre geçirenlerin öfke puanları 0-2 saat geçirenlere göre daha yüksektir.

Tablo 18

Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ort.	ss	Test İst.	p
Cinsiyet	Kadın	368	15.01	4.99	t=-1.126	0.261
	Erkek	242	15.46	4.79		
Akıllı Cihazlarda Geçirilen Süre	0-2 saat	129	14.78	5.03	F=0.395	0.756
	2-4 saat	247	15.32	4.65		
	4-6 saat	163	15.32	5.12		
	6 ve üzeri saat	71	15.14	5.14		
Evde İnternet Olma Durumu	Evet	520	15.28	4.93	t=1.089	0.277
	Hayır	90	14.67	4.81		
Kendi Bilgisayarın Olma Durumu	Evet	213	14.72	4.93	t=-1.712	0.087
	Hayır	397	15.44	4.89		
Bilgisayarın Odanda Olma Durumu	Evet	185	14.66	5.00	t=-1.735	0.083
	Hayır	425	15.41	4.86		
Akıllı Telefonun Olma Durumu	Evet	494	15.13	4.89	t=-0.574	0.566
	Hayır	116	15.42	5.03		
Sık kullanılan Akıllı Medya Uygulaması	Youtube	204	15.51	5.14	F=1.405	0.24
	Instagram	245	15.30	4.72		
	WhatsApp	70	14.19	5.09		
	Tiktok ve diğerleri	91	14.92	4.70		

t: Bağımsız gruplar t testi istatistiği; F: ANOVA testi istatistiği

Katılımcıların cinsiyetine göre yalnızlık puanları kadınlarda 15.01 (ss=4.99), erkeklerde ise 15.46 (ss=4.79) olarak saptanmıştır. Akıllı cihazlarda geçirilen süreye göre yalnızlık puanı 0-2 saat için 14.78 (ss=5.03), 2-4 saat için 15.32 (ss=4.65), 4-6 saat için 15.32 (ss=5.12) ve 6 saat ve üzeri için 15.14 (ss=5.14) olarak belirlenmiştir. Evde interneti olan katılımcıların yalnızlık puanı 15.28 (ss=4.93), olmayanların puanı 14.67 (ss=4.81) olarak bulunmuştur. Kendi bilgisayarı olan katılımcıların puanı 14.72 (ss=4.93), olmayanların puanı ise 15.44 (ss=4.89) olarak ölçülmüştür. Bilgisayarı odasında olan katılımcıların yalnızlık puanı 14.66 (ss=5.00), olmayanların ise 15.41 (ss=4.86) olarak belirlenmiştir. Akıllı telefonu olan katılımcıların puanı 15.13 (ss=4.89), olmayanların puanı ise 15.42 (ss=5.03) olarak saptanmıştır. Sık kullanılan akıllı medya uygulamasına göre yalnızlık puanı YouTube kullanıcılarında 15.51 (ss=5.14), Instagram kullanıcılarında 15.30 (ss=4.72), WhatsApp kullanıcılarında 14.19 (ss=5.09) ve TikTok ve diğer uygulamaları kullananlarda 14.92 (ss=4.70) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetine (t=-1.126, p=0.261, p>.05), akıllı cihazlarda geçirilen süreye (F=0.395, p=0.756, p>.05), evde internet olma durumuna (t=1.089, p=0.277, p>.05), kendi bilgisayarının olması (t=-1.712, p=0.087, p>.05), bilgisayarın odasında bulunması (t=-1.735, p=0.083, p>.05), akıllı telefon sahibi olması (t=-0.574, p=0.566, p>.05) ve sık kullanılan akıllı medya uygulamasına (F=1.405, p=0.24, p>.05) göre yalnızlık puanları arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Katılımcıların Sosyotelizm, Öfke, Yalnızlık ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Ait Korelasyon Analizi

Katılımcıların öfke, yalnızlık, sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı puanlar arasında ilişki de Pearson korelasyon yöntemi incelenmiştir ve tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19

Sosyotelizm, Öfke, Yalnızlık ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi

	DEĞİŞKEN		1	2	3	4
1.	Öfke	Pearson's r	—			
2.	Yalnızlık	Pearson's r	.274**	—		
3.	Sosyotelizm	Pearson's r	.317**	.376**	—	
4.	Sosyal Medya Bağımlılığı	Pearson's r	.379**	.267**	.402**	—

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

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçek puanları ile sosyotelizm (r=.402, p<.05) puanları arasında orta düzeyde ilişki var iken öfke (r=.379, p<.05) ve yalnızlık (r=.267, p<.05) ölçek puanları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı puanları arttıkça sosyotelizm, öfke ve yalnızlık ölçek puanları da artmakta ya da tam tersidir.

Katılımcıların sosyotelizm ölçek puanları ile öfke (r=.317, p<.05) ve yalnızlık (r=.376, p<.05) ölçek puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Sosyotelizm puanları arttıkça öfke ve yalnızlık ölçek puanları da artmakta ya da tam tersidir.

Katılımcıların öfke ölçek puanları ile yalnızlık ölçek puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır (r=.274, p<.05). Öfke puanları arttıkça yalnızlık puanları da artmakta ya da tam tersidir.

Sosyotelizm Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığına Olan Etkisinde Öfke ve Yalnızlık Düzeylerinin Aracılık Rolü

Bu çalışmada sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde öfke ve yalnızlık değişkenlerinin aracı rolünü test etmek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS makroda yer alan Model 4 kullanılmıştır. Bu model, doğrudan ve dolaylı etkileri aynı anda değerlendirmeye imkân tanıyan regresyon temelli bir yol analizi yaklaşımıdır. Aracılık analizinde 3 ayrı model incelenir.

Model 1 bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan etkisini inceler ve bu modelde aracı değişken ya da değişkenler yer almaz. Aracılık analizi için model 1 için elde edilen regresyon katsayısı anlamlı olmalıdır. Model 2'de bağımsız değişkenin aracı değişkene olan etkisini test eder ve aracılık analizi için model 2'de anlamlı olmalıdır. Model 3 ise aracı değişkenin model 1'de ki modele dahil edildiği modeldir ve bu model için kurulan regresyon modeli anlamlı olmalıdır. Model 3'te aracı değişken eğer bağımlı değişkene olan etkisi anlamlı değilse aracılık yoktur (Şimşek, 2007; Baron ve Kenny, 1986).

Modelde sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi (c), bu değişkenler arasındaki doğrudan etki (c') ve aracı değişkenler (öfke ve yalnızlık) üzerinden işleyen dolaylı etkiler (a*b) birlikte analiz edilmiştir. Eğer c' katsayısı istatiksel olarak anlamlı değilse tam aracılık, istatiksel olarak anlamlı ve c değerine göre miktarında azalma var ise kısmi aracılık vardır.

Aracılık etkisinin anlamlılığı, bootstrap yöntemine dayalı güven aralıkları aracılığıyla değerlendirilmiştir. Elde edilen dolaylı etki katsayılarının %95 güven aralığında alt ve üst sınırlarının sıfırı içermemesi, söz konusu aracı değişkenlerin etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes, 2018).

Tablo 20

Aracılık Rolü Regresyon Analizi

Model	Yol	β	t	p	Model İstatistikleri
Model 1	S->SMB	0.402	10.821	**.000****	F=117.087; p<.001; R^2=0.161
Model 2	S->Öfke	0.317	7.964	**.000****	F=63.427; p<.001; R^2=0.101
	S->Yalnızlık	0.376	9.741	**.000****	F=94.883; p<.001; R^2=0.141
Model 3	S->SMB	0.285	7.225	**.000****	F=63.245; p<.001; R^2=0.238; ΔR^2=0.077; p<.001
	Öfke->SMB	0.265	6.977	**.000****	
	Yalnızlık->SMB	0.088	2.261	**0.024***	

S: Sosyotelizm; SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı; **p<.001; *p<.05

Model 1'e göre sosyotelizmin katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisine ilişkin kurulan regresyon modeli anlamlıdır (F=117.087, p<.001). Sosyal medya bağımlılığı puanlarında gözlenen değişkenliğin %16.1'i sosyotelizm puanlarıyla açıklanmaktadır. Sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır (β=0.402, t=10.821, p<.001). Sosyotelizm puanlarında 1 birimlik artış, sosyal medya bağımlılığı puanlarında 0.402 birimlik artış sağlar.

Model 2'ye göre sosyotelizmin iki farklı aracı değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sosyotelizmin öfke düzeylerine etkisine ilişkin kurulan regresyon modeli anlamlıdır (F=63.427, p<.001). Öfke puanlarındaki değişkenliğin %10.1'i sosyotelizm puanlarıyla açıklanmaktadır. Sosyotelizm, öfke düzeyleri için pozitif ve anlamlı bir yordayıcıdır (β=0.317, t=7.964, p<.001). İkinci olarak, sosyotelizmin yalnızlık düzeylerine etkisi anlamlıdır (F=94.883, p<.001). Yalnızlık puanlarındaki değişkenliğin %14.1'i sosyotelizm puanlarıyla açıklanmaktadır. Sosyotelizm, yalnızlık düzeyleri için de pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcıdır (β=0.376, t=9.741, p<.001). Sosyotelizm puanlarında 1 birimlik artış olduğunda katılımcıların öfke puanlarında 0.317 ve yalnızlık puanlarında 0.376 birimlik artışlar olur.

Öfke ve yalnızlık değişkenlerinin aracı olarak model 1'e dahil edilmesiyle kurulan model 3 istatiksel olarak anlamlıdır (F=63.245, p<.001). Sosyal medya bağımlılığı puanlarında gözlenen değişkenliğin %23.8'i sosyotelizm, öfke ve yalnızlık puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu modele göre, öfke (β=0.265, t=6.977, p<.001) ve yalnızlık (β=0.088, t=2.261, p<.05) sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin pozitif yönde

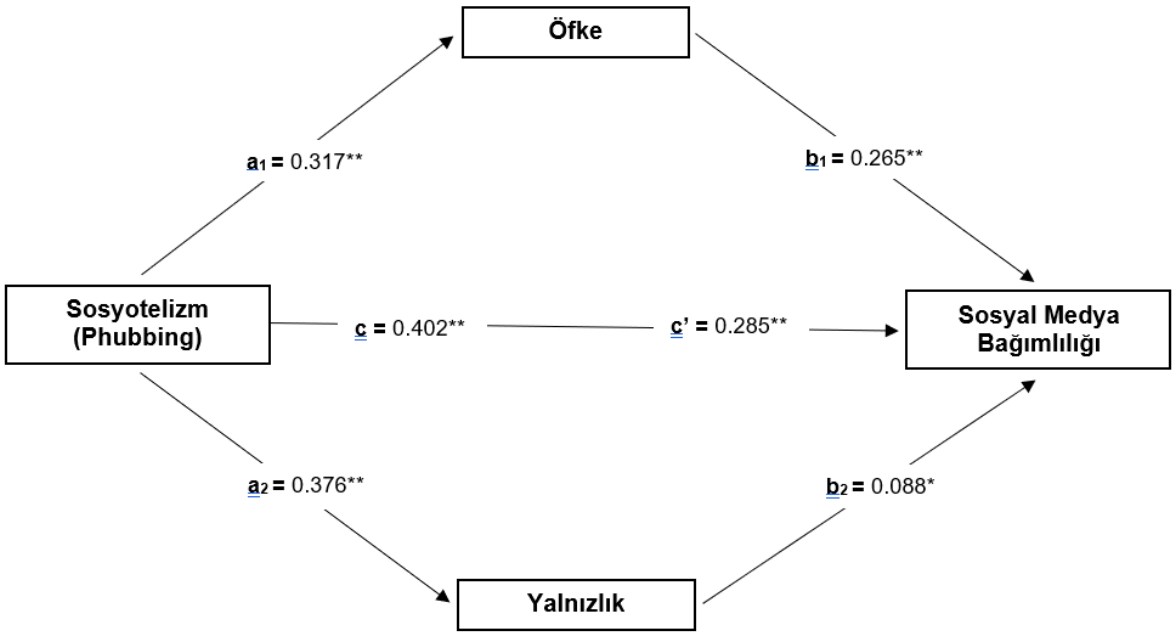
anlamlı yordayıcılarıdır. Ayrıca, sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi de anlamlı kalmıştır (β=0.285, t=7.225, p<.001).

Model 3'te sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki regresyon katsayısı (c'=0.285) istatistiksel olarak anlamlıdır ve model 1'deki katsayıya (c=0.402) göre azalma göstermiştir. Ayrıca model 1 ve model 3'te açıklanan varyans oranları arasındaki değişim istatiksel olarak anlamlıdır (ΔR2=0.077, p<.001). Aracı olan değişkenler modele anlamlı katkı yaptığı elde edilmiştir. Sonuç olarak öfke ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte, sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 21

Aracılık Analizi Etki Büyüklüğü

Ölçek Puanları	**Etki Büyüklüğü**	**%95 Güven Aralığı**	
		Yüksek Değer	**Düşük Değer**
Toplam Etki (c)	0.208	0.169	0.247
Direkt Etki (c')	0.147	0.105	0.189
Aracılık Etkisi (c-c') (Öfke)	0.043	0.028	0.062
Aracılık Etkisi (c-c') (Yalnızlık)	0.017	0.002	0.034



Şekil 3. *Aracılık model analizi*

p<.01; *p<.05

Tablo 21 aracılık analizi sonucundaki etki büyüklüklerini ve bu değerlerin %95 güven aralığındaki en küçük ve en büyük değerlerini göstermektedir. Etki büyüklüğü değerlerinin %95 güven aralığındaki alt ve üst sınır değerleri 0'ı içeriyorsa o zaman o etki büyüklüğü anlamlı değildir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre toplam etki büyüklüğü 0.208 olup anlamlıdır. Direkt etki büyüklüğü yani model 3'teki sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki etki büyüklüğü 0.147 olup anlamlıdır. Öfke düzeylerinin aracılık etkisi ise 0.043 ve yalnızlık düzeylerinin aracılık etkisi 0.017 olup anlamlıdır. Öfke düzeyleri yalnızlığa göre aracılığı daha yüksek düzeydedir. Sonuç olarak etki büyüklükleri de incelendiğinde öfke ve yalnızlık düzeylerinin kısmi aracılık etkisi saptanmış ve pozitif yöndedir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde ergenlerde sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık değişkenleri ve çeşitli demografik değişkenler ile elde edilen bulgular alanyazın temelinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Alanyazın taraması yapıldığında sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık değişkenlerinin bir arada olduğu bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı, öfke ve yalnızlık değişkenleri ile cinsiyet, sosyal medya kullanım bilgileri, teknoloji sahipliği T testi ve Anova ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca aracı etkinin ölçülmesi için Hayes Macro Model (Mediation) çerçevesinde sosyotelizm in sosyal medya bağımlılığı üzerinde öfke ve yalnızlığın aracı etkisi incelenmiştir. Demografik değişkenler ile yalnızlık ve sosyotelizm arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmazken bazı demografik değişkenler ile sosyal medya bağımlılığı ve öfke arasında ise anlamlı fark bulunmuştur. Bunun yanında sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın asıl amacı olan öfke ve yalnızlık sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı ile arasında kısmi aracı olarak rol oynamıştır.

Cinsiyet ve Değişkenler Arasındaki İlişki

Araştırma sonucunda cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve sosyotelizm değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır, öfke değişkenine baktığımızda ise kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Roberts ve David (2016) yaptıkları çalışmada kadınlarda sosyal medya bağımlılığına yatkınlığın yüksek olmasından ötürü sosyotelizm davranışının da daha sık yapılacağından söz eder. Şar ve arkadaşları (2015) ise erkeklerin sosyotelizm davranışına daha çok meyilli olabileceğini veya anlamlı bir fark olmayacağını belirtir. Kadınlar ve erkekler arasında karşı tarafın telefon kullanımına verilen tepkilerin farklılığı ele alındığında kadınlar daha hassas olurken bu konuda erkekler daha umursamaz olabilmektedir.

Literatürde, erkekler ve kadınlar arasında sosyal medya bağımlılığı açısından farklılıklar oluştuğuna dair bulgular mevcuttur. Güney ve Taştepe (2020) tarafından yapılan araştırmada, kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Yayman (2019)

çalışmasında kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Şeker (2018) ise kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Öte yandan, Tutgun Ünal (2015) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili bir değişken olmadığını ortaya koymuştur.

Erkeklerin öfkeyi daha dışa dönük ve saldırgan bir şekilde ifade etme eğiliminde olduğu buna karşılık kadınlarda ise öfkenin daha çok içselleştirme, pasif-agresif davranışları sergileme veya ilişkisel saldırganlık yoluyla ifade etme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Dağlı, 2021). Erdur Baker ve arkadaşlarının (2009) ergenlerle yaptıkları araştırmada kız öğrencilerde öfkenin içsel yaşama anlamında düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, buna karşın erkek öğrencilerin sürekli öfke ve öfkenin dışa vurumu düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, alan yazına baktığımızda erkek öğrencilerin öfke dışa vurumu ve öfke kontrol düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalara da rastlanmaktadır (Yaman ve Türker, 2011).

Cinsiyet ile yalnızlık arasındaki ilişkiye baktığımızda alanyazında farklı bulgular mevcuttur. Erkeklerde genelde derin ve anlamlı ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanan duygusal yalnızlığı daha yoğun yaşadıkları, buna karşın kadınların sosyallik, arkadaşlık ilişkilerinin yetersizliğinden kaynaklanan sosyal yalnızlığı daha sık deneyimledikleri belirtilmiştir (Sayar, 2016). Buradaki farklılık toplumsal olarak cinsiyetlere yüklenen rollerden dolayı bireylerin duygularını nasıl ifade ettikleri ile alakalı olabileceğini bize göstermektedir. Erkeklerde duygusal ihtiyaçların dile getirilmesi veya bu duruma destek aranması kadın bireylere göre daha arka planda olabilir ve daha çekingen olabileceklerini yine bize gösterebilir. Dolayısıyla yalnızlık kadınlarda paylaşım eksikliğini ifade ederken erkeklerde ise ifade güçlüğü ile farklı bir psikolojik duruma dönüşebilmektedir.

Sonuç olarak, cinsiyet bireylerin bu süreçte yaşadığı deneyimlerle birlikte ortaya çıkan psikososyal etkenleri anlamamız açısından önem arz etmektedir. Sosyal medya ile kurulan bağın bireyler üzerinde nasıl etki bıraktığını, onları nasıl şekillendirdiğini ve bunun yanında sosyotelizm, öfke ve yalnızlık gibi olgularla birlikte ne gibi durumlara yol açabileceği açısından da önemlidir. Ekranlar bize birçok kapıyı açsa bile gerçek insan teması ve derin sosyal bağlar ruh sağlığımız için vazgeçilmez olmaya devam

edecektir. Ayrıca toplumsal cinsiyet duyarlılığı gözetilerek yapılacak çalışma ve müdahale programları açısından da değerlidir.

Teknolojik Cihazlar ile Değişkenler Arasındaki İlişki

Araştırmamız sonucunda bireylerin evinde internet bağlantısı olması ile yalnızlık ve sosyotelizm değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bireylerin evinde internet bağlantısı olması ile sosyal medya bağımlılığı ve öfke ile anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer değişken olan bireyin kendine ait bilgisayarının olup olmaması ile değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bir başka değişken olan bireyin kendine ait akıllı telefonunun olması ile yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat bireyin kendine ait akıllı telefonunun olması ile öfke arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Alanyazına baktığımızda Gür ve arkadaşları (2018) yaptıkları araştırmada, internet kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu duruma paralel olarak ev ortamında internet erişiminin bulunması, bireylerde internetin daha uzun süre kullanılmasına neden olabilecek önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde, Aksoy Akbaş ve arkadaşları (2023) da yaptıkları araştırmada internete erişmenin kolay olduğu bir ortamda özellikle de genç bireylerde sosyal medya kullanımının artmasına ve bunun sonucunda da bağımlılık getirebileceği sonucuna varmışlardır. İnternet ortamında karşılaşılan bazı olumsuz (nefret söylemleri, siber zorbalık, taciz, eleştiri, oyunlarda var olan rekabet ortamından kaynaklanan küfür hakaret, kıskançlık) içerikler bireylerde öfke düzeyinin artmasına sebep olabilir. Literatürde evde internet bağlantısının olup olması ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisine dair yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda Gülaçtı (2020), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, evde internet olması ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yine başka bir değişken olan sosyotelizm davranışı ile evde internet varlığı için literatürde kapsamlı bir çalışma bulunamamıştır.

Dijitalleşmenin yoğun bir şekilde hissedildiği günümüzde akıllı telefonlar ve bilgisayarlar gibi cihazlar bireylerin günlük yaşamlarında merkezi bir rol üstlenerek hem sosyal ilişkilerin yapısını hem de duygusal deneyimlerin doğasını derinden

şekillendirmiştir. Mobil teknolojilerin sağladığı sürekli ve anında erişim, birçok bireyin çevrimdışı etkileşimlerden uzaklaşmasına ve yüz yüze iletişimin ikincil konuma düşmesine neden olmuştur. Bu değişim, dijital etkileşimin yüz yüze bağlantıdan daha öncelikli olduğu sosyotelizmin artan yaygınlığına katkıda bulunmuştur ve zamanla bu dijital bağlılık sosyal medya bağımlılığına dönüşebilir. Dahası, sürekli dijital varlık, yalnızlık ve öfke gibi olumsuz duygusal durumlardaki artışla ilişkilendirilmiştir. Gerçek sosyal bağlar yerini yavaş yavaş yüzeysel çevrimiçi etkileşimlere bıraktıkça, bireyler kendilerini daha izole hissedebilirken, iletişim sırasında sık sık kesintiler ve bölünmüş dikkat hayal kırıklığı ve duygusal patlamalara neden olabilir.

Literatürde doğrudan bilgisayar sahipliğine odaklanmış çalışmaların sınırlı düzeyde olduğu görülmektedir. Evde bilgisayara ve internete erişimin kolaylaşması ile bireylerin sosyal medya platformlarına daha kolay ve sık erişmelerine olanak tanır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığı riskini artırabilir. Özellikle, çevrimiçi ortamlarda karşılaşılan olumsuz içerikler veya sosyal etkileşimler, öfke ve yalnızlık davranışlarında etkili olabilir. Ancak, bilgisayar sahipliğinin doğrudan değişkenler üzerindeki etkisine dair spesifik bulgular sınırlıdır.

Akıllı telefonla bireylerde sosyal medya platformlarına sürekli erişim imkânı sağlayarak bağımlılık riskini artırabilir. Işık ve Kaptangil (2018), üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Yeşilay (2024) tarafından yayımlanan bir makalede, akıllı telefon ve tablet gibi cihazların sosyal medyaya ulaşımı kolaylaştırarak bağımlılığı artırabileceği ifade edilmiştir. Akıllı telefonların varlığı bireylerde duygusal durumları etkileyebilir. Müezzin (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, akıllı telefon kullanımı ile öfke/saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, akıllı telefon kullanımının bireylerin öfke düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Akıllı telefon kullanımı bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltarak yalnızlık hissini artırabilir. Mert ve Özdemir (2018), yalnızlık duygusu ile akıllı telefon kullanımın etkisini araştırmış ve aralarında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yine aynı şekilde Parmaksız (2020), gençler arasında akıllı telefon kullanımı ile sosyotelizm davranışı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Bu bağlamda, dijital teknolojiler yalnızca bağlantı kurma araçları olarak değil, aynı zamanda insanların başkalarıyla ilişki kurma ve duygularını düzenleme biçimlerini

incelikli bir şekilde yeniden şekillendiren potansiyel psikolojik kırılganlık kaynakları olarak da hizmet etmektedir.

Sosyal Medya Kullanım Özellikleri ile Değişkenler Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularında akıllı cihazlarla bir gün içinde geçirilen süre yalnızlık ve sosyotelizm değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve öfke ile ilişki olduğuna dair ise anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Akıllı cihazlarla ne kadar çok vakit geçirilirse sosyal medya bağımlılığı ve öfkenin de doğrusal olarak artabileceği ortaya çıkmıştır. Bunun yanında en çok kullanılan sosyal medya uygulaması ile öfke, yalnızlık ve sosyotelizm değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Instagram ve TikTok-Diğerleri uygulamaları Youtube ve Whatsapp gibi uygulamaların önüne geçerek bağımlılığı arttırabileceği saptanmıştır. Instagram ve Tiktok gibi sosyal medya uygulamalarının daha çok sosyal ve görsel olarak ergenler üzerinde etkisinin yüksek olabileceği ortadadır.

Literatüre baktığımızda ise Tutgun-Ünal ve Deniz (2020)'in yaptığı çalışmada, günlük sosyal medya kullanım süresi (örneğin 4–6 saat, 7+ saat) ile bağımlılık puanları arasında pozitif, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle 7 saatten fazla kullananların bağımlılık puanları daha yüksektir. Kullanım süresi ile öfke arasındaki ilişkiye doğrudan odaklanan nitelikli bir çalışma çok fazla bulunmasa da uluslararası çalışmalardan edinilen bilgiye göre, aşırı sosyal medya kullanımının stres, sinirlilik, öfke gibi duygusal belirtilerle pozitif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Günlük sosyal medya kullanım ve kontrol sıklığı yüksek olan bireylerin ve sosyal medyada vakit geçirmeyi arkadaşlarıyla vakit geçirmeye tercih edenlerin yalnızlık ölçeği puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akyol Güner, Demir ve Erdem, 2022). Bunun yanında Aykaç ve Yıldırım (2021) tarafından yapılan çalışmada, günlük akıllı telefon kullanımı daha düşük olan bireylerin, daha yüksek olanlara kıyasla daha az sosyotelizm davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Benzer şekilde Toker ve Tuncay (2020) da araştırmalarında akıllı telefon kullanım süresi ile sosyotelizm davranışları arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir.

Sosyal medyada geçirilen süre ve bireylerin en sık kullandıkları belirli platformlar, dijital dünyayla ilişkilerinin niteliği ve yoğunluğu açısından önemli göstergelerdir. Görsel içerik ve anlık etkileşimle karakterize edilen Instagram, TikTok ve Snapchat gibi

platformlar, özellikle kaçırma korkusunu (FoMO) körükleyen sürekli güncellenen akışlarla ilişkilidir. Bu korku, kullanıcıları hesaplarını tekrar tekrar kontrol etmeye iterek bağımlılık kalıpları geliştirme riskini artırmaktadır. Zamanla, sosyal medyaya bu tür bir bağımlılık, yüz yüze iletişimden kaçınmaya, dijital ortamlara duygusal bağlılığa ve zamanı etkili bir şekilde yönetmede zorluklara yol açarak psikolojik refahı zayıflatabilir.

Kırcaburun ve Griffiths (2018), Instagram'ın bağımlılık yaratan kullanımına ve bunun altında yatan faktörlere odaklanarak ergenler arasında kişilik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma, kendini beğenmenin Instagram bağımlılığına kısmen aracılık ettiği sonucuna varmıştır. Bulgulara göre, katılımcıların sosyal medya platformlarını kullanmalarının birincil nedeni “Sevdikleriyle iletişim kurmak ve bağlantıda kalmak” (%58,64) olmuştur. Instagram ve Twitter gibi sosyal ağ sitelerinin iletişimsel özelliklerine dayanarak sosyal medya ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada ise görüntü tabanlı sosyal medya kullanımının yalnızlığın azalması, mutluluk ve yaşam memnuniyetinin artması ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Dijital medya kullanım kalıplarıyla yakından bağlantılı temel duygular arasında olan öfke ve yalnızlık sosyal medyada kendilerini sık sık başkalarıyla kıyaslayan bireylerin yetersizlik, değersizlik ve sosyal dışlanma duygularını yaşadıklarında ortaya çıkabilir. Bu olumsuz benlik algıları, iç gerilimi artırabilir ve genellikle öfke veya hayal kırıklığı seviyelerinin artmasına neden olabilir. Benzer şekilde, sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça, gerçek hayattaki anlamlı sosyal bağlantılar zayıflama eğilimi göstererek daha derin bir yalnızlık hissine yol açar. Birçok dijital etkileşimin doğası gereği yüzeysel olması, duygusal ihtiyaçları karşılamada çoğu zaman başarısız olmakta ve bu da yalnızlığın zaman içinde kalıcı veya kronik hale gelmesine neden olabilmektedir.

Buna karşılık, metin tabanlı sosyal medya kullanımının yalnızlık hissinin artmasına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, gözlemlenen etkilerin görüntü tabanlı platformların sunduğu “algılanan yakınlık” hissine atfedilebileceği öne sürülmüştür (Pittman ve Reich, 2016). Instagram kullanımı, yalnızlık ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka çalışmada, Instagram etkileşimi ve göz atmanın daha düşük yalnızlık seviyeleriyle ilişkili olduğu, Instagram paylaşımının ise daha yüksek yalnızlık seviyeleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Yang, 2016).

Sonuç olarak, sosyal medya kullanım süresi ve tercih edilen platform türleri, kullanıcıların sosyotelizm eğilimleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve yaşadıkları duygusal durumlarla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Dolayısıyla, dijital medya alışkanlıklarına yalnızca teknik veya eğlence merceğinden bakmak yeterli değildir. Bu davranışlar, bireylerin psikolojik refahı ve kişilerarası ilişkilerinin kalitesi üzerindeki önemli etkileri göz önünde bulundurularak daha geniş bir bağlamda anlaşılmalıdır. Günümüz toplumunda dijital medya kullanımının psikososyal etkisini tam olarak kavramak için kapsamlı bir bakış açısı şarttır.

Ergenlerde Sosyotelizm ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Araştırmamız sonucunda ergen bireylerde sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki çıkan sonuçlara baktığımızda elde edilen bulgular iki değişken arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r = .402$). Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyotelizm davranışlarının da artış gösterdiğine; aynı şekilde, sosyotelizm davranışları yaygınlaştıkça sosyal medya kullanımında ve buna paralel bağımlılık oranında da yoğunluk görülmektedir. Elde edilen sonuçlar literatürdeki benzer bulgularla örtüşmektedir. Özellikle ergenliğin bireylerin sosyal ve duygusal gelişimi açısından hassas bir dönem olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu ilişkinin etkileri derinlemesine ele alınmalıdır.

Araştırmadan elde edilen korelasyon katsayısı, sosyal medya bağımlılığının sosyotelizm davranışlarını tetikleyebileceğine dair varsayımı kabul eder niteliktedir. Bu durum, bireyin fiziksel sosyal etkileşimlerden uzaklaşıp sanal mecralara yönelmesine zemin hazırlayarak sosyotelizm davranışlarının artmasına yol açabilir (Aykaç ve Yıldırım, 2021).

Ergenler, teknolojiyle yoğun bir şekilde haşır neşir olan ve sosyal bağlantılarını dijital platformlar üzerinden sürdüren bir nesil olarak, dijital çağın getirdiği dönüşümden en derinden etkilenen gruplar arasında yer almaktadır. Her ne kadar önemsiz bir davranış gibi görünse de sosyotelizm kişiler arası ilişkilerin kalitesini önemli ölçüde düşürmekte ve sosyal bağları zayıflatmaktadır. Ergenlik döneminde (aidiyet, kimlik gelişimi ve duygusal düzenleme ihtiyacı ile karakterize edilen kritik bir dönem) sosyotelizm sıklaştığında gelişimsel süreçleri de olumsuz etkileyebilir. Ergenler odak noktalarını gerçek sosyal bağlantılardan dijital etkileşimlere kaydırdıkça, yüz yüze

iletişim becerileri bozulur ve sosyal destek kaynaklarından giderek daha fazla koparlar. Zamanla bu örüntü sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlar, bireyin çevrimdışı dünyayla bağlarını zayıflatır ve hatta çarpık bir gerçeklik algısına yol açabilir.

Ergen bireylerde sürekli telefon kontrol isteği, iletişimde aksaklık ve aktif dinlemedeki olumsuzluklar sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm davranışlarının günlük yaşama yansıması olarak görülebilir. Literatüre baktığımızda sosyal medya bağımlılığının iletişimde yaşanan kopukluklara, sosyal ilişkilerin bozulmasına sebep olabileceği ve sosyotelizm davranışında da artışa neden olacağı görülmüştür (Roberts ve David, 2016).

Ergen bireylerde akran desteği ve aidiyetlik duygusu bu dönemde oldukça önemlidir. Bu durumda yaşanacak olan sosyotelizm davranışı ve bu duruma maruz kalmak bireylerde sosyal çevresindeki insanlara bakış açısını değiştirebileceği gibi aidiyetlik duygusundan da uzaklaşmasına sebep olabilir. Türk kültürüne baktığımızda yüz yüze iletişimin ve aile bağının önemi ciddi derecede yüksektir. Bu bağlamda sosyotelizm davranışı ve sosyal medya bağımlılığı kültürel çatışmalara da yol açabileceği öngörülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı sadece zaman yönetiminde zorluklara yol açmakla kalmaz aynı zamanda bireyin özsaygısı, ilişkisel tatmini ve duygusal istikrarı üzerinde de kayda değer etkilere sahiptir. Sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki bu bağlamda karşılıklı bir döngü oluşturmaktadır. Sosyotelizm kişinin dijital ortamlara çekilme eğilimini artırırken, sosyal medya bağımlılığı bireyi gerçek hayattaki bağlantılardan daha da uzaklaştırarak yüz yüze etkileşimlerde kaçınma davranışlarını güçlendirir.

Sonuç olarak, ergenler arasında, sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki çağımızın dijital alışkanlıkları tarafından şekillendirilen yeni bir psikososyal riske işaret etmektedir. Sosyal medya platformları ergenlere ait olma, onaylanma ve kimlik oluşturma ihtiyaçlarını karşılayan bir alan sağlar. Bağımlılık arttıkça, gençler giderek daha fazla sanal etkileşimlere yönelir; sanal etkileşimler arttıkça, gerçek hayattaki sosyal ilişkiler zayıflar ve gerçek ilişkiler bozuldukça, yalnızlık yoğunlaşır ve ergeni bir kez daha sosyal medyada rahatlık aramaya iter. Bu ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde farkındalığın

artırılması ve ergenlerin zihinsel ve sosyal refahını desteklemek için etkili erken müdahale stratejilerinin geliştirilmesi için çok önemlidir.

Ergenlerde Sosyotelizm ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öfke ve Yalnızlığın Aracı Rolünün Tartışılması

Bu çalışmada sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Model 3'te sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki regresyon katsayısı (c'=0,285) istatistiksel olarak anlamlıdır ve model 1'deki katsayıya (c=0,402) göre azalma göstermiştir. Aracı olan değişkenler öfke ve yalnızlık modele anlamlı katkı sunarak sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı ortaya konmuştur.

Günümüz dijital çağında sosyal medyanın yaygın kullanımı, bireylerin birbirleriyle etkileşim kurma biçimlerinde köklü bir dönüşüme yol açmıştır. Özellikle kimlik gelişimi, sosyal ilişkiler ve duygusal düzenlemelerin yoğun olduğu ergenlik dönemindeki bu dönüşümün genç bireyler üzerinde çeşitli psikososyal etkileri olabilir. Bu bağlamda sosyotelizm yüz yüze iletişim sırasında kişinin telefonuna dönerek dikkatini bir başkasından uzaklaştırması anlamına gelmektedir. Sosyotelizmin artan yaygınlığı kişiler arası bağları zayıflatabilir ve bireyler arasındaki duygusal alışverişi bozabilir. Özellikle duygusal hassasiyetin arttığı ergenlik döneminde, kişiler arası etkileşimlerdeki bu tür kesintiler genç bireylerin benlik ve aidiyet duygularını olumsuz etkileyebilir. Bununla birlikte ergenler arasında sosyal medya kullanımındaki artış zamanla bağımlılık seviyesine ulaştığında bireyin gerçek hayatla olan bağını zayıflatarak yalnızlık, sosyal izolasyon ve öfke gibi duyguların artmasına neden olabilir. Bu noktada, yalnızlık sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkmak için bir başa çıkma mekanizması haline gelirken, öfke bireyin iletişim kurma girişimlerinin tekrar tekrar kesintiye uğramasına bir tepki olarak ortaya çıkıyor.

Literatürü incelediğimizde Sosyal medya platformlarının amacı bireylere iletişim kurma, duygusal bağ kurma, kendinin ifade edebilme ve onay gibi psikososyal ihtiyaçları karşılamakla birlikte bu platformların fazla kullanımında tersi bir etki de yaratmaktadır. Özellikle ergen bireylerde görülen bu süreçler bireyin yetersizlik, dışlanmışlık, öfke ve yalnızlık duygularında artışa sebep olabilmektedir. Sosyal medya üzerinde paylaşılan içeriklerde genellikle ideal hayatın anlatılması ve anlaşılması ergenlerde kendi yaşamlarının da bu şekilde olması gerektiğini düşünmelerine yol

açmakta ve gerçek sosyal hayattan uzaklaşmalarına sebep olmaktadır. Yalnızlık duygusunun artması ile gerçek hayattaki sosyal etkileşimin azalması telefona ve internete sığınarak bir rahatlama sağlamakta fakat bu durum ise sosyal medya bağımlılığını tetiklemekte ve sosyotelizm davranışını da arttırmaktadır (Zhang ve arkadaşları, 2023).

Yavuz, 2019'un yaptığı çalışmada dijital dünyada fazla zaman geçirildiğinde bireylerin duygusal düzenlemelerinin de zayıfladığını göstermektedir. Baktığımızda özellikle ergenlik döneminin duygusal yoğunluklar ve değişkenliklerle karakterize olduğu göz önüne alındığında, bu üçlü yapının birbiriyle olan dinamik etkileşimini anlamak, gençlerin bu süreçte sağlıklı sosyal ve duygusal gelişimi açısından oldukça önemlidir. Bilgin (2018) yaptığı çalışmada çıkan bulgulara göre sosyal medya bağımlılığı ile öfke arasında ilişki bulunmaktadır. Bu durum sosyal medya bağımlılığının arttıkça öfkeyi arttırarak bireyin duygusal ve sosyal ilişkilere olumsuz etki edebileceği gerçeği de ortadadır. Sosyal medya üzerinden dışlandığını ya da eleştirildiğini hisseden bir ergen, bu durumla başa çıkmakta zorlandığında, ailesiyle olan iletişimde öfke patlamaları yaşayabilir veya sohbet sırasında telefonuna sığınarak etrafındaki insanları yok sayabilir. Bu davranış, yalnızca bireyin ilişkilerini zedelemekle kalmaz; aynı zamanda sağlıklı duygusal gelişimi engelleyerek sosyal izolasyona zemin hazırlayabilir (Güler ve arkadaşları, 2022).

Sosyal medya kullanımının giderek arttığı düşünüldüğünde, sosyal medya bağımlılığı oranının ergenler arasında da yükselme potansiyeli taşıdığı düşünülmektedir. Sosyal medya platformlarının sağladığı ifade özgürlüğü, bireylerin düşüncelerini özgürce ifade edebilmeleri açısından olumlu görünse de denetim eksikliği, başkalarının sınırlarının ihlal edilmesine, öfke ve düşmanlık gibi duyguların ifade edilmesine ve nefret söyleminin kullanılmasına yol açabilir. Ergenlerin sosyal medyayı bu kadar aktif kullandıkları düşünüldüğünde, kendilerini bu tür davranışların hem saldıran hem de saldırılan tarafında bulabilirler (Can ve Yıldız, 2024).

Burada asıl olan neyin kaybedildiğinden ziyade farkında olmalarına rağmen çaresizce aynı yıkıcı döngüye geri dönülmesinde yatıyor. İşte tam da bu kırılma noktasında yalnızlık ön plana çıkıyor ve sanal dünyada geçirilen her an gerçek ilişkilerde daha derin boşluklar açabilmektedir. Öfke ise sarmalın beklenmedik ama güçlü kahramanı olarak ortaya çıkmakta ve hayatlarını sosyal medyadaki mükemmellikle kıyaslayan ergenler, içten içe kaynayan öfkelerini önce kendi içlerine,

sonra da çevrelerine yöneltebilmektedirler. Ergenler arasındaki her beğeni ve paylaşım, nihayetinde umutsuz bir aidiyet çığlığından başka bir şeyi temsil etmemektedir.

Sosyotelizm davranışı kişilerarası iletişimde değersizlik hissine yol açtığını, bu durumun özellikle gençlerde öfke ve saldırganlıkla ilişkili olabileceği ortaya konmuştur (Orhan, 2023). Çevrimiçi ortamlarda anonim olmak, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlarken, yalnız bireylerin de bir sosyal paylaşım sitesinde sosyalleşerek yalnızlık duygularını telafi etmelerine olanak tanır (Tohum ve arkadaşları, 2019).

Sosyal medyada aşırı zaman harcamak, bireyin yüz yüze ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini zayıflatabilir, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimini artırabilir ve dijital ortamlara bağımlı bir sosyal tatmin duygusunun gelişmesine yol açabilir. Bu döngü içerisinde ergenler kendilerini giderek daha yalnız hissetmeye başlayabilir ve bastırılmış duygularını ifade edemediklerinde öfke patlamaları veya içe kapanma ile tepki verebilirler. Bu durum, sosyal medya bağımlılığı ile duygusal istikrarsızlık arasındaki bağlantıyı güçlendirerek genç bireylerin sağlıklı duygusal düzenleme yapmasını daha da zorlaştırmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma ergenlerde gözlenen sosyotelizm davranışı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisini öfke ve yalnızlık gibi duygusal durumların aracılığıyla birbirini besleyebildiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, yalnızlık ve öfkenin aracı değişkenler olarak işlev gördüğü bir modelde sosyotelizm sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkilediği gibi, bu iki duygu durumu üzerinden dolaylı etkiler de yaratmaktadır. Bu durum, ergenlerin dijital medya ortamlarında geçirdikleri zamanın hem psikolojik iyi oluşları hem de sosyal gelişimleri için kritik bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum dijitalleşen dünya içerisinde genç bireylerin ruh sağlığındaki olumsuz etkilerine dikkat çekerek hem ailelerin hem de eğitimcilerin bu konu bağlamında daha bilinçli ve sağlıklı müdahalelerde bulunabilmesini adına önemli bir bakış açısı sunmaktadır.

Öneriler

Bu çalışmanın sonuçlarına göre;

- Ergenlerin dijital medya ile ilişkilerini değerlendirmelerine yardımcı olmak ve yüz yüze iletişimin önemi hakkında farkındalık yaratmak için okul psikolojik danışmanları tarafından psikoeğitim programları geliştirilebilir. Bu programlar, öğrencilerin sosyotelizm ile sosyal medya bağımlılığı ilgili davranışları daha iyi anlamalarını sağlayabilir.
- Öğrencilerin dijital cihaz kullanımına karşı duyarlılığını artırmak ve çevrimdışı sosyal etkileşimleri teşvik etmek için atölye çalışmaları düzenlenebilir. Bu etkinlikler aracılığıyla empati, aktif dinleme ve sosyal bağlılık gibi beceriler güçlendirilebilir. Sosyal medya araçlarının bilinçli kullanımıyla alakalı öğrencilere, öğretmenlere ve velilere yönelik eğitim programları düzenlenebilir.
- Sürece aile katılımını artırmak için ebeveynlere yönelik seminerler ve bilgilendirici eğitim oturumları düzenlenebilir. Bu programlarda dijital sınırların belirlenmesi, kaliteli çevrimdışı aile zamanı yaratılması ve dijital bağımlılıkla başa çıkma stratejileri ele alınabilir.
- Okullarda düzenli olarak yürütülen grup rehberliği faaliyetleri öfke yönetimi, yalnızlıkla başa çıkma ve duygusal ifade becerilerine odaklanabilir. Bu tür müdahaleler öğrencilerin sosyal-duygusal ihtiyaçlarını fark etmelerine ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Akran destek grupları kurulabilir. Bu gruplar, öğrencilerin birbirlerini destekleyebilecekleri, deneyimlerini paylaşabilecekleri ve alternatif sosyal faaliyetler geliştirebilecekleri güvenli bir alan sağlayacaktır. Akranlar tarafından yönetilen bu tür gruplar, öğrencilerin yargılayıcı olmayan bir ortamda sosyal bağlantılarını güçlendirirken birbirlerinden öğrenmelerini sağlar.
- Eğitim kurumlarında dijital okuryazarlık eğitimi yaygınlaştırılmalı ve öğrenciler sosyal medya araçlarını bilinçli bir şekilde nasıl kullanacakları konusunda yönlendirilmelidir. Bu kapsamda öğretmenlere dijital farkındalıklarını artırmaya yönelik hizmet içi eğitim programları verilebilir.

- Toplum merkezleri ve gençlik kulüpleri, akran etkileşimini teşvik eden ve ergenler arasında yalnızlık duygularını azaltan sosyal beceri atölyeleri ve grup temelli eğlence etkinlikleri sunabilir. Bu tür yapılandırılmış, çevrimdışı ortamlara katılım aidiyet duygusu sağlayabilir ve sosyal tatmin için dijital bağlantılara olan bağımlılığı azaltabilir.
- Spor ve fiziksel aktivite programları ergenlerde öfke yönetiminde dolaylı ancak etkili bir yöntem olarak kullanılabilir. Spor kulüpleri veya dövüş sanatları programları yalnızca fiziksel ve duygusal enerji için yapıcı bir çıkış noktası sunmakla kalmaz aynı zamanda disiplini, duygusal düzenlemeyi ve ekip çalışmasını da öğretir; bunların tümü dürtüsel tepkileri ve dijital cihazlara duygusal geri çekilmeyi azaltmaya da yardımcı olabilir.
- Bu çalışma her ne kadar ele alınan değişkenler açısında özgün olsa bile ergenlerle ve Van ili içerisinde yapıldığı üzere sınırlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bulguların genellenebilirliğini artırmak için gelecekte farklı yaş gruplarıyla ve çeşitli kültürel bağlamlarda araştırmalar yapılabilir. Ayrıca, ergenlerin sosyotelizm davranışlarını kendi kelimeleriyle nasıl anlamlandırdıkları ve sosyal medya onların gözünden görebilmek adına nitel bir çalışma da yapılabilir.

Kaynakça

Akbağ, M. ve Sayıner, B. (2021). Dijital teknolojinin yansımaları: Ebeveyn teknoferansı ve sosyotelizmi. *Humanistic Perspective*, 3(3), 753-778. https://doi.org/10.47793/hp.996220

Akgül H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi.* Gazi Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Aksoy Akbaş, S., ve Gökbulut, B. (2023). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 741-762. https://doi.org/10.17755/esosder.1200249

Aksu, S. (2013). Lüks markaların sosyal medya kullanımı: facebook üzerine bir inceleme. Anadolu Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886

Akyol Güner T., Demir İ, ve Erdem S., (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 508-518. https://doi.org/10.5961/higheredusci.1139247

Albayrak B, Kutlu Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(57), 69.

Al-Menayes, J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*. 7(4), 86-94.

Alper, A. (2012). *Sosyal ağlar.* Ankara: Pelikan Yayıncılık.

Al-Saggaf, Y., ve O' Donnell, S. B. (2019). Phubbing: perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. https://doi.org/10.1002/hbe2.137

Altıkulaç, D. G. (2022). *Yönetici sosyotelizminin yöneticiye duyulan güven ve iş gören sesliliğindeki rolü*. Kastamonu Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Altındiş, A. (2017). Sosyal Medya Ağları ve Sosyal Görünüm Anksiyetesi. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 64, 227-235.

Altundağ, Y., ve Bulut, S. (2017). Aday sınıf öğretmenlerinde problemli akıllı telefon kullanımının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4), 1670–1682. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.32772-363958

American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).

Aral, N. ve Baran, G. (2011). *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.

Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: öğrenciler üzerinde bir çalışma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43.

Aslan, N. ve Aslan Cansever, B. (2012). Ergenlerin boş zamanı değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 23-35.

Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi*. Çağ Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Atalay, H. (2023). *Üniversite öğrencilerinin sosyotelizm davranışı, sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Lokman Hekim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Atan, T. (2022). Lisans öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *International Refereed and Indexed*, 8(32), 1–9. Doi:10.31623/IKSAD.320122022

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist,* 38(11), 1145–1160.

Ayan, B. (2016). *Sosyal ağlar tarihi*. Ankara: Abaküs Yayınları.

Aydoğdu, F., Koçtürk, N. (2023). Ebeveyn sosyotelizminin ergenlerdeki olumsuz yansımaları: sistematik bir derleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 30 (1), 11-19.

Aydoğdu, F., Yaşar, S. (2022). Ergen sosyotelist davranışlarının (phubbing) yordayıcıları olarak ebeveyn sosyotelizmine maruz kalma ve empati. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 56, 401-425. https://doi.org/10.9779/pauefd.1042303

Aykaç S. ve Yıldırım Ş. (2021). Gelişen dünyada nomofobi ve sosyotelist olma sosyotelizme maruz kalmanın etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 243-256. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-780598

Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. Addıcta: *The Turkısh Journal On Addıctıons*, 3(1), 7-28.

Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1998). *Stres ve başaçıkma yolları*. İstanbul: Remzi Yayınları.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A., Ross, D., ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575-582.

Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(2), 209-213.

Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2), 49-61.

Battel L., Cunegattoa F., Viduani A., Fisher H.L, Kohrt B.A., Mondelli V., Swartz J.R. ve Kieling C. (2021). Mind the brain gap: The worldwide distribution of neuroimaging research on adolescent depression. *Neurolmage, 231*, 117865.

Baudrillard, J. (2006). *Amerika*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bayrı F. (2007). *Hemşirelerin öfke ifade biçimleri ve genel sağlık durumları ile ilişkisinin incelenmesi.* Cumhuriyet Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Bedel A. (2011). *Kişilerarası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi.* Selçuk Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Beyazaslan T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi*. Gaziantep Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Biaggio M.K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports,* 64, 23-26.

Bilge A, Ünal G. (2005). Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21(1), 189-196.

Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.

Błachnio, A., Przepiorka, A. (2018). Be Aware! If you start using facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and facebook ıntrusion. *A Cross-Sectional Study. Social Science Computer Review*, *37* (2), 270–278.

Blumler, J. G., ve Katz, E. (1974). The uses of mass communications: current perspectives on gratifications research. *Sage Annual Reviews of Communication Research*, Volume III.

Bostancı, M. (2019*). Sosyal medya dün bugün yarın*. Konya: Palet Yayınları.

Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine,* 6(3), 235-247. https://doi.org/10.16899/ctd.66303

Busch, P. A., ve McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414.

Büyükgebiz Koca, E. ve Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış,* 4(1), 77-103. https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820

Can, C. ve Yıldız, M. A. (2024). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile pozitiflik arasındaki ilişkide saldırganlığın çoklu aracılığı. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 14(2), 576-611. https://doi.org/10.18039/ajesi.1359911

Can, Ö., Demir, C., ve Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 66, 145–163.

Cevher, R. ve Ustakara, F. (2019). Kullanımlar ve doyumlar teorisi bağlamında sosyal medya kullanımına yönelik bir araştırma. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 5(19), 812-831. https://doi.org/10.31589/JOSHAS.166

Ceyhan, A., ve Yelpaze, İ. (2017). Genç yetişkinlerin facebook kullanım davranışları ve algılanan iletişim becerileri. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 152-168.

Cho, J. (2014). Will social media use reduce relative deprivation? Systematic analysis of social capital's mediating effects of connecting social media use with relative deprivation. International Journal of Communication, 8, 2811–2833.

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.

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

Chu, X., Ji, S., Wang, X., Yu, J., Chen, Y., ve Lei, L. (2021). Peer phubbing and social networking site addiction: the mediating role of social anxiety and the moderating role of family financial difficulty. *Frontiers in Psychology*, 12.

Cole, P. M., Teti, L. O., ve Zahn-Waxler, C. (2003). Mutual emotion regulation and the stability of conduct problems between preschool and early school age. *Development and Psychopathology*, 15, 1-18.

Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Cutrona, C. E. (1982). *Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. L. A. Peplau ve D. Pearlman (Ed.) içinde, Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice (s. 291-309).* New York: Wiley.

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, H. (2018). Kırgızistan-Türkiye manas üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 539-563.

Çetinkaya Ş. (2013). *Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi.* Adnan Menderes Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Çimke, S., Yıldırım Gürkan, D., Polat, S. (2018). Sosyal medyada çocuk hakkı ihlali: Sharenting. *Güncel Pediatri*, 16(2), 261-267.

Çivitci, N. (2011). Lise öğrencilerinde okul öfkesi ve yalnızlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 4(35), 18-29.

Dağlı, F. B. (2021). *Ergenlerde öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin ebeveynlik stilleri, duygusal özerklik ve bağlanma özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Deffenbacher, J.L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cogn Behav Pract*, 18, 212-221.

Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler.* Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim Dergisi,* 9(2), 27-50.

Demircan, Ü., Işık, M., ve Gürhan, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 596–609. https://doi.org/10.37989/gumussagbil.889889

Deniz, G., Aydın, S., ve Odabaş, D. (2022). Ankara il merkezindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne baba tutumlarının incelenmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 43–55. https://doi.org/10.54061/jphn.1045517

DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications (Vol. 26).* London: Sage Publications

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi,* 3(3), 31-65.

Dursun, C. (2019). Ebeveynlerin çocuklarını sosyal medyada teşhiri: Çocuk hakları bağlamında bir değerlendirme. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 4(8), 195-208.

Efron RP. (1997). *Her an öfkeli misiniz?* Eren S. (Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık,

Elitok Kesici, A., ve Yengin Sarpkaya, P. (2013). Lise öğrencilerinin sınıf içi istenmeyen davranışları. *Turkish Studies*, 8(12), 467–467.

Erdur Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N., Demirci Danışık, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/ öfke ifade tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 45-53.

Eroğlu, H., Esen Aygün, H. ve Aksoy, S. (2024). Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sosyotelist Davranış [Phubbing] Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi,* (22), 1-25. https://doi.org/10.20860/ijoses.1451388

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 1-11.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Geçtan, E. (2008). *Psikanaliz ve sonrası (13. Basım).* İstanbul: Metis Yayınları.

Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J. ve Wang, P. (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121.

Gönültaş, O., Uzun, K. ve Akın, M.S. (2021). Ergenlerin aile içi ilişki algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [MSKU Journal of Education]*, 8(2), 391-405. https://doi.org/10.21666/muefd.718075

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213-229.

Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 105-120.

Güler, H., Öztay, O. H. ve Özkoçak, V. (2022). Evaluation of the relationship between social media addiction and aggression. *Gaziantep University Journal of Social Sciences,* 21(3), 1350-1366. https://doi.org/10.21547/jss.1109602

Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. https://doi.org/10.46971/ausbid.757713

Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F. ve arkadaşları (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68-77.

Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.

Hazar, Z., ve Hazar, E. (2019). Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308–322.

Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., ve Oei, T. P. S. (2019). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: the roles of the parent-child relationship and children's self-esteem. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 22(12), 779–786.

https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/,

Hubbert, M. (2016). *Mobile Phones İn Social Settings How And What Mobile Phones Are Used For During Face-To-Face Conversations*. Malmö University: License thesis.

Ilgaz Büyükbaykal, C. ve Temel, G. (2019). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı ve gençlik. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 5(2), 434-447.

Irmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128–137.

Işık, M., ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717. https://doi.org/10.15869/itobiad.361081

İmamoğlu S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Marmara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Jackson, J. ve Cochran, S.D. (1991), Loneliness and psychological distress. *The Journal Of Psychology*, 125 (3), 257-262.

Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizm ile dijital tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi örneği*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Kalay, T, Egeci, İ. ve Özer, S. (2017). Turkish adaptation and validation of spielberger's state anger subscale. *Global Journal of Psychology Research New Trends and Issues*, 7(2), 71-80.

Karaca, S., Oksay Şahin, A. (2011). Görme engelli ergenlerin öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *New/Yeni Symposium Journal*, 49(4), 195.

Karadağ, E., Tosuntaş, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. ve arkadaşları (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B. ve arkadaşları (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi.* Anadolu Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Karnick, P. M. (2005). Feeling lonely: Theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 7-12.

Kaya, A., Şata, M., Türk, N. ve Özok, H.İ. (2024). Reliability and validity of short-form generic scale of being phubbed and phubbing among turkish adolescents and young adults. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 10(1), 180-187. Doi:10.1007/s41347-024-00428-4

Kaya, A., ve Dalgıç, A. (2021). How does internet addiction affect adolescent lifestyles? Results from a school-based study in the Mediterranean region of Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 59, 38–43. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.01.021

Kayri, M., ve Günüç, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 165–183.

Kaytanoğlu, H. (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal onay ihtiyacı, beden memnuniyeti ve sosyal medya kullanım amaçlarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi*. Gelişim Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Kervin, R., Berger, C., Moon, S., Hill, H., Park, D. ve Kim, J. (2021). Behavioral addiction and autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 117, 1-9. doi:10.1016/j.ridd.2021.104033

Khodabakhsh, S., Ong Y.L. (2021). Impact of partner phubbing on marital quality among married couples in malaysia: moderating effects of gender and age. *Aloma Revista de Psicologia Ciències de l Educació i de l Esport*, 39 (1), 9-16.

Kılıç, A. (2009). *Gelişim dönemleri ve ergenlerdeki ruhsal sorunlar*. Newport International University: Yüksek lisans tezi.

Kırcaburun, K. ve Griffiths, M.D. (2018). Instagram addiction and the big five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1),158-170. doi:10.1556/2006.7.2018.15

Kırık, A.M. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261.

Kısaç İ. (1999). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimi düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Meslek Eğitim Dergisi*, 1, 63-74.

Koca, E. B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine bir yazın taraması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 399-411.

Koç, A., Gökler, M., ve Bilgehan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve takıntılı öz çekim davranışının sosyal medya kullanım sıklığı bakımından karşılaştırılması. *Yeni Symposium*, 57(4), 15–20. doi:10.5455/NYS.20200422065418

Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (17), 231-238.

Koçer, B. Y. (2021). Dijital etnografi perspektifinden tiktok'ta müziğin kullanımı ve performans pratikleri. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 14(36), 1317-1332. https://doi.org/10.12981/mahder.1013893

Köknel, Ö. (2010). Kültür ve Gençlik Sorunları. (ed. Türkyılmaz, N.C.) *Çocuk ve ergen eğitiminde anne baba tutumları içinde* (ss. 41-93). İstanbul: Timaş Yayınları.

Kubey, R. W., Lavin, M. J., ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: *Early findings. Journal of Communication*, 51(2), 366–382.

Kulaksızoğlu, A. (2007). *Ergenlik psikolojisi (9. Baskı).* İstanbul: Remzi Yayınları.

Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). *Ana baba tutumları ölçeği (ergenler ve yetişkinler için). Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Ed.) içinde, Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programları dizisi: PDR'de kullanılan ölçekler* (53-70). Ankara: Nobel Yayınları.

Lazzaro, N. (2004). Why we play games: four keys to more emotion in player experiences. Player Experience Research and Design for Interactive Entertainment.

Lerman, K. (2007). *User participation in social media: Digg study*. Web Intelligence and Intelligent Agent Technology Workshops, 2007 IEEE/WIC/ACM International Conferences on.

Li, Y. (2023). Validation and short-form development of the generic scale of being phubbed and phubbing and relationship between being phubbed and phubbing in chinese adolescents. *Current Psychology*, 42, 21424–21434. doi:10.1007/s12144-022-03222-8

Markham, T. (2014). Social media, protest cultures and political subjectivities of the Arab Spring. Media, Culture & Society, 36(1), 89–104.

Mayfield, A. (2008). *What is social media*. England: Forrester Research Social Computing.

Mert, A., ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 88-107.

Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., ve Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275-298.

Müezzin, E. E. (2023). Akıllı telefon bağımlılığının psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 353-375. https://doi.org/10.14520/adyusbd.1357208

Nah, S. ve Saxton, G. (2012). Modeling the adoption and use of social media by nonprofit organizations. New Media & Society, 15(2), 294–313.

Nakamura, T. (2015). The action of looking at a mobile phone display as nonverbal behavior/communication: A theoretical perspective. *Computers in Human Behavior*, *43*, 68-75.

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.

Novaco, R.W. (1975). *Anger control: the development and evaluation of experimental treatment.* Michigan: Lexington Books.

Nuñez, T.N., Radtke, T. (2023). Is socially disruptive smartphone use detrimental to well-being? A systematic meta-analytic review on being phubbed. *Behaviour and Information Technology*, 43 (7), 1283–1311.

Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.).* New York, NY: McGraw Hill.

Onat, F., ve Aşman Alikılıç, Ö. (2008). Sosyal ağ sitelerinin reklam ve halkla ilişkiler ortamları olarak değerlendirilmesi. Yaşar Üniversitesi Dergisi, 3(9), 1111-1143.

Orhan, A. T. (2023). Teorik yaklaşımlar çerçevesinde phubbing. *Business, Economics and Management Research Journal*, 6(2), 218-232. https://doi.org/10.58308/bemarej.1260128

Ostrov, E., Offer, D. (1980). *Loneliness And The Adolescent, In J. Hartog, J. R Audy ve Y. A. Cohen (Eds.), Theanotomy of Loneliness içinde (ss. 170-185).* New York: International University Press.

Otrar, M. ve Argın, F.S. (2014). Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının çok boyutlu incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 10 (3), 3-22.

Öden Akman, A., Çuhacı Çakır, B., Kocabaş, C. N. (2021). Çocukların sosyal medyadaki dijital ayak izleri: Mahremiyet ihlalinde hassas noktalar. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 15(6), 553-555. https://doi.org/10.12956/tchd.949279

Öksüz, E. ve Özmaden, M. (2016). Yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumu ile özel yurtlarda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesi (Balıkesir ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 71-79.

Öz, S., Aysan, F. (2012). Öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengenlik becerilerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 52-69.

Özbay, A. (2013). *Ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet, aleksitimi ve öfke ifade etme biçimleri arasındaki ilişki*. Fatih Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Özdemir, S. (2020). Yönetici sosyotelizmi (phubbing): bir ölçek uyarlama çalışması. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10 (19), 134-145.

Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? Sosyotelizmin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 64-77.

Özer A.K (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı (öfke tarzı) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi,* 9(31), 26-35.

Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addıcta: The Turkısh Journal On Addıctıons*, 6(3), 629-662. Doi:10.15805/addicta.2019.6.3.0086

Özgür A. (2019). *2018 yılında Edirne merkez ilçe ve merkeze bağlı köylerde 10-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, buna etki eden faktörler ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi*. Trakya Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Özmen A. (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 39 (1), 39-56.

Özsoy, T. (2009). *Fastfood'dan facebook'a: internet bağımlılığı* [Bildiri Sunumu]. Akademik Bilişim Konferansı, Şanlıurfa.

Öztürk, E. (2012). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri (Elâzığ ili örneği).* Fırat Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Özyürek, A., Özkan, İ. (2015). Ergenlerin okula yönelik öfke düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim*

Fakültesi Dergisi, 15(2), 280-296. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161324

Pallant, J. (2017). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using spss for windows (Version 12) 6th ed.* New York: Open University Press.

Palmgreen, P., ve Rayburn, J. D. (1985). Uses and gratifications research: The past ten years. *Communication Research*, 12(3), 363-406.

Panda, S., ve Pandey, S. C. (2017). Binge Watching and College Students: Motivations and Outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425-438.

Parlak Yorğancı, D. (2018). Çocukların sosyal medya kullanımlarına yönelik yetişkin tutumları üzerine nitel bir inceleme. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 3(5), 182-202.

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. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 359-372.

Parmaksız, İ. (2022). Romantik ilişkilerde modern engel: partner sosyotelizmi (phubbing) üzerine bir derleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(11), 59-76. https://doi.org/10.31461/ybpd.1077277

Parus, M.S., Adu, A.A. ve Keraf, A. (2021). Phubbing behavior and quality of friendship in faculty of public health. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(1), 13-23. doi:10.35508/jhbs.v3i1.3031

Pittman, M., ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: why an ınstagram picture may be worth more than a thousand twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, J. W., ve Gladwell, M. (2013). Motivational, emotional, and behavioral consequences of fear of missing out. *Computers in Human Behavior,* 29(4), 1841-1848.

Roberts, J. A. ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.

Roberts, J.A. ve David, M.E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155 (4), 109702. doi:10.1016/j.paid.2019.109702

Ruggiero, G. R. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication and Society,* 3(1), 3-37.

Russell, D., Peplau, L.A. ve Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.

Sağar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. doi:10.5539/ies.v14n4p1

Sağar, M. E. ve Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (2), 493-511.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 30(3), 202-216.

Sayar, K. (2016). *Yalnızlık psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Schober, P., Boer, C., ve Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *British Journal of Anaesthesia*, 120(4), 683–686.

Serin, H. (2019). Sosyal medyada çocuk hakları ihlalleri: Ebeveynler ve öğretmenler farkında mı. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 1005-1031. https://doi.org/10.17494/ogusbd.555107

Sheldon P. ve Bryant K. (2016). Instagram: motives for ıts use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.

Spielberger, C. D. (1988). *Manual for the state-trait anger expression ınventory*. Psychological Assessment Resources.

Stafford, T. F., Stafford, L., ve Schkade, L. L. (2004). Determining uses and gratifications for the Internet. *Decision Sciences Journal of Innovative Education*, 35(2), 259-288.

Stern, J. (2012). Facebook Buys Instagram for $1 Billion. Erişim Adresi: http://abcnews.go.com/blogs/technology/2012/04/facebook-buys-instagramfor-1-billion/

Sukhodolsky DG, Kassinove H, Gorman BS. (2004). Cognitive behavioral therapy for anger ın children and adolescents: a meta-analysis. *Agression and Violent Behavior*, 9(3), 247-269.

Sun, J., Wong, N. (2024). "I can't believe ı phubbed up our friendship!": examining relationships between loneliness, problematic smartphone use, friend phubbing, and life satisfaction. *Human Behavior and Emerging Technologies*.

Sülün Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması.* Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.

Şahin, N.H., Balkaya, F. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.

Şahin, T. (2009). Sosyal dışlanma ve yoksulluk ilişkisi. *Yardım ve Dayanışma*, 2(25), 145-168.

Şakiroğlu, M. (2012). *Öfke/öfkeyi olumlu kullanmak*. İstanbul: Postiga Yayınları.

Şar, A. H., Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği geliştirme; geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(1), 1-17.

Şata M., Çelik İ., Ertürk Z. ve Taş U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, *7* (1), 156-169. https://doi.org/10.21031/epod.95432

Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Beykent Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Şimşek, O. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ankara: Ekinoks Yayınları.

T.C. İletişim Başkanlığı. (2023). *Türkiye Dijital 2023.* İletişim Başkanlığı İnternet Araştırmaları Koordinatörlüğü. Ankara.

Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.

Tanhan F, Özok H. İ. ve Tayiz V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. https://doi.org/10.18863/pgy.942431

Tanhan, F., Özok, H.İ., Kaya, A. ve Yıldırım, M. (2024). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Curr Psychol*, 43, 192–203. Doi:10.1007/s12144-023-04242-8

Tanrıverdi, H., ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 775–822.

Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2017). *Sanal veya gerçek bağımlılık*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tiryaki S. (2015). *Sosyal medya ve facebook bağımlılığı*. İstanbul: Literatür Academia.

Tohumcu, M. U., Karslı, T. A., Bahadır, E., Kalender, B. (2019). İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 773-787.

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

Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A psychophysical study of perceived causes of anger. *Aggressive Behavior*, 16(1), 9-26.

Trower, M.K., Buckland, R. M. ve Grıffın, M. (1989). Characterization of an FMN-containing cyclohexanone monooxygenase from a cyclohexane-grown Xanthobacter sp. *European Journal of Biochemistry,* 181(1), 199-206.

Turan, M.E., Adam, F., Kaya, A. ve Yıldırım, M. (2024). The mediating role of the dark personality triad in the relationship between ostracism and social media addiction in adolescents. *Educ Inf Technol*, 29, 3885–3901.

Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Marmara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Tutgun-Ünal, A., ve Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319. doi: 10.26466/opus.626283

Tükel, R. (2016). Yalnızlık üzerine notlar. (ed. Talat Parman). *Psikanaliz yazıları yalnızlık*, İstanbul: Bağlam Yayınları.

Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 57-70.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2024). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2024.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492, ET: 27.08.2024.

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.

Utami, M., Anam, M. K., ve Noorrizki, R. D. (2021). The relationship between phubbing and romantic relationship satisfaction: a literature review. *KnE Social Sciences*, 4(15), 370–385.

Uzun, K. ve Uluçay, D. M. (2017). İş ortamında whatsapp kullanımı ve kesintiye uğrama. *Selçuk İletişim*, 10(1), 216-231. https://doi.org/10.18094/josc.306677

Üçer, N. (2016). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında gençlerin sosyal medya kullanımına yönelik niteliksel bir araştırma. *Global Media Journal TR Edition*, 6 (12), 1-26.

Ünalan, D. ve Yıldırım, O. (2020). Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 276-297. https://doi.org/10.19145/e-gifder.644279

Ünlü, F. (2015*). Ebeveyni boşanmış bireylerde; benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Vanden-Abeele, M. M., 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.

Vatandaş, S. (2020). Sosyalleşme ve sosyalleşmenin sosyal medya mecralarındaki anlamsal ve işlevsel dönüşümü. *Erciyes İletişim Dergisi,* 7(2), 813-832. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.675531

Vural, Z., Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20), 3348-3382.

Wang, X., Wang, W., Qiao, Y., Gao, L., Yang, J. ve Wang, P. (2022). Parental phubbing and adolescents' cyberbullying perpetration: a moderated mediation model of moral disengagement and online disinhibition. *J Interpers Violence*. *37* (7-8), 5344-5366.

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., 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.

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: Theexperience of emotion and social isolation.* Cambridge: MIT Press.

Whiting A., Williams D. (2013). Why People Use Social Media: A Uses And Gratifications Approach. *Qualitative Market Research An International Journal*, 16 (4), 362-368.

Wright, S. L. (2005). *Loneliness in the workplace.* University of Canterbury: Yayımlanmamış doktora tezi.

Yahyaoğlu, R. (2007). *Yalnızlık psikolojisi: Kurt kapanından huzur limanına.* İstanbul: Nesil Yayınları.

Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımın ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi.* İstanbul Arel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing ve dinamikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. https://doi.org/10.18863/pgy.551299

Yaman E. ve Türker S. (2011). İlköğretim öğretmenlerinin çatışma yönetim stratejileri ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Dergisi*, 23.

Yang, C.-C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: ınteract and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology. Behavior and Social Networking*, 19(12), 703-708.

Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 237-260.

Yavuz, A. Ö. (2019). *Özel yetenekli olan ve olmayan öğrencilerde empatik eğilim ve sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişki*. İstanbul Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Yavuzer H. (2007). *Çocuk psikolojisi (20. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitapevi

Yavuzer, H. (2013). *I. Türkiye çocuk ve medya kongresi bildiriler kitabı.* İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları.

Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyber Psychology and Behavior*, 9(6), 772–785.

Yerlikaya, E. E. (2010). Öfke ve sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 1-10.

Yıldırım, A. (2019). Ergenlerde yalnızlık ve ruh sağlığı. *Psikiyatri ve Psikoloji Çalışmaları*, 41(1), 23–40.

Yıldırım, H. (2002). *Yalnızlık ve Yaşam*. Http://Www.Historicalsense.Com/Archive/Fener48.Htm20(5) 3348-3382 Ageing, 6, 91100. Erişim Tarihi: 08.05.2012.

Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the ucla loneliness scale (uls-8) to turkish for the adolescents. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203. doi:10.5350/DAJPN2014270302

Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin işyerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3 (3), 59-69.

Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Onli*ne Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2 (2), 20-37.

Yılmaz, M. G. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında ilişki*. Yeditepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with ınternet addicts: treatment outcomes and ımplications. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.

Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk ruh sağlığı.* İstanbul: Özgür Yayınları.

Yuda I.G., Suyono, J. (2023). Boss phubbing: a bibliometric analysis research trends between. seminar nasional hasil riset dan pengabdian kepada. *Masyarakat Universitas Sahid Surakarta*, *3*, 183-197.

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. https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402

Yurtseven, C.N. ve Küçükbaş Duman, F. (2021). Evaluation of boss phubbing in sports businesses. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(2), 839-844.

Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 363-377. https://doi.org/10.21733/ibad.613902

Zhang, H., Hu, Q., ve Mao, Y. (2023). Parental burnout and adolescents' phubbing: Understanding therole of parental phubbing and adolescents' psychological distress. *School Psychology International*. 45(2), 172-187. https://doi.org/10.1177/01430343231201863

EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 27.11.2024-26556

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN
ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

ETİK KURUL KARARLARI

TOPLANTI TARİHİ: 25/11/2024
OTURUM SAYISI: 2024/24 **Sayfa: 06/33**
TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 33

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 25/11/2024 tarihinde saat 10.00'da Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2024/24-06. Danışmanlığını, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,:Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık ABD AnabilimDalı öğretim üyesi Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK'un yapmış olduğu, yüksek lisans öğrencisi Emin Erselan ÇELİK'e ait, "Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öfke ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi birsakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oybirliğiyle karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR İlahiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Zeki DUMAN Edebiyat Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Murat ÜNAL Eğitim Fakültesi	**ÜYE** Prof. Dr. Mehmet Akif ARVAS İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4575&eD=BSV0ST3EBZ&eS=26556 adresinden yapılabilir.

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

20 / 08 / 2025

Emin Erselan ÇELİK

EK-C: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORİJİNALLİK RAPORU

20/08/2025

Tez Başlığı / Konusu

Ergenlerde Sosyotelizm (Phubbing) İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öfke Ve Yalnızlığın Aracı Rolü

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 146 sayfalık kısmına ilişkin, 18/08/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8 (Yüzde Sekiz) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:
- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal İçemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederiz.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Anabilim Dalı : Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Anabilim Dalı

Bilim Dalı : Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Bilim Dalı

Statüsü : ☐ **Y. Lisans** ☐ **Doktora**

	Danışman	**Öğrenci**
Adı Soyadı	Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK	Emin Erselan ÇELİK
İmza		
Tarih	20/08/2025	**Öğrenci No:** 22940004004

EK-Ç: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Her Türlü Teşkilatta Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzni Başvuru Taahhütnamesi

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINA BAĞLI HER TÜRLÜ TEŞKİLATTA GERÇEKLEŞTİRİLECEK ARAŞTIRMA UYGULAMALARINA İLİŞKİN ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BAŞVURU TAAHHÜTNAMESİ

1. Araştırmam boyunca Anayasa/kanun/yönetmelikler ve yürürlükte olan diğer mevzuata uygun davranacağımı,
2. Araştırmayı yürüteceğim Millî Eğitim Bakanlığı teşkilatının kurallarına uyacağımı,
3. Araştırmam boyunca hiç kimseyi araştırmama/çalışmama katılmaya zorlamayacağımı,
4. Araştırmayı bana tahsis edilen mekân/sınıf ve zamanda gerçekleştireceğimi,
5. Araştırmanın olası fiziksel/ruhsal etkileri konusunda katılımcıları bilgilendireceğimi,
6. Araştırmam sırasında topladığım kişisel bilgileri 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun kapsamında koruyacağımı,
7. Katılımcılara ait her türlü kişisel bilgiyi, katılımcıların (katılımcılar reşit değil ise velilerin) yazılı izni veya mahkeme kararı olmadan hiçbir şahıs veya kurumla paylaşmayacağımı,
8. Katılımcıların (katılımcılar reşit değil ise velilerin) kişisel verilerinin onların izni olmadan kamuoyuna duyurmayacağımı,
9. Araştırmam için gerektiği kadar veri toplayacağımı,
10. Araştırmam sırasında öğrencilerin eğitim ve öğretiminin aksatılmamasına dikkat edeceğimi,
11. Araştırmam sırasında herhangi bir ticari faaliyette bulunmayacağımı,
12. Katılımcıları herhangi bir ürün/eser/tedaviye yönlendirmeyeceğimi,
13. Araştırma izin evraklarını okul yönetimine teslim edeceğimi,
14. Araştırma sırasında izni olan evrakları kullanacağımı,
15. Araştırma/Tıbbi araştırmalarda araştırmanın uygulama sırasında tıbbi etik kurul izni kurallarına uyacağımı,
16. Araştırma sırasında topladığım ses ve görüntü kayıtlarını güvenilir ortamlarda saklayacağımı ve araştırma sonrasında ifşa etmeyeceğimi,
17. Genelge hükümlerine aykırı davranmam ve herhangi bir yanlış ifade, beyan ve maddi gerçeği gizleme gibi durumlarda hukuki sorumlulukları yükleneceğimi,
18. İzin alınmış araştırmalarda insanlarla ilgili yapılacak anket, görüşme, gözlem, alan araştırması, uygulama ve incelemelerde sağlık, güvenlik, insan hakları, mevcut mevzuat hükümleri, hukukun genel ilkelerini ihlal etmeyeceğimi ve etik ilkelere uyacağımı,
19. Topladığım veriyi başka bir araştırmada ya da başka bir amaçla kullanmayacağımı,
20. Araştırmalarım sonucunda hazırladığım ürünleri (tez, makale, rapor, proje raporu vb.) araştırma uygulama izni bitiş tarihinden itibaren iki yıl içinde modüle yükleyeceğimi,

Kabul ve beyan ederim.

Araştırmanın Adı:

..../..../.....
İmza
Araştırmacının Ad Soyadı

EK-D1: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri

Vali Haydar Bey Anadolu Lisesi Müdürlüğüne

Başvuru No: MEB.TT.2025.018858

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 755753

.

Adı Soyadı: EMİN ERSELAN ÇELİK

Araştırmanın Adı: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öfke ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Vali Haydar Bey Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak Birim: Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak İl: VAN

Veri Toplama Aracının Başlığı: Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Öfke Ölçeği, Genel Phubbing'e Maruz Kalma (Phubbed) Ölçeği Kısa Formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 24.02.2025

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 24.02.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni VAN İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için 'https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula' bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -

EK-D2: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri

Mesut Özata Anadolu Lisesi Müdürlüğüne

Başvuru No: MEB.TT.2025.018858

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 755743

Adı Soyadı: EMİN ERSELAN ÇELİK

Araştırmanın Adı: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öfke ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Mesut Özata Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak Birim: Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak İl: VAN

Veri Toplama Aracının Başlığı: Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Öfke Ölçeği, Genel Phubbing'e Maruz Kalma (Phubbed) Ölçeği Kısa Formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 24.02.2025

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 24.02.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni VAN İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için 'https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula' bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -

EK-D3: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri

Türkiye Yardımsevenler Derneği Anadolu Lisesi Müdürlüğüne

Başvuru No: MEB.TT.2025.018858

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 755752

Adı Soyadı: EMİN ERSELAN ÇELİK

Araştırmanın Adı: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öfke ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Türkiye Yardımsevenler Derneği Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak Birim: Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak İl: VAN

Veri Toplama Aracının Başlığı: Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Öfke Ölçeği, Genel Phubbing'e Maruz Kalma (Phubbed) Ölçeği Kısa Formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 24.02.2025

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 24.02.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni VAN İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için 'https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula' bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -

EK-D4: Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Gerçekleştirilecek Araştırma Uygulamalarına İlişkin Araştırma Uygulama İzinleri

İpekyolu Anadolu Lisesi Müdürlüğüne

Başvuru No: MEB.TT.2025.018858

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 767161

Adı Soyadı: EMİN ERSELAN ÇELİK

Araştırmanın Adı: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öfke ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: İpekyolu Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak Birim: Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak İl: VAN

Veri Toplama Aracının Başlığı: Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Öfke Ölçeği, Genel Phubbing'e Maruz Kalma (Phubbed) Ölçeği Kısa Formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 24.02.2025

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 24.02.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni VAN İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için 'https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula' bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -

EK-E: Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz?**
   Kadın ( ) Erkek ( )

2. **Yaşınız?**
   14 ( ) 15 ( ) 16 ( ) 17 ( ) 18 ( )

3. **Sınıfınız?**
   9. Sınıf ( ) 10. Sınıf ( ) 11. Sınıf ( ) 12. Sınıf ( )

4. **Siz dahil kaç kardeşsiniz?**
   Tek ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve fazlası ( )

5. **Babanızın eğitim durumu nedir?**
   İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( ) Hiçbiri ( )

6. **Annenizin eğitim durumu nedir?**
   İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( ) Hiçbiri ( )

7. **Kaç yakın arkadaşınız vardır?**
   Yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) Daha fazla ( )

8. **Evde kendinize ait odanız var mı?**
   Evet ( ) Hayır ( )

9. **Evde internet bağlantınız var mı?**
   Evet ( ) Hayır ( )

10. **Kendinize ait bilgisayarınız var mı?**
    Evet ( ) Hayır ( )

11. **Bilgisayarınız kendi odanızda mı?**
    Evet ( ) Hayır ( )

12. **Kendinize ait akıllı telefonunuz var mı?**
    Evet ( ) Hayır ( )

13. **Bir günde bilgisayar/telefon/tablet ile ne kadar vakit geçirirsiniz?**
    0-2 saat ( ) 2-4 saat ( ) 4-6 saat ( ) 6 saat ve üzeri ( )

14. **En sık kullandığınız sosyal medya uygulaması nedir?**
    Youtube ( ) Instagram ( ) Whatsapp ( ) Twitter ( )

    Tiktok ( ) Snapchat ( ) Diğerleri ( )

EK-F: Genel Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği Kısa Formu

	Açıklama: Yüz yüze sosyal etkileşimleriniz sırasında başkalarının cep telefonu kullanımları hakkında düşünmenizi istiyoruz. Tüm sosyal etkileşimlerinizi (**örneğin *arkadaşlarınızı, tanıdıklarınızı, ailenizi, eşinizi***) dikkate alarak aşağıdaki ifadelerin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu değerlendirin. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	**Asla**	**Nadiren**	**Arada bir**	**Bazen**	**Sık sık**	**Genellikle**	**Her Zaman**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1	Diğer insanlar bana, sosyal medya paylaşımları ve mesajlar için telefonlarını kontrol ediyor gibi görünüyor.							
2	Diğer insanlar bana, çevrimiçi/online olmak için telefonlarını kullanıyor gibi görünüyor.							
3	Diğer insanlar telefonlarını görebilecekleri yerlere koyuyor.							
4	Diğer insanlar bana, telefonlarını kontrol etmezlerse, önemli bir şeyi kaçıracak gibi endişeli görünüyor.							
5	Diğer insanlar, benimle konuşmak yerine, telefonlarıyla ilgilenmeyi tercih ediyor.							
6	Diğer insanlar bana, benim yerime telefonlarıyla ilgilenerek can sıkıntısından kurtulmuş gibi görünüyor.							
7	Diğer insanlar bana, benim yerime telefonlarıyla ilgilendiklerinde daha mutlu gibi görünüyor.							
8	Diğer insanlar bana odaklanmak yerine telefonlarıyla ilgileniyor.							
9	Diğer insanlarla telefonlarını kullandıkları için çatışma yaşıyorum.							
10	Diğer insanlar telefonlarını kullanırken kendimi “bıktım artık” diye düşünürken buluyorum.							
11	Diğer insanlar beni kızdırdığını bilmelerine rağmen telefonlarını kullanıyor.							
12	Diğer insanlardan telefonlarını bırakmalarını ve benimle konuşmalarını istediğimde kızıyorlarmış gibi görünüyorlar.							

EK-G: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

	Açıklama: Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri ***son 1 yıldaki*** sosyal medya **(*Instagram, YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat, TikTok, WhatsApp, Telegram, Spotify, iTunes, Viber, Line, Tango, Bebo, Linkedin, MySpace, Tumblr, Forumlar vb.)*** kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen/ara sıra**	**Çoğunlukla**	**Her zaman**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

EK-H: Durumluk Öfke Ölçeği

Açıklama: İnsanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bazı ifadeler aşağıda verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyup ***şu anda*** nasıl hissettiğinizi belirten seçeneğin üzerine (X) işareti koyun. Unutmayın ki, hiçbir ifade için kesin doğru veya kesin yanlış cevaplar yoktur. Herhangi bir ifade üzerinde çok zaman harcamayınız, sadece mevcut duygularınızı en iyi tanımlar görünen cevabı seçiniz.		**Hiç**	**Biraz**	**Oldukça**	**Çok**
		1	**2**	**3**	**4**
1	Çok öfkeliyim.				
2	Sinirim bozuldu.				
3	Kızgınım.				
4	Birine bağırasım var.				
5	Bir şeyleri kırasım var.				
6	Deliye döndüm.				
7	Masayı yumruklayasım var.				
8	Birine vurasım var.				
9	Burnumdan soluyorum.				
10	Küfür edesim var.				

EK-I: UCLA - KF

	Açıklama: Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı **(X)** işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	**Hiç**	**Nadiren**	**Bazen**	**Her zaman**
		1	**2**	**3**	**4**
1	Arkadaşım yok.				
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok				
3	Kendimi grubun dışına itilmiş gibi hissediyorum.				
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
5	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim. *				
6	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum				
7	Çevremde insanlar var ama benimle değiller.				