



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE İLİŞKİ DOYUMUNDA  
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYOTELİZMİN ARACI ROLÜ**

Hüseyin Buğra KARAMAN  
ORCID: 0000-0002-8517-4450

Danışman  
Prof. Dr. Coşkun ARSLAN  
ORCID: 0000-0003-0247-9847

Konya – 2023

## TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim boyunca bana destek olan, yönlendirmeleri ve bilgilendirmeleri ile bugünlere ulaŐmamda büyük katkısı olan, en önemlisi bana her zaman güvendiğini hissettirerek ayaklarımın yere daha sağlam basmasını sağlayan danışmanım Sayın Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a çok teşekkür ederim.

Tez jürimde bulunarak tezime katkı sunan ve rehberlik eden değerli Prof. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ'ye, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN'a, Prof. Dr. Ramazan ARI'ya ve Doç. Dr. Deniz GÜNAYDIN'a teşekkür ederim.

Tezimin veri toplama aşamalarında bana destek olan Dr. Öğr. Üyesi Hayri KOÇ'a, Dr. Öğr. Üyesi Yunus ALTUNDAĞ'a, Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN'a ve ArŐ Gör. Dr. Seda EDEN ÜNLÜ'ye teşekkür ederim.

Başta kıymetli anneannem olmak üzere, anneme, babama, ablama ve tüm aileme bugünlere gelmemde gösterdikleri özveri için teşekkür ederim. Son olarak doktora eğitimimin her anında bana destek olan, zorlu aşamalarda benim kadar yorulan ve bir alan çalıŐanı olarak fikirleri ve görüşleri ile beni aydınlatan değerli eŐim Eylül KARAMAN'a sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

Hüseyin Buğra KARAMAN

Mayıs 2023

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vi
ÖZET .....	vii
ABSTRACT .....	viii
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Sayıtlar .....	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar .....	8
<b>2. ALANYAZIN.....</b>	<b>9</b>
2.1 İlişki Doyumu.....	9
2.2 Seçim Teorisi.....	13
2.2.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar .....	14
2.2.2 Pozitif ve Negatif Bağımlılıklar .....	16
2.2.3 Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyotelizm İlişkisi	17
2.2.3 İlişki Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	18
2.3 İletişim.....	21
2.3.1 Etkili İletişim ve Teknoloji.....	23
2.4 Sosyotelizm (Phubbing) .....	25
2.4.1 İnternet Bağımlılığı .....	26
2.4.2 Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	29
2.4.3 Dijital Oyun Bağımlılığı.....	32
2.4.4 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) .....	35
2.4.5 Sosyal Medya Bağımlılığı .....	38
2.4.6 Sosyotelizm ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	41
2.4.7 Sosyotelizm, Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	45
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>49</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	49
3.2 Katılımcılar.....	49
3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	49
3.3.1 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği: .....	49

3.3.2 Genel Sosyotelist Olma ve Genel Sosyotelizme Maruz Kalma Ölçekleri .....	55
3.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu.....	55
3.3.4 İlişki Doyumu Ölçeği .....	55
3.3.5 İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği .....	56
3.4 Verilerin Toplanması.....	56
3.5 Verilerin Analizi.....	56
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>64</b>
4.1. Ön Analizler, Normallığın Test Edilmesi ve Değişkenler Arası İlişkiler .....	64
4.2. Modelin Test Edilmesi .....	67
4.2.1. Model Uyum Değerleri .....	67
4.2.2. Direkt Etkiler .....	68
4.2.3 Dolaylı Etkiler .....	69
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>71</b>
5.1 Tartışma.....	71
5.1.1 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Direkt Etkilerinin Tartışılması.....	71
5.1.2 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm Üzerindeki Direkt Etkilerinin Tartışılması.....	73
5.1.3 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun İlişki Doyumu Üzerindeki Direkt Etkilerinin Tartışılması.....	74
5.1.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizmin Aracılığı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Dolaylı Etkisinin Tartışılması .....	75
5.1.5 Sosyotelizmin İlişki Doyumu Üzerindeki Dolaylı Etkisinin Tartışılması.....	77
5.1.6 Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm ve Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü ile İlişki Doyumu Üzerindeki Dolaylı Etkisinin Tartışılması.....	78
5.2 Sonuç .....	79
5.3 Öneriler.....	80
5.3.1 Saha Çalışanlarına Yönelik Öneriler .....	80
5.3.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	81
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>83</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>110</b>

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İlişki Doyumunda Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyotelizmin Aracı Rolü* başlıklı tez çalışmamın toplam **84** sayfalık kısmına ilişkin, 23/05/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%5** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

23/05/2023

Hüseyin Buğra KARAMAN

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

23/05/2023

Hüseyin Buğra KARAMAN

## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Doktora Tezi

### İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE İLİŞKİ DOYUMUNDA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYOTELİZMİN ARACI ROLÜ

Hüseyin Buğra KARAMAN

Bu araştırmanın amacı romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde eğitim gören 765 kadın (%79.9) ve 193 erkek (%20.1) olmak üzere toplam 958 üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar 17-29 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 21.10'dur (S.D.= 1.92). Bu çalışmada katılımcıların kişisel bilgileri için demografik bilgi formu, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Genel Sosyotelist Olma Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında geliştirilen Glasser'in Seçim Teorisi temelli Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği için yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına 675 kadın (%74.6) 229 erkek (%25.4) olmak üzere toplamda 904 üniversite öğrencisi katılmıştır (yaş ranj= 18-29, yaş ortalaması= 21.44, S.D.= .065). Uyum geçerliği için Öz Belirleme Kuramı temelli İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, uyum geçerliği, test tekrar test ve madde toplam korelasyon katsayısı analizleri sonuçlarına göre ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde sevgi/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Yapılan Bootstrapping yönteminde eğlence ihtiyacının ilişki doyumu üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüş ancak Sobel testinde bu ilişkide sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolü olmadığı görülmüştür. Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide eğlence ihtiyacı dışındaki ihtiyaçlar için sosyotelizmin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak sosyotelizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Bulgular incelendiğinde romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının ilişki doyumunu etkilediği, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm bu ilişkide aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Bu modelden elde edilen sonuçlar evlilik öncesi danışmanlığında ve çift danışmanlığında saha çalışanlarına yardımcı olabilir. Bunlara ek olarak araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda sonraki araştırmalara yönelik öneriler de araştırma kapsamında sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Romantik ilişkiler, Temel psikolojik ihtiyaçlar, İlişki doyumu, Sosyotelizm, Sosyal medya bağımlılığı

## ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Doctoral Thesis

### THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AND PHUBBING IN BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN RELATIONSHIPS AND RELATIONSHIP SATISFACTION

Hüseyin Buğra KARAMAN

The current study aims to explore the mediating role of social media addiction and phubbing in the relationship between the satisfaction level of basic psychological needs in relationship and relationship satisfaction. For this purpose, a total of 958 university students (765 women, 79.9%; 193 men, 20.1%) who are enrolled in Necmettin Erbakan University and Bolu Abant İzzet Baysal University participated in this study. The participants in this study are aged between 17 and 29 years old, with a mean age of 21.10 years (SD = 1.92). For personal information of the participants, this study used a demographic information form, the Satisfaction of Basic Psychological Needs in Romantic Relationships Scale, the Generic Scale of Phubbing, the Social Media Addiction Scale-Adult Form, and the Relationship Satisfaction Scale. To assess the validity and reliability of the Satisfaction of Basic Psychological Needs in Romantic Relationships Scale, which is based on Glasser's Choice Theory, a total of 904 university students (675 women, 74.6%; 229 men, 25.4%) between the ages of 18 and 29 years old participated in the study, with an average age of 21.44 (SD = 0.65). To assess convergent validity, this study utilized the Basic Psychological Needs Scale in Relationships, which is based on the Self-Determination Theory. The scale was determined to be valid and reliable based on the results of exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, convergent validity analysis, test-retest method, and total item correlation coefficient analysis. Upon examination of the study results, it was found that phubbing and social media addiction played a mediating role in the relationship between the satisfaction of love/belonging, power, and freedom needs and relationship satisfaction. Through the use of the bootstrapping method, it was discovered that the need for fun had an indirect effect on relationship satisfaction; however, in the Sobel test, it was found that phubbing and social media addiction did not have a mediating role in this relationship. Aside from the need for fun, it was determined that phubbing played an intermediary role in the relationship between the satisfaction of basic psychological needs in romantic relationships and social media addiction. Lastly, it was found that social media addiction had a mediating role in the relationship between relationship satisfaction and phubbing. The implications of these findings were discussed within the context of relevant literature. When the findings were examined, it was found that satisfaction of basic psychological needs in romantic relationships affects relationship satisfaction, and social media addiction and sociotellism have a mediating role in this relationship. The results obtained from this model can help field workers in premarital counseling and couple counseling. In addition, suggestions for further research in line with the results obtained from the study were also presented within the scope of the research.

**Keywords:** Romantic relationships, Basic psychological needs, Relationship satisfaction, Phubbing, Social media addiction

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Genç yetişkinlik dönemi bireylerin yakın ilişkileri konusunda deneyimler kazandığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde aile, arkadaşlık gibi yakın ilişkiler bireyler için önemlidir. Bu yakın ilişkilerden bir tanesi de romantik ilişkilerdir. Bireylerin bu dönemdeki romantik ilişkilerinden aldıkları doyum onların genç yetişkinlik dönemini sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir. Romantik ilişkilerden alınan doyumunu birçok faktör etkileyebilir. Bu çalışmada bir ilişki doyumunu modeli oluşturulmuştur. Modelde ilişkilerdeki temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin ilişki doyumunu yordama düzeyleri incelenmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Bireyler genç yetişkinlik döneminde bazı ihtiyaçlar arasında denge kurmaya çalışır. Bir taraftan ebeveynleri ile bağımlılıklarından uzaklaşma diğer taraftan başkaları ile yakın ilişkiler geliştirme ve arkadaşlıklarını devam ettirme durumundadırlar. Bu denge yakınlık ve bağlanma ile özgürlük ve bağımsızlık arasındaki dengedir (Santrock, 2012). Carstensen (1991; 1992)' in sunduğu sosyo-duygusal seçicilik teorisine göre, bireyler ilerleyen yaşlarında sosyal ağlarından alacakları duygusal ve sosyal kazançları en yüksek düzeye çıkarabilmek için çevrelerindeki kişiler arasında seçime giderler. Yakın ilişkilerde buldukları kişiler ise bu teoriye göre belirlenir ve kişilerin yakın ilişkilerinden aldıkları sosyal ve duygusal kazançları onların doyumlarına da etki edebilir. Bireyler yaşlarının ilerleyen dönemlerinde çevrelerindeki kişileri daraltma yoluna gidebilir ve yakın ilişkide olduğu kişiler ile ilişki daha önemli hale gelebilir. Bakıldığında yakın ilişkide olduğu kişi bireyler için ilerleyen yaşlarda duygusal destek ve olumlu duygular yaşama konusunda önemli olabilir (Levenson, Carstensen ve Gottman, 1993). Bu seçimler bireylerin yaşamları boyunca birlikte oldukları kişilerle olan sosyal etkileşimlerinden etkilenebilir. Bu nedenle yaşamın erken dönemlerinde diğer kişiler ile iletişimi deneyimlemek ilerleyen dönemlerdeki seçimleri konusunda ona yardımcı olabilir. Bu duruma ek olarak genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları romantik ilişkiler onların ilerleyen dönemdeki eş seçimlerini de etkileyebilir (Carstensen, 1991; 1992).

Erikson'un Psikososyal gelişim dönemleri incelendiğinde genç yetişkinlik dönemi "yakınlık kurmaya karşı soyutlanma" olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde genç yetişkinler yakınlık geliştirebilecekleri ve duygusal olarak olgunlaşacakları özel bir ilişki içinde olmak

isterler. Bu ilişki geliştirilemediği zaman bireyler duygusal soyutlanma durumu ile karşı karşıya kalırlar. Bu dönemde bekâr kalmanın bazı getirileri olsa da uzun dönemli düşünüldüğünde birey duygusal olgunlaşma ve mutluluk konularında risk altında olabilir (Burger, 2006). Erikson'un aşamalı gelişim ilkesine göre bu aşamaları oluşturduğu ve bireylerin bu aşamalardaki başarısı diğer aşamalarda sağlıklı ilerlemesi için önemli olacağı vurgulanmıştır (Çapri, 2020).

Bireylerin genç yetişkinlik dönemindeki ilişkileri onların, duygusal ve sosyal hayatları için önemli olabilir. Genç yetişkinlik döneminde bireylerin yakın ilişkide olduğu kişiler onların ilerleyen yaşlarında yakın ilişkide olacakları kişileri belirlemeleri açısından onlara sosyal ve duygusal anlamda deneyim kazandırabilir. İlerleyen dönemlerde evlilik ya da romantik ilişki doyumlarının sağlanmasında genç yetişkinler için bu dönem önemlidir.

İlişki doyumu, içinde bulunulan ilişkideki davranışları, duyguları ve düşünceleri değerlendirmede önemli konulardan biridir (Hendrick, 1988). İlişki doyumu bireylerin ilişkileri ile ilgili öznel değerlendirmelerini içerir, kişinin ilişkide olduğu kişi ve ilişkisini değerlendirmesi konularında bakış açısı sunar (Hendrick, Dicke ve Hendrick, 1998). İlişki doyumu kavramının ilişkileri ve evliliklerin işleyişini anlama, ilişkiler ile ilgili çalışmalarda ve evliliklerin iyileştirilmesiyle ilgili alanyazınında önemli bir yeri olduğu belirtilmiştir (Funk ve Rogge, 2007; Graham, Diebels ve Barnow, 2011).

İlişki doyumu birçok durumdan etkilenebilir. Bunlardan biri ilişki içindeki bireylerin sağlıklı olmasıdır. Sağlıklı birey tanımı ise kuramlarda farklı şekilde ele alınmaktadır. Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud sağlıklı bireyi tanımlarken sevebilen ve çalışabilen bireyler olarak ele alır. Adler sağlıklı bireyi sosyal ilgiye sahip ve içinde yaşadığı topluma faydalı olabilen bireyler olarak ele alır. Birey merkezli yaklaşım Maslow (1998)'un ihtiyaçlar hiyerarşisini ele alarak sağlıklı bireyi, ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılayacak yaşam süren bireyler olarak ele alır (Murdock, 2013). Tarihsel olarak sağlıklı birey yaklaşımlarındaki değişimler incelendiğinde Glasser tarafından temel ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireylerin ruh sağlıklarının olumsuz etkilenebileceği vurgulanmıştır (Glasser, 1965).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar; iyi oluş (Cihangir-Çankaya, 2009), fiziksel, sözel şiddet (Movehedirad, Ebrahimi ve Sahabi, 2021), öznel iyi oluş (Türkdoğan ve Duru, 2012), zorbalık (Eşici, 2013), sosyal medya bağımlılığı (Bozkurt ve Bozkurt, 2022), internet bağımlılığı (Eyyüpoğlu ve Özbay, 2018; Sever, 2021), kaygı (Erden, 2021) ve evlilik doyumu (Moblian, Dayarian ve Usefi, 2021) ile ilişkili bulunmuştur.

İhtiyaçların dengeli bir şekilde karşılanmasına önem verilmesinin yanında, sevmeye ve sevilme ihtiyacının en önemli ihtiyaçlardan biri olarak ele alınması yakın ilişkilerin önemini bizlere göstermektedir (Glasser, 1965). Glasser'e göre bireyler bu ihtiyaçlar hakkında bilgi sahibi olduğunda yaşanan sorunlarda hangi ihtiyacın karşılanmadığının farkında olabilirler (Glasser, 1998). Bu ihtiyaçların doyurulması durumunda bireyin mutlu olması olasıdır. Ancak bu ihtiyaçlar tatmin edilmediğinde birey etkili ruh sağlığı davranışları ve etkisiz ruh sağlığı davranışlarından birini seçebilir. Etkisiz ruh sağlığı davranışları altında negatif bağımlılıklar (uyuşturucu, alkol, yemek, kumar...) ve olumsuz semptomlar yer almaktadır (Wubbolding, 2015). Kaynaklarda negatif bağımlılıklar altında yer almasa da, araştırmalarda sıklıkla yer vermeye başlanan sosyal medya bağımlılığı da bireylerde görülebilecek bir diğer etkisiz ruh sağlığı davranışı olarak ele alınabilir.

Sosyal medya Web 2.0'de yaşanan gelişmelerle birlikte bireylerin hayatında önemli bir yere sahip olmuştur (Büyükşener, 2009). Web 2.0 Web 1.0'dan farklı olarak kullanıcıların daha özgür olduğu ve onlara çevirim içi iletişim imkanı sunan bir teknolojidir (Genç, 2010). Sosyal ağlar da bu teknoloji içerisinde yer alan uygulamalardır (Genç, 2010). Özellikle sosyal medya kullanımında artışların yaşanmasında akıllı telefonların yaygınlaşmasının önemli bir yeri olmuştur (Ünal ve Yıldırım, 2020).

Sosyal medya kanallarını genç yetişkinlerin ve ergenlerin daha fazla tercih ettikleri görülmektedir (Lenhart, Purcell, Smith ve Zickuhr, 2010). Araştırmalarda genel olarak sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri üzerinde durulduğu görülmüştür. Özellikle genç yetişkinler için sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği belirtilmiştir (Strickland, 2014). Yapılan çalışmalarda sosyal medya kanallarının kullanım sıklığı arttıkça, bireylerin depresif belirtilerinde de artış olduğu görülmüştür (Balcı ve Baloğlu, 2018; Lin ve diğerleri, 2016; Shensa ve diğerleri, 2017). Sosyal medya kullanımı ile ilişki doyumu arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür (Porter ve diğerleri, 2012). Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise ilişki doyumunun sosyal medya bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Demircioğlu ve Göncü-Köse, 2018).

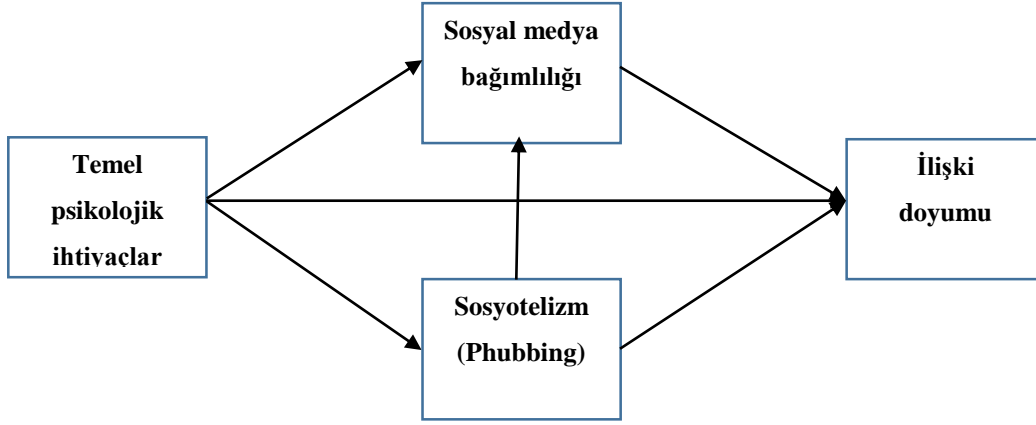
İlişki doyumunda temel ihtiyaçların karşılanması kadar önemli olan bir diğer konu da iletişim olarak karşımıza çıkmaktadır. Romantik ilişkilerde iletişim tek bir tarafı içermez. Bireyin iletişim becerilerinin yanında partnerinin iletişim becerileri algılarını da içerir. Bu nedenle bu iki durum birlikte ilişki doyumunu etkileyebilir. İlişki doyumunda iletişimin önemli bir yeri olduğu vurgulanmıştır. Ancak tek başına açıklamada yetersiz kalacağı belirtilmiştir.

İletişimin yanında tutumlar, kişilik yapısı, geçmiş deneyimler ve mevcut ilişkideki etkileşimler gibi yapıların da ilişki doyumu için önemli olduğu vurgulanmıştır (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998). Evlilik öncesi, evliliğin erken dönemi ve ebeveynliğin erken döneminde olan bireylerin yaşadığı sorunlar içerisinde iletişim problemleri önemli bir yer tutabilmektedir (Storaasli ve Markman, 1990). Etkisiz iletişim kurmanın evlilik uyumlarını olumsuz yordadığı görülmüştür (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Diğer taraftan evlilik öncesi verilen eğitimlerde iletişim ve çatışma çözme becerileri konularında eğitim alan grupların almayan gruplara göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Farnam, Pakgohar ve Mir-Mohammadali, 2011). Yine evlilik öncesi verilen iletişim becerileri eğitiminin kadınların duygusal yeterlilikleri üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (Mansournejad, Poorseyyed, Kiani ve Khodabakhsh, 2013). Evlilik öncesi eğitimler gibi evlilikte uygulanan iletişim becerileri eğitimlerinin de faydalı olduğu görülmüştür. Aile içi iletişim eğitim programı uygulanan ailelerin çift uyumu ve evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Atan, 2016). İletişim becerileri kullanıldığı zaman evliliklerdeki çatışmaların azaldığı (Tavakolizadeh, Nejatian ve Soori, 2015); aynı zamanda etkili iletişim becerilerini kullanmanın (empati, ben dili, kendini açma gibi) evlilik doyumu ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Buluş ve Bağcı, 2016).

Karşılıklı iletişimi etkileyen unsurlardan biri olarak son dönemde karşımıza sosyotelizm kavramı çıkmaktadır. Sosyotelizm (Phubbing), bir kişinin iletişim halinde olduğu kişi yerine dikkatini ve ilgisini telefonuna yönlendirmesi olarak ele alınmıştır. Phubbing kelimesi “phone” ve “snubbing” kelimelerinden türetilmiştir. Phone burada telefon, snubbing ise küçümseme olarak ele alınabilir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b). Sosyotelizmin bir bağımlılık biçimi olarak da ele alınabileceği vurgulanmış ve sanal-sosyal medyanın kullanımının artışına bağlı olarak iletişim halindeyken telefonu kontrol etmek ve iletişim halinde olunan kişinin görmezden gelinmesi olarak tanımlanmıştır (Guazzini, Duradoni, Capelli ve Meringolo, 2019).

İlişki doyumunu etkileyen unsurlar arasında sosyotelizmin olduğu görülmüştür (Roberts ve David, 2016). Sosyotelizm bireylerin sosyal ortamlarda bir arada olduğu kişiler yerine akıllı telefon ile ilgilenmesidir. Bu durum sosyal kabalık olarak ele alınabilir. Bireylerin yakın ilişkilerde olduğu kişilerle olan iletişimlerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Akıllı telefon kullanımı çiftler arasındaki iletişimde önemli bir yere sahip olsa da içerisindeki uygulamalar ile bu iletişimi olumsuz etkileyebilir (Parmaksız, 2019).

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmada bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığının aracı rolü incelenmiştir. Bu model ile ilgili olan ilişki ağı Şekil-1.1’de verilmiştir.



**Şekil-1.1** Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolüne ilişkin kurulan model

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişki doyumları, romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm açısından incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyotelizm düzeyleri ve ilişki doyumları arasında ilişki var mıdır?
2. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ilişki doyumlarını yordamakta mıdır?
3. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu sosyotelizm düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu sosyal medya bağımlılıkları düzeylerini yordamakta mıdır?
5. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının düzeyi ilişki doyumlarını yordamakta mıdır?
6. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyotelizm düzeyi sosyal medya bağımlılık düzeyini yordamakta mıdır?

7. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyotelizm düzeyi ilişki doyumlarını yordamakta mıdır?
8. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyotelizm düzeyi ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin aracı rolü var mıdır?
9. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve ilişki doyumları arasındaki ilişkide, sosyal medya bağımlılık düzeyi ve sosyotelizm düzeyinin aracı rolü var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Genç yetişkinlik dönemi, bir sonraki dönem için sosyal hayat, iş hayatı, romantik ilişkiler gibi alanlarda hazırlıkların yapıldığı bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum Erikson'un kuramında belirttiği gibi yakınlık kurmalarına katkı sağlayabilir ve onların bir sonraki döneme daha hazır bir şekilde geçebilmeleri için önemli olabilir. Bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumda temel psikolojik ihtiyaçlar önemlidir. Bu bağlamda Glasser temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireylerin hayatlarını olumsuz etkileyebilecek davranış ya da bağımlılıklar geliştirmemeleri ve yaşamda daha az acı çekmeleri için önemli olduğunu vurgulamıştır. Buna ek olarak temel ihtiyaçların karşılanmasında da yakın ilişkilerin önemli olduğunu belirtilmiştir (Glasser, 1965). Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Candemir-Karaburç, 2017; Karaahmetoğlu-Çemberci, 2019; Sağkal ve Özdemir, 2019). Sağlıklı bir ilişkinin bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyurması ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bireylerin geliştirebilecekleri negatif bağımlılıklar konusunda da engelleyici bir rolü olabileceği düşünülebilir.

Glasser temel ihtiyaçların karşılanmasının bireylerdeki negatif bağımlılıklara etkisi olabileceğini belirtmiştir (Wubbolding, 2015). Buradaki bağımlılıkların araştırmalarda daha çok madde, alkol, sigara gibi bağımlılıklar olarak ele alındığı görülmüştür. Bu araştırmada ise günümüzde özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın olarak kullanılan sosyal medya bağımlılığı ele alınacaktır. We Are Social (2020, 2022) isimli araştırma platformuna göre Türkiye'de 69 milyona yakın bireyin sosyal medya kanallarını kullandığı ve 2020'den bu yana 15 milyona yakın yeni sosyal medya kullanıcısı dahil olduğu görülmüştür.

Sosyal medya kullanan birey sayısının nüfusun çoğunluğunu oluşturduğu, en çok kullanılan sosyal medya kanalının güncel araştırmalarda Instagram olduğu ve yapılan

çalışmalara göre sosyal medya kullanım amaçlarında iletişimin başta olduğu görülmüştür. (Balcı ve Baloğlu, 2018; İnce ve Koçak, 2017; Özdemir, 2019). Bu bilgiler ışığında genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde de sosyal medya kanalları önemli bir yere sahip olabilir. Türkiye’de ergenler ile yapılan çalışmalarda temel ihtiyaçlar, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılıkları ele alınmıştır. Ancak sosyal medya ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili araştırmaların yakın zamanlı ve az sayıda olduğu görülmüştür.

Bireylerin sahip oldukları bağımlılıkların yanında geliştirebilecekleri olumsuz davranışlar da olabilir. Bu araştırmada güncel bir kavram olan sosyotelizm kavramı iletişimdeki olumsuz davranışlardan biri olarak ele alınacaktır. Yapılan çalışmalarda sosyotelizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcuttur (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a; Çizmeci, 2017; Roberts ve David, 2016; Wang, Xie, Wang, Wang ve Lei, 2017). Sosyotelizm; akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, FoMO gibi kavramlar ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu araştırmada da temel psikolojik ihtiyaçlar, ilişki doyumu, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm kavramlarından oluşan bir modelin test edilmesi amaçlanmıştır.

Bu modelde ele alınan kavramlar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm etkisiz ruh sağlığı davranışları altında ele alınarak temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkilerinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Diğer taraftan yaygınlık ve etkileri açısından sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin bireylerin genç yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinden aldıkları doyumu yordama düzeyinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Bireylerin iş hayatları, sosyal hayatları ve romantik ilişkileri için üniversite dönemi çok önemli olabildiğinden bireylerin bu dönemdeki ilişki doyumlarını açıklayan bir modelin, gençler arasında çok yaygın olarak kullanılan sosyal medya ve güncel bir konu olan sosyotelizm kavramları ile ele alınması bu dönemdeki bireyler için önemli olabilir.

Sahada çalışan psikolojik danışmanlara ve özellikle evlilik öncesi danışmanlık sunan psikolojik danışmanlara uygulamalarında da bu model destek olabilir. Bunun yanında araştırma kapsamında geliştirilmiş olan Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, genç yetişkinlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin belirlenmesine yardımcı olacaktır.

#### 1.4. Sayıtlar

Araştırma için veriler toplanırken katılımcıların güncel ilişkileri veya bir önceki ilişkileri ele alınmıştır. Diğer taraftan sosyotelizm uygulama ve bağımlılıklar ele alınmıştır. Bu konularda katılımcıların objektif ve içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan ölçekler kullanılsa da bu ölçeklerin ölçtükleri yapılar ile sınırlıdır. Katılımcılar 18-30 yaşındaki bireylerden oluştuğu için genelleme sadece bu yaş grubuna yapılabilir. Araştırma Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapılmıştır. Elde edilen veriler bu yaş grubu ve bu örneklem sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**İlişki doyumu:** İlişki doyumu bireylerin ilişkileri ile ilgili öznel değerlendirmelerini içerir, kişinin ilişkide olduğu kişi ve ilişkisini değerlendirmesi konularında bakış açısı sunar (Hendrick, Dicke ve Hendrick, 1998).

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Bireylerin sosyal medya kanalları ile günlük hayatlarını olumsuz etkileyebilecek seviyelerde zaman geçirmesi olarak tanımlanabilir (Andreassen, Torsheim ve Pallesen, 2014).

**Sosyotelizm (Phubbing):** Bir kişinin akıllı telefonunu kullanarak bir ya da daha fazla kişi iletişim halindeyken dikkatlerini akıllı telefonlarına yöneltme davranışı olarak ele alınmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

**Temel Psikolojik İhtiyaçlar:** Bireyin tüm yaşamı boyunca karşılamak için çabaladığı hayatta kalma, ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak tanımlanan ihtiyaçlardır (Glasser, 1968). Bu araştırmada hayatta kalma dışındaki dört ihtiyaç ele alınmıştır.

## BÖLÜM 2

### 2. ALANYAZIN

#### 2.1 İlişki Doyumu

İlişki doyumu bireylerin ilişkilerinden memnun olma ve tatmin olma derecesi; ilişkinin uzun ve başarılı olmasının güçlü bir göstergesi olarak ele alınmıştır (Anderson ve Emmers-Sommer, 2006). İlişki doyumunu etkileyen birden çok faktör olabilmektedir. İlişki doyumunu etkileyen diğer değişkenler incelendiğinde, ekonomik bağıllığın kadınların; cinsel yaşamın azlığının erkeklerin ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir. İlişki uzunluğu, duygusal bağıllık, ilişki farkındalığı gibi durumların ise her iki cinsiyetin de ilişki doyumu ile pozitif ilişkili; olumsuz çatışmalar ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Frazier ve Esterly, 1990). Bu durumların yanında ilişkiden alınan desteğin ilişki doyumu ile pozitif; depresyon ve çatışmanın ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Cramer, 2004). Evlenmeyi düşünen çiftlerle yapılan boylamsal bir çalışmada iki buçuk yıllık süreçte üç ölçüm yapılmış, ilişki doyumu, problem yoğunluğu gibi değişkenlerin birbiri ile ilişkisi incelenmiştir. İlk ölçümlerdeki problem yoğunluğu ile ikinci ölçümlerdeki ilişki doyumu arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. İlk ölçümdeki ilişki doyumu ile ikinci ölçümdeki ilişki doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki görülürken, üçüncü ölçümdeki ilişki doyumu ile arasında bir ilişki bulunmamıştır (Markman, 1979).

Bir araştırmada bağlanma kuramında yer alan çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma stillerinden güvenli, çekingen ve kaygılı bağlanma romantik ilişkiler için uyarlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma stilleri ile ilgili olarak güvenli bağlanmaya sahip bireylerin, çekingen ve kaygılı bağlanma stiline sahip olanlara göre ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Pistole, 1989). Diğer bir araştırmada güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlananlara göre ilişkiye yönelik daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduğu ve ilişki doyumlarının da daha düşük olduğu bulunmuştur (Stackert ve Bursik, 2003). Bağlanma stilleri, iletişim ve yaşam öyküsünün (anne baba ilişki kalitesi, aile sosyal bağları, arkadaş bağları vs.) ilişki doyumunu açıklama derecesi ile ilgili yapılan bir çalışmada, yaşam öyküsünden, bağlanma stillerine, destekleyici iletişime ve ilişki doyumuna yönelik bir yol analizi yapılmış, ilişki doyumunun bu değişkenlerle birlikte %16'sının açıklandığı görülmüştür. Bu analize yaşam öyküsünden ilişki doyumuna bir yol analizi daha eklendiğinde açıklanan varyansın %60 olduğu görülmüştür (Olderbak ve Figueredo, 2009). Bu

sonuç bizlere kişilerin, yaşamı boyunca çevresinde maruz kaldığı, yaşadığı ilişkilerin ilişki doyumunda önemli olduğunu göstermiştir.

İlişki doyumları, evliliğe bakış açıları, yaşanan çatışmalar ve çözümleri kuşaklara göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin II. Dünya Savaşı sonrası evlenen bireylerle “Baby Boomer” olarak adlandırılan kuşağın evliliklerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, daha yaşlı olan grubun çatışmaları daha az yaşadığı belirtilmiştir (burada yine de kuşak farkının yanında yaşam dönemlerinin de önemli olduğu vurgulanmıştır). Aynı araştırmada evlilik doyumunda erkekler daha yüksek puan alırken, doyumun olmadığı evliliklerde kadınlar eşlerinden daha fazla fiziksel, zihinsel sağlık sorunu bildirmişlerdir (Levenson, Carstensen ve Gottman, 1993). Bireylerin ilişkilerinin, ilişkilerinden aldıkları doyumlarının bir önceki kuşaklarla farklılık göstermesi, şu anki genç yetişkinlerin ilişki dinamiklerinin daha farklı olduğu konusunda fikir verebilir.

Sistemik Aile Terapisinin önemli temsilcilerinden Satir (2016) iletişim olmadan insanların hayatta kalamayacağını belirtmiştir. Mesajı veren ve alıcının sağlıklı bir birey olmasının önemini vurgulamıştır. Gladding (2012) aile sistemini oluşturan bireylerin sağlıklı olmasının yaşanan olumsuz durumlar sonrasında ailelerin kendilerini yeniden düzenlemeleri açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. İlişki sürecinde çiftler arasında sorunlar yaşansa da bu sistemi oluşturan bireyler sağlıklı olduğu zaman bu problemlerin çözümü adına sağlıklı adımlar atabilirler. Sistemin parçalarından bir tanesinin sağlıklı olmaması tüm sistemdeki bireyleri olumsuz etkileyebilir. Çünkü bu durum bireyler arasındaki iletişimi de olumsuz etkileyebilir. Keza yapılan bir çalışmada saygı ve empati gibi kavramların ilişki doyumunu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Cramer, 2003).

Sağlıklı birey tanımı ise tarihsel süreç içerisinde kuramlar tarafından farklı bakış açıları ile ele alınan bir konu olmuştur. İhtiyaç kuramları genel olarak bireylerin bazı evrensel ihtiyaçlara sahip olduğunu ve bu ihtiyaçların doyurulmasının sağlıklı bir birey olma yolunda önemli olduğunu belirtmişlerdir. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı, Murray’in Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, Öz Belirleme Kuramı, Şema Terapi Kapsamında Young ve Glasser’in Seçim Teorisi bu ihtiyaçlara vurgu yapmıştır.

### **Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı**

Maslow’a göre ihtiyaçlar evrenseldir ve hiyerarşi içerisindedir. Bir ihtiyaca yönelik doyum sağlanmadığı zaman bireylerin diğer ihtiyaca geçemeyeceğini savunmuştur. Birey

merkezli terapi ekolünde bireylerin kendilerini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanması için fizyolojik, güvenlik, sevgi/ait olma ve saygınlık ihtiyaçlarının doyurulmasının önemli olduğu vurgulanmıştır (Maslow, 1987). Bu ihtiyaçlar alt düzey ihtiyaçlar ve gelişim ihtiyaçları olarak ikiye ayrılmıştır. Alt düzey ihtiyaçlar yeme, içme, barınma ve güvenlik gibi ihtiyaçları kapsarken, gelişim ihtiyaçları ise sevgi, ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçları kapsamaktadır (Burger, 2006; Maslow, 1987). Maslow'a göre alt düzey ihtiyaçları karşılamak bireylerin gerginliklerinin azalmasına ve gelişim ihtiyaçlarını karşılamak için motive olmasına katkı sağlamaktadır. Destekleyici bir ortamda olan birey, alt düzey ihtiyaçlarının doyumunun ardından gelişim ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçebilir. Benzer bir sınıflama da Murray'in Psikolojik İhtiyaçlar Kuramında yer almaktadır. Murray ihtiyaçları birincil ve ikincil olarak sınıflamıştır. Birincil ihtiyaçlar fizyolojik, ikincil ihtiyaçlar duygusal ve zihinsel doyum ile ilgili olan psikolojik ihtiyaçlar olarak belirtilmiştir.

### **Murray'in Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı**

Murray tarafından ihtiyaçlar, çevresel uyarılardan kaynaklanan ve bireyleri bir amaca yönelik harekete geçiren fizyolojik ve psikolojik süreçler olarak ele alınmıştır (Murray, 1953). Murray ihtiyaçları birer uyarıcı ve bireylerin davranışlarının ortaya çıkmasında önemli bir güç olarak ele almıştır (Murray, 1953). Bu ihtiyaçlar Murray'e göre kişiden kişiye değişebilen bir hiyerarşi içerisinde. Bireylerin gereksinimlerden hangisi daha baskınsa bireyde ona yönelik davranışların ön planda olabileceği vurgulanmıştır (Burger, 2006).

Murray ihtiyaçları birincil (viscerogenic) ve ikincil (psychogenic) olmak üzere iki grupta ele almıştır. Birincil ihtiyaçlar hava, su, emzirme, idrar, dışkılama, cinsellik, soğuktan kaçınma gibi daha çok fizyolojik ihtiyaçlarla ilişkilidir. Ancak Murray yemek yeme, su içme gibi ihtiyaçlardan ziyade psikolojik kökenli ihtiyaçlarla daha çok ilgilenmiştir (Burger, 2006). Psikolojik ihtiyaçlar ise Murray'in daha çok ön planda tuttuğu ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar ise duygusal veya zihinsel doyumla ilişkili olan ihtiyaçlardır (Murray, 1953; Xu, Mellor ve Read, 2017). Murray'e göre psikolojik kökenli gereksinimlerimiz: Alçalma, başarı, yakın ilişki, saldırganlık, otonomi, suçtan kurtulma, karşıt hareket, savunma, saygı gösterme, üstünlük, sergileme, zarardan kaçınma, kaçınma, düzen, oyun, reddetmek, duygululuk, cinsellik, yardım istemek, anlayış olmak üzere 20 tanedir (Burger, 2006).

Bir başka sınıflamada ise öğrenilmiş ihtiyaçlar olarak 28 ihtiyaç tanımlanmıştır. Bu ihtiyaçlardan beş tanesi cansız nesnelere ilişkili olan elde etme, koruma, elde tutma, yapı (inşa

etme) ve düzen ihtiyaçlarıdır. Dört tanesi bireylerdeki hırs ve iradeyle ilişkili olan üstünlük, başarı, tanınma ve sergileme ihtiyaçlarıdır. Dört tanesi bireyin kendini savunması ve statünün korunması ile ilişkili olan sınırı koruma, hoşnutsuzluk, tepki verme ve savunma ihtiyaçlarıdır. Beş tanesi bireylerde güç ile ilişkili olan baskınlık, saygı, benzerlik, özerklik ve çelişki ihtiyaçlarıdır. İki tanesi saldırganlıkla ilişkili olan saldırganlık ve aşağılama ihtiyaçlarıdır. Bir ihtiyaç ise sosyal olarak kabul edilemez davranışlardan çekinmedir. Beş tanesi sevgi ile ilgili olan bağlanma, reddetme, bakım, yardım isteme ve oyun ihtiyaçlarıdır. İki tanesi sosyal hayatta tamamlayıcı olan kavrama ve yorumlama ihtiyaçlarıdır (Murray, 1953; Xu, Mellor ve Read, 2017).

### **Öz Belirleme Kuramı**

Öz belirleme kuramı insan motivasyonunun anlaşılması için özerklik, yeterlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının dikkate alınmasının önemine vurgu yapar. Bu üç ihtiyaç doğuştan gelir ve evrenseldir (Ryan ve Deci, 2000). Buna ek olarak bütünlük, büyüme ve iyi oluş düzeyinin bu ihtiyaçlar ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Ryan ve Deci, 2009). İhtiyaçların karşılanmasında bir bütünlük olmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Bir veya iki ihtiyacın karşılanmasının yeterli olmayacağı, bu üç ihtiyacının tümünün karşılanmasının önemi vurgulanmıştır. Bu noktada ihtiyaçların karşılanmasında işlevsel olarak kolaylaştırıcı koşullar ve çevre önemli olabilir (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik ihtiyacı bireylerin eylemlerinin seçiminde içsel bir onayı işaret eder, davranışlar kişinin kendisinden kaynaklanır ve yine kendisine aittir. Davranış özerk olursa bireyler bu davranışları tüm benliği ile deneyimler ve bu davranışlar kendi sorumluluklarında olur (Deci ve Ryan, 1987).

Yeterlik ihtiyacı bir durum ile ilgili alınacak sonuçlarda kişinin kendi kapasitesine güvenmesi ile ilgilidir. Bu ihtiyaç insanların aktif olarak büyümelerine ve beceri geliştirmelerine ve dünyaya uyum sağlamalarına katkıda bulunan bir ihtiyaçtır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan, Lynch, Vansteenkiste ve Deci, 2010).

Davranışların içselleştirilmesinde iki ihtiyaç önemli olduğu kadar, duygularını destekleyici bir ortamın olması da bireyler için önemlidir. Bu nedenle ilişki, aidiyet ve bağlılık içinde olmak ilişkili olma ihtiyacını destekler ve davranışların içselleştirilmesinde önemli rol oynar. Bu nedenle bireyin bağlantılı ve aidiyet içinde hissedebilmesi için bu ihtiyacın doyurulması önemli olabilir (Ryan ve Deci, 2000; 2008).

## **Şema Terapi Çekirdek İhtiyaçlar**

İlişki doyumunun, erken dönem temel ihtiyaçlar ve yetişkin ihtiyaçları karşılandığında ortaya çıkacağını belirtir. Çekirdek duygusal ihtiyaçlar;

1. Diğer insanlarla kurulan güvenilir bağ,
2. Bağımsızlık, yeterlilik ve kimlik duygusu,
3. Özgürlüğü, haklı ihtiyaç ve duyguları ifade etme,
4. Kendiliğindenlik,
5. Gerçekçi sınırlar olarak belirtilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu temel ihtiyaçların karşılandığı durumlarda bireylerin ilişkilerinden doyum alacakları vurgulanmıştır. Erken uyumsuz şemaların bu ihtiyaçların giderilmesine engel olabileceği vurgulanmıştır (Young ve Gluhoski, 1997).

Glasser (1965)'e göre bireyler benzer fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlara sahiptirler. Sevme ve sevilme ihtiyacı ile kendine ve diğerlerine değer verme ihtiyacı iki önemli ihtiyaç olarak ele alınmıştır. Gerçeklik terapisinin temelini bu iki ihtiyaca yardım etmek olduğunu vurgulamıştır. Genetik kodlarımıza işlenmiş olan beş temel ihtiyaç ise hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak belirtilmiştir (Corey, 2008; Glasser, 1998). Beş temel ihtiyacın bir tanesi fizyolojik dört tanesi ise psikolojik ihtiyaçtır. Bu bilgiler ışığında ilişkilerde ya da evliliklerde, ayrıca bireylerin kendi yaşamlarında sosyal ve duygusal anlamda doyum sağlayabilmeleri için temel ihtiyaçlarının farkında olmaları önemli olabileceği vurgulanmıştır (Glasser, 1965; 1998).

### **2.2 Seçim Teorisi**

Glasser seçim teorisinde dış kontrol psikolojisi yani davranışlarımızın dışarıdan kontrol edilebileceği düşüncesinin aksine, insanın hayatında yaptığı her şeyin kendi seçimi olduğunu vurgulamıştır. Bu seçimin yaşanan mutsuzluklarda bile olduğunu, dışarıdan bireye verilenin sadece bilgi olduğunu belirtmiştir. Bu konu ile ilgili olarak görüşlerinde dış kontrol psikolojisinin sadece belirli insanların işine yaradığını, ancak seçim teorisinde yer alan görüşlerde ise bireysel özgürlüklerin ön planda olduğunu ifade etmiştir (Glasser, 1998).

Seçim teorisine göre davranış seçilen bir şey, zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar mutsuzluk olarak tanımlanmıştır. Seçim teorisine göre zihinsel sağlık etkili seçimler yapabilmeyken, zihinsel rahatsızlıklar tam tersi olarak ele alınmıştır (Wubbolding, 2015).

Glasser seçim teorisinin öğretilmesinin bireylerin zihinsel sağlıkları için önemli olabileceğini, bunu yapmak için bireylerin yakın ilişkide olduğu kişilere yaklaşımının incelenerek başlanabileceği belirtmiştir. Bu yaklaşım içerisinde dış kontrol psikolojisine ait olan baskı, misilleme, güç kullanımı gibi öğelerin ne kadarının var olduğunu incelemek, bunlar yerine ilgi, destekleme, müzakare, cesaret verme gibi tutumları yerleştirebilmek bireyleri dış kontrol psikolojisinden ayırarak seçim teorisini öğrenmeye götüren süreçler olarak ele alınmıştır (Glasser, 1998).

Bireylerin etkisiz ruh sağlığı davranışlarını seçmelerinde etkili olan durumlar; geçmiş yaşantılar, aile içindeki ilişkiler olarak belirtilirken, diğer önemli bir husus da temel psikolojik ihtiyaçlar olarak belirtilmiştir. Bireylerin bu ihtiyaçların farkında olmaları önemlidir, ortaya çıkan sorunlar bu ihtiyaçları daha önce öğrenememelerinden kaynaklanabilir. Seçim teorisini öğrenmek gibi bu ihtiyaçların farkında olmak da evlilik ya da romantik ilişkiler gibi yakın ilişkilerde bu ihtiyaçların konuşulmasına, çiftlerin birbirleri ile geçinme yollarını bulmalarına yardımcı olabilir. Çünkü bu ihtiyaçların karşılanması bireylerin ilişkilerinde mutlu olmalarına, çatışma yaşasalar bile bu çatışmalardan daha sağlıklı bir şekilde çıkmalarına destek olabilir (Glasser, 1965).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının bireylerin psikiyatrik problem yaşamasına neden olduğu, gösterilen semptomlar ne olursa olsun ihtiyaçlar karşılandığında semptomun ortadan kalktığı belirtilmiştir. Temel ihtiyaçları karşılamada ise bireylerin hayatlarında olan, onları önemseyen ve bireylerin de değer verdiği en az bir kişinin olmasının önemi vurgulanmıştır (Glasser, 1965).

## **2.2.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

### **2.2.1.1 Hayatta Kalma:**

Tüm canlılarda olduğu gibi insan da hayatta kalmak için mücadele eder. Bu mücadeleye sıkı çalışma, pes etmeme, güvenliğini sağlama, üreme gibi konular girebilir. Bu bilgilere ek olarak insanları hayvanlardan ayıran noktası; bireylerin kendilerini geleceğe taşıyacak şekilde yaşamalarıdır (Glasser, 1998). Wubbolding (2015) ise hayatta kalmanın diğer ihtiyaçlar olan güç, sevgi/ait olma, özgürlük ve eğlence ile ilişkili olduğunu ve onların giderilmesi ile anlamlı kılınacağını belirtmiştir. İnsanlarla etkileşim halinde olmanın ve etkili seçimlerin hayatta kalma ihtiyacı için destekleyici olabileceği vurgulanmıştır.

### **2.2.1.2 Sevme, Sevilme ve Ait Olma:**

Glasser ilk olarak sevme ve sevilme ihtiyacına vurgu yapmıştır. Doğumumuzdan itibaren tüm yaşamımız boyunca aile, arkadaşlık ve romantik ilişkilerimizde bu ihtiyacımızın önemli olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyacın karşılanmasının bireylerin kendilerini değerli hissetmelerinde etkili olduğunu söylemiştir. Bu yüzden bir kişi ya da bir grup içerisinde bireyin bu ihtiyacını karşılayabilmesi onun için önemli bir konudur (Glasser, 1965). Sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanmasında romantik ilişkilerin diğer ilişkiler içerisinde bireyleri en çok zorlayan ilişki şekli olduğu belirtilmiştir. İlişki içinde bulunan kişi ile bu ihtiyaç karşılanabilir ancak diğer ihtiyaçların da göz önünde bulundurulması gereklidir (Glasser, 1998). Gerçeklik terapisi uygulamalarında da sevgi ve ait olma ihtiyacının ele alınabilecek ilk ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Wubbolding, 2015).

### **2.2.1.3 Güç İhtiyacı**

Güç ihtiyacı insana özgü bir ihtiyaç olarak tanımlanmıştır. Sahip oldukları ile yetinmeyip daha fazlasını isteme insana özgü bir davranış olarak tanımlanmıştır. Hayvanların yeterli yiyecekleri olduğunda saldırgan olmadıkları ancak insanların diğerlerinin elinde daha azının kalacağını bilseler bile elindekilerle yetinmeyip daha fazlasını istedikleri belirtilmiştir (Glasser, 1998). Özellikle kişiler arası ilişkilerde baskının yani daha önce vurgulandığı gibi dış kontrol psikolojisine ait olan davranışların güçlüler tarafından yapıldığı belirtilmiştir. Bu bakış açısına ek olarak bu ihtiyacın tatmin edilmesi için diğerlerini kontrol ya da baskı altına almanın gerekli olmadığı vurgulanmıştır. Başarılı olma, beceriklilik, özsaygı, tanınma, bir şeyleri yapabilme, konumunun yükselmesi gibi konularda bireyler başarılı olduğunda güç ihtiyacının karşılanabileceği, ancak bu ihtiyaç karşılanmadığında bireylerin diğer insanlar ile ilişkilerinde olumsuz davranışları seçebilecekleri belirtilmiştir (Wubbolding, 2015). Evliliklerde güç konusunda yapılan bir tarama çalışmasında güç konusunda eşitlikçi olan çiftlerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Gray-Little ve Burks, 1983).

### **2.2.1.4 Özgürlük:**

Özgürlük ihtiyacına zarar veren durumların başında dış kontrol psikolojisi gelmektedir. Bireylerin dışarıdan kontrol edildiğini hissettiğinde ilk endişelendikleri ihtiyacın özgürlük ihtiyacı olduğu vurgulanmıştır. Bu ihtiyaç kaybedildiğinde bireyler kendilerini ifade etmede, kararlar almada, seçimler yapmakta zorlanabilir (Glasser, 1998). Diğer ihtiyaçlarda da olduğu gibi bu ihtiyacın karşılanmasında da bireyler farklı yolları tercih edebilir. Bu ihtiyaç bireylerin

hayatlarında seçeneklerin tek olmadığını ve uygun seçenekler arasından seçimler yapabileceklerini fark etmelerinde önemlidir (Wubbolding, 2015).

### **2.2.1.5 Eğlence:**

Öğrenmenin bir ürünü olarak ele alınmıştır. İnsanlar yaşamları boyunca eğlenen canlılardır. Davranışsal açıdan bakıldığında gülmek eğlenmeyi en iyi yansıtan davranış olarak belirtilmiştir. İnsanlar doğumlarından ölümlerine kadar eğlenmek için bir yol bulmuştur. Bireyler için tatmin edilmesi en kolay ihtiyaçtır (Glasser, 1998). Karşılması en kolay ihtiyaçlardan olsa da ihmal edilmemesi gereken bir ihtiyaç olduğu da vurgulanmıştır (Wubbolding, 2015).

Temel ihtiyaçlar ve ilişkileri ele aldığımızda, Glasser bu konu hakkında güç ihtiyacının ilişkilere zarar verdiğini belirtmiştir. İhtiyaçlara çiftlerin birlikte yön vermelerinin önemini vurgulamıştır (Glasser, 1998). İhtiyaçların karşılanmasında bireyler hayatlarında duygusal olarak yakın hissettikleri bir kişi ya da bir gruba ihtiyaç duyarlar. Ancak ihtiyaçların farkında olmadan hayatı devam ettirmek, ihtiyaçların karşılanmasında bireylerin güçlükler yaşamalarına neden olabilir. Bu nedenle Glasser ihtiyaçlar hakkında bireylerin erken yaşlarından itibaren bilgi sahibi olması gerektiğini vurgulamıştır. Aksi halde bireylerin yaşamları boyunca acı çekebileceklerini belirtmiştir. Bu acının ise bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için gerçekçi olmayan yollar bulmalarına neden olabileceğini dile getirmiştir (Glasser, 1965).

Wubbolding (2015) ihtiyaçların karşılanmamasının bireylerin negatif bağımlılıklar geliştirmelerine neden olabileceğini belirtmiştir. Bu bağımlılıklar yerine bireylerin pozitif bağımlılıkları koymasının onların ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilmeleri konusunda destekleyici olabilecektir.

### **2.2.2 Pozitif ve Negatif Bağımlılıklar**

Pozitif ve negatif bağımlılıklar bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ilişkili olarak ortaya çıkabilen davranışlardır. Negatif bağımlılıklar etkisiz ruh sağlığı davranışları altında ele alınırken, pozitif bağımlılıklar etkili ruh sağlığı davranışları altında ele alınmaktadır. Negatif bağımlılıklar içerisinde alkol, madde, kumar gibi bağımlılıklar yer almaktadır. Pozitif bağımlılıklar ise bireylerin ihtiyaçları karşılanmadığı zaman, bireylerin hayatlarına alabilecekleri davranışlardır. Koşma, yürüme, yüzme gibi sporsal faaliyetlerin yanında müzik, okuma ve diğer hobiler de bu kategoride ele alınabilir (Wubbolding, 2015). Pozitif bağımlılıklar için Glasser altı kriter belirlemiştir.

1. Bireylerin yapmayı seçtikleri, rekabetçi olmayan, gün içerisinde bir saat ayırabilecekleri bir şey olmalıdır.
2. Bireylerin kolayca yapabilecekleri, iyi yapmak için zihinsel çaba gerektirmeyecek bir etkinlik olmalıdır.
3. Bireylerin seçtikleri etkinlik bireysel olarak yapabilecekleri, diğer kişilere bağlı olmadıkları bir etkinlik olmalıdır.
4. Bireyler için ruhsal, fiziksel veya zihinsel olarak değerli bir etkinlik olmalıdır.
5. Bireyler seçtikleri etkinlikteki gelişmelerini kendileri ölçmelidir.
6. Etkinlik bireylerin kendilerini eleştirmeden yapabilecekleri nitelikte olmalıdır (Glasser, 1976).

### **2.2.3 Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyotelizm İlişkisi**

Negatif bağımlılıklar altında uyuşturucu, alkol, yemek, kumar, iş, cinsellik gibi bağımlılıklar vardır. Bu davranışlar bireylerin psikopatoloji geliştirmelerine neden olabilmektedir (Wubbolding, 2015). Romantik ilişki içinde olunan partner, yakın arkadaşlar ve aile üyeleri de negatif bağımlılıklara sahip olabilir. Bu kişilerle kurulan iletişim temel psikolojik ihtiyaçların doyumu etkileyebileceği, temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde bireylerin yakın ilişkide olduğu kişiler önemli olabileceği belirtilmiştir. Bu bağımlılıklar dışında güncel olarak ele alınabilecek ve genç yetişkinlerin hayatlarında fazlasıyla yer alabilen sosyal medya bağımlılığı da vardır. Sosyal ilişkiler, aile ilişkileri ve romantik ilişkilerin lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarını yordama dereceleri bir çalışmada incelenmiştir. Romantik ilişkilerde ve aile ilişkilerinde yalnızlık hissetmenin lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımını yordadığı görülmüştür (Doğan ve Karakaş, 2016). Türkiye’de yapılan bir diğer çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur (Bozkurt ve Bozkurt, 2022).

Sosyotelizm ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolünün incelendiği bir araştırmaya 240 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların ve gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizmin yordayıcısı olduğu; temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyotelizm arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Butt ve Arshad, 2021).

Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, temel psikolojik ihtiyaçları, problemleri sosyal medya ve problemleri internet kullanımlarına yönelik yapılan bir çalışmada psikolojik ihtiyaçların problemleri sosyal medya kullanımı ve problemleri internet kullanımı üzerindeki direkt

etkilerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada kişilik özelliklerinin, psikolojik ihtiyaçlar aracılığı ile problemlili internet kullanımı üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (Özteke-Kozan, Baloğlu, Kesici ve Arpacı, 2019). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili güncel araştırmaların olduğu görülmektedir. Türkiye’de 532 niversite ğrencisi ile yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığını özerklik ihtiyacının negatif olarak yordadığı, diğer ihtiyaçlar olan yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının anlamlı yordamadığı görülmüştür. Bu araştırmanın diğer değişkeni olan utangaçlık ile temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının sosyal medya bağımlılığının %13.9’unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Erdem, 2022).

Fenomenolojik desen kullanılarak 11 ğrenci ile yürütülen bir çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile ergenlerin problemlili internet kullanımları ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik düşünceleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda internet ile karşılanan ihtiyaçlar incelendiğinde sevgi ihtiyacı, zgr hissetme, eğlence, g ve kimlik denemesi gibi ihtiyaçların karşılandığı öğrenciler tarafından aktarılmıştır. İhtiyaçların Glasser’in temel ihtiyaçlarına benzer olduğu sadece kimlik denemesi boyutunda farklılaştığı görülmüştür (Dursun, 2022).

Üniversite ğrencilerinin sosyal medyaya giriş davranışları ile temel psikolojik ihtiyaçlarının araştırıldığı bir diğer çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlardaki bir birimlik artışın sosyal medyaya giriş davranışında -.36 ve gelişmeleri kaçırma korkusunda ise -.29’luk bir düşüşe neden olduğu görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçların gelişmeleri kaçırma korkusu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığı üzerinde dolaylı etkisinin olmadığı görülmüştür (Saeed, Zubair ve Mujeeb, 2022).

Bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal medyanın sosyal amaçlar ve iş ile ilgili amaçlar doğrultusunda kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının sosyal medyanın iş için kullanımını pozitif yordadıkları görülmüştür. İlişkili olma ihtiyacı ile sosyal medyanın sosyalleşme amacıyla kullanımının negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Wei, Chen ve Liu, 2022).

### **2.2.3 İlişki Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yapılan alışmalar**

Knee, Hadden, Porter ve Rodriguez (2013) z belirleme kuramının romantik ilişkilerin geliştirilmesi ve işlevselliğinin arttırılmasında bize kaynaklık edebileceğini belirtmişlerdir.

İlişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının çiftlerin birbirine daha bağlı olmalarına katkısı olacağını ifade etmişlerdir.

Türkiye’de 461 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, romantik ilişki kalitesi; erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve temel psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini pozitif yordadığı ve diğer değişkenler arasında en güçlü yordayıcı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Eşici, 2014).

Öz belirleme kuramında yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar ile yaşam doyumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmaya en az bir yıldır süren ilişkiye sahip 204 çift dahil edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda yaşam doyumunu en iyi yordayan değişkenlerden birinin özerklik ihtiyacı olduğu görülmüştür. İlişki doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özerklik ihtiyacının ise ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yarkın, 2014).

İlişkilerde bağlanma, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve aktör partner karşılıklı bağımlılık modeli ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Araştırmaya çiftlerden oluşan iki farklı örneklem dahil edilmiştir. Kaçınan ve kaygılı bağlanma türlerinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu negatif yordadığı bulunmuştur. Kaygılı bir partnere sahip olmak daha yüksek ilişkili olma ancak daha düşük özerklik ihtiyacı ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınan bir partnere sahip olmak ise daha yüksek özerklik ve daha düşük ilişkili olma ihtiyacı ile ilişkili bulunmuştur (Hadden, Rodriguez, Knee, Dibello ve Baker, 2016).

Evli bireylerle yapılan bir çalışmada ise problemlerli internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenleri incelenmiştir. Evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Eş tükenmişliği toplam varyansının %42.8’ini, temel psikolojik ihtiyaçlar, evlilik uyumu ve problemlerli internet kullanımının açıkladığı görülmüştür (Candemir-Karaburç, 2017).

Türkiye’de yapılan bir diğer çalışmada ise eşlerin ilişki doyumlarının belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar incelenmiştir. Çalışmada hiyerarşik regresyon tekniği uygulanmıştır. Erkekler ve kadınlar iki ayrı grupta incelenmiş, kadınların yeterli ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının erkeklerin ilişki doyumunu; erkeklerin özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının kadınların ilişki doyumunu yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır (Karaahmetoğlu-Çemberci, 2019).

Öz belirleme kuramı temelli yapılan bir diğer çalışmada ise ihtiyaçların doyumu, bağlanma ve romantik ilişki kalitesi değişkenleri ile bir model kurulmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde ihtiyaçların doyurulmasının ilişki kalitesi ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Sağkal ve Özdemir, 2019).

Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik uyumunun incelendiği bir çalışmada mizah tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun tam aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Kulaber-Demirci, 2019).

İçsel ve dışsal hedefler ile ilişkisel iyi oluşun ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılığının incelendiği iki çalışmanın yapıldığı bir çalışmada, ilk çalışmada romantik ilişki içinde olan 96 katılımcıya ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları incelendiğinde katılımcıların eşlerinin içsel ve dışsal hedeflerine yönelik algılarının ilişkisel iyi oluş ile negatif ilişkili olduğu, temel psikolojik ihtiyaçların ise bu ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur. İkinci çalışmada ise romantik ilişki içinde olan 104 ikili ile çalışılmış, içsel hedeflerin temel psikolojik ihtiyaç tatmini ile pozitif, dışsal hedefler ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Leung ve Law, 2019).

Romantik ilişkisi olan ve evli olmayan bireylerle yapılan bir çalışmada ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde özerklik ihtiyacı ile ilişki doyumu arasında pozitif ilişki bulunurken, diğer ihtiyaçlar olan yeterlilik, ilişki ihtiyacı ve ilişki doyumu arasında ilişki bulunmamıştır (Arslan, 2020).

Romantik ilişki doyumunun, yükleme tarzları, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve temel psikolojik ihtiyaçların incelendiği bir çalışmada 1057 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma içerisinde İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği Türkçeye uyarlanmış ve özerklik, ilişki, yeterlik olmak üzere ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Çalışmada kurulan modelin sonuçları incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki doyumunu yordadığı, diğer değişkenlerin ise bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Güleç, 2020).

İlişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların öneminin incelendiği derleme bir çalışmada, kişinin özerklik motivasyonu ve özerklik ihtiyacının çevre tarafından desteklenmesinin bireylerin ilişkilerdeki iyilik hallerine olumlu etkisi olduğu, bu ihtiyacın

engellenmesi ya da karşılanmamasının ise olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Tasman ve Aydoğmuş, 2022).

Evli bireyler ile yapılan bir çalışmada evlilikte çatışma çözüm stilleri, temel psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. En az bir yıldır evli olan 357 katılımcı ile yapılan çalışmanın sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini en iyi açıklayan değişkenin özerklik ihtiyacı olduğu bulunmuştur. İlişkisel ihtiyaç ile iyi oluş arasındaki ilişkide olumlu çatışma çözmenin, özerklik ve yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide itaat etme stilinin kısmi aracı rolleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Belecı, 2022).

Romantik ilişki içerisinde olan 460 katılımcı ile yapılan bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların ikili başa çıkma aracılığı ile ilişki kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde ilişki doyumu üzerinde temel psikolojik ihtiyaçlardan özerkliğin ikili başa çıkma aracılığı ile dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Özerkliğin muhtemelen bireylerin stresli anlarında partnerlerinden yardım alma veya verme konusunda onları motive edebileceğini ve bu durumda ilişki doyumunu etkileyebileceği görüşü sunulmuştur (Hardy, Lefthand, Griffes, Brosi ve Anderson, 2022).

Yapılan araştırmalar psikolojik ihtiyaçların farklı kuramsal temellerle ele alındığını göstermektedir. Araştırmalarda öz belirleme kuramı, seçim teorisi gibi birçok bakış açısı ilişki doyumu ya da ilişki kalitesi değişkenleri çalışılmıştır. Glasser (2008) temel beş ihtiyacın ötesinde de bireylerin ihtiyaçları olabileceğini belirtmiştir (Akt. Wubbolding, 2015). Temas iletisi ihtiyacı bireylerin doğumlarından itibaren diğer kişilerle iletişim kurmalarını sağlayan durum olarak ele alınmıştır. Bu ihtiyaç bireylerin varlıklarının diğer insanlar tarafından onaylanmasına yönelik duyduğu ihtiyaçtır (Akkoyun, 2001; Berne, 2016). Bu çalışmada ilişkiler için önemli bir diğer konu olan iletişim ele alınacaktır.

### **2.3 İletişim**

İletişim “duygu, düşünce ve bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim, haberleşme, komünikasyon” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2020). Bir diğer tanım da ise bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci olarak ele alınmıştır (Dökmen, 2008). Oskay (2001)’e göre ise ortamdaki nesnelere, olgular ve olaylar hakkında birbirine bilgiler veren; benzer yaşam deneyimlerini kapsayan, benzer duygulara sahip olan ve bunları birbirine ifade eden insanların oluşturduğu topluluk olarak ele alınmıştır. Kaya (2012) ise

iletişimi en az iki insanın, karşılıklı olarak bilgi, duygu, düşünce ve yaşantı paylaşımı yaptığı, psikososyal bir süreç olarak tanımlamıştır.

Kaynak, alıcı, mesaj ve kanal iletişimin öğeleri; kodlama, kodaçma, geribildirim ve gürültü ise iletişim süreçleri olarak ele alınmıştır (Kaya, 2012). Osgood ve Schramm (1954)' ın dairesel iletişim modelinde ise gönderici ve alıcı ön plana çıkmazken kodlayıcı, yorumlayıcı ve kodaçıcının etkin katıldığı döngüsel bir model sunulmuştur. Bu modelde iletişim yorumlayıcı, kodlayıcı ve kodaçıcının aktif katılımı ile mesajların sürekli olarak dönüştüğü ve değiştiği bir model sunulmuştur (Akt. McQuail ve Windahl, 2017). İletişimin oluşturucu öğeleri bir diğer kaynakta gönderici, ileti ve alıcı olarak ele alınmıştır (Güngör, 2020a).

İletişimin öğelerinden kaynak iletişimi başlatan birim olarak ele alınabilir (Bolat, 1996). İletişim sürecinde kaynak mesajı hem kendi oluşturabilir hem de oluşturulmuş bir mesajı iletebilir (Işık, 2018). İletişim sürecinin başlamasında mesajı gönderen olarak kaynak (Kaya, 2012) önemli olabilir. İletişim öğeleri ele alındığında duygu, düşünce, bilgi ve ihtiyaçların iletilmesi açısından kaynağın olması gereklidir (Çalapkulu, 2015).

İletişimin bir diğer önemli ögesi olan alıcı (Güngör, 2020a) mesajı alan birim olarak ele alınabilir. Kişiler arası iletişimde mesaj iletimi sürekli olabileceği için alıcı ve kaynak konumundaki birimler yer değiştirebilirler (Kaya, 2012). Kaynak ve alıcı arasındaki iletişimin sağlanması için kaynağın alıcıya duygu, düşünce, bilgileri iletmesi iletişimin başlaması için önemlidir. Bu nedenle kaynak alıcıya bu düşünce, duygu ve bilgileri aktarması için karşısındakine bir ileti göndermesi gerekir (Güngör, 2020a). Kanal ise tarafların bu iletileri gönderdikleri araçlardır. Söz, yazı, beden hareketleri bu araçlar içerisinde değerlendirilebilir (Kaya, 2012).

İletişim süreçlerinden kodlama işaret sistemidir ve dil en çok bilinen kod sistemi olarak ele alınabilir (Kaya, 2012). Göndericinin bir iletiyi koddan dönüştürerek alıcıya iletmeye süreci kodlama olarak tanımlanmaktadır (Güngör, 2020a). Kodaçma ise göndericiden gelen iletilerin alıcı tarafından işlenmesi, deşifre edilmesidir (Güngör, 2020b). Geribeslemede ise alıcının göndericiden gelen iletileri algılaması sonucu geliştirdiği iletiyi bir şekilde göndericiye göndermesi olarak ele alınmaktadır (Güngör, 2020b). Geribildirim ile iletinin hedefe ulaşmış olup olmadığı kontrol edilir (Nazik ve Bayazıt, 2003). Gürültü ise iletişimi etkileyen süreçler olarak ele alınabilir (Bourse ve Yücel, 2012; Kaya, 2012).

İletişim bu öğelerin hepsinden olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilir. Birimler arasında iletişimin daha etkili olabilmesi iletişimin de doğasını olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Öğelerin hepsinin olduğu ancak iletişim becerilerinin etkili bir şekilde kullanılmadığı kişiler arası iletişim “monolog” şeklinde gerçekleşebilir. Ancak kişiler arası iletişim “monolog” değil “diyalog” şeklinde ilerleyen bir süreçtir (Aziz, 2016).

Etkili bir iletişim için kişilerin iletişim halinde oldukları kişilere saygı göstermesi, empatik bir yaklaşım içerisinde olması, etkin dinlemeyi sağlaması, ben dilini kullanması, somut olması, uygun mesajı göndermesi, saydam olması ve somut-soyut mesajları uyum içerisinde vermesi gibi iletişim becerilerini kullanabilmeleri önemlidir (Kaya, 2012).

İletişim becerilerinden saygı duyma bireyin hem kendisine hem de karşısındaki saygı duyması olarak ele alınabilir (Kaya, 2012). Empati “bir insanın, kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması” olarak tanımlanmıştır (Dökmen, 2008; 157). Kişilerin empati becerisini kullanarak iletişim sürecinde olması etkili iletişim kurabilmeleri açısından önemli olabilir. Etkili bir empati kurabilmenin yolu karşısındaki kişiyi değerlendirmeden önce onu etkin bir şekilde dinleyebilmek ve duygu, düşünceleri karşısındaki kişiye aktarabilmektir. Bu aktarımın doğru anlaşılması için ifadelerin somut ve net olması etkili iletişim için önemlidir (Kaya, 2012).

### **2.3.1 Etkili İletişim ve Teknoloji**

Kişiler arası iletişim insanlar için tarih boyunca önemli olmuştur. Bir ihtiyaç olarak iletişim hep varolmuş, teknolojik gelişmelerle de iletişimin kolaylaştırılması için tarih boyu çalışmalar yapılmıştır. İletişim bireyler için bir ihtiyaç olsa da bazı faktörler kişiler arasındaki iletişimi olumsuz etkileyebilir. Bu faktörler bireysel ve iletişimin olduğu çevreye göre değişmektedir (Kaya, 2012). İletişimi engelleyen faktörler kişisel faktörler, fiziksel faktörler, semantik faktörler, zaman faktörü, algılamada seçicilik, aşırı bilgi yükleme, kültür, güven ve süzgeçleme olarak ele alınmıştır (Nazik ve Bayazıt, 2003). Teknolojinin gelişmesi kişiler arası iletişime katkı sağladığı gibi bazı olumsuzlukları da yanında getirmiştir.

Teknolojinin gelişmesi kişiler arası iletişimin de farklı kanallara yönelmesine neden olabilir. İnternetin yaygın olarak kullanılması kişiler arası iletişim kanalı olarak işlev görmesine neden olabilir. Kişiler arası iletişim her zaman yüz yüze olmayabilir (Kaya, 2012); ancak bu gelişmeler ile birlikte iletişimin karakteristik özelliklerinden bir tanesinin “aracılanmış” olarak ele alınmasına neden olduğu belirtilmiştir (Göker, 2015). Diğer bir açıdan bakıldığında

teknolojik gelişmeler ile birlikte kişiler arası iletişim daha kolay ve hızlı bir hale gelse de bu gelişmeler kişiler arası iletişime engeller de koyabilmektedir (Büyükgebiz-Koca, 2019). Yazı ile başlayan bu gelişme, telgraf, telefon, resimler, filmler, radyo, televizyon, bilgisayar ve akıllı telefon şeklinde devam etmiştir (Crowley ve Heyer, 2019). Sosyal medya ise bilgisayar ve akıllı telefon teknolojilerindeki gelişmeler ile birlikte ortaya çıkan kişiler arası iletişime imkan sunan kanallar olarak ele alınmıştır. Etkileşimcilik, anındalık, hiyerarşik ilişkilerin önemsizliği, bireysellik, küçük grup iletişimi, iletilerde değişiklik gibi özelliklere sahiptir (Güngör, 2020). Teknolojik gelişmeler ile birlikte iletişim daha kolay ve cazip bir hale gelse de diğer taraftan kişiler arası iletişimi olumsuz etkilediğine dair araştırmalar da vardır (Konijn, Utz, Tanis ve Barnes, 2008). Kişinin kendisini sosyal ve duygusal ilişkilerinin anlamlı bir parçası olarak görmesi olarak adlandırılan sosyal bağlılık ile ilgili yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığın %25'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada sosyal bağlılık ile diğer tüm değişkenler arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Savcı ve Aysan, 2017).

Bilgisayarların hayatımıza girmesi ile bilgisayar oyunlarına olan bağımlılıklarla ilgili araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça iletişim becerilerinin olumsuz etkilendiği görülmüştür (Can-Bilgin, 2015). Yapılan bir diğer çalışmada ise öğretmenlerin %98,8'i ailelerin ise % 79,9'u çocuklarda görülen bilgisayar bağımlılığının çocukların sosyal becerilerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir (Çelik ve Ulusoy, 2019). Ailelerin görüşlerinin alındığı bir diğer çalışmada ailelere göre bilgisayar bağımlılığının çocukların sosyal aktivitelere katılmasını engellediği düşünülmektedir (Çakır, 2013). İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığın sosyal öz yeterlik ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (İskender ve Akın, 2010).

Sosyal medyanın kişiler arası iletişimi olumlu etkileyebileceği; ancak yüz yüze bir iletişim olmadığı için bu iletişimin kişiler arası ilişkiler üzerinde olumsuz etkisinin olabileceği vurgulanmıştır (Fleming, 2011). Diğer bir çalışmada ise sosyal medya kullanımı ile kişiler arası ilişkiler arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mims, Llanes ve Didona, 2013).

Sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanan öğrencilerin aile içi iletişimlerinin de olumsuz olduğu görülmüştür. Aile ile ilgili konuları konuşmaktan sıkıldıkları, aileleri ile birlikteyken sosyal medyada olan konuları merak ettikleri ve yaşadıkları problemlerin çözümünde aileleri yerine sosyal medyadaki arkadaşlarını tercih ettikleri görülmüştür (Demir, 2016). İletişim becerileri ve sosyal medya kullanımı ile ilgili olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir

çalışmada, öğrencilerin interneti en fazla sosyal medyaya ulaşmak için kullandıkları görülmüştür (%86). Sosyal medya kanalları içerisinde en fazla Instagramı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (%50). Sosyal medyada günlük daha az vakit geçiren öğrencilerin iletişim becerilerinden davranışsal boyutta daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Mendi ve Oğuz, 2018). Sosyal medyaya daha fazla vakit ayırmanın iletişim becerileri altında ele alınan davranışsal boyutu olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür (Aliusta, Akmanlar ve Gökkaya, 2019; İliş ve Gülbahçe, 2019).

Kişiler arası iletişimde akıllı telefon kullanımının iletişimi olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a). Türkiye’de yapılan bir araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Hemşirelik bölümü öğrencileri ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin akıllı telefon kullanım düzeyleri ile iletişim becerileri arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Kırca ve Kutlutürkan, 2019). Lise öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Hayırcı, 2019). Sosyotelizm ise güncel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin dikkatlerini iletişim halinde oldukları kişilere değil, akıllı telefona yöneltmeleri olarak ele alınmıştır (Karadağ ve diğerleri 2016). Akıllı telefon kullanımı iletişim becerilerini olumsuz etkileyen bir diğer unsur olarak ele alınabilir. Bu çalışmada temel beş ihtiyaç arasında yer alan dört psikolojik ihtiyaca ek olarak, kurulan modelde ele alınacak olan iletişim ihtiyacı ise sosyal medya ve teknoloji ile ilişkili olan sosyotelizm kavramı ile ortaya konulmaya çalışılacaktır.

#### **2.4 Sosyotelizm (Phubbing)**

Sosyotelizm, bir kişinin akıllı telefonunu kullanarak bir ya da daha fazla kişi iletişim halindeyken dikkatini akıllı telefona yöneltme davranışı olarak ele alınmıştır. “Phubber” kavramı karşısındaki kişiyle iletişime geçmek yerine akıllı telefonunu tercih eden kişi, “phubbee” ise sosyal ortamda diğerleri akıllı telefonları ile ilgilenirken yalnız kalan kişi olarak ele alınmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sosyotelizm biriyle iletişim halindeyken kişinin akıllı telefonunu tercih etmesi ve iletişim kesilmesi olarak da ele alınmıştır. Akıllı telefonların yaşamımızın her anında yanımızda olması nedeniyle sosyotelizmin kaçınılmaz bir hale geldiği vurgulanmıştır (Roberts ve David, 2016).

İnsanların akıllı telefon kullanım sıklıklarının artması ve internetin katkısıyla artık birçok uygulama akıllı telefonların içerisinde yer almaktadır. İnsanlar hayatları içerisindeki çoğu aktivitesinde akıllı telefonları ile meşgul olabilmektedirler. Bu meşguliyet içerisinde

mesajlaşma, internette gezinme, sosyal medya gibi kanallar yer alabilmektedir (Çizmeçi, 2017; Nazir ve Pişkin, 2016). Tüm bunlar sosyotelizmi tetikleyen birçok unsurun akıllı telefonlar içerisinde yer aldığını göstermektedir. Karadağ ve diğerleri (2016) yaptıkları araştırmada sosyotelizm ile ilgili kavramları akıllı telefon, sosyal medya, internet, dijital oyun ve uygulama bağımlılığı olarak ele almışlardır. Sosyotelizm tek başına da bir bağımlılık olarak ele alınabilirken, sosyal medya, internet, dijital oyun ve uygulamaların da akıllı telefon kullanımını arttırmaya yönelik etkileri olabilmektedir. Bir diğer çalışmada ise SMS bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı olarak ele alınmıştır (Al-Saggaf, MacCulloch ve Wiener, 2019).

#### **2.4.1 İnternet Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı, ilişkisel, mesleki ve sosyal sorunlara neden olabilen bir klinik bozukluk olarak tanımlanmıştır. Uzun süreli internet kullanımları sonucunda kişilerde uyku düzeni bozulabilir bu durum da akademik ve iş performanslarının bozulmasına neden olabilir (Young, 2009). Diğer bir tanım da internetin aşırı kullanımı, internet olmadığı zaman geçirilen zamanın anlamsız gelmesi, internetin kullanılmadığı durumlarda kişilerde saldırganlık ve öfke oluşması gibi durumları ortaya çıkaran bir bağımlılıktır (Arısoy, 2009). Bir diğer çalışma ise internet bağımlılığı ile problemlili internet kullanımı kavramlarını tanımlamıştır. İnternet bağımlılığının tek başına bir bozukluk olarak var olmasının düşük ihtimalli olduğu görüşü belirtilirken, ikinci bir görüş olan problemlili internet kullanımı kavramının tanımlamada kullanıldığı görülmüştür (Yellowless ve Marks, 2007). Tanımlarda yer alan davranışlar ve internetin kişiler arasında çok yaygın kullanılması dikkate alındığında internet bağımlılığı ya da problemlili internet kullanımı üzerinde önemle durulması gereken kavramlar olarak değerlendirilebilir.

Statista isimli platformun (2020a) istatistikleri incelendiğinde dünya üzerinde iki buçuk milyar internet kullanıcı vardır. Türkiye İstatistik Kurumu (2020) verileri incelendiğinde 2020 yılında 16-74 yaş arasındaki bireylerde internet kullanım oranının %79 olduğu; erkekler arasında (%84,7), kadınlara göre (%73,3) internet kullanımının daha yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evden internete erişim oranlarının da %90,7 olduğu belirtilmiştir (TÜİK, 2020). Yapılan bir çalışmada günlük internet kullanım süreleri incelendiğinde, haftada 0-2 saat kullananların %19,40 oranında, 3-6 saat arası %32,30 oranında, 7-10 saat arası %18,50 oranında, 11-20 saat arası %14 oranında, 21-40 saat arası %10,20 oranında, 41 saat ve daha fazla internet kullananların ise %4,5 oranında olduğu bulunmuştur (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan,

2007). Bir diğerk çalışmada ise katılımcıların %50,9'u bir saatten az, %41,5'i 1-4 saat arası, %7,6'sı 4 saatten fazla günlük internet kullanım sürelerinin olduğunu belirtmişlerdir (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013). İnternet kullanım oranları incelendiğinde internetin bireyler için önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle internet ile ilgili olarak alınacak önlemlerin yasaklamak yerine, problemlili internet kullanımı üzerinde olması önemli olabilir. Yapılan bir çalışmada günde 3 saat ve daha fazla internette zaman geçirmenin problemlili internet kullanımını yordadığı görülmüştür (Oktan, 2015). Bu nedenle günlük kullanım sürelerinin artması problemlili internet kullanımı için risk olabilmektedir (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013). Problemlili internet kullanımının kişilere, çevrelere ve ilişkilerine olumsuz etkileri olabilmektedir. İnternet bağımlılığı ya da problemlili internet kullanımı ile ilgili önemli çalışmaların Güney Kore, in gibi Asya lkelerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Güney Kore, internet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar sonucunda, internet bağımlılığını psikiyatrik bir sorun olarak görmüş ve internet bağımlılığı olduğu düşünülen 200000 çocuğa, 1000 danışman ile bu konuda destek olmaya çalışmıştır (Shek, Sun ve Yu, 2013).

Kişilerin z kontrol düzeyi problemlili internet kullanımı konusunda önemli etkiye sahip olabilir (Caplan, 2010). İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada katılımcıların en çok "evet" cevabını verdikleri maddelerin internete bağlanmadan önce hedefledikleri zamandan daha fazla zaman geçirmeleri ve internete kapıldıklarını düşünmeleri ile ilgili maddeler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Balcı ve Glнар, 2009). Yapılan bir diğerk çalışmada ise günlük internet kullanım süresi ile işlerini aksatma arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan fark analizi sonuçları incelendiğinde katılımcılardan işlerini aksattıklarını düşünenlerin daha fazla günlük kullanım süresine sahip olduğu bulunmuştur (Cengizhan, 2005). İnternet kullanıcılarının zamanı yönetme konusunda sorunlar yaşadıkları görülmüştür. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlamadıkları, internetle olan bağlarını kesmek istediklerinde biraz daha vakit geçirmek istedikleri ile ilgili maddelerin en çok işaretlenen maddeler olduğu bulunmuştur (Eşitti, 2015).

Üniversite ğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile ilgili yapılan bir çalışmada, tanıdıkları ile iletişime geçme, eğlenme ve tanımadıkları kişilerle iletişim kurma amaçlarının problemlili internet kullanımı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında kimlik statülerinden başarılı kimlik ve kimlik arayışının da internete bağlanma amaçları ile birlikte problemlili internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ceyhan, 2010). Diğerk bir çalışmada ise yalnızlık ve sosyal desteğin problemlili internet kullanımının yordayıcıları

oldukları, internette geçirilen zaman ve cinsiyet değişkenleri ile birlikte problemlili internet kullanımının %33'ünü açıkladıkları görülmüştür (Oktan, 2015). Yetişkinlerle yapılan bir diğer çalışmada ise katılımcıların %3,2'sinin internet bağımlılığı konusunda risk altında oldukları belirtilmiştir. İnternet bağımlılığı konusunda risk altında olanların olmayanlara göre internette daha fazla zaman geçirdikleri görülmüştür. İnternet bağımlılığını yordayan değişkenler içerisinde kişilik özelliklerinden nevrotizmin ve uyumluluğun en güçlü yordayıcıları olduğu vurgulanmıştır. Bununla birlikte internet kullanım amaçlarından alışveriş ve sosyal medya sitelerinin de bağımlılığı yordayan diğer değişkenler oldukları bulunmuştur. Kişilik özellikleri ve internet kullanım amaçlarının birlikte internet bağımlılığının %21,5'ini açıkladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Kuss, Griffiths ve Binder, 2013). Bu değişkenlerin yanında Facebook kullanım süresinin de internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu görülmüştür (Kittinger, Correia ve Irons, 2012).

Problemlili internet kullanımı bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Özellikle uyku bozuklukları, kaygı, algılanan stres, yalnızlık, sosyal kaygı, saldırganlık, madde kullanımı ve depresyon düzeylerinin problemlili internet kullanımı ile yüksek ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Çağır ve Gürkan, 2010; Derbyshire ve diğerleri, 2013; Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil ve Cabollo, 2007; Lee ve Stapinski, 2012; Liu ve diğerleri, 2011). Diğer bir çalışmada ise problemlili internet kullanımından olumsuz etkilenme ve sosyal rahatlık durumu incelendiğinde kadınların daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Problemlili internet kullanımından olumsuz etkilenmede kadınların erkeklere göre daha riskli durumda oldukları; ancak sosyal rahatlık konusunda ise kadınların kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri bir kanal bulmalarından kaynaklı olarak bu sonucun ortaya çıkmış olabileceği ifade edilmiştir (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008). İnternetin olumlu ve olumsuz durumu bir arada taşıdığı görülmüştür. Bu nedenle olumsuz durumları sadece bilgi olarak alıp bunu yasaklamak yerine, doğru kullanımı öğrenmek bireyler için avantajlı olabilir.

İnternet kullanım amaçları arasında mesajlaşma uygulamaları ve iletişim kurmak önemli bir yere sahip olabilir. Problemlili internet kullanımını yordayan değişkenler içerisinde mesajlaşmanın önemli bir rolü olduğu görülmüştür (Carbonell ve diğerleri, 2012). Teknolojik gelişmeler kişiler arası iletişim için yeni kanallar sunabilir; ancak problemlili internet kullanımı kişiler arası iletişimi de olumsuz etkileyebilir. Yapılan bir çalışmada internet kullanım amaçlarına göre bilgi elde etmek için kullananların problemlili internet kullanım düzeyleri,

eğlenmek ve tanımadıkları kişiler ile iletişim kurmak amacıyla kullananlardan daha düşük çıkmıştır (Ceyhan, 2011).

Gelişen teknoloji ile birlikte internet artık sadece evimizde ve iş yerimizde değil hayatımızın her alanında bizimle birlikte olmaya başlamıştır. Özellikle akıllı telefon teknolojisinin gelişmesi ile birlikte internet bireyler için her an ulaşılabilir olmuştur. Bu durum kişilere birçok açıdan (bilgi edinme, haberleşme, iletişim gibi) fayda sağlasa da aşırı kullanımı her durumda olduğu gibi kişileri zihinsel, ruhsal ve bedensel anlamda olumsuz etkileyebilir. İnternet kullanımının artması bireylerin yakın ilişkilerinde sorun yaşamalarına neden olabilir. Buna ek olarak internet kullanım süresinin artması bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumunu düşürebilir (Durmaz, 2019). İnternet bağımlılığı akıllı telefon ile bir araya geldiğinde kişiler arası iletişimimi ve ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle sosyotelizmi tetikleyen unsurlardan biri olarak ele alınabilir.

#### **2.4.2 Akıllı Telefon Bağımlılığı**

İnternetin radyo ve televizyondan daha hızlı yayılması ve cep telefonlarının kullanımı ile bireyler diğer kişilerle zaman geçirmek yerine teknolojiye daha fazla vakit ayırabilir (Griffiths, 2000). Diğer teknolojik gelişmelere kıyasla akıllı telefonlar bireylere sağladıkları bilgi üretme, paylaşma, iletişime geçme, haberleşme gibi faydalar nedeniyle bireylerin hayatlarında daha fazla yer alan iletişim teknolojileridir.

Akıllı telefon bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kişilerde tolerans, yoksunluk ve sosyal problemler gibi durumların gözlemlendiği bir bağımlılık olarak ele alınabilir (Kwon ve diğerleri, 2013). İnternet yoksunluğu (Netlessfobi), gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) gibi kavramların teknolojik gelişmeler ile birlikte ortaya çıkan yeni kavramlar olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve Kışoğlu, 2018). Akıllı telefon yoksunluğu alanyazında “Nomofobi” olarak ele alınmaktadır. Nomofobi ile ilgili yapılan çalışmalarda nomofobinin yaygınlığı incelendiğinde üniversite öğrencilerinde %54, çalışan bireylerde %47 oranında olduğu görülmüştür. Kadınların, yaş olarak daha küçük olanların, akıllı telefon kullanım süresi yüksek olanların nomofobi konusunda risk altında oldukları belirtilmiştir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Yapılan bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %73,7’sinin nomofobi puanlarının orta ve yüksek düzeyde olduğu görülmüş, kadınların nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Burucuoğlu, 2017). Üniversite öğrencilerinde nomofobi puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu, bilgiye erişememe ve iletişim kaybetme boyutlarının yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür (Adnan ve Gezgin, 2016). Bir diğer çalışmada

ise katılımcıların %55'inin nomofobik olduğu, nomofobinin öğrencilerin akademik hayatları için sorun olduğu belirtilmiştir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016).

Statista isimli platformun (2020b) raporuna göre dünya çapında akıllı telefon kullanıcısı sayısının 3.8 milyar civarında olduğu belirtilmiştir. Türkiye'deki rakamlar incelendiğinde ise hanelerde akıllı telefon bulunma oranının 2004 yılında %53,7 oranında olduğu ancak günümüzde bu oranın %98,7'ye yükseldiği görülmüştür (TÜİK, 2019a). Türkiye'de 1236 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon kullanım amaçları arasında %82,6 ile sosyal ağlara girmenin, %80,9 ile diğerleri ile iletişime geçmenin en yüksek kullanım amaçları arasında olduğu görülmüştür (Kumcağız, Terzi, Koç ve Terzi, 2020). Bir diğer çalışmada da günlük akıllı telefon kullanım süresinin ortalama 4 saat ve üzeri olduğu ve en çok sosyal medya ağları için kullanıldığı görülmüştür (Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt, 2017). Eğitim seviyesine göre akıllı telefon kullanımı konusunda farklılıklar görülebilir. Yapılan bir çalışmada lisans öğrencilerinin yüksek lisans öğrencilerine göre akıllı telefon kullanım düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Yine aynı çalışmada günlük kullanım sürelerinin fazla olmasının ve düşük aylık gelirin akıllı telefon bağımlılığı konusunda risk olduğu belirtilmiştir (Aljomaa, Al.Qudah, Albursan, Bakhiet ve Abduljabbar, 2016).

Akıllı telefon kullanım yaygınlığı düşünüldüğünde, akıllı telefonun aşırı kullanımından kaynaklanabilecek sorunlardan birçok kişi olumsuz etkilenebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde yalnızlığın, sosyal kaygının, depresyonun, obsesif kompulsif semptomların, duyguları tanımada güçlüğü, dürtüselliğin, toplumsal aleksitiminin ve duyguları söze dökmeye güçlüğü akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Çakır ve Oğuz, 2017; Enez-Darcin ve diğerleri, 2016; Mert ve Özdemir, 2018; Özen ve Topçu, 2017). Benzer şekilde depresyon ve kaygının da akıllı telefon bağımlılığın yordayıcıları olduğu belirtilmiştir (Matar-Boumosleh ve Jaalouk, 2017). Gelişmeleri kaçırma korkusu, Facebook yoğunluğu gibi değişkenler de akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif anlamlı ilişkilere sahip olan değişkenlerdir (Traş ve Öztemel, 2019). Ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin akıllı telefon bağımlılık puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda günlük yaşamı bozma, çekilme belirtileri, olumlu beklentiler, sanal ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağlara bağımlılık ve fiziksel belirtiler alt boyutlarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kumcağız ve diğerleri, 2020). Diğer bir çalışmada ise kadınların akıllı telefon bağımlılığı konusunda daha fazla risk altında oldukları, alkol kullanımının, kaygının ve internet kullanımının da akıllı telefon bağımlılığında risk faktörü olduğu ortaya konulmuştur (Choi ve diğerleri, 2015).

Kişilik özellikleri ve akıllı telefon bağımlılığının incelendiği bir araştırmada, duygusal istikrarsızlık, uyumluluk, vicdanlılık, materyalizm ve uyarılma ihtiyacının pozitif ve anlamlı; içe kapanıklık ve deneyime açıklığın akıllı telefon bağımlılığı ile negatif ve anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür (Roberts, Pullig ve Manolis, 2015). Kişilik özellikleri ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada da nevrotik kişilik ile akıllı telefon ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Choi ve diğerleri, 2014). Narsizm, nevrozizm ve açıklığın akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu, akıllı telefon bağımlılığının bireyleri narsizm konusunda riskli hale getirebileceği belirtilmiştir (Pearson ve Hussain, 2016). Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise ilişkisel akıllı telefon bağımlılığı ile sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öznel akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında ilişki bulunmamıştır (Işık ve Kaptangil, 2018).

Akıllı telefonların sosyal medya ağları ve iletişim (mesajlaşma, haberleşme vs. ) gibi kullanım amaçları düşünüldüğünde, akıllı telefon kullanımını arttırmada utangaçlık ve yalnızlığın rol oynayabileceği belirtilmiştir (Bian ve leung, 2014). Akıllı telefon kullanırken algılanan eğlence, ruh hali düzenlemesi ve uyumun akıllı telefon bağımlılığına etkisi olduğu; ancak sosyal ilişkinin anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Chen ve diğerleri, 2017). Türkiye’de yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu daha çok internette gezinmek, sosyal ağ sitelerini kullanmak ve müzik dinlemek için kullandıkları bulunurken, yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Boş zamanlarını spor yaparak, sosyal ve kültürel aktivitelere katılarak geçiren üniversite öğrencilerinin ve boş zaman memnuniyeti yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarının düşük olduğu görülmüştür (Tukel, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığının kişilerin sosyal, fiziksel, akademik ve psikolojik yaşamlarına olumsuz etkisi olabilir. Yapılan bir çalışmada katılımcıların %35,9’u gece geç saatlere kadar akıllı telefon kullanımı yüzünden gündüzleri yorgun hissettiğini, %38,1’i ise uyku kalitelerinin düştüğünü ifade etmişlerdir (Matar-Boumosleh ve Jaalouk, 2017). Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutlarından uyumsuz bozulma, sanal yaşam yönelimi ve toleransın bireylerin sosyalliğini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Bağımlılık boyutunda bu sonuçlar bulunurken akıllı telefon kullanımının sosyalliği olumlu yönde etkilediği de bulunmuştur (Kim, 2013). Bu durum da akıllı telefon kullanımının değil problemlili akıllı telefon kullanımının kişilerde sorunlara yol açabileceğini gösterir. Akıllı telefon bağımlılığının yaşam

doyumunu ile negatif ilişkili olduğu ve algılanan stresin de bu iki değişken arasında aracı rolü olduğu görülmüştür (Samaha ve Hawi, 2016). Diğer bir çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığının depresyonu yordadığı bulunmuştur (Choi ve diğerleri, 2015). Akıllı telefon bağımlılığının el, kol ve omuz sorunları ve omurganın servikal bölgesinde yaşanan sorunlar ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Günel ve Pekçetin, 2019; Yılmaz, Gökdere-Çınar ve Özyazıcıoğlu, 2017). Akıllı telefon kullanımı konusunda öz denetime sahip olmayan bireylerin akademik performanslarının düşük olduğu görülmüştür. Sürekli olarak akıllı telefon ile vakit geçirmelerinin; akademik başarı konusunda bireyler için risk olduğu belirtilmiştir (Hawi ve Samaha, 2016b; Lee, Cho, Kim ve Noh, 2015).

Bireylerin arkadaşları ile sosyal ortamlarda yüz yüze iletişimi sosyal medya kanalları üzerinden kurulan iletişime göre daha fazla tercih etmelerine rağmen, arkadaşları ile bir araya geldiklerinde akıllı telefonlarını tercih ettikleri görülmüştür (Ünal ve Yıldırım, 2020). Bu durum göstermektedir ki aslında sağlıklı olan iletişimin bireyler farkında olsalar da, kişiler arası iletişimde akıllı telefonlarını çeşitli amaçlarla kullanma davranışı (sosyal medya hesaplarını kontrol etmek, mesajlara bakmak vs. ) ön plana çıkabilir. Akıllı telefon bağımlılığı bireylerin ilişki doyumlarını da etkileyebilir. Yapılan bir çalışma ileri yaşlardaki yetişkinlerin evlilik ilişkilerindeki doyumlarını akıllı telefonun etkilemediği bulunsa da, çocuklarıyla ilişki doyumlarının ve yakın arkadaşları ile olan ilişki doyumlarının olumlu yönde etkilendiği belirtilmiştir; ileri yaştaki bireyler için akıllı telefon kullanımının olumlu yönlerine dikkat çekilmiştir (Kim, 2013). Genç yetişkinler ile yapılan bir çalışmada ise akıllı telefon kullanımının artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü görülmüştür (Lapierre ve Custer, 2020).

### **2.4.3 Dijital Oyun Bağımlılığı**

Dijital oyunların gelişimine bakıldığı zaman ilk örneklerin 1950’li yıllarda olduğu, 1990’lı yıllarda ise yaygınlığının oldukça arttığı görülmüştür. İlk örnekler daha çok yapay zekaya karşı olan oyunlar olmakla birlikte, sonrasında çevrimdışı oyunlar, çoklu oyunculu oyunlar ve çevrimiçi oyunlar geliştirilmiştir. Dijital oyunların tanımı incelendiğinde kişilerin bir arayüz üzerinden diğer kişilerle etkileşime girerek oynadıkları oyunlar olarak tanımlanmıştır (Bülbül, Tunç ve Aydıllı, 2018). Oyunların genel yapısı incelendiğinde ilk zamanlardaki oyunlar daha çok yapay zekaya karşı ve oyunu üretenlerin oluşturduğu karakter üzerinden oynanırken, güncel oyunlar oyunculara profil oluşturma ve gerçek kişilerle aynı zamanda oyuna girme, onlarla karşılaşabilme gibi imkanlar sunmaktadır. Bunlara ek olarak çok oyunculu ve bir karakterin geliştirildiği çevrimiçi oyunların (MMORPG) son dönemde oyun bağımlılığını

arttıran oyunlar oldukları belirtilmiştir. Karakter oluşturma, kendi profilini belirleyebilme ve gerçek kişilerle oynama fırsatının olması bireylerin oyunlar ile daha fazla özdeşleşmelerine neden olabilir. Bundan dolayı MMORPG oyuncularını oyunla ilgili daha fazla sorunlar yaşıyor olabilirler (Kuss, Louws ve Wiers, 2012).

Dijital oyunlar ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok ön ergenlik, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerindeki bireyler üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Bu grubu risk grubu olarak ele aldığımız zaman, Türkiye'nin 2019 yılı istatistikleri incelendiğinde 15-24 yaş arasındaki bireylerin genel nüfus içerisindeki oranının %15,6 olduğu, bu dağılım içerisinde erkeklerin %51,3, kadınların ise %48,7 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2019b). Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2017 yılındaki "Dijital Oyunlar Raporu" incelendiğinde Türkiye'de dijital oyun oynayanların sayısının 30 milyonu aştığı, kullanıcıların %42,5'inin mobil oyunlar, %57,5'inin ise bilgisayar ve konsol oyunları oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır (MEB, 2017). İstatistikler, yaygınlık ve risk grubu düşünüldüğünde dijital oyun bağımlılığının ele alınması önemli olabilir. Bununla birlikte internet bağımlılığı ya da internet ile ilgili diğer bağımlılıklarda da olduğu gibi, akıllı telefon kullanım oranlarının yüksek olması, kişilerin dijital oyun bağımlılığı konusunda da risk altında olmalarına neden olabilir. Bilgisayar ve konsol üzerinden oynanan oyunlar, kişilerin gündelik yaşamları dışında evde rahatlamak, eğlenmek, birlikte vakit geçirmek gibi amaçlarla oynadıkları oyunlar olarak ele alınabilirken, mobil oyunlar kişilerin, okul, iş ve sosyal hayat gibi gündelik yaşamlarının içinde onları meşgul edebilen uygulamalar olarak ele alınabilir.

Sosyotelizm içeriği itibari ile akıllı telefon kullanımı ile ilgili olduğu için dijital oyun bağımlılığında mobil oyun kullanımı konusu ele alınmıştır. Çevrimiçi oyunların kişilerin memnuniyet düzeylerini arttırmasının, kişilerin kompulsif olarak oyunları oynamalarının bu memnuniyetsizlik durumunu dolaylı olarak ortadan kaldırma isteğinden kaynaklandığı düşünülmüştür (Wan ve Chiou, 2006). Diğer bir çalışmada ise kişisel motivasyonlardan eğlencenin, kişisel özelliklerden öz denetim eksikliğinin dijital oyun bağımlılığını açıkladığı görülmüştür (Khang, Kim ve Kim, 2013). Bunların yanında oyunlardaki sosyal ortamların oyun bağımlılığını tetikleyen etkenlerden olduğu belirtilmiştir. Aileler çocuklarını doğru bir şekilde desteklediklerinde ve çocukların sosyalleşebilecekleri arkadaşları olduğunda oyun bağımlılığın azaldığı belirtilmiştir (Kneer, Rieger, Ivory ve Ferguson, 2014). İhmalkar olan ebeveynlerin çocuklarında dijital oyun bağımlılığının yüksek olduğu görülmüştür (Beyazıt ve Bütün-Ayhan, 2019). Yapılan bir çalışmada depresyon ve yalnızlığın saldırganlık ile olan ilişkisi

vurgulanmıştır. Aynı çalışmada oyun bağımlılığının derecesini açıklamada saldırganlığın önemli bir rolü olduğu belirtilmiştir (Jeong, Kim ve Lee, 2016). Oyun bağımlılığı konusunda MMORPG oyunlarını oynayan kişilerin gerçek dünyadan uzaklaşma şansı bulmaları en büyük motivasyonlardan biri olarak görülmüştür (Kuss, Louws ve Wiers, 2012). Risk altında olabilecek bireyler ele alındığında, erkeklerin kızlara göre dijital oyun bağımlılığı konusunda daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Aynı çalışmada bilgisayara sahip olanların, sabit internet bağlantısı olanların, cep telefonuna sahip olanların, mobil internete sahip olanların, aileleri tarafından oynadıkları oyunlar kontrol edilmeyenlerin, günlük oyun oynama süresi yüksek olanların, aile eğitim düzeyi yüksek olanların ve aile gelir düzeyi yüksek olanların bağımlılık puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür (Göldağ, 2018).

Yapılan bir çalışmaya örnekleme yaşları 11 ile 15 arasında 1262 çocuk ve ergen dahil edilmiştir. Oyun bağımlılığı konusunda yüksek puan alanların daha uzun yıllardır çevrimiçi oyun oynadıkları görülmüştür. Erkeklerin günlük, haftalık oyun oynama süresinde, uzun yıllardır oyun oynama, çevrimiçi oyun oynama ve sosyalleşmek için oyun oynama gibi durumlarda yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Aleksic, 2017a). Aynı yaş grubundan 1164 çocuk ve ergenle yapılan bir diğer çalışmada ise uzun yıllardır çevrimiçi oyun oynayanların kişileri arası zeka konusunda daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bununla birlikte çevrimiçi oyunlar ve sosyal olarak oyun oynamanın oyun bağımlılığı davranışları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Aleksic, 2017b). Ergenlerle yapılan bir çalışmada internet kullanım özellikleri incelendiğinde, en çok tercih edilen teknolojik aracın akıllı telefon olduğu; oyun oynama amacının sosyal medya kullanımı ve ödev yapmadan sonra üçüncü sırada geldiği görülmüştür. Bunun yanında aynı çalışmada ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarından özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının dijital oyun bağımlılığı ile ilişkileri incelendiğinde özerklik ve ilişki ihtiyacının doyumu arttıkça dijital oyun bağımlılığının azaldığı görülmüştür (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise geleneksel oyunlar ile dijital oyunlar karşılaştırılmış, katılımcılar dijital oyunların olumsuzlukları üzerine daha fazla görüş bildirmişlerdir. Ayrıca geleneksel oyunların yararlı olduğuna yönelik metaforlar daha çok ön plana çıkmıştır (Hazar, Tekkurşun-Demir ve Dalkıran, 2017).

Yapılan bir çalışmada ebeveynler dijital oyun bağımlılığının; çocuklarda ruhsal anlamda bağımlılık, depresyon, kaygı, agresiflik gibi durumlara; fiziksel anlamda ise kas-iskelet problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı, kızarıklık ve uyku kalitesinde bozulmaya yol açtığını düşündüklerini belirtmişlerdir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Bununla birlikte yapılan

bir araştırma dijital oyun oynayanların oynamayanlara göre Belirti Tarama Listesi (SCL-90) alt boyutlarının hepsinde yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Starcevic, Berle, Porter ve Fenech, 2011). Yapılan bir diğer çalışmada ise ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile akran zorbalığı eğilimleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Gökbulut, 2020).

Üniversite öğrencileri ve dijital oyun bağımlılıkları ile ilgili yapılan bir çalışmada, bağımlılık seviyeleri yükseldikçe, öğrencilerin akademik başarılarında ve ders çalışma sürelerinde azalma olduğu görülmüştür (Bülbül, Tunç ve Aydil, 2018). Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlılığında, oyun oynamaya başlama yaşı ve telefona sahip olma yaşı arasında güçlü negatif ilişki olduğu görülmüştür (Bülbül ve Tunç, 2018). Sosyotelizm ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmada, 530 mobil oyun kullanıcısı araştırmaya dahil edilmiş, akran sosyotelizmi ile mobil oyun bağımlılığı ilişkisinde avatar kimliğinin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun yanında sosyal dışlanma duygularının bu ilişkide avatar kimliğinin aracı rolünü hafiflettiği bulunmuştur (Hao, Lv, Zhang, Jiang ve Ping, 2020).

#### **2.4.4 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)**

Sosyal medya kanalları bireylerin ilgisini çekebilecek çeşitli etkinliklere kolay erişim imkanı sunar. Bu nedenle son dönemde gelişmeleri kaçırmakla ilgili bireylerin yaşadıkları kaygı; gelişmeleri kaçırma korkusu yani FoMO kavramını ortaya çıkartmıştır. Bireylerin kendilerinin bulunmadığı ödüllendirici deneyimleri kaçırma korkusu yaşayarak sosyal medya kanallarına ya da internete sürekli bağlı kalmasına FoMO denilmektedir (Przybylski, Murayama, DeHann ve Gladwell, 2013). Türkiye’de FoMO’nun yaygınlığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin puanlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür (Hoşgör, Koç-Tütüncü, Gündüz-Hoşgör ve Tandoğan, 2017).

İnternet kullanımına yönelik katılımcıların bakış açılarının araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların internetin yokluğunda kaybettiği zamanı kazanacaklarını, gerçek yaşama daha yakın olacaklarını, huzurlu olacaklarını düşündüklerini belirtmelerine rağmen farklı bir soru altında ise bilgiye erişemeyeceklerini, diğer kişiler hakkında bilgi alamayacaklarını ve dünya ile bağlantılarının kopacağını düşündüklerini belirtmişlerdir (Sezgin, 2019). Bu durum bireylerin internetin olumsuz etkilerinin farkında olmalarına rağmen internetteki dünya ile bağlarını korumalarının onlar için daha önemli olabildiğini gösterebilir. Bireylerin akıllı telefon ve FoMO konusu ile ilgili algıları incelendiğinde akıllı telefonları bir organları gibi

gördüklerini, FoMO konusunda ise kendilerini hiç kimseden haber alamadıkları ıssız bir adada olmak gibi gördüklerini belirtmişlerdir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Yıldırım, 2019).

Bireylerin temel ihtiyaçlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını internet ortamında karşılamak için yönelebilecekleri en kullanışlı alan sosyal medya olabilir; bu durum da onlar için FoMO konusunda risk oluşturabilir. Sosyal medya ile bireyler diğerlerinin hayatlarında olan ya da kendilerini ilgilendiren durumlarla ilgili olarak bilgi sahibi olabilmektedir. Ancak bu durum bireylerin sürekli olarak sosyal medyaya bağlı kalmalarına ve tatminsizlik, endişe ve değersizlik gibi durumları da yaşamalarına neden olabilir (Miller, 2012). Yapılan bir çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun, olumlu değerlendirilme korkusunun ve olumsuz duygulanımın; FoMO ile arasında pozitif ve anlamlı ilişkileri olduğu belirtilmiştir (Wolniewicz ve diğerleri, 2018). Paylaşım ihtiyacı, sosyal yetkinlik gibi sosyal medya kullanımına yönelik alt boyutların FoMO ile pozitif ve anlamlı; sosyal izolasyon ile negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Erdoğan ve Şanlı, 2019).

FoMO ruh sağlığı açısından da bireyleri olumsuz etkileyebilir. Örneğin yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanımı ve psikopatoloji (depresyon, anksiyete) arasındaki ilişkide FoMO'nun aracılık etkisinin olduğu görülmüştür (Oberst ve diğerleri, 2017). Bu doğrultuda akıllı telefon bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının ve farklı sosyal medya kanalları kullanımının olması bireyleri FoMO konusunda riskli hale getirebileceği görülmüştür (Fuster, Chamarro ve Oberst, 2017). Temel ihtiyaçlar noktasında sosyal medya kanallarının sürekli kontrolü kolaylık sağlıyor gibi görünse de, FoMO ile temel ihtiyaçların karşılanması, yaşam doyumu ve bireylerin genel duygu durumları arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Przybylski ve diğerleri, 2013). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite, internet bağımlılığı, nevroz gibi değişkenlerin de FoMO'yu yordayan değişkenler olduğu görülmüştür (Çınar ve Mutlu, 2018).

Akıllı telefondan mahrum kalma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun birbiri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Arslan, Tozkoparan ve Kurt, 2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu konusunda akıllı telefon kullanımının bireyler için bir diğer riskli noktası ise akıllı telefonların günün büyük bir bölümünde bireylerin yanında olması olabilir (Wolniewicz ve diğerleri, 2018). Ek olarak FoMO'nun sosyal medya kullanımını yordayan bir durum olduğu belirtilmiştir (Blackwell ve diğerleri, 2017; Casale, Rugai ve Fioravanti, 2018). Bireylerin olumsuz duygulanımları ve olumsuz ruh halleri sosyal medya ve FoMO ilişkisinde aracılık etkisine sahip

olabilir (Elhai ve diğeri, 2018). Yapılan bir çalışmada FoMO düzeyi yüksek olan bireylerin yanlarında şarj aleti bulduklarını, uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol ettikleri, uyumadan önce telefon ile vakit geçirdikleri, akıllı telefonlarını gece kapatmadıkları ve aktif bir şekilde sosyal medya kanallarını kullandıkları görülmüştür (Hoşgör ve diğeri, 2017). Özellikle yatmadan önce sosyal medya kullanımının artması, uykuya dalma süresinin uzaması, uyku süresinin azalması gibi bireyleri gündelik yaşamlarında zorlayacak durumları ortaya çıkarabilir (Scott ve Woods, 2018).

FoMO ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif ilişki, öznel iyi oluş ile negatif ilişki olduğu belirtilmiştir (Orhan-Göksün, 2019a; Stead ve Bibby, 2017). Depresyon ve anksiyete puanları ile FoMO pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur (Dhir, Yossatorn, Kaur ve Chen, 2018; Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016). Başka bir çalışma psikolojik iyi oluş ile FoMO'nun olumsuz ilişkisine vurgu yapılmıştır. Bunların yanında günlük yaşam içerisinde yorgunluk, stres ve uykunun azalması gibi olumsuz sonuçlara da yol açabildiği görülmüştür (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018). Diğer taraftan anksiyetenin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcı olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada kadınların FoMO konusunda daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Kartol ve Peker, 2020).

Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyonlarının sosyal medya kullanımı ile olan ilişkisi incelendiğinde, öğrencilerin bu motivasyon ile sosyal medyayı kullandıkları görülmüştür. Ancak FoMO'nun bu ilişkide aracılık etkisinin de yüksek olduğu görülmüştür (Alt, 2015). Dünyadaki en popüler sosyal medya kanallarından olan Facebook ile ilgili araştırmalarda birçok değişkenin FoMO ile olan ilişkisi incelenmiştir. Yapılan bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve Facebook kullanım yoğunluğu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre yaş, internet kullanım süresi, Facebook kullanım süresi, FoMO ve akıllı telefon bağımlılığının kişilerdeki Facebook yoğunluğunun %36'sını açıkladığı görülmüştür (Traş ve Öztemel, 2019). Facebook yoksunluğu, Facebook kullanılmadığı zaman bireylerde ortaya çıkabilecek bir durumdur. FoMO ve narsizm ile pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür (Blachnio ve Przepiorka, 2018). Ergenlerle yapılan bir çalışmada da Facebookta popüler olmamanın yarattığı stresin FoMO ile ilişkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Bununla beraber ait olma ihtiyacı ve popüler olma ihtiyacının da FoMO ile pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür (Beyens, Frison ve Eggermont, 2016).

Sosyotelizm davranışı altında ele alınan diğer kavramlarda olduğu gibi FoMO'nun da bireylerin yaşam doyumları üzerinde olumsuz etkisi olabilir. Bireylerin yaşam doyumları ve FoMO ile ilgili farklı sonuçların ortaya çıktığı araştırmalar mevcuttur. Türkiye'de yapılan bir çalışmada FoMO ve bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Kaçık ve Acar, 2020). Bu bulgudan farklı olarak yapılan bir çalışmada FoMO ve yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur (Jood, 2017). Bir diğer çalışmada da düşük düzeydeki gelişmeleri kaçırma korkusu ile yüksek yaşam doyumu ilişkilendirilmiştir (Blachnio ve Przepiorka, 2018).

FoMO ve sosyotelizm arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında FoMO'nun sosyotelizm davranışını yordayan bir değişken olduğu görülmüştür (Franchina ve diğerleri, 2018). Benzer bir çalışmada da durumluk FoMO ile sürekli FoMO ile sosyotelizm arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Balta, Emirtekin, Kırcaburun ve Griffiths, 2018).

İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve FoMO sosyotelizm konusuna etki edebilen kavramlar olarak karşımıza çıkabilir. Bireyler bu davranışların olumsuzluklarının farkında olsalar bile, bu davranışları yapmaya devam edebilirler. Bu durum da kişilerin iletişim halinde oldukları, aile üyeleri, arkadaşlar, akademisyenler-öğretmenler ve romantik ilişkilerinde sosyotelizmi uygulama ya da sosyotelizme maruz kalma sıklığını arttırabilir. Sosyotelizm ne kadar yeni bir konu olsa da yurt içi ve yurt dışında çok sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür.

#### **2.4.5 Sosyal Medya Bağımlılığı**

Bireylerin sosyal medya kanallarını günlük yaşamlarını olumsuz etkileyecek seviyede kullanması olarak ele alınabilir. Özellikle ergenler ve gençler arasında sosyal medya kanallarının çok yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir. Statista (2020c) raporunda dünyada 3.6 milyar bireyin sosyal medya ağlarını kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı raporda sosyal medya ağları içerisinde en çok kullanılan ağın 2.7 milyar kullanıcı ile Facebook olduğu belirtilmiştir. Sırasıyla Youtube, WhatsApp gibi sosyal medya kanallarının da en çok kullanılan ağlar olduğu görülmüştür. We Are Social isimli platformun (2020) raporunda Türkiye'de sosyal medya kullanıcı sayısının 54 milyon olduğu belirtilmiştir. Yine aynı raporda Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya ağlarının sırasıyla, Youtube, Instagram ve WhatsApp olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmanın 2022 raporu incelendiğinde genel nüfusun iki milyon civarında arttığı ancak sosyal medya kullanan bireylerin sayısının ise yaklaşık olarak 69 milyon olduğu

görülmüştür (We are social, 2022). Yapılan bir çalışmada Instagram kullanımının %69,9 oranında ilk sırada olduğu, sırasıyla Youtube ve Facebook'un bu sosyal medya kanalını takip ettikleri görülmüştür (Özdemir, 2019).

Sosyal medya alışkanlarına bakıldığında, yapılan bir çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla sosyal medya kullandıkları görülmüştür. Yine aynı çalışmada sosyal medya kullanım amaçları arasında en yüksek puanı eğlenme ve rahatlama amaçlarının aldığı görülmüştür. Bu amaçlara ek olarak sosyal medya kullanımında arkadaşlarla iletişim, bilgi sahibi olma gibi amaçların da olduğu görülmüştür (İnce ve Koçak, 2017). Sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde, yapılan bir çalışmada katılımcıların bir oturumda ortalama 41.77 dakika zaman geçirdikleri görülmüştür (Balcı ve Baloğlu, 2018). Başka bir çalışmada da kullanım amaçları arasında arkadaşlarla iletişimin ilk sırada olduğu görülmüştür (Aydın, 2016). Sosyal medya bağımlılığı konusunda erkeklerin daha yüksek puanlar aldıkları, buna ek olarak günlük kullanım süresinin de bağımlılık konusunda etkili olabileceği belirtilmiştir (Çiftçi, 2018; Özdemir, 2019). Bir diğer çalışmada ise kadınların sosyal medyayı daha fazla kullandıkları tespit edilmiş ve sosyal medyadan duygusal destek aldıkları belirtilmiştir. Erkeklerin ise sosyal medyadan olumsuz etkilendikleri bulunmuştur (Tutgun-Ünal, 2015).

Problemlili sosyal medya kullanımı veya sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak son dönemlerde yurt içinde ve yurt dışında çok fazla çalışmanın yapıldığı görülmektedir. İnternet ile alakalı her ortamda olduğu gibi sosyal medya kullanım sıklığında da aşırı kullanım bireylerin gelişimleri, sosyal hayatları, ruh sağlıkları ve beden sağlıkları gibi alanları olumsuz etkileyebilir. Günlük ve haftalık sosyal medya kullanım süresi arttığında bireylerin algılanan sosyal izolasyon puanlarının da yükseldiği görülmüştür (Primack ve diğerleri, 2017; Whaite ve diğerleri, 2018). Bir meta analiz çalışmasında alkol kullanımı ile sosyal medya kullanımı arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Curtis ve diğerleri, 2018). Yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanım süresi arttıkça bireylerin yeme endişelerinde de artış olduğu görülmüştür (Sidani ve diğerleri, 2016). Ayrıca medyada maruz kalınan beden imajları, arkadaşların ve çevrenin değerlendirmeleri gibi durumlar bireylerde yeme davranışı ile ilgili kaygıları ortaya çıkarabilir. Yapılan bir çalışmada da sosyal medya bağımlılık puanları arttıkça depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk puanlarının da arttığı görülmüştür (Karadağ ve Akçınar, 2019). Haftalık ve günlük sosyal medya kullanım sürelerinde yaşanan artışın bireylerin uyku kalitesini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Levenson ve diğerleri, 2016).

Uykudan önceki 30 dakika içerisinde sosyal medya kanallarını kullanan bireylerin uyku kalitelerinin düştüğü belirtilmiştir (Levenson ve diğerleri, 2017).

Sosyal medya kullanım süreleri arttıkça bireylerin algıladıkları duygusal destek seviyelerinin de azaldığı görülmektedir (Shensa ve diğerleri, 2016). Yapılan bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile sosyal medya kullanım sıklıkları arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Balcı ve Koçak, 2017). Yine Türkiye’de yapılan bir çalışmada yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş; sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı, yaşam doyumu ile negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Yukay-Yüksel, Çini ve Yasak, 2020). Yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı ile ilgili benzer bir bulgu Şahin (2017)’nin yaptığı bir çalışmada da görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu azalttığı, yaşam doyumu azalan bireylerin de diğer teknolojik bağımlılıklar konusunda risk altında oldukları belirtilmiştir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı ile ilgili bulgulardan farklı bir bulguya kendini gizleme davranışı, yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Aynı çalışmada sosyal medyada farklı bir isimle hesap açmayanların yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur (Balcı, Gölcü ve Gölcü, 2019). Yine benzer bir bulgu Hawi ve Samaha (2016a)’nın yapmış oldukları çalışmada bulunmuştur. Sosyal medya kullanımı benlik saygısı ile negatif anlamlı ilişkilere sahipken; yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Sosyal medya kullanımının bireylere olumsuz etkilerinin olduğuna yönelik bulgulardan farklı bulguların da olduğu görülmektedir (Berryman, Ferguson ve Negy, 2017; Heffer ve diğerleri, 2019). Örneğin yapılan bir çalışmada ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler içinde Facebook kullananlar ile kullanmayanlar arasında yalnızlık puanlarında bir fark görülmemiş, buna karşın sosyal doyum ve teknolojiye güven puanlarında Facebook kullananların daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Bell ve diğerleri, 2013). Bunlara ek olarak sosyal medya kişilerin özgürce paylaşım yapabilmeleri, yeni insanlarla tanışabilmeleri, bilgi edinebilmeleri gibi konularda kişilere kolaylıklar sağlayabilir. Bireylerin sosyal medya kanallarından Instagramı kullanım motivasyonları arasında fotoğraf yayınlatabilme olanağı sunması, başkaları hakkındaki düşüncelerini şekillendirmesi, kendilerini ifade etme imkanı sunması,

paylaşımları ile diğer kişileri etkileme imkanı sunması ve video paylaşabilmesi gibi imkanları vermesinin etkili olduğu görülmüştür (Yayla, 2018).

Kişilik özellikleri ve sosyal medya kullanımı ile ilgili yapılan bir çalışmada dışa dönüklük ve deneyimlere açıklık özelliklerinin sosyal medya kullanımı ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Correa, Hinsley ve De Zúñiga, 2010). Diğer bir çalışmada vicdanlılık alt boyutundaki bireylerin algıladıkları sosyal izolasyon puanlarının daha düşük olduğu bulunmuş, bu bireylerin yüz yüze iletişimlerini destekleyecek şekilde sosyal medyayı kullanmalarının bu duruma neden olabileceği belirtilmiştir (Whaite ve diğerleri, 2018). Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise beş faktör kişilik özellikleri ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Işık ve Kaptangil, 2018).

Sosyal medya kullanımı bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum üzerinde etkili olabilir. Sosyal medya kullanım süresi ve amaçları ile romantik ilişki doyumu, evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmaların olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada partneri ile sosyal medya üzerinden tanışan bireylerin sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumu ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Kılıç, 2020).

Sosyotelizm ve sosyal medya kullanımı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, bir çalışmada sosyal medyayı duygusal olarak kullanma ile sosyotelizm davranışı arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bu iki değişken arasındaki ilişkide FoMO ve problemlili sosyal medya kullanımının aracılık etkisi olduğu bulunmuştur (Fang, Wang, Wen ve Zhou, 2020). Kişiler arası iletişimde sosyotelizmi tetikleyebilecek bir diğer durumun sosyal medya kullanımı olduğu belirtilmiştir. Kişiler için bu duruma neden olabilecek durumlar arasında ise sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun etkili olabileceği belirtilmiştir. Kişinin sosyal medya bağımlılık seviyesinin artması sosyal medyadaki gelişmelere karşı daha duyarlı hale gelmesine neden olabilir. Bu da akıllı telefonunu sürekli olarak kullanmasına ve sosyal medyadaki gelişmeleri takip etmesine neden olabilir.

#### **2.4.6 Sosyotelizm ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Türkiye’de yapılan nitel bir araştırmada sosyotelizm davranışı gösteren ve sosyotelizm ölçeğinden yüksek puan alan dokuz öğrenci ile çalışılmıştır. Yapılan görüşmeler sonrasında sosyotelizm davranışları konusunda katılımcıların çok sık telefon kullandıkları, sosyal medyada yorum okuma ve paylaşım takibini daha sık yaptıkları, iletişim kurma, fotoğraflara bakma gibi

amaçlarla akıllı telefona baktıkları, bunun yanında akıllı telefona bakma nedenleri arasında da yalnızlık ve uzak mesafeleri yakınlaştırma gibi nedenlerden dolayı kullandıkları görülmüştür. Sosyotelistlerin yaşadıkları duygular içerisinde gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguların en fazla yer alan duygular olduğu görülmüştür. Sosyotelistlerin arkadaşlık ilişkilerine dair sonuçlar incelendiğinde çevrelerinden uyarı aldıklarını, karşı taraftaki kişilerin olumsuz duygular yaşadıklarını ve olumsuz durumlar sonucunda sosyotelistlerin kendilerini haklı çıkarma davranışlarının daha fazla olduğu görülmüştür (Karadağ ve diğerleri, 2016).

Kişilik özellikleri, problem çözme becerileri, internet bağımlılığı ve sosyotelizm arasındaki ilişki incelendiğinde, olumsuz duygusallık, açık fikirlilik ve internet bağımlılığı ile sosyotelizm arasında ilişkiler olduğu görülmüştür. Sosyotelizmin en güçlü yordayıcısının internet bağımlılığı olduğu görülmüştür. Başa çıkma stratejileri, uyumluluk, vicdanlılık, dışa dönüklüğün sosyotelizmin yordayıcıları olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (T'ng, Ho ve Low, 2018).

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) gençlerin sosyal medya kullanım seviyelerini ve kullandıkları sosyal medya kanallarının çeşitliliğini etkilediği görülmüştür. Gençlerle yapılan bu çalışmada katılımcıların 25 farklı sosyal medya kanalını kullandıkları tespit edilmiştir. Sırasıyla Facebook, Snapchat ve Instagram en çok kullanılan üç sosyal medya kanalı olarak bulunmuştur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun hem sosyal medya kullanımı hem de sosyotelizm davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca FoMO'nun hem problemlili sosyal medya kullanımını hem de sosyotelizmi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Franchina, Vanden-Abeele, Van Rooij, Lo Coco ve De Marez, 2018).

Sosyotelizm, Facebook yoksunluğu, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, 597 akıllı telefon kullanıcılarına ulaşılmış, sosyotelizmin iletişim bozukluğu ve telefon takıntısı alt boyutlarında kadınların daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bunun yanında Facebook yoksunluğu ve yalnızlık ile sosyotelizmin alt boyutlarından iletişim bozukluğu arasında pozitif ilişki görülürken, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında negatif ilişki görülmüştür. Akıllı telefon takıntısı alt boyutu ile sadece Facebook yoksunluğu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Blachnio ve Przepiorka, 2018).

Ergenler ile yapılan bir diğer çalışmada katılımcıların %49,3'ünün sosyotelizme maruz kaldığı görülmüştür. Sosyotelizm konusunda en çok kullanılan sosyal medya kanalının

Whatsapp olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyotelinin internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz denetim ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunların yanında ilişki doyumu, sosyal iyilik hali ve depresyon ile de sosyotelinin arasında ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Davey ve diğerleri, 2018).

Yapılan bir meta analiz çalışmasında sosyotelinin arkasındaki nedenler, yordayıcıları ve etkileri incelenmiştir. İnceleme sonucunda sosyotelinin romantik ilişkilerde kişilerin kıskançlık duygularını arttırdığı, aralarındaki bağı zayıflattığı, ilişki memnuniyetini düşürdüğü sonuçlarına ulaşılmıştır. İletişimde empatik ilgi, yakınlık, konuşma kalitesi ve kişiler arası güven algılarını olumsuz etkilediği görülmüştür. Nedenlerinde ise akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, can sıkıntısı, gelişmeleri kaçırma korkusu gibi durumların olduğu görülmüştür (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019).

Erzen, Odacı ve Yeniçeri (2019)'nin 545 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, sosyotelinin iletişim bozukluğu ve telefon takıntısı ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Kişilik özelliklerinden nevrozizm ile pozitif, vicdanlılık ile negatif ve anlamlı ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bununla birlikte kişilik özelliklerinin vicdanlılık ve nevrozizm alt boyutlarının sosyotelinin %7'sini yordadığı görülmüştür.

Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanım davranışları, sosyotelinin, sürekli kaygı, sanal topluluk anlayışı ve nevrozizm arasındaki ilişkiler araştırılmış; iletişim bozuklukları, telefon takıntısı, kişisel sosyotelinin ve partner sosyotelinin, sosyal kaygı, sürekli kaygı ve nevrozizm ile pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz yeterlilik ile sosyotelinin arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Guazzini ve diğerleri, 2019).

Ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada ise ebeveyn sosyotelinin, ebeveyn çocuk bağlanması, sapkın akranlar ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde ebeveyn sosyotelinin ile ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı ilişki görülmüştür. Bu sonuç ile birlikte ebeveyn sosyotelinin, ergenlerin sapkın akran ilişkileri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveyn sosyotelinin ve ergenlerin akıllı telefon bağımlılıkları arasında ebeveyn çocuk bağlanması ve sapkın akranların aracı rolü olduğu bulunmuştur. Sosyotelinin ebeveyn çocuk bağımlı olumsuz etkilediği vurgulanmıştır (Xie, Chen, Zhu ve He, 2019).

Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada sosyotelinin yalnızlık ile negatif ilişkili, kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatisasyon, düşmanlık, yaşam doyumu ve akıllı telefon kullanım

süresi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu değişkenler içerisinde en yüksek ilişki akıllı telefon kullanım süresi ve sosyotelizm arasında görülmüştür. Bunun yanında sosyotelizmin yaşam doyumu dışında tüm değişkenleri anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ergün, Göksu ve Sakız, 2019).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kişilik özellikleri ve yaşam doyumu ilişkisinde sosyotelizmin aracı rolü incelenmiştir. Sosyotelizm ile yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı ilişki; iletişim bozukluğu, telefon takıntısı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, açıklık, nevrotiklik, vicdanlılık ve uyumluluk ile sosyotelizm arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Kişilik özelliklerinden nevrotiklik ve yaşam doyumu ilişkisinde sosyotelizmin aracı rolü olmadığı bulunmuştur (Cikrikci, Griffiths ve Erzen, 2019).

Ergenlerin anneden yönelen sosyotelizm, akademik tükenmişlikleri ve ruh sağlıklarının araştırıldığı bir çalışmada ise sosyotelizm ile ruh sağlığı ve uyumluluk düzeyleri arasında negatif ilişkiler; akademik tükenmişlik ve nevrotizm arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Bunun yanında babanın ve annenin ekonomik düzeyi ile annenin uyguladığı sosyotelizm arasında pozitif ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bai, Bai, Dan, Lei ve Wang, 2019).

Türkiye’de ergenlerle yapılan bir çalışmada, atılganlık ve pasiflik ile sosyotelizm arasındaki ilişkiler incelenmiş, cep telefonu, atılganlık ve pasifliğin sosyotelizmin yordayıcıları oldukları görülmüştür. Atılganlık ile sosyotelizm arasında negatif anlamlı ilişkiler olduğu; pasiflik ile de sosyotelizm arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Parmaksız, 2019).

Sosyotelizm ile can sıkıntısı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaş aralığının 18-72 olduğu bu çalışmada, yaş küçüldükçe sosyotelizmin arttığı görülmüştür. Bunların yanında cinsiyet, yaş, yaşanan yer (kırsal, kentsel) ve can sıkıntısının sosyotelizmi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Al-Saggaf, MacCulloch ve Wiener, 2019).

Ergenlerin problemleri sosyal medya kullanımları, öz denetimleri ve sosyotelizm ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, problemleri sosyal medya kullanımının sosyotelizmi yordadığı bulunmuştur. Öz denetim eksikliği ile sosyotelizm davranışı arasında da pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Menendez ve Jimenez, 2020).

Ebeveyn tutumları ve ebeveyn sosyotelizminin geç çocukluk ve ergenlik döneminde olan bireylerdeki depresyonu açıklaması ile ilgili yapılan bir çalışmada ise iki farklı model test edilmiştir. Birinci modelde ebeveyn sosyotelizminin, ebeveyn sıcaklığını pozitif, ebeveyn sıcaklığının ilişki ihtiyacı doyumunu pozitif ve ilişki ihtiyacı doyumunun da depresyonu negatif açıkladığı görülmüştür. İkinci modelde ise ebeveyn sosyotelizminin ebeveyn reddini pozitif, ebeveyn reddinin ilişki ihtiyacı doyumunu negatif, ilişki ihtiyacı doyumunun ise depresyonu negatif açıkladığı görülmüştür. Yapılan çalışma ebeveyn çocuk iletişimde sosyotelizmin çocuk ruh sağlığını olumsuz etkilediğini göstermektedir (Xie ve Xie, 2019). Depresyon ve sosyotelizm ile ilgili olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkide sosyotelizmin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon ilişkisinde erkeklerde sosyotelizm yanında yalnızlığın da aracılık ettiği görülmüştür (Ivanova ve diğerleri, 2020).

Problemlili sosyal medya kullanımı, sosyal medyadan alınan duygusal destek, FoMO ve sosyotelizm arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada sosyotelizmin en çok FoMO ile ilişkili olduğu görülmüştür. Problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medyadan alınan duygusal destek ile de sosyotelizm arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fang, Wang, Wen ve Zhou, 2020).

Okul psikolojik danışmanları ile yapılan bir çalışmada ise sosyotelist davranışların, yalnızlık ve sosyotelizme maruz kalmayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydoğdu ve Çevik, 2020).

Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sosyotelizm, telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, SMS bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde sosyotelizmin alt boyutları olan iletişim bozukluğu ve telefon tutkusu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları olan kontrol güçlüğü, yoksunluk hissi, uygulama kullanma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı alt boyutları paylaşım ve kontrol ihtiyacı ve SMS bağımlılığı ile de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sadece oyun bağımlılığı ile sosyotelizm arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür (Uysal, 2020).

#### **2.4.7 Sosyotelizm, Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Sosyotelizm kavramı yeni bir kavram olması nedeniyle ilişki doyumunu ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmaların henüz yaygınlaşmadığı görülmüştür. Araştırmalar

incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi kavramların ilişki ve evlilik doyumu ile çalışıldığı görülmüştür. Facebook'a izinsiz girişlerin ilişki doyumu ile olan ilişkisinin incelendiği bir çalışmada kıskançlık ve tatminsizlik gibi problemlerin olduğu ilişkilerde çiftlerin izinsiz girişlerinin arttığı belirtilmiştir. Facebook yoksunluğu, kıskançlık ve gözetim davranışları yoluyla ilişki doyumunu düşüren etmenler arasında görülmüştür (Elphinston ve Noller, 2011).

Sosyotelizmi tetikleyen unsurlardan sosyal medya kullanımı ya da problemlili sosyal medya kullanımı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, sosyal medya kullanımı ile ilişki doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur (Porter ve diğerleri, 2012).

Roberts ve David (2016) 145 yetişkin ile yaptıkları çalışmada ilişki doyumunu etkileyen unsurları araştırmışlardır. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin cep telefonu çatışmasını daha çok yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanında cep telefonu çatışması ve sosyotelizmin ilişki doyumunu negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine sosyotelizmin ilişki doyumunu etkilemesinden dolayı yaşam doyumu ve depresyonu da dolaylı olarak etkilediği belirtilmiştir.

İletişim teknolojilerini kullanma biçimleri de ilişki doyumunu etkileyebilmektedir. Örneğin yapılan bir çalışmada yüz yüze iletişim, telefon ve video görüşmelerinin ilişki doyumu ile pozitif, mesajlaşmanın negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal ağların kullanımı ise yaşam doyumu ile negatif ilişkili bulunurken ilişki doyumu ile arasında bir ilişki bulunmamıştır (Goodman-Deane ve diğerleri, 2016).

Türkiye'de 500 katılımcı ile yapılan bir çalışmada evlilerin ve romantik ilişkisi olan bireylerin sosyotelist davranışların ilişki memnuniyeti ile ilişkisi araştırılmıştır. Karşılaştırmalar incelendiğinde kadınların ilişki doyumları ve sosyotelizm davranışlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşlara göre genç olan bireylerin ilişki memnuniyetleri daha yüksek, eğitim seviyesi yükseldikçe sosyotelizm davranışlarının ve ilişki memnuniyetlerinin daha yüksek, 1-5 yıl arasındaki ilişkilerde ilişki memnuniyetinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde sosyotelizm davranışının ilişki memnuniyeti üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı görülmüştür (Çizmecci, 2017).

İlişki içinde olunan partner sosyotelizminin depresyonu yordamada ilişki doyumunun aracı rolünün araştırıldığı bir çalışmada, 243 evli çift ile çalışılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde sosyotelizmin ilişki üzerinde olumsuz etkisinin olduğu görülmüştür. Yedi yıldan fazla zamandır

evli olanlar için sosyotelizmin depresyon için bir risk durumu olduğu, ilişki doyumunun da bu ilişkide aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wang, Xie, Wang, Wang ve Lei, 2017).

. Yapılan bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre problemlili internet kullanım puanlarının daha yüksek olduğu, problemlili internet kullanımı ve alt boyutları olan aşırı kullanım ve sosyal fayda puanları ile evlilik doyumu arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Aylıkçı, 2018).

Sosyotelizm ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada katılımcılara kendilerinin iletişimin bir parçası olarak düşündükleri animasyon izletilmiştir. Animasyonda iletişim içinde oldukları kişiler onlara sosyotelist davranışlar sergilemişlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde kişilerin algılanan iletişim kalitesinin ve ilişki doyumunun sosyotelist davranışlardan olumsuz etkilendiği görülmüştür (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018).

Sosyal medya bağımlılığını açıklamada, bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri, ilişki doyumu ve reddedilme hassasiyeti arasındaki ilişkilerin ve aracılık rollerinin incelendiği bir çalışmada, 229 üniversite öğrencisinden veriler toplanmıştır. İlişki doyumunun sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunurken, korkulu bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisine de aracılık ettiği bulunmuştur (Demircioğlu ve Göncü-Köse, 2018).

Sosyotelizmin romantik ilişkiler, ebeveyn çocuk ilişkilerine olumsuz etkisi olabileceği gibi, kişilerin iletişim halinde oldukları yaşlı insanların da kendilerini önemli hissetmelerini ve iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Kadylak, 2019).

Bir diğer çalışmada iletişim teknolojilerindeki gelişmelerin kişiler arası iletişimin kalitesini nasıl sınırlayabileceği ve kişiler arası ilişkilere nasıl zarar verebileceği noktasından yola çıkarak, akıllı telefon bağımlılığı veya kullanımının romantik ilişkide iletişim ve doyuma etkisi incelenmiştir. Romantik ilişki içerisinde olan 433 katılımcının yer aldığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığının daha az şefkatli iletişim ve düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lapierre ve Custer, 2020).

Genç yetişkinliklerin sosyal medya kullanım amaçları, sosyal medya bağımlılıkları ve ilişki doyumlarının araştırıldığı bir çalışmada, sosyal medya üzerinden tanışmanın genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür. İlişki süresi uzadıkça ilişki

doyumunun da arttığı görülmüştür. Sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç,2020).

Sosyotelizm ve ilişki doyumunu ilişkisinde benlik saygısı ve medeni durumun aracı rolünün incelendiği bir çalışmada ise sosyotelizm ile ilişki doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen benlik saygısının sosyotelizm ve ilişki doyumunu arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Sosyotelizm ve ilişki doyumunu arasında negatif ilişkinin evli çiftler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wang, Zhao ve Lei, 2021).

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, katılımcılara ait bilgiler, veri toplama araçları, verilerin toplanma şekli ve verilerin nasıl analiz edileceği bilgisine yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Bu çalışmada amaç değişkenler arasındaki değişim düzeyini test etmektir (Karasar, 2011). Ek olarak tarama araştırmalarda hedef daha büyük örneklem gruplarına ulaşmak ve araştırma verilerini evrene daha kolay genelleştirebilmektir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

#### 3.2 Katılımcılar

Araştırmaya ölçek geliştirme çalışması için Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden 675'i (%74.6) kadın ve 229'u (%25.4) erkek olmak üzere toplamda 904 katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcılar 18-29 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 21.44 (SD=.065)'tür. Kurulan model için Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinden 765 kadın (%79.9) ve 193 erkek (%20.1) olmak üzere toplamda 958 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşları 17-29 aralığında ve yaş ortalamaları 21.10 (S.D: 1.92) olarak bulunmuştur.

#### 3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

##### 3.3.1 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği:

Bu ölçek araştırma kapsamında Karaman ve Arslan (2023) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte yer alacak olan temel psikolojik ihtiyaçlar Glasser'in modeline göre belirlenmiştir. Glasser'in modelinde yer alan özgürlük, eğlence, sevgi/ait olma ve güç ihtiyaçları romantik ilişkiler bağlamında ele alınmıştır.

##### *3.3.1.1 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği için*

##### *Madde Yazımı*

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Glasser (1965)'in Seçim Teorisinde yer alan temel psikolojik ihtiyaçların ilişkiler üzerinden değerlendirilmesine yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda kuramsal temele bağlı kalınarak 61 adet sorudan oluşan bir madde havuzu hazırlanmıştır. Bu maddeler ölçme ve değerlendirme alanından uzman biri ile değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonrasında maddde sayısı 59'a

düşmüştür. Sonrasında ölçek geliştirme ve uyarlama deneyimi olan, psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan kişilerden maddeler hakkındaki görüşleri alınmıştır. Bu değerlendirmelerin ardından madde sayısı 50'ye düşmüş ve uzmanların önerdiği tüm düzenlemeler maddeler üzerinde yapılmıştır. Dört alt boyut için madde sayısı dağılımının sevgi/ait olma için 15, güç ihtiyacı için 13, özgürlük ihtiyacı için 12 ve eğlence ihtiyacı için 10 madde belirlenmiştir.

### ***3.3.1.2 Yapı Geçerliği Çalışmaları***

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği için yapılan ölçümlerin geçerliğini belirlemek amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi için 465 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Verilerin toplanmasının ardından üç katılımcının cevaplarını yarıda bıraktıkları görüldüğü için bu veriler veri setine alınmamıştır. Ardından yapılan kayıp veri analizi sonrasında EM Korelasyonları tablosunda kayıp verilerin birbiri ile ilişkili olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Bu bilgiye ek olarak veri setinin tamamının %5'i kadar bir kayıp olduğunda kayıp verilerin setten çıkarılabileceği belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu nedenle 11 veri setten çıkarılmış ve 451 veri kalmıştır. Uç değerlerin analizinde toplam puanlar Z puanına dönüştürülmüştür. Field (2018) normal dağılımda %5'lik kısmı oluşturan veriler için 1.96'dan yüksek değere sahip verilerin çıkarılmasını önermiştir. İşlem tamamlandığında 22 veri setten çıkarılmıştır. Toplamda 36 veri setten çıkarılmış ve 429 veri ile analizler yapılmıştır.

Açımlayıcı faktör analizi için çalışmaya 334 (%77,9) kadın ve 95 (%22,1) erkek olmak üzere toplamda 429 üniversite öğrencisi katılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2015) düşük ortak varyans, az sayıdaki faktör ve faktörlerin üç ya da dört göstergesi olduğu durumlarda örneklemin en az 300 olması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle açımlayıcı faktör analizi için bu örneklemin yeterli olduğu düşünülmüştür.

Faktör analizi için veri setinin uygunluğunu belirlemek amacıyla KMO-MSA ve Barlett Testi sonuçlarına bakılmıştır. KMO-MSA değerinin .941 olduğu görülmüştür. Bu değer 1'e yaklaştıkça veri setinin yeterli düzeyde olduğu bilgisini vermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Barlett Testi sonucu incelendiğinde anlamlı olduğu görülmüştür ( $X^2=13942,709$ ,  $p < 0,001$ ).

Yapılan analizler sonrasında ilk etapta binişik olan maddeler veri setinden çıkarılmıştır. Çıkarılan maddelerin ardından kalan 42 madde ile analiz tekrarlanmıştır. Toplam yedi faktör

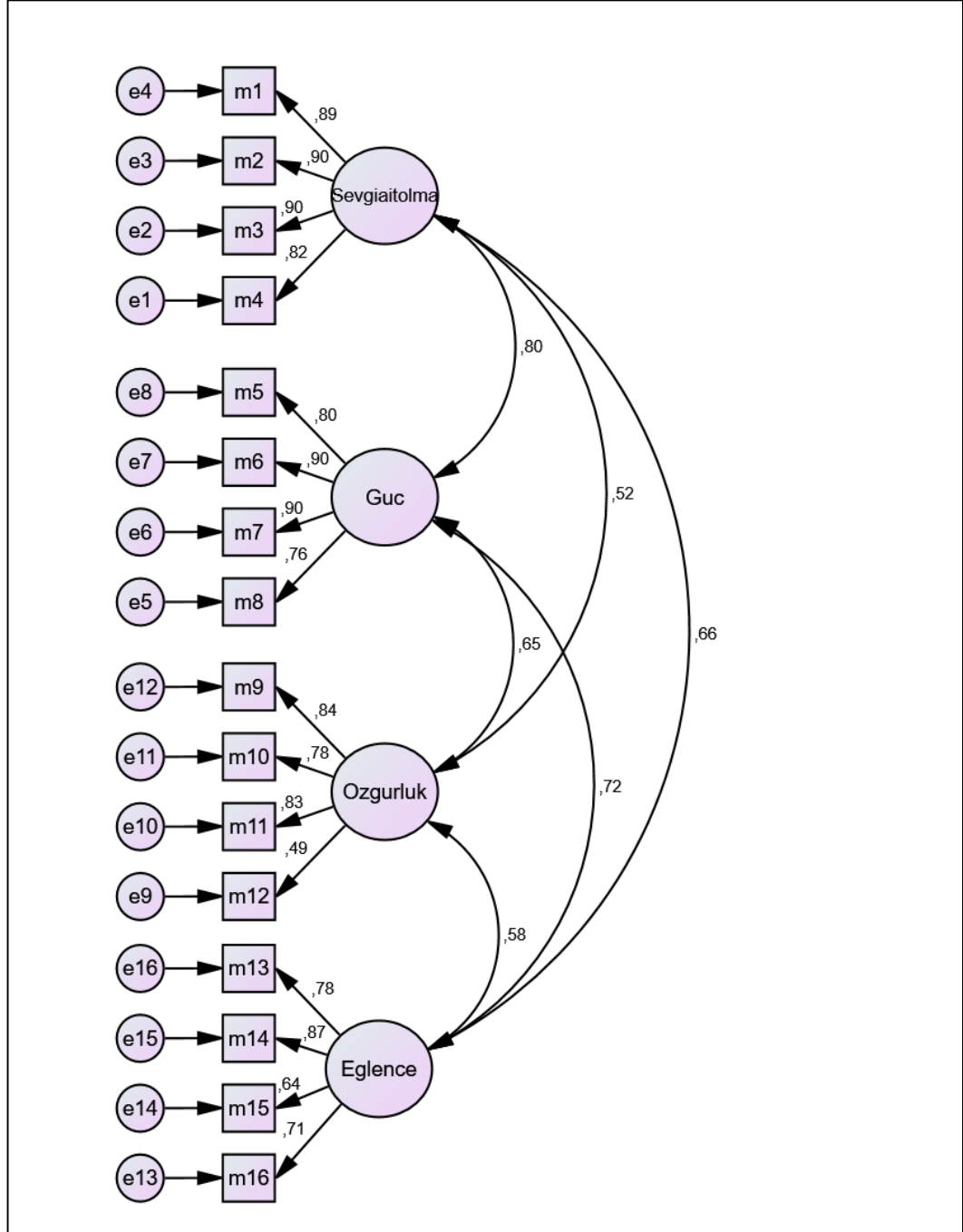
elde edilmiştir. Faktörler altındaki maddelerin kuramsal olarak aynı faktör altında toplanmayanlar analizden çıkartılmıştır. Kalan 24 madde ile tekrar analiz yapılmış ve bu sefer dört faktörlü bir yapı ortaya konmuştur. Dört alt boyut için yapılan analizler sonucunda kuramsal temele bağlı kalınarak ilgili faktörlerde toplanmayan maddeler, binişik olan maddeler ve düşük yük veren maddeler analizden çıkarılmıştır. Yapılan işlemlerin ardından kalan 16 madde dört faktör ile sınırlandırılarak yeniden analiz edilmiştir. Yapılan analizde KMO-MSA değerinin .891 olduğu, Barlett Testi sonucunun ise anlamlı olduğu görülmüştür ( $X^2=3040,598$ ,  $p<0,001$ ). Bu 16 maddelik ve dört faktörlü yapı için uygulanan analizler sonucunda faktörlerin toplam varyansın %65,35'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yapısı ve yüklerine ait bilgilere Tablo-1'de yer verilmiştir.

**Tablo-3.1.** Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Faktör Yapısı ve Faktör Yükleri

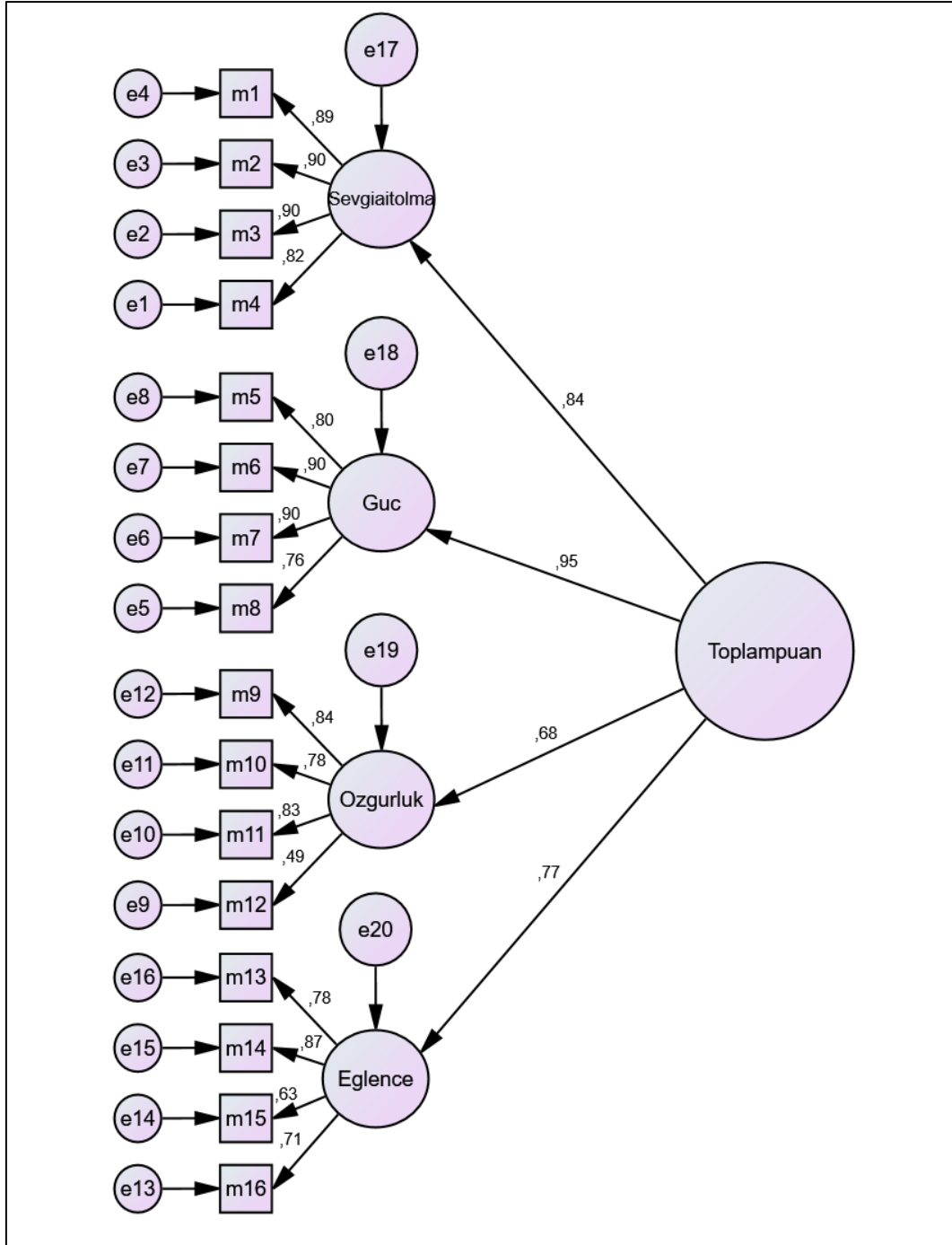
Madde Numarası	Sevgi/Ait Olma	Güç	Özgürlük	Eğlence
4	.844			
1	.832			
11	.771			
3	.725			
17	.	.770		
23		.710		
18		.672		
27		.568		
37			.811	
39			.704	
14			.690	
34			.673	
45				.814
46				.779
43				.768
49				.587
<b>Açıklanan Varyans</b>	<b>%18.70</b>	<b>%15.11</b>	<b>%15.50</b>	<b>%16.04</b>

Doğrulayıcı Faktör Analizi çalışmaları için Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden 263 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi iki düzey şeklinde gerçekleştirilmiştir. Birinci düzey DFA sonuçlarında uyum indeksleri  $\chi^2/sd= 2.32$ , GFI= 0.91, CFI= 0.96, AGFI= 0.87, RMSEA= 0.07, SRMR= 0.05 ve NFI= 0.93 olarak hesaplanmıştır. Uyum indeksleri incelendiğinde modelin iyi ve mükemmel uyum gösterdiği görülmüştür. Birinci düzey DFA sonuçları Şekil-3.1.'de gösterilmiştir. İkinci Düzey DFA sonuçları incelendiğinde uyum indeksleri  $\chi^2/sd= 2.33$ , GFI= 0.90, CFI= 0.95, AGFI= 0.87, RMSEA= 0.07, SRMR= 0.05 ve NFI= 0.92 olarak hesaplanmıştır. İkinci düzey analiz için de modelin iyi ve mükemmel uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Bentler ve Bonet, 1980; Byrne ve Campbell, 1999; Collier, 2020; Grimm, Ram ve Estabrook, 2017; Kline, 2015; Marsh

ve diğerleri 2006; Özdamar, 2017; Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Tabachnick ve Fidell, 2015). DFA analize ait model ve standardize regresyon katsayılarına ait bilgiler Şekil-3.1 ve Şekil-3.2’de gösterilmiştir. Harrington (2009) faktör yüklerinin .30’un altında olmaması gerektiğini vurgular. Faktör yükleri .45 ve .55 arasında kabul edilebilir, .55 ve .63 arasında iyi ve .71 ve üzeri ise mükemmel kabul edilir.



Şekil 3.1. Birinci Düzey DFA Sonuçları



**Şekil 3.2.** İkinci Düzey DFA Sonuçları

### 3.3.1.3 Uyum Geçerliği

Ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek için Öz belirleme kuramı temelli kişiler arası ilişkiler için geliştirilen İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Güleç, 2020) ile korelasyonlarına bakılmıştır. Uyum geçerliği çalışmaları için 141 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Geliştirilen Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ile İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur

( $r=0.75$ ,  $p<0.01$ ). Bu sonuç ele alındığında Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin geçerli bir ölçek olduğu söylenebilir.

#### **3.3.1.4 Güvenirliğe İlişkin Bulgular**

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin güvenilirlik çalışmalarında test tekrar test, Cronbach Alfa ve madde toplam korelasyon puanlarına bakılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri 141 katılımcıdan alınan sonuçlara göre incelenmiştir. Ölçekten ve alt boyutlardan elde edilen Cronbach Alfa puanları incelendiğinde; ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa değeri .94, sevgi/ait olma alt boyutu için .93, güç alt boyutu için .89, özgürlük alt boyutu için .82 ve eğlence ihtiyacı için .86 olarak hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyon değerleri incelendiğinde değerlerin .49 ile .84 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Test tekrar test çalışmaları için toplamda 71 katılımcıya Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği 3 hafta arayla uygulanmıştır. Uygulamalarda katılımcılardan rumuz yazmaları istenmiştir. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışmalarından alınan değerler incelendiğinde ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğu görülmüştür (Büyüköztürk, 2011).

#### **3.3.1.5 Ölçekten Alınan Puanların Değerlendirilmesi**

Geliştirilen Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinde toplam 16 madde yer almaktadır. Ölçek 6'lı likert tipte olup 1= bana hiç uygun değil, 6= bana tamamen uygun şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 16, maksimum puan ise 96'dır. Ölçek Glasser'in temel ihtiyaçlarından dört psikolojik ihtiyacı ifade eden sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin genelinden ve alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe temel psikolojik ihtiyaçların doyumu yükselmektedir. Ölçek geliştirme sürecinde araştırmaya dahil olan toplam 904 katılımcıdan alınan puanlar sonucunda, toplam puandan alınan ortalama 81.63 (SD=.44), sevgi/ait olma alt boyutu için 20 (SD=0.15), güç alt boyutu için 20.58 (SD=.12), özgürlük alt boyutu için 21 (SD=.12) ve eğlence alt boyutu için 20.05 (SD=.14) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uygulaması yaklaşık olarak 4-5 dakika sürmektedir.

Kurulan model için toplanan 958 veri için Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde, sevgi/ait olma alt boyutu için .90, güç alt boyutu için .86, özgürlük alt boyutu için .76 ve eğlence alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamından elde edilen Cronbach Alfa katsayısı ise .91 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.2 Genel Sosyotelist Olma ve Genel Sosyotelizme Maruz Kalma Ölçekleri

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018b) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmaları Orhan-Göksün (2019b) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada Genel Sosyotelist Olma (GSO) ve Genel Sosyotelizme Maruz Kalma (GSMK) ölçekleri bir arada uyarlanmıştır. GSO ölçeğinde 15 madde bulunmaktadır. GSMK ölçeğinde ise 22 madde vardır. Asla ve daima şeklinde sıralanmak üzere yedili likert tipte bir ölçektir. Uyarlama çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi için toplam 180 katılımcı ile çalışmalar yürütülmüştür. GSO'nun dört ( $\chi^2 /sd= 1.99, p<0.001, RMSEA= 0.07, SRMR=0.06, NFI=0.92, CFI=0.96, GFI=0.89$ ) ve GSMK'nın üç ( $\chi^2 /sd= 2.04, p<0.001, RMSEA= 0.08, SRMR=0.07, NFI=0.90, CFI=0.95, GFI=0.82$ ) faktörlü yapıları doğrulanmıştır. Bu çalışmada iki ölçekten GSO ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmada GSO ölçeğinin alt boyutları ve ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde nomofobi için .82, kişisel çatışma için .78, kendini yalnızlaştırma için .90 ve problem farkındalığı için .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) için 1047 yetişkin birey ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipte (bana hiç uygun değil- bana çok uygun), 20 madde ve iki alt boyuttan (sanal tolerans ve sanal iletişim) oluşmaktadır. Alt boyutların faktör yükleri .61 ile .87 arasında bulunmuştur. Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde ölçeğin geneli için .94, sanal tolerans alt boyutu için .92 ve sanal iletişim alt boyutu için .91 olarak bulunmuştur. İki faktörün doğrulanması amacıyla yapılan çalışmada uyum indeksleri  $\chi^2 /sd=3.05, RMSA=.059, SRMR=.060, NFI=.59, CFI=.96, GFI=.90, AGFI=.88$  olarak bulunmuş ve kabul edilebilir seviyede olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin geneli için test tekrar test güvenirlik katsayıları ölçeğin geneli için .93, sanal tolerans için .91 ve sanal iletişim için .90 olarak bulunmuştur. SMBÖ-YF'nin alt boyutları ve ölçeğin tamamı için bu araştırmada elde edilen Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde sanal tolerans için .81 ve sanal iletişim için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için ise .87 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4 İlişki Doyumu Ölçeği

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam yedi madde, yedili likert ve tek boyutludur. Ölçekteki dördüncü ve yedinci madde ters kodlanmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışmada

ölçeğin ilişki doyumunu ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. Çalışmada ölçek tek faktörlü yapı göstermiş ve Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin tek faktörlü yapısı için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .90'dır.

### **3.3.5 İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği**

La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci (2000) tarafından geliştirilmiş, Güleç (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Kuramsal olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve faktörleri oluşturan maddeler aynı olacağından açımlayıcı faktör analizi yapılmamıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulandığı belirtilmiştir. Elde edilen uyum değerleri incelendiğinde  $\chi^2 /sd=2.45$ , GFI= .97, CFI=.90, RMSEA=.065 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmadaki ölçek geliştirme çalışmasında uyum geçerliği için bu ölçek kullanılmıştır. Uyum geçerliği çalışmalarında ölçeğin tamamından elde edilen Cronach Alfa katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Araştırma için Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültelerinden izinler alınmıştır. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin geliştirilmesi ile ilgili olarak, açımlayıcı faktör analizi için, doğrulayıcı faktör analizi için, uyum geçerliği ve test tekrar test çalışmaları için beş aşamada veriler yüz yüze toplanmıştır. Sonrasında araştırma için “Kişisel Bilgi Formu”, “Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği”, “Genel Sosyotelist Olma Ölçeği”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “İlişki Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yer aldığı form Eğitim Fakültesi öğrencilerinden gönüllü olanlara yüz yüze uygulanmıştır.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Yapısal eşitlik modeli sosyal bilimler için son yıllarda daha da önemli hale gelen bir istatistik yöntemidir. Bu istatistik yöntemini önemli kılan birden çok değişkeni ve gizil faktör yapılarını eş zamanlı olarak analiz edebilmesidir. Bu nedenle değişkenler arasındaki yolların tek tek hesaplanması yerine bir bütün halde modelin test edilebilmesi araştırmacılara model hakkında daha fazla bilgi verebilmektedir. Açıklamadan ziyade doğrulama özelliğinin olması da hipotezlerin test edilmesinde daha kesin sonuçlar verebilmektedir. Neden sonuç ilişkisi ve aracı değişken rollerinin incelenebilmesi yöntemin önemli özelliklerindedir. Yapısal eşitlik

modelinde birçok değişken arasındaki ilişki incelenebildiği için güçlü bir yöntem olarak tanımlanmıştır (Byrne, 2016; Kline, 2015).

### **Yapısal eşitlik modelinin avantajları**

Değişkenler ile gizil faktör yapıları daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilir. Özellikle psikoloji araştırmalarında birden çok yordayıcı değişkenin sınanmasına olanak sağlaması avantajlarından bir diğeridir. Birden fazla aracı değişkenin analiz içerisine dahil edilebilmesi ve tüm bunların daha hızlı ve basit bir şekilde analizinin yapılabilmesidir. Gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin ve yordayıcılıklarının da sınanması klasik yöntemlerde ortaya çıkabilecek olan hata oranını da aza indirmektedir (Byrne, 2016; Sümer, 2000). Yapısal eşitlik modelinin diğer analiz yöntemlerine göre avantajlı yönleri bu şekilde sıralanabilir.

Yapısal eşitlik modelinde yer alan değişkenler incelendiğinde gözlenen değişkenler, gizil değişkenler, gösterge değişkenler, exogen (dışsal, bağımsız) değişkenler, endogen (içsel, bağımlı) değişkenler olarak ele alınabilir. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve bu ilişkinin nasıl var olduğunu açıklayan değişken ise aracı değişkendir (Byrne, 2016; Kline, 2015; Preacher ve Hayes, 2004, 2008). Gözlenen değişken araştırmacı tarafından ölçülmek istenen ve gizil değişkenleri ölçmek amacı ile kullanıldığında gösterge değişken olarak da adlandırılan değişkendir. Gözlenemeyen değişkenler gizil değişkenler olarak ele alınır.

Yapısal eşitlik modelinde sırasıyla;

- Modelin belirlenmesi
- Modelin tanımlanabilir olup olmadığının belirlenmesi
- Verilerin toplanması
- Modelin analiz edilmesi
- Model uyumunun değerlendirilmesi
- İyi uyum gösterilmediği durumlarda modelin yeniden tanımlanması (Kline, 2015) aşamalarının izlenmesi önerilmiştir.

### **Modelin Belirlenmesi**

Bu çalışmada romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlar bağımsız değişken, ilişki doyumu bağımlı değişken, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm ise aracı değişken olarak

ele alınmıştır. Bu değişkenler gizil ve gösterge değişkenler olarak modele alınmıştır. Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlar değişkeninin alt boyutları, sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence değişkenleri bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Sosyal medya bağımlılığı gizil değişken, alt boyutları sanal tolerans ve sanal iletişim ise gösterge değişken olarak ele alınmıştır. Sosyotelizm gizil değişken, alt boyutları nomofobi, kişisel çatışma, kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığı alt boyutları gösterge değişkenler olarak ele alınmıştır. Bağımlı değişken olan ilişki doyumu ise gizil değişken olarak ele alınmıştır.

Modeldeki değişkenlerin seçiminde gerçeklik terapisi ve zihinsel sağlık modelinden yararlanılmıştır. Bu modele göre davranışlar etkili ve etkisiz ruh sağlığı davranışları olarak iki kategoride değerlendirilmiştir. Etkisiz ruh sağlığı davranışları altında olumsuz (negatif) bağımlılıklar, olumsuz semptomlar (eylemler, hisler, düşünce ve psikoloji) ve pes etmek yer almaktadır. Etkisiz ruh sağlığı davranışlarının ortaya çıkmasında seçim kuramının merkeze aldığı temel ihtiyaçlar önemli bir unsurdur (Wubbolding, 2015). Bu araştırmada da ilişki doyumunu yordamada romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ele alınmış, olumsuz bağımlılıklar altında sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz semptomlar altında da sosyotelizm değişkenlerinin aracı rolü incelenmiştir.

Değişkenin aracı rolünün olup olmadığının anlaşılması için gerekli dört ölçüt belirlenmiştir. Bunlar;

- Bağımlı değişken ve bağımlı değişken arasındaki anlamlı ilişki olmalı,
- Bağımsız değişkenler ile aracı değişken arasındaki anlamlı ilişki olmalı,
- Aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki anlamlı ilişki olmalı,
- Aracı değişken ile bağımsız değişken aynı anda analize girdiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki azalmalı ya da tamamen ortadan kalkmalıdır (Baron ve Kenny, 1996).

Ara değişkenin anlamlılığına yönelik ve dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığına yönelik olarak Sobel testi ve Bootstrap teknikleri de kullanılmaktadır. Bu çalışmada aracı değişkenin, aracı rolünün anlamlılığı Sobel testi ile incelenmiştir. Dolaylı etkiler ise Bootstrap yöntemi ile incelenmiştir.

### **Modelin Tanımlanabilir Olup Olmadığının Belirlenmesi**

Alanyazın ile ilgili bilgilerin yer aldığı bölümde temel psikolojik ihtiyaçlar, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm değişkenlerinin tek tek veya birlikte ilişki doyumunu yordama

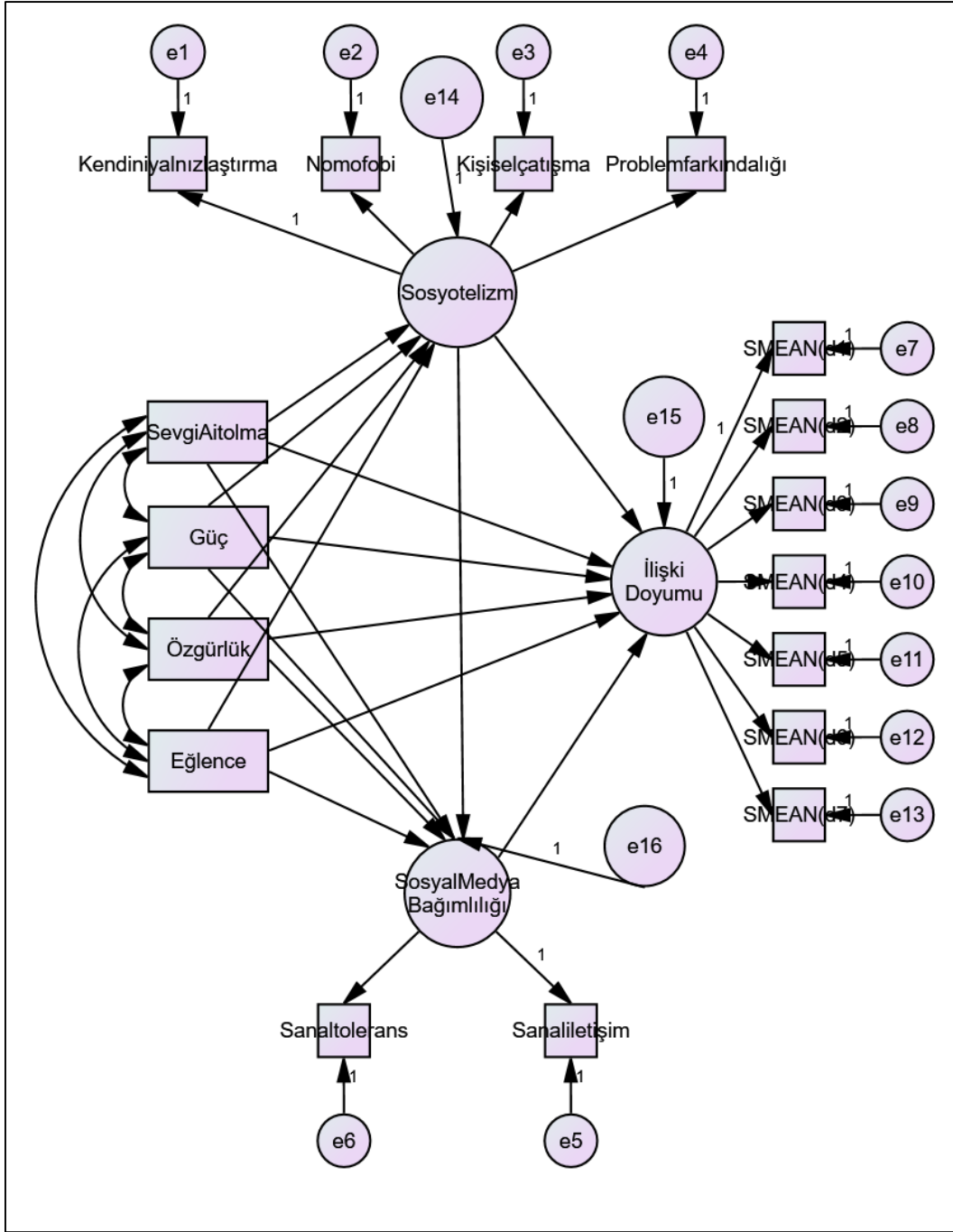
güçleri hakkında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada da romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki doyumunu yordama derecesi hesaplanacaktır. Bu ilişkide sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolü incelenecektir.

### **Verilerin Toplanması**

Bir önceki bölümde verilerin toplanması ile ilgili bilgiler paylaşılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda 18-30 yaş arasındaki bireyler bu çalışmaya dahil edilmiştir. Veriler üniversite öğrencilerinden toplanmıştır.

### **Modelin Analiz Edilmesi**

Modelin analizinden önce yapısal eşitlik modeli için gerekli olan koşullar incelenmiştir. Kayıp veri analizi yapılmış ortalama atama yöntemi ile kayıp veriler için değerler atanmıştır. Uç değer analizi Z puanları üzerinden yapılmış ve uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Gizil ve gösterge değişkenler için dağılımların normalliği sınanmış ve değerlerin -2 +2 çarpıklık basıklık değerleri arasında olduğu görülmüştür (George ve Mallery, 2011). Modeldeki gizil ve gösterge değişkenler arasında var olması beklenen ilişki için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı yöntemi ile analizler yapılmıştır.



**Şekil-3.3.** İlişki doyumuna ilişkin yapısal model

Şekil-3.3'deki model kurulmuş ve analizler bu model üzerinden yapılmıştır. Direkt etkiler yorumlanırken standardize edilmiş yol katsayılarının .30'dan küçük olması düşük etki, .30 ve .50 arasında olması orta düzey, .50'den büyük olması ise yüksek düzeyde etki olarak yorumlanmıştır (Cohen, 1988). Dolaylı etkiler yorumlanırken standardize etkilerde .01'e yakın olan değerler için düşük etki, .09'yakın değerler için orta düzey etki ve .25'e yakın değerler için yüksek etki olarak yorumlanmıştır (Preacher ve Kelley, 2011).

Kurulan model ile ilişki doyumuna, sevgi ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı, özgürlük ihtiyacı, eğlence ihtiyacı, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin direkt etkileri; sosyal medya

bağımlılığına temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyotelizmin direkt etkileri ve sosyotelizme temel psikolojik ihtiyaçların direkt etkileri incelenmiştir.

Dolaylı etkilerde sosyotelizmin ilişki doyumuna sosyal medya bağımlılığı üzerinden dolaylı etkisi ve temel psikolojik ihtiyaçların ilişki doyumuna sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı üzerinden dolaylı etkisi incelenmiştir. Modelin uygunluğunda ise yaygın olarak kullanılan fit değerleri incelenmiştir.

### **Model uyumu**

Model uyumunda Ki-Kare ( $\chi^2$ ), RMSEA, CFI, GFI, SRMR ve AGFI değerleri incelenmiştir. Bu uyum indekslerinin en çok rapor edilen indeksler olduğu belirtilmiştir (Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Ki-Kare ( $\chi^2$ ): Model uyumunun incelenmesinde temel olan bir değerdir. Değerin sıfıra yaklaşması ve anlamlılık değerinin manidar olmaması uyumun iyiliğini gösterir.  $\chi^2$  değeri örneklem büyüklüğünden etkilenmektedir. Önerilen değeri  $<2$  olsa da örneklem büyüdükçe değer etkilendiğinden  $<3$  iyi,  $<5$  ise kabul edilebilir değerler olarak ele alınabilir (Kline, 2015; Sümer, 2000).

İyilik Uyum İndeksi (GFI): Uyumun örneklem büyüklüğünden etkilenmemesi ve örneklem büyüklüğünden bağımsız değerlendirilebilmesi için geliştirilmiştir. Bu indeksin aldığı değer 0 ile 1 arasında değişir ve 1'e yaklaşması istenen bir durumdur. İyi uyum .90 üzerindeki değerler, mükemmel uyum ise .95 üzerindeki değerlerdir (Loehlin, 2004; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI): Kestirilen parametre sayısı için GFI'yı düzenleyen uyum indeksidir. GFI'ya benzer şekilde bu uyum indeksinin de aldığı değerlerin 1'e yaklaşması beklenmektedir. İyi uyum için ölçüt .90 ve üzeri değerler, mükemmel uyum için ise .95 ve üzeri değerlerdir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA): Mükemmel bir model ile modeli karşılaştırarak uyum eksikliğini tahmin eder, modele ilişkin hatalı belirleme arttıkça indeksin değeri de artar bu nedenle 0'a yakın olması iyi ve mükemmel uyuma işaret eder. İndeksin aldığı değer 0.05 ve daha küçükse mükemmel, 0.08 ve daha küçükse iyi, 0.10 ve daha küçükse kabul

edilebilir uyum hakkında bize bilgi verir (Browne ve Cudeck, 1993; Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR): Örneklem ve evren arasındaki varyans ve kovaryanslar arasındaki ortalama farklardır. SRMR 0 ve 1 arasında değer alır 0'a yakın olması iyi uyum göstergesidir. İyi uyum ölçütü 0.08 ve daha düşük değerlerdir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI): Bu indeks ele alınan modeli bağımsızlık ya da yokluk hipotezi olarak adlandırılan ve değişkenler arası hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan bir model ile karşılaştırarak verir. Bu karşılaştırmada kestirilen yöntemin merkezi olmayan parametresi küçüldükçe CFI uyum değeri de daha iyi olur. CFI için .90 ve üzeri iyi uyum, .95 ve üzeri mükemmel uyum göstergesidir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018; Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI): CFI'ya benzer bir şekilde bağımsızlık modelinin  $\chi^2$  değeri ile modelin  $\chi^2$  değerini karşılaştırır ancak bunu  $\chi^2$  dağılımının gerektirdiği sayıtlara uyma zorunluluğu olmaksızın yapar. NFI değerleri 0-1 arasında değişir .90 ve daha büyük değerler iyi, .95 ve üzeri değerler mükemmel uyumu gösterir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018; Tabachnick ve Fidell, 2015; Thompson, 2000).

Tüm bu bilgiler ışığında araştırmada uyum değerleri ile ilgili olarak Tablo-1 oluşturulmuştur (Browne ve Cudeck, 1993; Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2015; Loehlin, 2004; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015; Thompson, 2000).

**Tablo 3.2.** İyi ve Mükemmel Uyum Ölçütleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum Değerleri	Mükemmel Uyum Değerleri
Ki-Kare ( $\chi^2$ )	$2 < \chi^2 < 3$	$0 < \chi^2 < 2$
GFI	$.90 < GFI < .95$	$.95 < GFI < 1.00$
AGFI	$.90 < AGFI < .95$	$.95 < AGFI < 1.00$
CFI	$.90 < CFI < .95$	$.95 < CFI < 1.00$
NFI	$.90 < NFI < .95$	$.95 < NFI < 1.00$
RMSEA	$0.05 < RMSEA < 0.08$	$.00 < RMSEA < 0.05$
SRMR	$0.05 < SRMR < 0.08$	$.00 < SRMR < 0.05$

Bu uyum değerlerinin yanında aracılık rolü Sobel testi ile dolaylı etkinin anlamlılığı bootstrapping yöntemi ile güven aralığı verilerek hesaplanmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Bu

güven aralığı alt sınır ve üst sınır olarak hesaplandıktan sonra değerin bu aralıkta olması dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes, 2013).

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde gizil ve gösterge değişkenlere ait betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkilere ait bilgiler ve kurulan modele ait istatistiksel verilere ele alınmıştır. Kurulan modelin analizinden önce çarpıklık basıklık değerleri ve değişkenler arasındaki ilişkiler ile ilgili analizler gerçekleştirilmiştir. Bulgular incelenirken sevgi/ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı, özgürlük ihtiyacı ve eğlence ihtiyacı ile ifade edilmek istenen katılımcıların bu ihtiyaçlarının doyum düzeyleridir.

#### 4.1. Ön Analizler, Normalliğin Test Edilmesi ve Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırmada kurulan modelin test edilmesinden önce yapısal eşitlik modeli için yapılması gereken ön analizler tamamlanmıştır. Bu işlemlerde 988 katılımcıya ait veriler için öncelikle kayıp veri analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda EM Korelasyon katsayısı 0.05 anlamlılık düzeyinde büyük çıktığı için yeni değer atanmasında bir sakınca görülmemiştir. Bu nedenle eksik veriler için ortalama puan atama yöntemi ile değer ataması yapılmıştır. Bu işlemin ardından uç değerler veri setinden çıkarılmış ve katılımcı sayısı 958'e düşmüştür. Gizil ve gösterge değişkenlerin dağılımlarının normallikleri sınanmıştır -2 +2 çarpıklık basıklık değerleri arasında (Geogre ve Mallery, 2011) çarpıklık ve basıklık değerleri aldıkları görülmüştür. Bu değerlere ait bilgilere Tablo 4.1.'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Gizil ve Gösterge Değişkenlere Ait Çarpıklık Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Sevgi/ait Olma	-1.03	.29
Güç	-1.11	.84
Özgürlük	-1.42	1.99
Eğlence	-.72	-.19
Sosyal Medya Bağımlılığı	.09	-.10
Sosyotelizm	.57	.04
İlişki Doyumu	-.61	-.45

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde gizil ve gösterge değişkenlerin dağılımları normaldir (Tablo 4. 1.). Kurulan model için bir diğer şart olan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bilgilere Tablo 4.2.'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.** Gizil ve Gösterge Değişkenlere Ait Korelasyon Değerleri

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
Sevgi/ait olma	1						
Güç	.68**	1					
Özgürlük	.37**	.53**	1				
Eğlence	.56**	.59**	.36**	1			
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.15**	-.13**	-.07*	-.04	1		
Sosyotelizm	-.10**	-.10**	-.13**	-.06*	.70**	1	
İlişki Doymu	.73**	.67**	.37**	.57**	-.16**	-.11**	1

\*p<0.05 \*\*p<0.01

Tablo 4.2. incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlardan ait olma ile temel psikolojik ihtiyaçların diğer alt boyutları arasında ( $r=.68$ ,  $r=.37$ ,  $r=.56$ ,  $p<0.01$ ) pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sevgi/ait olma ihtiyacı ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm arasında ( $r=-.15$ ,  $r=-.10$ ,  $p<0.01$ ) negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sevgi/ait olma ihtiyacı ve ilişki doymu arasında da pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.73$ ,  $p<0.01$ ).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan güç ihtiyacı ile özgürlük ve eğlence ihtiyacı arasında ( $r=.53$ ,  $r=.59$ ,  $p<0.01$ ) pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Güç ihtiyacı ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm arasında ( $r=-.13$ ,  $r=-.10$ ,  $p<0.01$ ) negatif ve anlamlı; ilişki doymu arasında ise ( $r=.67$ ) pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan özgürlük ihtiyacıyla; eğlence ihtiyacı arasında ( $r=.36$ ,  $p<0.01$ ) pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Özgürlük ihtiyacı ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm arasında ( $r=-.07$ ,  $p<0.05$ ;  $r=-.13$ ,  $p<0.01$ ) negatif ve anlamlı ilişki, özgürlük ihtiyacı ile ilişki doymu arasında ( $r=.37$ ,  $p<0.01$ ) pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Eğlence ihtiyacı ile sosyotelizm arasında ( $r=-.06$ ,  $p<0.05$ ) negatif ve anlamlı ilişki, ilişki doymu ile ( $r=.57$ ) pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Eğlence ihtiyacı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm arasında ( $r=.70$ ,  $p<0.01$ ) pozitif ve anlamlı ilişki, ilişki doymu ile arasında ( $r=-.16$ ,  $p<0.01$ ) negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak sosyotelizm ve ilişki doymu arasında ( $r=-.11$ ,  $p<0.01$ ) negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

AMOS programı üzerinden yapılan bağımsız değişkenler, aracı değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki regresyon katsayıları, anlamlılık değerleri ve yapılan analizlerdeki uyum değerlerine dair bulgular Tablo-4.3'de gösterilmiştir.

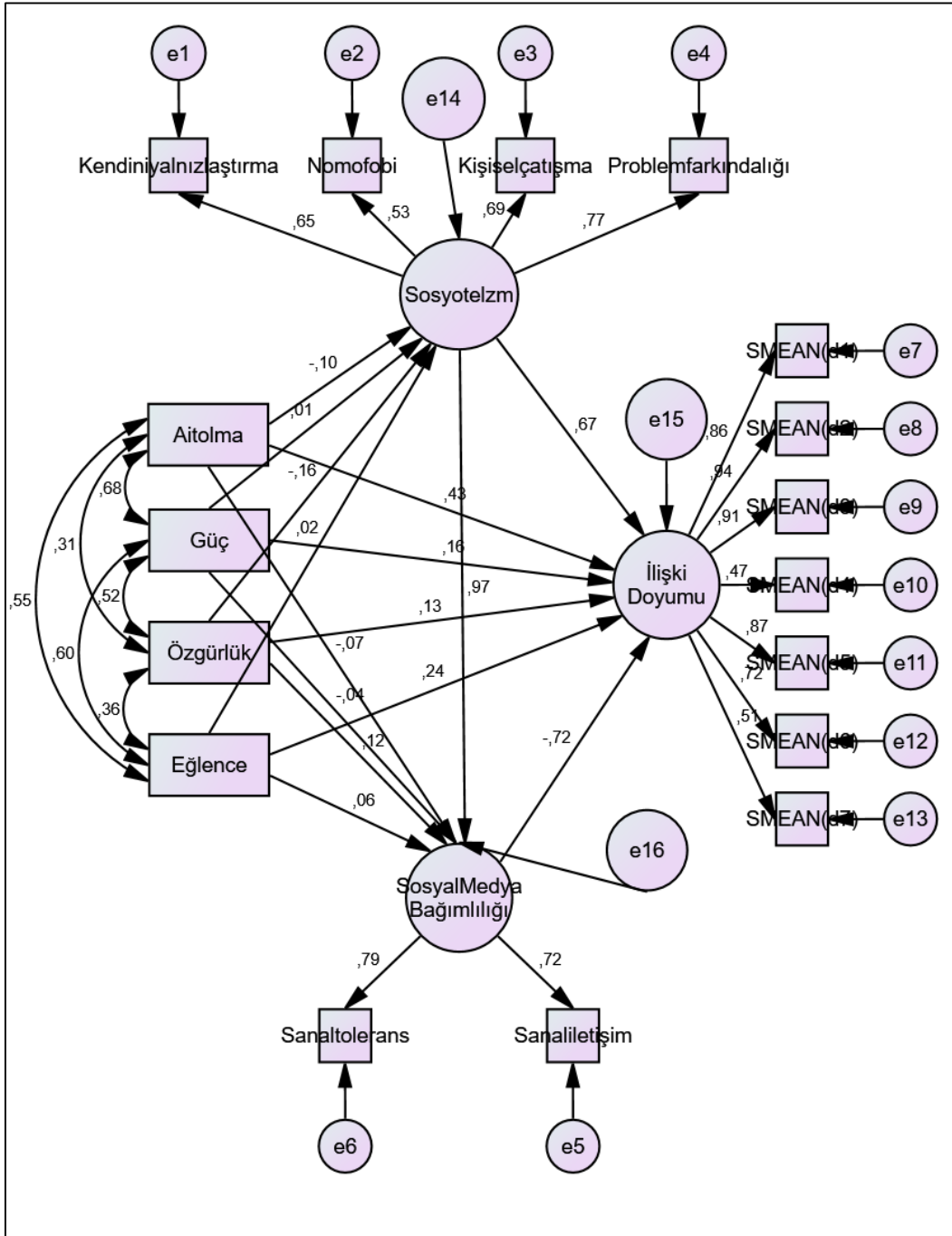
**Tablo 4.3.** Değişkenler Arasındaki Regresyon Yükleri ve Uyum Değerleri

Değişken	Standardize Katsayılar	Standardize Edilmemiş Katsayılar	P	GFI	CFI	AGFI	RMSEA
<b>Sevgi/ait olma -&gt; Sosyal Medya</b>	-.15	-.94	.000	.99	.99	.97	.05
<b>Güç -&gt; Sosyal Medya</b>	-.11	-.76	.000	.99	.99	.97	.06
<b>Özgürlük -&gt; Sosyal Medya</b>	-.05	-.64	.045	.99	.99	.98	.04
<b>Eğlence -&gt; Sosyal Medya</b>	-.02	-.62	.021	.99	.99	.98	.04
<b>Sevgi/ait olma -&gt; Sosyotelizm</b>	-.14	-.41	.000	.98	.99	.97	.04
<b>Güç -&gt; Sosyotelizm</b>	-.15	-.40	.000	.98	.98	.97	.05
<b>Özgürlük -&gt; Sosyotelizm</b>	-.19	-.60	.000	.98	.98	.97	.04
<b>Eğlence -&gt; Sosyotelizm</b>	-.09	-.25	.023	.99	.99	.98	.04
<b>Sevgi/ait olma -&gt; İlişki</b>	.76	1.131	.000	.95	.97	.93	.07
<b>Doymu</b>							
<b>Güç -&gt; İlişki Doymu</b>	.70	.98	.000	.94	.96	.91	.08
<b>Özgürlük -&gt; İlişki Doymu</b>	.40	.62	.000	.95	.96	.93	.07
<b>Eğlence -&gt; İlişki Doymu</b>	.65	.87	.000	.94	.95	.91	.09
<b>Sosyotelizm -&gt; Sosyal Medya</b>	.95	1.323	.000	.97	.96	.91	.10
<b>Sosyal Medya -&gt; İlişki</b>	-.18	-.04	.000	.95	.96	.92	.09
<b>Doymu</b>							
<b>Sosyotelizm -&gt; İlişki Doymu</b>	-.14	-.07	.000	.95	.96	.93	.07

Bulgular incelendiğinde sevgi/ait olma ihtiyacının doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde  $-.94$ 'lük ( $\beta = -.15$ ) bir düşüşe neden olduğu görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi incelendiğinde; güç ihtiyacının  $-.76$  ( $\beta = -.11$ ), özgürlük ihtiyacının  $-.64$  ( $\beta = -.05$ ) ve eğlence ihtiyacının  $-.62$ 'lik ( $\beta = -.02$ ) bir düşüşe neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyotelizm puanlarındaki bir puanlık artışın sosyal medya bağımlılığı üzerinde  $1.323$  ( $\beta = .95$ ) bir artışa neden olduğu görülmüştür. Sosyotelizmi yordayan değişkenler incelendiğinde sevgi/ait olmanın  $-.41$  ( $\beta = -.14$ ), güç ihtiyacının  $-.40$  ( $\beta = -.15$ ), özgürlük ihtiyacının  $-.60$  ( $\beta = -.19$ ) ve eğlencenin  $-.25$  ( $\beta = -.09$ ) negatif şekilde yordadığı görülmüştür.

İlişki doyumunu yordayan değişkenler incelendiğinde sevgi/ait olma ihtiyacının  $1.131$  ( $\beta = .76$ ), güç ihtiyacının  $.98$  ( $\beta = .70$ ), özgürlük ihtiyacının  $.62$  ( $\beta = .40$ ) ve eğlence ihtiyacının  $.87$  ( $\beta = .65$ ) olarak pozitif şekilde yordadığı görülmür. Sosyal medya bağımlılığının  $-.04$  ( $\beta = -.18$ ) ve sosyotelizmin  $-.07$  ( $\beta = -.14$ ) negatif yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

## 4.2. Modelin Test Edilmesi



Şekil-4.1. Yapısal Modele Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

### 4.2.1. Model Uyum Değerleri

Ki-Kare ( $\chi^2$ ): 5.027 olarak hesaplanmıştır. 5' den küçük değerler kabul edilebilir değerler olarak ele alınabilir. Örneklem büyüklüğünden etkilenen bir uyum değeridir.

Diğer uyum değerleri tabloya göre incelendiğinde, Standardized RMR (SRMR)= ,0431 mükemmel uyum, GFI: ,94 iyi uyum, AGFI: ,91 iyi uyum, RMSEA: 0.07 iyi uyum, CFI: ,96

mükemmel uyum ve NFI: .95 mükemmel uyum değerlerine sahiptir (Browne ve Cudeck, 1993; Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2018; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2015; Loehlin, 2004; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015; Thompson, 2000).

**Tablo 4.4.** Model Uyum Değerleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum Değerleri	Mükemmel Uyum Değerleri	Model Uyum Değerleri
Ki-Kare ( $\chi^2$ )	$2 < \chi^2 < 3$	$0 < \chi^2 < 2$	5.027
GFI	.90 < GFI < .95	.95 < GFI < 1.00	0.94
AGFI	.90 < AGFI < .95	.95 < AGFI < 1.00	0.91
CFI	.90 < CFI < .95	.95 < CFI < 1.00	0.96
NFI	.90 < NFI < .95	.95 < NFI < 1.00	0.95
RMSEA	$0.05 < RMSEA < 0.08$	$.00 < RMSEA < 0.05$	0.07
SRMR	$0.05 < SRMR < 0.08$	$.00 < SRMR < 0.05$	0.04

#### 4.2.2. Direkt Etkiler

Direkt etkilere ait istatistiki veriler Tablo 4.5.'de verilmiştir.

**Tablo 4.5.** Modele İlişkin Yol Katsayıları

Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar	Standardize Edilmiş Katsayılar	p
Sevgi/ait Olma ----> Sosyotelizm	-.07	-.10	.050
Güç ----> Sosyotelizm	.01	.01	.803
Özgürlük ----> Sosyotelizm	-.15	-.16	.000
Eğlence ----> Sosyotelizm	.02	.02	.611
Sosyotelizm ----> Sosyal Medya Bağımlılığı	1.27	.97	.000
Sevgi/ait Olma ----> Sosyal Medya Bağımlılığı	-.06	-.06	.085
Güç ----> Sosyal Medya Bağımlılığı	-.04	-.04	.378
Özgürlük ----> Sosyal Medya Bağımlılığı	.15	.12	.000
Eğlence ----> Sosyal Medya Bağımlılığı	.06	.06	.091
Sevgi/ait Olma ----> İlişki Doymu	.14	.43	.000
Güç ----> İlişki Doymu	.05	.16	.000
Özgürlük ----> İlişki Doymu	.05	.13	.041
Eğlence ----> İlişki Doymu	.08	.24	.000
Sosyal Medya Bağımlılığı----> İlişki Doymu	-.23	-.72	.099
Sosyotelizm ----> İlişki Doymu	.29	.67	.124

Modeldeki direkt etkiler incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlardan sevgi/ait olma ihtiyacındaki bir birimlik artış ilişki doyumunda .14'lük artışa neden olmaktadır ( $\beta = .43$ ). Diğer ihtiyaçlar incelendiğinde ilişki doymu için sırasıyla güç ihtiyacı .05 ( $\beta = .16$ ), özgürlük ihtiyacı .05 ( $\beta = .13$ ), eğlence ihtiyacı .08'lik ( $\beta = .24$ ) bir artışa neden olmaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların sosyotelizm üzerindeki direkt etkileri incelendiğinde sevgi/ait olma ihtiyacının doyumundaki bir birimlik artış sosyotelizmde -.07'lik bir düşüşe ( $\beta = -.10$ ), özgürlük ihtiyacının doyumundaki bir birimlik artış ise -.15'lik bir düşüşe neden olmaktadır ( $\beta = -.16$ ).

Temel psikolojik ihtiyaçların sosyal medya bağımlılığı üzerindeki direkt etkileri incelendiğinde özgürlük ihtiyacının doyumundaki bir birimlik artış sosyal medya bağımlılığında .15'lik ( $\beta=.12$ ) artışa neden olmaktadır. Sosyal medya üzerinde sosyotelizmin direkt etkisi incelendiğinde sosyotelizm puanlarındaki bir birimlik artış sosyal medya puanlarında 1.3'lük bir artışa neden olmaktadır ( $\beta= .97$ ).

Standardize edilmiş yol katsayılarına göre sonuçlar incelendiğinde ilişki doyumunu üzerinde özgürlük, eğlence, güç ihtiyaçlarının düşük düzeyde, sevgi/ait olma ihtiyacının ise orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Sevgi/ait olma ihtiyacı ve özgürlük ihtiyacının sosyotelizm üzerinde düşük düzeyde olduğu; özgürlük ihtiyacının sosyal medya bağımlılığı üzerinde düşük düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı üzerinde sosyotelizmin yüksek etkisi olduğu bulunmuştur (Cohen, 1988).

#### 4.2.3 Dolaylı Etkiler

Dolaylı etkilere ait istatistiki bilgilere Tablo 4.6.'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.6.** Modeldeki Dolaylı Etkilere Ait Bootstrapping Sonuçları

Modele Ait Yollar	Katsayı	%90 Güven Aralığı	
		Alt Sınır	Üst Sınır
Eğlence ----> Soyotelizm---->Sosyal Medya	.02	-.07	.09
Özgürlük----> Soyotelizm---->Sosyal Medya	-.15	-.24	-.09
Sevgi/ait Olma ----> Soyotelizm---->Sosyal Medya	-.09	-.19	-.01
Güç----> Soyotelizm---->Sosyal Medya	.01	-.07	.12
Sosyotelizm ----> Sosyal Medya----> İlişki Doyumu	-.70	-4.3	-.26
Eğlence ----> Soyotelizm---->Sosyal Medya ----> İlişki Doyumu	-.04	-.25	-.01
Güç----> Soyotelizm---->Sosyal Medya ----> İlişki Doyumu	.03	-.00	.19
Özgürlük ----> Soyotelizm---->Sosyal Medya ----> İlişki Doyumu	-.08	-.28	-.02
Sevgi/ait Olma ----> Soyotelizm----> Sosyal Medya ----> İlişki Doyumu	.05	.009	.26

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun sosyotelizm ve sosyal medya aracılığı ile ilişki doyumunu üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde ilişki doyumunu üzerinde eğlence -0.1 ( $\beta= -.04$ ), özgürlük -.03 ( $\beta= -.08$ ), sevgi/ait olma .01 ( $\beta= .05$ ) ve güç ihtiyacının .00 ( $\beta= .03$ ) düzeyinde dolaylı etkisi vardır. Bu etkiler anlamlı ancak düşük düzeydedir. Eğlence ihtiyacının sosyotelizm aracılığı ile sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi .03 ( $\beta= .02$ ), özgürlük ihtiyacının -.28 ( $\beta= -.15$ ), güç ihtiyacının .02 ( $\beta= .01$ ), sevgi/ait olma ihtiyacının ise -.13 ( $\beta= -.09$ ) olduğu görülmüştür. Sosyotelizmin sosyal medya aracılığı ile ilişki doyumunu üzerindeki dolaylı etkisi ise -.30 ( $\beta= -.70$ ) olarak bulunmuştur.

Dolaylı etkilere ait standardize katsayılar incelendiğinde eğlence ve güç ihtiyaçlarının sosyotelizm aracılığı ile sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkilerinin düşük, sevgi/ait

olma ve özgürlük ihtiyaçlarının ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların sosyotelizm ve sosyal medya aracılığı ile ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin düşük olduğu görülmüştür. Sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı aracılığı ile ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Preacher ve Kelley, 2011).

Aracılık rolleri incelendiğinde romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde sosyotelizmin özgürlük ihtiyacı için kısmi aracı rolü varken, sevgi/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçları için tam aracı rolü üstlendiği görülmüştür. Sosyotelizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının tam aracı olduğu görülmüştür. Regresyon analizinde sosyotelizm, ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordarken (Tablo-4.3) modelde anlamlı bir şekilde yordamamaktadır (Tablo-4.5). İlişki doyumu üzerindeki dolaylı etkiler incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığının birlikte kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Aracılık etkilerinin anlamlılığı için Sobel testi uygulanmıştır. Aracı ilişkilerinin anlamlılığında ek kanıt oluşturmak adına Sobel testinin kullanılabileceği belirtilmiştir (Sobel, 1982).

Aracılık etkilerinin anlamlılığı Sobel testi ile hesaplanmıştır. Sevgi/ait olma temel psikolojik ihtiyacı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyotelizm ( $Z=-2.84$ ,  $p<0.05$ ) aracı değişken olarak bulunmuştur. Ayrıca sevgi/ait olma temel psikolojik ihtiyacı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyotelizm ve sosyal medya birlikte aracı rolüne sahiptir ( $Z=2.47$ ,  $p<0.05$ ).

Özgürlük ihtiyacı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyotelizm ( $z=-4.18$ ,  $p<0.05$ ) aracı role sahiptir. Ayrıca özgürlük ihtiyacı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm birlikte aracı rolüne sahiptir ( $Z=3.12$ ,  $p<0.05$ ).

Güç ihtiyacı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyotelizm ( $z=-2.63$ ,  $p<0.05$ ), aracı role sahiptir. Ayrıca güç ihtiyacı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm birlikte aracı rolüne sahiptir ( $Z=2.32$ ,  $p<0.05$ ).

Eğlence ihtiyacı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyotelizmin; eğlence ihtiyacı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide de sosyal medya ve sosyotelizmin birlikte aracılık rollerinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyotelizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı aracı rolüne sahiptir ( $Z=-4.93$ ,  $p<0.05$ ).

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Tartışma bölümünde ilişki doyumunu açıklamak için kurulan modelden elde edilen sonuçlar ilgili konuda yapılan çalışmalar ve bu konuyu açıklayan kuramlar ile birlikte ele alınmıştır. Sonuç bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlara değinilmiştir. Öneriler bölümünde ise sahada bu konu üzerine çalışan aile danışmanlarına, psikolojik danışmanlara uygulamalarında göz önünde bulundurabilecekleri noktalar konusunda öneriler sunulmuştur. Buna ek olarak alanda çalışan uzmanlara da ileride yapılabilecek çalışmalar konusunda öneriler sunulmuştur.

#### 5.1 Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen korelasyon analizi sonuçları ve kurulan modelden elde edilen direkt ve dolaylı etkilere ilişkin bulgular alanyazında yapılan çalışmalar ile birlikte ele alınmıştır.

##### 5.1.1 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Direkt Etkilerinin Tartışılması

Korelasyon analizleri incelendiğinde romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Beklenen bir şekilde sevgi/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçları sosyal medya bağımlılığı ile negatif ve anlamlı ilişkili bulunurken; eğlence ihtiyacı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu ile benzer sonuçların alındığı bir çalışma mevcuttur (Bozkurt ve Bozkurt, 2022)

Modeldeki direkt etkiler incelendiğinde özgürlük ihtiyacının doyumunun sosyal medya bağımlılığına anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Glasser negatif bağımlılıkların doğasını açıklarken temel ihtiyaçların karşılanmasının önemine vurgu yapmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireylerin alkol, kumar, madde gibi bağımlılıklara başvurabileceği belirtilmiştir (Glasser, 1976). Buna ek olarak bu bağımlılıkların etkisiz ruh sağlığı davranışları altında ele alındığını ve bireylerin bu davranışlar ile psikopatoloji geliştirebilecekleri vurgulanmıştır (Wubbolding, 2015). Bu çalışmada da benzer şekilde değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arttığında sosyal medya bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Ancak direkt etkiler konusunda sadece özgürlük ihtiyacının kurulan modelde sosyal medya bağımlılığı üzerinde direkt etkiye sahip olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutların ise direkt etkilerinin olmadığı ancak sosyotelizm ile

dolaylı etkilerinin olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma alt boyutlarından bazıları ile negatif ilişkili olduğu bazıların ise sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ilişkisi olmadığı görülmüştür (Erdem, 2022; Yıldırım, 2019).

Özgürlük ihtiyacının sosyal medya bağımlılığına direkt anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarından beklenen durumun aksine özgürlük ihtiyacındaki bir birimlik artışın sosyal medya bağımlılığı üzerinde .15'lik bir artışa neden olduğu görülmüştür. Ergenler ile yapılan bir çalışmada Instagram bağımlılık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Üstündağ, 2022). İlişki ihtiyacı, benlik saygısı ve popüler olma ihtiyaçlarının sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Kakar, 2022). Ergenlerin internet kullanımı ile ilgili görüşlerinin alındığı bir çalışmada internet kullanımı ile sevgi, özgür hissetme, eğlence ve güç ihtiyaçlarının karşılandığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Dursun, 2022).

Araştırmada elde edilen bulgular ile ilgili diğerk çalışmalarda incelendiğinde, yapılan araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığın azaldığı belirtilmiştir (Bozkurt ve Bozkurt, 2022; Saeed, Zubair ve Mujeeb, 2022). Benzer şekilde psikolojik ihtiyaçların problemlili sosyal medya kullanımı üzerinde direkt etkisi olduğu görülmüştür (Özteke-Kozan, Baloğlu, Kesici ve Arpacı, 2019). Bir diğerk çalışmada ise sosyal medya bağımlılığının temel psikolojik ihtiyaçlar ve akademik erteleme arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Benzer bir şekilde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kürker, 2021). Öz çekim (selfie) davranışı ile psikolojik ihtiyaçların ilişkisinin incelendiği bir diğerk çalışmada da psikolojik ihtiyaçların öz çekim davranışının önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür (Arpacı, Tak ve Shekhawat, 2021). Özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının sosyal medyanın iş ile alakalı kullanımıyla pozitif ilişkili olduğu, ilişkili olma ihtiyacının ise sosyal medyanın sosyal amaçlı kullanımıyla negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Wei, Chen ve Liu, 2022).

Tüm bu araştırmalar incelendiğinde psikolojik ihtiyaçların genellikle öz belirleme kuramında yer alan ihtiyaçlar temelinde ele alındığı görülmektedir. Farklı sonuçlar alınmakla beraber temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Direkt etki konusunda sadece özgürlük ihtiyacının sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu bu araştırma kapsamında görülmüştür. Ancak ilişkiler incelendiğinde alanyazı ile örtüşen bulgular elde edilmiştir. Glasser (1976)'in vurguladığı gibi

temel ihtiyaçların doymu bireyleri etkisiz ruh sağlığı davranışları konusunda koruyucu bir etkiye sahiptir. Ele alınan negatif bağımlılıklar içerisinde sosyal medya bağımlılığı yer almasa da güncel bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile ele alınmıştır (Bozkurt ve Bozkurt, 2022). Bu çalışmada da temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişkilerde doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.1.2 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm zerindeki Direkt Etkilerinin Tartışılması**

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile sosyotelizm arasındaki ilişki incelendiğinde ise negatif ve anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer bulguları incelendiğinde sevgi/ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının sosyotelizmi negatif anlamlı bir Şekilde yordadıkları görülmektedir. Diğer ihtiyaçların ise sosyotelizm üzerindeki direkt etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Sosyotelizm, bireylerin sosyal ortamlarda diğerleri ile iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarını tercih etmeleri olarak ele alınmaktadır. Bu duruma akıllı telefon içerisindeki sosyal medya uygulamaları, dijital oyunlar, diğer uygulamalar ve FoMO etki edebilmektedir (Al-Saggaf, MacCulloch ve Wiener, 2019; Aljasir, 2022; Chotpitayasonondh ve Douglas, 2016; Roberts ve David, 2016). Temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması bireyleri akıllı telefondaki uygulamalar üzerinden bu ihtiyaçlarını karşılamaya yöneltebilir. Bu da bireylerin yakın ilişkilerinde iletişim halindeyken akıllı telefonu daha fazla kullanmasına neden olabilir.

Bu araştırmanın bulgularına benzer Şekilde yapılan bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların sosyotelizmin yordayıcısı olduğu görülmüştür (Butt ve Arshad, 2021). Psikopatoloji konusunda ve etkisiz ruh sağlığı davranışları konusunda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması önemli olduğu belirtilmiştir (Glasser, 1976; Wubbolding, 2015). Yapılan güncel bir çalışmada ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ve ebeveyn sosyotelizmi ile ilgili yapılan bir çalışmada ebeveyn sosyotelizmi ile temel psikolojik ihtiyaçların doymu arasında ilişki olduğu görülmüştür (Xiao ve Zheng, 2022). Romantik ilişkiler bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doymu konusunda genç yetişkinlik döneminde önemli olabilir. Bu araştırmada da romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun sosyotelizm davranışının azalmasına etki edebileceği bulunmuştur. Sosyotelizm kişiler arası ilişkilerde iletişimi engelleyen durumlardan biri olarak ele alınabilir. Sağlıklı kişiler arası iletişim ögeleri dikkate alındığında mesajı gönderen ve alıcının iletişim sürecinde aktif olmaları önemlidir.

Türkiye’de yapılan bir çalışmada aidiyet hissini manipülatif davranışları yordama gücü incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde kabul edilme duygusu ile manipülasyon içeren davranışlar arasında negatif ilişki, dışlanma ile pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Erden-Çınar, Yazıcı ve Tekiner, 2022). Bu çalışmada da sevgi/ait olma ihtiyacının doyumunun sosyotelizmi negatif olarak yordadığı görülmüştür. Evli bireylerle yapılan bir çalışmada da temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında negatif ilişki bulunmuştur (Belecı, 2022). Araştırmadan elde edilen sonuçlar ve diğer çalışmaların sonuçları incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireylerin iletişimde olumsuz stilleri daha az kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

### **5.1.3 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun İlişki Doyumu Üzerindeki Direkt Etkilerinin Tartışılması**

Bireyler temel ihtiyaçlarının doyumuna ulaşmak için yakın ilişkiler kurma arzusu içindedir. Yaşamında yakın ilişkiler içinde olmadan geçirilen yaşamda bireylerin anlık zevkleri ve negatif bağımlılıkları hayatlarına daha çok alacakları belirtilmiştir. Güç ve özgürlük ihtiyacının romantik ilişkileri olumsuz etkileyebilecek ihtiyaçlar olduğu belirtilse de güç ihtiyacını destekleyen başarıları, yakın ilişki içinde olunan kişiler ile paylaşamamanın başarıları değersiz kılacağı belirtilmiştir (Glasser, 1998). Psikolojik ihtiyaçlar içerisinde sevmeye ve sevilme ilk ele alınan ihtiyaçtır. Sevgi/ait olma ve diğer tüm ihtiyaçların giderilmesinde yakın ilişki içerisinde olunan birinin olması bireyler için önemlidir (Glasser, 1965; 1998).

Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki doyumuna etkisi olabilmektedir. Araştırmada elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ile ilişki doyumunun orta ve yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Modeldeki direkt etkiler incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu durum da bize Glasser (1965)’in belirtmiş olduğu hayat boyunca ihtiyaçların karşılanması için duygusal olarak birlikte olunan bir kişi ya da grubun olmasının önemini göstermektedir. İhtiyaçların karşılanmasında da yakın bir kişinin bireylerin hayatında olması önem arz eder. (Glasser, 1965). Çiftlerin sevgi/ait olma ihtiyacının doyumunun yüksek güç ihtiyacının doyumunun düşük olduğu durumlarda mutlu olabilecekleri belirtilmiştir (Glasser ve Glasser, 2007). Bu çalışmada güç ve özgürlük ihtiyacı ilişki doyumunu anlamlı pozitif yordamıştır. Bu durumun araştırma kapsamında geliştirilen Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinde yer alan maddeler hazırlanırken çiftlerin birbirlerinin güç ve özgürlük

ihtiyaçlarını ne kadar desteklediklerine yönelik maddelerin seçilmesi sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların ilişki doyumu ve romantik ilişki kalitesini yordadığı görülmüştür (Arslan, 2020; Güleç, 2020; Eşici ve Özbay, 2020; Kulaber-Demirci, 2019; Sağkal ve Özdemir, 2019). Romantik ilişkilerde ilişkilerin daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde çiftlerin ihtiyaçlarının farkında olmaları ve bu ihtiyaçları birbirlerine yalan söylemeden, suçlamadan ifade edebilmeleri önem arz edebilir (Knee, Porter ve Rodriguez, 2014). Temel psikolojik ihtiyaçlar hakkında bilgiye sahip olduğunda bireyler kendilerinde hangi ihtiyacının daha fazla öne çıktığı konusunda farkındalık sahibi olabilirler. Bu farkındalık bireylerin romantik ilişkilerinin daha sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi ve ihtiyaçların daha doğru bir şekilde ele alınmasına katkı sağlayabilir. Yaşları 19-26 arasında olan genç yetişkinliklerle yapılan bir çalışmada psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda partnere karşı fiziksel ve psikolojik kapanmanın olduğu, karşılanması durumunda ise fiziksel ve psikolojik yakınlığın sürdürüldüğü sonuçlarına ulaşılmıştır (Collins ve Champion, 2011). Yapılan bir diğer çalışmada da romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ilişki doyumu arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak aynı çalışmada ilişkide algılanan içsel hedefler ile de temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken; içsel hedefler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Leung ve Law, 2019).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişkiler ya da evlilik ilişkilerindeki doyum için önemli olabilir. Glasser bireylerin evlilik öncesinde seçim teorisi hakkında bilgi kazanmasının önemini vurgulamıştır. Buna ek olarak temel ihtiyaçlar hakkında bilgi sahibi olma ve romantik ilişki içerisinde olunan kişinin ihtiyaçlarına yönelik bilgi sahibi olmanın önemini vurgulamıştır. Sağlıklı birey tanımında olduğu gibi romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu sağlıklı bir ilişki için önemli olabilir. Bir çalışmada kaygılı ve korkulu bağlanma ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005).

#### **5.1.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizmin Aracılığı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Dolaylı Etkisinin Tartışılması**

Dolaylı etkiler incelendiğinde özgürlük ve sevgi/ait olma ihtiyacının sosyotelizmin aracılığı ile sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu

görülmüştür. Güç ve eğlence ihtiyacının ise düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir. Bootstrapping sonuçları incelendiğinde de dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığına yönelik yapılan Sobel Testi sonuçlarına göre sevgi/ait olma, özgürlük ve güç ihtiyaçları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyotelizmin aracılık rolünün anlamlı olduğu ancak eğlence ihtiyacı ile olan ilişkide anlamlı bir aracılık rolünün olmadığı görülmüştür. Genel olarak bulgular değerlendirildiğine temel psikolojik ihtiyaçlardan ait olma, özgürlük ve güç ihtiyaçları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyotelizmin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi sosyal medya bağımlılığı gibi negatif bağımlılıklara neden olabilirken, sosyotelizm gibi iletişimi olumsuz etkileyebilecek davranışların bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, FoMO, internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar sosyotelizm davranışı ile ilişkili olan bağımlılıklardır. Akıllı telefon bağımlılığının da sosyotelizm üzerinde önemli etkisi vardır (Suralaga ve Pemayun, 2020). Sosyotelizm ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu bir çalışmada depresyon üzerinde sosyotelizmin direkt etkisinin olmadığı ancak temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve benlik saygısının aracılık rolü ile depresyon üzerinde dolaylı etkisinin olduğu görülmüştür (Xiao ve Zheng, 2022). Bir başka araştırmada da benzer şekilde psikolojik iyi oluş ve sosyotelizm arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Verma, Purty ve Narain, 2021). Bu durum bizlere etkisiz ruh sağlığı davranışları ve psikopatoloji konusunda sosyotelizm ve temel psikolojik ihtiyaçların anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve sosyotelizm ilişkisinde FoMO'nun aracı rolü olduğu bulunmuştur (Butt ve Arshad, 2021). Yaşları 18-30 arasında değişen katılımcılar ile yapılan bir araştırmada yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının doyumu ile sosyal medyaya giriş davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve FoMO arasında negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal destek ihtiyacı ile sayılan bu değişkenler içerisinde sadece sosyal medyaya giriş davranışı ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Varchetta, Fraschetti, Mari ve Giannini, 2020). Covid-19 salgın döneminde bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medya kullanımlarında artış olduğu gözlenmiştir. Bunun sonucunda da sosyal medya bağımlılık puanlarında artışlar yaşanmıştır (Bozkurt ve Bozkurt, 2022).

Romantik ilişkiler bireylerin önemli duygusal destek kaynaklarından biri olabilir. Bu kaynağın sosyal medya üzerinden sağlanmaya çalışılması sosyotelizm davranışını arttırabilir (Fang, Wang, Wen ve Zhou, 2020). Beğenilme arzusu, utangaçlık ve aldatma eğilimi gibi durumlar da temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal medya bağımlılığı ile çalışılan konular olarak karşımıza çıkmaktadır (Erdem, 2022; Kahraman, 2021; Yıldırım, 2019). Benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişkilerde karşılanmaması sosyotelizm davranışında artış olmasına neden olabilir ve dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı konusunda bireyleri riskli hale getirebilir.

### **5.1.5 Sosyotelizmin İlişki Doyumu Üzerindeki Dolaylı Etkisinin Tartışılması**

Bulgular incelendiğinde sosyotelizmin ilişki doyumu üzerinde sosyal medya bağımlılığı aracılığı ile yüksek düzeyde dolaylı etkisinin olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, sosyotelizm ve ilişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur. Sosyotelizm davranışı ile ilişki doyumu ve evlilik doyumları arasında negatif ilişkilerin olduğu görülmektedir (Chmielik ve Blachnio, 2021; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a; David ve Roberts, 2021; Roberts ve David, 2016; Roberts ve David, 2022; Thomas, Carnelley ve Hart, 2022; Wang ve Zhao, 2022; Wang, Zhao ve Lei, 2021; Yam, 2023). Sosyotelizm ve ilişki doyumu arasında pozitif ilişkinin olduğuna yönelik bir bulgu yapılan bir çalışmada mevcuttur (Aljasir, 2022). Bireylerin romantik ilişki içinde oldukları partnerlerinin yanında akıllı telefonları ile fazla meşgul olması sosyotelizmi tetikleyebilir (David ve Roberts, 2021). Sosyal medya bağımlılığı da sosyotelizm davranışına neden olabilen bağımlılıklardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmadaki bulgu da bu bilgileri desteklemektedir.

Sosyotelizm ve ilişki doyumu ile ilgili yapılan bir çalışmada sosyotelizmin ilişki doyumu üzerinde, ilişki doyumunun da depresyon üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu görülmüştür (Wang, Xie, Wang, Wang ve Lei, 2017). Diğer bir çalışmada sosyotelizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide algılanan ilişkişel aşağılanmanın aracılık ettiği bulunmuştur (Roberts ve David, 2022). Bir diğer çalışmada katılımcıların sosyotelizme bağlı olarak kızgınlık duygusunu daha çok yaşadıkları bulunmuştur (Thomas, Carnelley ve Hart, 2022). Bu durum da sosyotelizmin sadece partnerler arasındaki ilişki doyumuna değil, bağımlılık, psikopatoloji ve olumsuz duygulara da etki ettiğini göstermektedir. Bunlara ek olarak bireylerin yaşam doyumları üzerinde de olumsuz etkileri olabilir (Yam, 2023). Keza sosyotelizm davranışı alanyazın taramasının yapıldığı bir çalışmada ilişkilerde kaba, saldırgan, sosyal normların ihlal edildiği; empatik ilginin, yakınlığın, kişiler arası güvenin ve iletişim kalitesininin olumsuz

etkilendiği davranış olarak tanımlanmıştır (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019). Bu bilgilerden yola çıkarak yakın ilişkiler içerisinde bireyler için önemli olan romantik ilişkilerde bu durumun deneyimlenmesi bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu, iyi oluşlarını ve ilişki doyumlarını olumsuz etkileyebilir. Sosyal medya kullanımındaki artış da bu yaşanan olumsuzluklar ve olumsuz duygular ile ilgili olabilir (Boate, 2020).

Yapılan bir çalışmada kaygı ve sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanımından kaynaklanan rahatsız edici duyguların ve ilişkisel sorunların sosyotelizm davranışını arttırdığı yönünde görüşler öne sürülmüştür (Boate, 2020). Sosyal medya bağımlılığındaki artış ilişki doyumunu düşüren bir durumdur (Demircioğlu ve Göncü-Köse, 2018; Kılıç,2020; Satıcı, Kayis ve Griffiths, 2021). Romantik ilişki içinde olunan kişi ile iletişim anındaki sosyotelist davranışlar sosyal medya bağımlılığı aracılığı ile ilişki doyumunu üzerinde negatif dolaylı etkiye sahiptir. Kurulan modelde sosyotelizm davranışı ve sosyal medya bağımlılığı ilişki doyumunu üzerinde direkt olarak anlamlı etkiye sahip olmasalar da birlikte ilişki doyumunu üzerinde anlamlı etkiye sahip oldukları bulunmuştur. Yapılan analizlerin sonucuna bakıldığında sosyotelist davranışları tetikleyen etkenler içerisinde sosyal medya bağımlılığının önemli bir yeri olabilir. Romantik ilişkilerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizm davranışının olması ilişki doyumuna olumsuz etki edebilir.

#### **5.1.6 Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Sosyotelizm ve Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü ile İlişki Doyumu Üzerindeki Dolaylı Etkisinin Tartışılması**

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireylerin mutluluğu üzerinde önemli rol oynayabilir. Bu ihtiyaçların karşılanmasında bireyin yakın ilişkiler içerisinde olması önemlidir. Yakın ilişkiler içerisinde romantik ilişkiler temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında diğer yakın ilişkilerden biraz daha ön plana çıkabilen ilişkilerdir. Bu çalışmada ilişki doyumunu üzerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun dolaylı etkisinde, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgu Glasser (1965, 1976, 1998)'in belirtmiş olduğu temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyleri mutluluğa götüreceği, bunun karşılanmasında romantik ilişki içinde olan partnerin önemli bir yeri olduğu ve karşılanmadığı durumlarda etkisiz ruh sağlığı davranışlarının, negatif bağımlılıkların ve psikopatolojinin gelişebileceği görüşlerini destekler niteliktedir.

Direkt etkilere ait bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkileri ve sosyotelizmin ilişki doyumunda dolaylı etkilerinin

tartışıldığı bölümlerde ele alınmıştır. Araştırmalar incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların sosyotelizm üzerinde (Butt ve Arshad, 2021; Xiao ve Zheng, 2022) direkt etkileri, temel psikolojik ihtiyaçların sosyal medya bağımlılığı üzerinde (Fang, Wang, Wen ve Zhou, 2020) dolaylı etkisi ve sosyotelizmle ilişki doyumunun birbirleri üzerinde (Boate, 2020) dolaylı etkileri olabilmektedir. Bu çalışmadaki bulgular incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların sosyotelizm ve sosyal medya aracılığı ile ilişki doyumu üzerinde dolaylı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolaylı etkiler yapılan Bootstrapping sonucuna göre anlamlıdır. Sobel testine göre sadece eğlence ihtiyacının doyumunun anlamlı bir aracı rolü olmadığı görülmüştür. Kurulan modelde sevgi/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarının anlamlı dolaylı etkisi vardır. Sobel testi ile yapılan analizler sonucunda bu ilişkide sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı anlamlı aracı role sahiptir. Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu sosyotelizm davranışını etkileyebilir. Sosyotelizm davranışındaki artış sosyal medya bağımlılığını arttırabilir ve ele alınan bu değişkenler ilişki doyumu üzerinde azalışa neden olabilir.

## 5.2 Sonuç

Araştırmanın bulguları incelendiğinde kurulan modelde eğlence ihtiyacı dışındaki sevgi/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarının doyumunun sosyotelizm ve sosyal medya aracılığı ile ilişki doyumu üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu dolaylı etkiler düşük düzeydedir. Dolaylı etkilerin anlamlılığı Bootstrapping yöntemi ile aracılık rolünün anlamlılığı ise sobel testi ile hesaplanmıştır. Model uyum değerleri de mükemmel ve iyi uyum değerleri kıstaslarına uymaktadır.

Modeldeki direkt etkiler incelendiğinde sevgi/ait olma ihtiyacındaki bir birimlik artışın sosyotelizm de  $-.07$ 'lik bir düşüşe ilişki doyumu üzerinde ise  $.14$ 'lük bir artışa neden olduğu görülmüştür. Güç ihtiyacının direkt etkileri incelendiğinde sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülürken, ilişki doyumu üzerinde  $.05$ 'lik bir artışa neden olduğu bulunmuştur. Özgürlük ihtiyacının doyumundaki bir birimlik artış sosyotelizmde  $-.15$ 'lik bir düşüşe neden olurken, sosyal medya bağımlılığı üzerinde  $.15$ 'lik, ilişki doyumu üzerinde  $.05$ 'lik bir artışa neden olmaktadır. Eğlence ihtiyacının sosyotelizm, sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu üzerindeki direkt etkileri incelendiğinde bir birimlik artışın sadece ilişki doyumunda  $.08$ 'lik bir artışa neden olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin ilişki doyumu üzerindeki direkt etkileri incelendiğinde model içerisindeki direkt etkilerinin anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Model içerisinde benzer sonuçlara temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda da ulaşılmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan güç ihtiyacının sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı, eğlence ihtiyacının sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı, sevgi/ait olma ihtiyacının sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı direkt etkileri bulunmamıştır.

Dolaylı etkiler incelendiğinde sevgi/ait olma, güç, eğlence ve özgürlük ihtiyaçlarının sosyal medya bağımlılığı üzerinde sosyotelizm aracılığı ile dolaylı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Dolaylı etkilerin anlamlılığı Bootstrapping yöntemi ile sınıanmış ve %90 güven aralığında dolaylı etkilerden alınan istatistiki puanların alt sınır ve üst sınır arasında olduğu görülmüştür. Sobel testi sonuçları incelendiğinde sadece eğlence ihtiyacı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyotelizmin aracı rolü olmadığı görülmüştür. Dolaylı etkinin en yüksek olduğu yolun sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı aracılığı ile ilişki doyumuna dolaylı etkisinde olduğu bulunmuştur Yapılan Sobel testinde de sosyotelizmin ilişki doyumuna dolaylı etkisinde sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

Temel psikolojik ihtiyaçların sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığı aracılığı ile ilişki doyumunu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Dolaylı etkinin anlamlılığı Bootsraping yöntemi ile incelenmiş ve %90 güven aralığında alınan değerlerin alt sınır ve üst sınır arasında olduğu görülmüştür. Aracılık rolünün anlamlı olup olmadığı Sobel testi ile incelendiğinde sadece eğlence ihtiyacı ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide sosyotelizm ve sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün anlamlı olmadığı görülmüştür.

### **5.3 Öneriler**

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda sahada çalışan psikolojik danışmanlar ve diğer saha çalışanlarına yönelik önerilere yer verilmiştir. Alanda araştırma yapan çalışmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### **5.3.1 Saha Çalışanlarına Yönelik Öneriler**

1. Araştırma kapsamında Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme çalışmalarında ve kurulan yapısal model için uygulandığında yapılan güvenirlik ve geçerlik analizleri incelendiğinde ölçeğin evlilik öncesi danışmanlığında psikolojik danışmanlar ve diğer saha çalışanları tarafından bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeylerini belirlemek için kullanılabileceği düşünülmektedir.

2. Yapılan çalışmada romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak çift ve aile danışmanlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların ve diğer saha çalışanlarının evlilik

öncesi danışmanlık hizmeti verirken bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak danışma süreci için faydalı olabilecektir. Glasser (1998) evlilik öncesinde seçim teorisini hakkında bireylerin bilgi sahibi olmalarının önemini vurgulamıştır. Bireylerin ihtiyaçlarının farkında olmaları hem ilişkileri için hem kendileri için faydalı olabilir.

3. Temel psikolojik ihtiyaçların tam karşılanmadığı durumlarda bireylerin etkisiz ruh sağlığı davranışlarını seçebileceği ve negatif bağımlılıklar geliştirebileceği, bu durumun ilişki doyumuna olumsuz etkisi olabileceği bu araştırma sonuçlarında görülmüştür. Çift ve aile terapilerinde ya da evlilik öncesi danışmanlığında psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında bireylerin tercih ettikleri etkisiz ruh sağlığı davranışları üzerine çalışmanın evlilikler ve romantik ilişkilerde ilişki doyumunu arttırmaya katkısı olabilir.

4. Sosyotizm davranışı sosyal medya bağımlılığı aracılığı ile ilişki doyumu üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yapılacak çalışmalarda sosyotizm davranışına neden olan durumlar (sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, FoMO) değerlendirilerek psikoeğitim çalışmaları planlanabilir. Çiftlere sosyotizm davranışları yerine etkili iletişim becerileri kazandırılabilir.

5. Çift ve aile danışmanlığı alanlarında çalışan psikolojik danışmanlar ve diğer saha çalışanları çiftlerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna yönelik olarak geliştirebilecekleri pozitif bağımlılıklar konusunda çalışabilirler. Pozitif bağımlılıklardaki artışın çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyum üzerinde olumlu etkisi olabilir.

6. Bu çalışmada seçim teorisi temelli bir yapısal model kurulmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların farklı boyutlarla ele alındığı diğer kuramların da psikolojik danışmanlar ve diğer saha çalışanları tarafından incelenmesi önemlidir.

### **5.3.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Yapılan analizler sonucunda araştırma kapsamında geliştirilen Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür. Özellikle genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik yapılacak çalışmalarda bu ölçek kullanılabilir bir ölçektir.

2. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve teknolojinin ilerlemesi ile birlikte gelişen bağımlılıklardan olan sosyal medya bağımlılığının çift ilişkilerine etkisi konusunda

çalışmaların yaygınlaştırılması çift ve aile danışmanlığı süreçlerinde daha sağlam temelleri olan bir bakış açısı kazanılmasına katkı sağlayabilir.

3. Alanyazın incelendiğinde sosyotelizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalara ek olarak bu çalışmada da ele alındığı gibi ilişki doyumunu etkileyebilecek olan dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılıklar da ele alınabilir.

4. Yapılan çalışmada katılımcıları üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenler ile kurulan modele benzer modeller farklı sosyoekonomik ve soykültürel seviyedeki bireylere yönelik olarak uygulanabilir.

5. Genç yetişkinlik dönemi iş, sosyal hayat ve aile hayatı için hazırlıkların yapıldığı bir dönem olarak düşünüldüğünde bu dönemdeki bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, teknoloji kullanımları, pozitif bağımlılıkları ve ilişki doyumları gibi konular üzerinde daha fazla araştırmanın yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Adnan, M., & Gezgin D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000001378](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378)
- Akkoyun, F. (2001). *Transaksiyonel Analiz* (2. Basım). Ankara: Nobel Akademi.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3, 85-100. <https://doi.org/10.24289/ijsser.283590>
- Aleksic, V. (2017a). Early adolescents digital gameplay preferences, habits and addiction. *Croatian Journal of Education*, 20(2), 463-500. <https://doi.org/10.15516/cje.v20i2.2583>
- Aleksic, V. (2017b). Digital gameplay preferences and multiple intelligences profile of early adolescents in Serbia. *European Conference on Games Based Learning*, 775-783. Academic Conferences International Limited.
- Aliusta, Z., Akmanlar, Z., & Gökkaya, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Özel Sayı 1), 10-13. <https://doi.org/10.5455/apd.302644847>
- Aljasir, S. (2022). Present but absent in the digital age: testing a conceptual model of phubbing and relationship satisfaction among married couples. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2022/1402751>
- Aljomaa, S. S., Al.Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4, 245-252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anderson, T. L., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153-172. <https://doi.org/10.1080/10510970600666834>

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906-921. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12085>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1); 55-67. <https://dergipark.org.tr/pub/pgy/issue/11166/133473>
- Arpacı, İ., Tak, P., & Shekhawat, H. (2021). The moderating role of exhibitionism in the relationship between psychological needs and selfie-posting behavior. *Current Psychology*. 42(5), 3610-3616. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01732-5>
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B., & Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256. <https://doi.org/10.17556/erziefd.512074>
- Atan, A. (2016). *Aile iletişim becerileri psiko-eğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/1256>
- Aydoğdu, F., & Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 219-230. <https://doi.org/10.47793/hp.810850>
- Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aziz, A. (2016). *İletişime Giriş* (5. Baskı). İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2019). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155, 109622. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622>
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29(29): 209-233. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22. <https://dergipark.org.tr/pub/josc/issue/19019/200648>

- Balcı, Ş., & Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*, 34-45.
- Balcı, Ş., Gölcü, A., & Gölcü, A. A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı? *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 21(1), 173-190. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.511318>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Baron, R. M., & 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(6), 1173- 1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Belecı, S. N. (2022). *Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Bell, C., Fausset, C., Farmer, S., Nguyen, J., Harley, L., & Fain, W. B. (2013). Examining social media use among older adults. *Proceedings of the 24th ACM Conference on Hypertext and Social Media - HT '13*. <https://doi.org/10.1145/2481492.2481509>
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- Berne, E. (2016). *İnsanların Oynadığı Oyunlar* (Çev. H. Ü. Haktanır). İstanbul: Koridor Yayınları.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2017). Social media use and mental health among young adults, *Psychiatric Quarterly*, 89, 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Beyazıt, U., & Bütün-Ayhan, A. (2019). The relationship between digital game addiction and being neglected by parents in adolescence. *Journal of Ankara Health Sciences*, 8(2), 86-95. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ausbid/issue/50617/635354>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>

- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Boate, J. (2020). *Anxiety, relationship satisfaction and Pphubbing as predictors of excessive social media use*. Higher Diploma Final Year Project, Dublin Business School. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/4021>
- Bolat, S. (1996). “Eğitim Örgütlerinde İletişim: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Uygulaması”, *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 75-80. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkegitimdergisi/issue/46280/516100>
- Bourse, M., & Yücel, H. (2012). *İletişim Bilimlerinin Serüveni*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bozkurt, İ., & Bozkurt, Ö. (2022). Covid-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 23 (2). 181-190. <https://doi.org/10.51982/bagimli.987234>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models (s.136-162)*. Newbury Park, CA: Sage.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 136-152. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/26849/282356>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvan-Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482- 489. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/joiss/issue/32387/360207>
- Butt, A.K., & Arshad, T. (2021). The relationship between basic psychological needs and phubbing: Fear of missing out as the mediator. *PsyCh Journal*. 10, 916–925. <https://doi.org/10.1002/pchj.483>
- Bülbül, H., & Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Visionary E-Journal/ Vizyoner Dergisi*, 9 (21). <https://doi.org/10.21076/vizyoner.431446>
- Bülbül, H., Tunç, T., & Aydı, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: Kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 97-111. <https://doi.org/10.25287/ohuiibf.423745>
- Büyükgebiz-Koca, E. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyalizm üzerine bir yazın taraması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 6(6), 399-411. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/47256/595893>

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşener, E. (2009). The role of social networking in Turkey and social media overview. *XVI. Proceedings of Internet Conference in Turkey*. 12-13 Aralık 2009. Bilgi University, İstanbul.
- Byrne B. M. (2016). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. New York: Routledge
- Byrne, B. M., & Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: A look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 555-574.  
<https://doi.org/10.1177/0022022199030005001>
- Can-Bilgin, H. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Candemir-Karaburç, G. (2017). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılama düzeyinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28, 789-796. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>
- Carstensen, L. L. (1991). Socioemotional selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 17, 195-217.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338.
- Casale, S., Rugai, L. & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık. *VIII. Ulusal PDR Kongresi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Ceyhan E. , Ceyhan A. A., & Gürcan, A. (2007). Problemleri internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi*, 7; 387-416.

- Ceyhan, A. A. (2011) İnternet Kullanma Temel Nedenlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ve Algıladıkları İletişim Beceri Düzeyleri, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 59-77.  
<https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/114921>
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1323-1355.
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. O., & Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891–902.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.002>
- Chmielik, M. M., & Błachnio, A. (2021). Till phone do us part: The role of phubbing in relationship satisfaction and self-esteem. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 27(2), 91-112. <https://doi.org/10.18290/pepsi-2021-0009>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308–314.  
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Choi, S. W., Mok, J. Y., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J. W., Ahn, H. J., Choi, E. J., & Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 817.  
<https://doi.org/10.2147/NDT.S59293>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316.  
<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K.M. (2018b). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7(3), 691-711.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26108/275077>
- Cikrikci, Ö., Griffiths, M. D., & Erzen, E. (2019). Testing the Mediating Role of Phubbing in the Relationship Between the Big Five Personality Traits and Satisfaction with Life. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1-13.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>

- Cizmeci, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Pphubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7, 364–375. <https://doi.org/10.7456/10702100/018>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Collier, J. E. (2020). *Applied Structural Equation Modeling Using AMOS*. New York: Routledge.
- Collins, J. L., & Champion, J. D. (2011). An exploration of young ethnic minority males' beliefs about romantic relationships. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(3), 146–157. <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.538813>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınevi.
- Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>
- Cramer, D. (2003). Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 137(1), 85–98.
- Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology*, 138 (6), 532-542.
- Crowley, D., & Heyer, P. (2019). *İletişim Tarihi: Taş Devri Sembollerinden Sosyal Medyaya* (7. Edisyondan Çeviri, 5. Baskı) (Çev. B. Ersöz). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Curtis, B. L., Lookatch, S. J., Ramo, D. E., McKay, J. R., Feinn, R. S., & Kranzler, H. R. (2018). Meta-Analysis of the Association of Alcohol-Related Social Media Use with Alcohol Consumption and Alcohol-Related Problems in Adolescents and Young Adults. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 42(6), 978–986. <https://doi.org/10.1111/acer.13642>
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağır, G., & Gürgân, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24) 70-85. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/baunsobed/issue/50235/647944>
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138- 150. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17383/181584>
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.290711>

- Çalapkulu, Ç. (2015). *Kişiler arası iletişim sürecinde romantik eşlerde iletişimötesi iletişim aktörlerinin kullanımı: Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi öğrencileri örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Çapri, B. (2020). *Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları*. Ankara: Nobel Akademi.
- Çelik, S., & Ulusoy, B. (2019). Ergenlerde bilgisayar oyunlarının etkileri. *The Journal of Social Science*, 3, 551-564. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.582250>
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcıları. *Current Addiction Research*, 2(2), 47-53. <https://doi.org/10.5455/car.105-1540197312>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4): 417-434. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/43010/520789>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları* (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Davey, S., Davey, A., Raghav S.K., Singh, J.V., Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: an impact evaluation study. *J Fam Community Med*, 25(1), 35–42. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_71\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17)
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590-3609. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1024.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale’de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2), 27-50. <https://doi.org/10.18094/si.99029>
- Demircioglu, Z.I., & Göncü Köse, A. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40, 414–428. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R. N., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J., & Grant, J. E. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 415–422. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.11.003>

- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, S. (2008). Ergenlerin problemleri İnternet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunikkefd/issue/2769/37048>
- Doğan, U., & Karakaş, Y. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Sitleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık . *Sakarya University Journal of Education*, 6(1) , 57-71. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/suje/issue/20641/220120>
- Dökmen, Ü. (2008). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati* (55. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Durmaz, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ile yalnızlık ve romantik ilişki doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Lefkoşa.
- Dursun, A. (2022). Ergenlerin problemleri İnternet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 495-520. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.214>
- Dursun, A., & Eraslan-Çapan, B. (2018). Digital Game Addiction and Psychological Needs for Teenagers, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Enez-Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936. <https://iibfdergi.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/352/files/yil-2016-cilt-21-sayi-3-yazi11-01082016.pdf>

- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10, 1-12.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/gazibtd/issue/27536/289670>
- Erdem, S. (2022). *Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve utangaçlık*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erden, Z. Ş. (2021) *Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Erden-Çınar, S., Yazıcı, S., & Tekiner, B. (2022). Beliren yetişkin ilişkilerindeki manipülasyonlarda aidiyet hissinin gücü. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(1), 97-112.  
<https://doi.org/10.33417/tsh.931055>
- Erdoğan, P., & Şanlı, Y. (2019), Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyal Medya Tutumları Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 615-627. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.598768>
- Ergün, N., Goksu, İ., & Sakız, H. (2019). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578-1613.  
<https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Erzen, E., Odacı, H., & Yeniceri, (2019). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Social Science Computer Review*. 39(1), 1-14.  
<https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- Eşici, H., & Özbay, Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21.Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 9(26), 267-288.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitimvetoplum/issue/60280/873895>
- Eşici, H. (2013). Zorbacı davranışlar ile seçim teorisine dayalı temel ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2). 151-168.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26092/274943>
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi Çağında Problemlı İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, 49, 75-97.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuifd/issue/22900/245174>
- Eyyüpoğlu, E., & Özbay, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. *Education Sciences*, 13(4). 121-131.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/40132/462883>

- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors, 107*.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Farnam, F., Pakgohar M., & Mir-mohammadali, M. (2011). Effect of pre-marriage counseling on marital satisfaction of Iranian newlywed couples: A randomized controlled trial. *Sexuality & Culture, 15*, 141–152. <https://doi.org/10.1007/s12119-010-9086-6>
- Fleming, C. (2011). Facebook's effect on interpersonal relationships.  
<http://www.communicationstudies.com/facebooks-effect-on-interpersonal-relationships-infographic> 14.10.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012) *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Frazier, P. A., & Esterly, E. (1990). Correlates of relationship beliefs: Gender, relationship experience and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(3), 331–352. <https://doi.org/10.1177/0265407590073003>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Revista de Psicologia Ciències de l'Educació i de l'Esport, 35*, 23–30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- Genç, Z. (2010). Web 2.0 yeniliklerinin eğitimde kullanımı: Bir facebook eğitim uygulama örneği. *XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. 10-12 Şubat 2010 Muğla Üniversitesi. 237-242*.
- George, D., & Mallery, M. (2011). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. Boston: Pearson.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G., & Yıldırım, S. (2019). Preservice teachers' metaphorical perceptions on smartphone, no mobile phone phobia (nomophobia) and fear of missing out (FoMO). *Bartın University Journal of Faculty of Education, 8*(2), 733-783. <https://doi.org/10.14686/buefad.516540>
- Gladding, S. T. (2012). *Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (2. Basım) (5. Baskıdan Çeviri) (Çev. Ed. İ. Keklik ve İ. Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy A New Approach to Psychiatry*. New York: Harper & Row, Publisher.

- Glasser, W. (1976). *Positive Addiction*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Glasser, W. (1998). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi* (Çev. M. İzmirli). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Glasser, W. & Glasser, C. (2007). *Eight Lessons for a Happier Marriage*. HarperCollins e boks.
- Goodman-Deane, J., Mieczakowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T., & Clarkson, P. J. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 57, 219–229.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.053>
- Gökbulut, B. (2020). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8, 89-100.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kebd/issue/67224/1049174>
- Göker, G. (2015). İletişimin mcdonaldlaşması: sosyal medya üzerine bir inceleme. *Turkish Studies*, 10(2), 389-410. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7641>
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/40566/495673>
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25, 39–48. <https://doi.org/10.1037/a0022441>
- Gray-Little, B., & Burks, N. (1983). Power and satisfaction in marriage: A review and critique. *Psychological Bulletin*, 93 (3), 513–538. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.93.3.513>
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218.  
<https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Grimm, K. J., Ram, N., & Estabrook, R. (2017). *Growth Modelling Structural Equation and Multilevel Modeling Approaches*. The Guilford Press: New York.
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(21), 1–13.  
<https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Günel, A., & Pekçetin, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon Bağımlılığı ile servikal bölge ve üst ekstremité ağrısı arasındaki ilişki. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(2), 114-119. <https://doi.org/10.17942/sted.381207>
- Güngör, N. (2020a). *İletişim Kuramları ve Yaklaşımları* (5. Baskı). Ankara: Siyasal Kitapevi.

- Güngör, N. (2020b). *İletişime Giriş* (6. Baskı). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., DiBello, A. M., & Baker, Z. G. (2016). An actor–partner interdependence model of attachment and need fulfillment in romantic dyads. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 349-357. <https://doi.org/10.1177/1948550615623844>
- Hardy, N. R., Lefthand, M., Griffes, S. E., Brosi, M. W., & Anderson, J. R. (2022). Autonomy and dyadic coping: A self-determination approach to relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(4), 305-323. <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.2016525>
- Hao, L., Lv, Q., Zhang, X., Jiang, Q., & Ping, L. (2020). Avatar identification mediates the relationship between peer phubbing and mobile game addiction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(10), 1-15. <https://doi.org/10.2224/sbp.9384>
- Harrington D. (2009). *Confirmatory Factor Analysis*. New York: Oxford University Press.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016a). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016b). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81–89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- Hayırcı, B. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazar Z., Tekkurşun-Demir, G., & Dalkıran H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000334](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000334)
- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3). <https://doi.org/10.1177/2167702618812727>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-99. <https://doi.org/10.2307/352430>

- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137–142.  
<https://doi.org/10.1177/0265407598151009>
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223. <https://hdl.handle.net/20.500.12415/3472>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Işık, M. (2018). *İletişim Bilimine Giriş* (2. Baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human ve Social Science Researches*, 7(2), 695-717.  
<https://doi.org/10.15869/itobiad.361081>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Blachnio, A., Przepiora, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*. 91, 655-668.  
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- İliş, A., & Gülbahçe, A. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 78, 45-60.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosekev/issue/71525/1150754>
- İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/joiss/issue/32387/360236>
- İskender, M., & Akın, A. (2010). Social Self-Efficacy, Academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Addiction*, 54(4), 1101-1106.  
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.10.014>
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2016). Why Do Some People Become Addicted to Digital Games More Easily? A Study of Digital Game Addiction from a Psychosocial Health Perspective. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 33(3), 199–214. <https://doi.org/10.1080/10447318.2016.1232908>
- Jood, T.E. (2017). *Missing the Present for the Unkown: The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Life Satisfaction*. (Master thesis). University of South Africa.

- Kaçık, S., & Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kayusosder/issue/55597/749652>
- Kadylak, T. (2019). An investigation of perceived family phubbing expectancy violations and well-being among U.S. older adults. *Mobile Media & Communication*, 8 (2).  
<https://doi.org/10.1177/2050157919872238>
- Kahraman, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının beğenilme arzusu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kakar, A. (2022). A Longitudinal Study to Identify the Psychological Needs Profile of Users of Social Media in the pre-COVID and post-COVID Eras. *The Journal of the Southern Association for Information Systems*. <https://doi.org/doi:10.17705/3JSIS.00023>
- Karahmetoğlu-Çemberci, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/45814/599296>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B. Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (Phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3, 223–269.  
<https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/220764/>
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2023). Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin geliştirilmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 9(70): 3348-3356. <http://dx.doi.org/10.29228/sm ryj.69189>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020), Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (Fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Kaya, A. (2012). *Kişiler arası İlişkiler ve İletişim* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Kırca, K., & Kutlutürkan, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 81-85. <https://doi.org/10.30934/kusbed.523924>
- Kim, B. N. (2013). Effect of smart-phone addiction on youth's sociality development. *Journal of the Korea Contents Association*, 13(4), 208-217. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.04.208>
- Kittinger, R., Correia, C. J., & Irons, J. G. (2012). Relationship between facebook use and problematic internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 324–327. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th Edition). New York: Guilford publications.
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307–324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>
- Knee, C. R., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2014). *Self-Determination and Regulation of Conflict in Romantic Relationships. Human Motivation and Interpersonal Relationships*, 139–158. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_7)
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: Interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585–599. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9489-y>
- Konijn, E. A., Utz, S., Tanis, M., & Barnes, S. B. (2008). *How technology affects human interaction. In E.A. Konijn, S. Utz, M. Tanis & S.B. Barnes (Eds.). Mediated interpersonal communication (pp. 3-13)*. New York: Routledge.
- Kulaber-Demirci, M. (2019). *Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kumcağız, H, Terzi, Ö, Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.15869/itobiad.629737>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 480–485. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0034>
- Kürker, F. (2021). *Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile akademik erteleme arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Kwon, M., Lee J.Y., Won W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smart phone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Basic psychological needs scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Lapierre, M. A., & Custer, B. E. (2020). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile Media & Communication*. <https://doi.org/10.1177/2050157920935163>
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197–205. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001>
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. (2015). *Smartphone Addiction in University Students and Its Implication for Learning*. In: Chen, G., Kumar, V., Kinshuk, ., Huang, R., Kong, S. (eds) *Emerging Issues in Smart Learning. Lecture Notes in Educational Technology*. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-44188-6\\_40](https://doi.org/10.1007/978-3-662-44188-6_40)
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., & Zickuhr, K. (2010). *Social Media And Young Adults*. Washington, DC: Pew Research Center. [www.pewinternet.org/Reports/2010/Social-Media-and-Young-Adults.aspx](http://www.pewinternet.org/Reports/2010/Social-Media-and-Young-Adults.aspx). 03.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Leung, A. N. M., & Law, W. (2019). Do extrinsic goals affect romantic relationships? The role of basic psychological need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 43(6), 857-873. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09804-7>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep*, 40 (9). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301–313. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.8.2.301>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A., & Potenza, M. N. (2011). Problematic internet use and health in adolescents. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(06), 836–845. <https://doi.org/10.4088/jcp.10m06057>
- Loehlin J.C. (2004). *Goodness of Fit Indices: Latent Variable Models*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.

- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Mansournejadz, Z., Poorseyyed R. S. , Kiani F., & Khodabakhsh M. (2013). Effectiveness of communication skills training on emotional maturity evolution of female students on the eve of marriage. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 15(59), 157–180. <https://doi.org/10.22038/JFMH.2013.1826>
- Markman, H. J. (1979). Application of a behavioral model of marriage in predicting relationship satisfaction of couples planning marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(4), 743–749. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.4.743>
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360. [https://doi.org/10.1207/s15327574ijt0604\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327574ijt0604_1)
- Maslow, A. (1998). *The hierarchy of needs*. Corby: Institute of Management Foundation
- Maslow, A. Harold. 1987. *Motivation and Personality* (Third Edition). New York: Harper & Row, Publishers.
- Matar-Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLOS ONE*, 12(8), e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- McQuail, D., & Windahl, S. (2017). *İletişim Modelleri: Kitle İletişim Çalışmalarında* (4. Baskı) (Çev. K. Yumlu). Ankara: İmge Kitapevi.
- MEB (2017). <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf> 29.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15 (6), 755–773. <https://doi.org/10.1177/0265407598156003>
- Mendi, B., & Oğuz, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin sosyal medyayı kullanım özellikleri bağlamında incelenmesi: Bir vakıf üniversitesindeki sağlık bilimleri öğrencisi üzerinde değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 665- 690. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.337976>
- Menendez, M. A., & Jimenez, M. V. M. (2020). Phubbing, problematic use of mobile phones and social network sites among teenagers, and deficits in self-control. *Health and Addictions: Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>

- Miller, S. (2012). Fear of missing out: Are you a slave to FoMO? <https://abcnews.go.com/Health/Wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972> 04.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42, 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mims, A. B. , Llanes, L. L., & Didona, T. (2013). An Investigation into Facebook and its Relationship with Interpersonal Skills. The 2013 WEI International Academic Conference Proceedings, Orlandi, USA.
- Minaz, A., & Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Moblian, A., Dayarian, M., & Usefi, Z. (2021). The role of self-acceptance in relation personality factors and glasser's needs regulation with marital satisfaction. *Department of Human Sciences*, 20(98). 305-316. <http://psychologicalscience.ir/article-1-970-en.html>
- Movehedirad, M., Ebrahimi, M. L., & Sahebi, A. (2021). The effect of teaching choice theory on the basic needs satisfaction and level of aggression among high school girls. *Rooyesh-e-Ravanshenasi journal*. 10(9). 137-148. <http://frooyesh.ir/article-1-2844-en.html>
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (2. Basımdan Çeviri) (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Murray, H. A. (1953). *Explorations in Personality. Fifth Printing*. New York: Oxford University Press.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın c ocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/38282/447021>
- Nazik, M. H., & Bayazıt, A. (2003). *İnsan İlişkileri ve İletişim*. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3, 68-76. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*. 21(3), 281-292. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22600/241460>

- Olderbak, S., & Figueredo, A. J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 604–610. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.019>
- Orhan-Göksün, D. (2019a), Gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki. *Mersin University Journal Of The Faculty Of Education*, 15(2), 511-525. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.517796>
- Orhan-Göksün, D. (2019b). Sosyotelist Olma ve Sosyotelizme Maruz Kalma Ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 657-671. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.505642>
- Oskay, Ü. (2001). *İletişimin ABC'si*. (3. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Özdamar, K. (2017). *Eğitim, Sağlık ve Davranış Bilimlerinde Ölçek ve Test Geliştirme Yapısal Eşitlik Modellemesi*. Eskişehir: Nisan Kitapevi.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özen, S., & Topçu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyonkompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/31472/344491>
- Özteke-Kozan, H. İ., Baloğlu, M., Kesici, Ş., & Arpacı, İ. (2019). The role of personality and psychological needs on the problematic Internet use and problematic social media use. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 203–219. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.2.0029>
- Parmaksız, I. (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. <https://doi.org/10.15345/iojes.2019.03.003>
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions*, 3, 193-207. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0103>
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505–510. <https://doi.org/10.1177/0265407589064008>
- Porter, K., Mitchell, J., Grace, M., Shinosky, S., & Gordon, V. (2012). A study of the effects of social media use and addiction on relationship satisfaction. *Meta-Communicate*, 2(1), 1-27.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*. 36, 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological methods*, 16(2), 93-115. <https://doi.org/10.1037/a0022658>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676>
- Roberts, J. A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2010). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *The Counseling Psychologist*, 32, 193– 260. <https://doi.org/10.1177/0011000009359313>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193. <https://doi.org/10.1037/a0012753>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being. *Handbook of motivation at school* (pp. 171–195). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Saeed, Q., Zubair, A., & Mujeeb, A. (2022). Mediating role of fear of missing out in psychological needs satisfaction and social media engagement among university students. *Journal of Behavioral Sciences*. 32(2). 63-80. [http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/4\\_V32-2-2022.pdf](http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/4_V32-2-2022.pdf)
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2019). Need satisfaction, partner attachment, and romantic relationship quality: a multiple mediation model. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 163-180. <https://doi.org/10.18039/ajesi.520839>

- Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: a study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(4), 120-125. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160611.pdf>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Santrock, J. W. (2012) *Yaşam Boyu Gelişim* (13. Basımdan Çeviri) (Çev. Ed. G. Yüksel)". Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2021). Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: Psychological distress as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00658-0>
- Satir, V. (2016). *Temel Aile Terapisi* (Çev. S. Yeniçeri). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Savcı, M., & 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*, 30, 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. <https://psycnet.apa.org/record/2003-08119-003>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68, 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Sever, G. (2021). Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 40-52. <https://doi.org/10.48066/kusob.730157>
- Sezgin, A. A. (2019). Dijital çağda korku ve keyfin yeni tanımı: FoMO ve JoMO. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 49, 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ikad/issue/69411/991770>
- Shek, D. T. L., Sun, R. C. F., & Yu, L. (2013). Internet addiction. *Neuroscience in the 21st Century*, 2775–2811. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-1997-6\\_108](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-1997-6_108)
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Shensa, A., Sidani, J. E., Lin, L., Bowman, N., & Primack, B. A. (2016). Social media use and perceived emotional support among US young adults. *Journal of Community Health*, 41(3), 541-549. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0128-8>

- Sırakaya, M., & Seferoglu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullarımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368. [https://yunus.hacettepe.edu.tr/~sadi/yayın/Sırakaya-Seferoglu\\_HUEFDergi-2013\\_InternetBagımlılıgi.pdf](https://yunus.hacettepe.edu.tr/~sadi/yayın/Sırakaya-Seferoglu_HUEFDergi-2013_InternetBagımlılıgi.pdf)
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116 (9), 1465–1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312. <https://doi.org/10.2307/270723>
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözmeye stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230061>
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Starcevic, V., Berle, D., Porter, G., & Fenech, P. (2011). Problem video game use and dimensions of psychopathology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(3), 248–256. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9282-5>
- Statista (2020a). <https://www.statista.com/markets/424/internet/> 11.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Statista, (2020b). <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/> 21.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Statista (2020c). <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> 02.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Storaasli, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4(1), 80–98. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.4.1.80>
- Strickland, A. C. (2014). Exploring the effect of social media usage on the mental health of young adults. <https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.html?> 03.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Suralaga, F., & Pemayun, P. M. (2020). Are smartphone addiction, fear of missing out (FoMO), and conformity have impact for phubbing from millennial generation? <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54571>

- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49–74.  
[http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2015/03/SumerN.2000.YEM\\_TPY.pdf](http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2015/03/SumerN.2000.YEM_TPY.pdf)
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59268/851452>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (Çev. Ed. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Akademi.
- Tasman, D. R., & Aydoğmuş, M. E. (2022). İlişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların önemi: Öz belirleme kuramı ve temel ilişki türleri temelinde bir derleme. *Nesne*, 10(24), 294-315. <https://doi.org/10.7816/nesne-10-24-08>
- Tavakolizadeh, J., Nejatian, M., & Soori, A. (2015). The Effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 214-221. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.112>
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 137, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398>
- Thompson, B. (2000). Ten Commandments of Structural Equation Modeling. In L. Grimm, & P. Yarnold (Eds.), *Reading and Understanding More Multivariate Statistics* (pp. 261-284). Washington DC: American Psychological Association.
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Examining the relationships between Facebook intensity, fear of missing out, and smartphone addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 91–113. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0063>
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(3), 218-226. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i3.108>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu, 2020. <https://sozluk.gov.tr/> 11.11.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). The role of basic needs fulfillment in prediction of subjective well-being among university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(4), 2440-2446. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1002856.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019a). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2019-33730> 21.12.2020 tarihinde erişilmiştir.

- Türkiye İstatistik Kurumu (2019b). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2019-33731> 29.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679) 11.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Uysal, T. (2020). *Öğrencilerin sosyotelist olma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Ünalın, D., & 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>
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin instagram bağımlılık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*. 23(1), 8-21. <https://doi.org/10.51982/bagimli.955243>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Social media addiction, fear of missing out (FoMO) and online vulnerability in university students. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 14(1). <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Verma, A., Purty, M. D., & Narain, S. (2021). Phubbing, fear of missing out (FoMO) and psychological well-being among youth. *Explore- Journal of Research*. 13. 96-106. [https://content.patnawomenscollege.in/ExplorevolXIII/Details/psychologydes1\\_compressed.pdf](https://content.patnawomenscollege.in/ExplorevolXIII/Details/psychologydes1_compressed.pdf)
- Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006). psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317–324. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>
- Wang, X., & Zhao, K. (2022). Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*, <https://doi.org/10.1177/08944393211072231>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Wang, X., Zhao, F., & Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*, 40, 3365-3375. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00275-0>
- We Are Social (2020). <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey> 02.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
- We Are Social (2022). <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey?rq=turkey> 26.09.2022 tarihinde erişilmiştir.

- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591–601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>
- Wei, S., Chen, X., & Liu, C. (2022). What motivates employees to use social media at work? A perspective of self-determination theory. *Industrial Management & Data Systems*, 122(1), 55-77. <https://doi.org/10.1108/IMDS-06-2020-0322>
- Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, 124, 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.030>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Wubbolding, R. E. (2015). *Gerçeklik Terapisi* (Çev. E. E. Öksüz). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Xiao, X., & Zheng, X. (2022). The effect of parental phubbing on depression in chinese junior high school students: The mediating roles of basic psychological needs satisfaction and self esteem. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868354>
- Xie, X., & Xie, J. (2019). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence. A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78, 43-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004>
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426>
- Xu, X., Mellor, D., & Read, S. J. (2017). Taxonomy of psychogenic needs (Murray). *Journal of Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Yam, F. C. (2023). The relationship between partner phubbing and life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and perceived romantic relationship quality. *Psychological Reports*, 126 (1), 303-331. <https://doi.org/10.1177/00332941221144611>
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılama düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yayla, H. (2018) Kullanımlar ve Doyumlar Bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Instagram Örneği, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 11(1), 40-65. <https://doi.org/10.18094/josc.346756>

- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N.. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fak Dergisi*, 25(4), 473-480.  
<https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Yıldırım, Y. (2019). *Romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal medya kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yılmaz, D., Çınar, H. G., & Özyazıcıoğlu, N. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremitte fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*. 8, 34-39.  
<https://doi.org/10.22312/sdusbed.311497>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy*. New York, NY: Guilford.
- Young, J., & Gluhoski, V. (1997). *A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships* (14. Bölüm). *Satisfaction in close relationships*, (Ed. R.J.Sternberg ve M. Hojjat) içinde, Guilford: New York.
- Young, K. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A., & 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>

## EKLER

### Ek-1. Etik Kurul İzni



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**  
**BAŞKANLIĞI**  
**ETİK KURUL KARARI**

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No</b>	<b>Tarih : 15/10/2021</b> <b>Toplantı Sayısı: 09</b> <b>Karar No : 2021/511</b>
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	<b>İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE İLİŞKİ DOYUMUNDA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYOTELİZMİN ARACI ROLÜ</b>
<b>Sorumlu Araştırmacı</b>	<b>Prof. Dr. Coşkun ARSLAN</b>
<b>Yardımcı Araştırmacı</b>	<b>Hüseyin Buğra KARAMAN</b> <b>Lisansüstü Öğrenci</b>
<b>Etik Kurul Kararı</b>	<b>7291 sayılı başvurumuz değerlendirilmiş olup araştırmanız Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.</b>
<b>Uygun Değil ise gerekçeleri</b>	

ASLI GİBİDİR  
21/10/2021

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ  
Etik Kurul Başkanı

## Ek-2. Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Seçilmiş Örnek Maddeleri

<b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine <b>X</b> işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız. 1 Bana Hiç Uygun Değil, 2 Bana Uygun Değil, 3 Kararsızım, 4 Bana Uygun, 5 Bana Çok Uygun					
1.Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	33	44	55
4.Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	1	2	33	44	55
8.Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	1	2	33	44	55
12.Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	1	2	33	44	55
13.Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	1	2	33	44	55
19.Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	1	2	33	44	55
20.Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	33	44	55

### Ek-3. Genel Sosyotelist Olma Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

Aşağıdaki ifadelerse size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. (1= Asla, 2= Nadiren, 3= Ara sıra, 4= Bazen, 5= Sık sık, 6= Genellikle, 7= Daima)							
1. Telefonum yanımda olmadığında huzursuz olurum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Telefonumu kontrol etmediğimde önemli şeyler kaçırmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanlar telefonumla çok uğraştığımı söylerler.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarını rahatsız ettiğini bilsem bile telefonumu kullanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başkaları ile ilgilenmektense telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarını görmezden gelip telefonumla ilgilendiğimde stres atarım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Telefonumla planladığım zamandan daha fazla ilgilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Telefonumu kullanırken kendimi "sadece birkaç dakika daha" diye düşünürken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

#### **Ek-4. İlişki Doyumu Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri**

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun olanı işaretleyiniz.

1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne derece karşılıyor?

1      2      3      4      5      6      7

Hiç karşılamıyor

Çok iyi karşılıyor

3. Diğerleri ile karşılaştığımızda ilişkiniz ne kadar iyi?

1      2      3      4      5      6      7

Çok daha kötü

Çok daha iyi

7. İlişkinizde ne kadar problem var?

1      2      3      4      5      6      7

Hiç yok

Çok fazla problem var

**Ek-5. İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri**

<b>Lütfen, aşağıdaki her bir ifadenin genel olarak partneriniz/sevgiliniz ile olan ilişkinizde ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz.</b>	<b>Hiç doğru değİ</b>			<b>Biraz doğru</b>			<b>Çok doğru</b>
1. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken ilişkimizin çok mesafeli olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken kendimi oldukça yetenekli ve etkin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken oldukça yakın ve samimi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek-6. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan maddeleri okurken şu anda var olan ilişkinizi veya daha önce yaşadığımız ilişkinizi ele alabilirsiniz. Maddeleri okuduktan sonra 1 ve 6 arasında size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
1. İlişkimde partnerimin beni sevdiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2. Partnerimin zor zamanlarımda yanımda olacağını bilirim.	1	2	3	4	5	6
3. Partnerimle aramızdaki bağım güçlü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
4. Partnerimin de beni, onu özlediğim kadar özlediğini bilirim.	1	2	3	4	5	6
5. Partnerimle bir karar alacaksa ortak karar veririz.	1	2	3	4	5	6
6. İlişkimizle ilgili konularda partnerim benim fikrime değer verir.	1	2	3	4	5	6
7. İlişkimizle ilgili kararları partnerimle ortak şekilde alırız.	1	2	3	4	5	6
8. Partnerimle iletişimimizde kendimi eşit hissedirim.	1	2	3	4	5	6
9. Partnerimle geçirdiğim zaman dışında kendi hobilerimi rahatça yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
10. İlişkimde, beni ilgilendiren konularda alacağım kararlarda kendimi özgür hissedirim.	1	2	3	4	5	6
11. Partnerim dışında bir sosyal hayatım vardır.	1	2	3	4	5	6
12. Kişisel eşyalarımın partnerim tarafından kontrol edilmediğini bilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Partnerimle birlikte yeni uğraşlar ediniriz.	1	2	3	4	5	6
14. Partnerimle birlikte serbest zamanlarımızda ortak keyifli aktivitelere katılırız.	1	2	3	4	5	6
15. Partnerimle birlikte sanatsal aktivitelere katılmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6
16. Partnerimle birlikte gülebileceğimiz birçok anımız vardır.	1	2	3	4	5	6