



TÜRKİYE VE DÜNYADA REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Meryem ÖZDEMİR CİHAN

yaz
yayınları

Türkiye ve Dünyada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Editör

Dr.Öğr.Üyesi Meryem ÖZDEMİR CİHAN

yaz
yayınları

2025

**Türkiye ve Dünyada Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık**

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Meryem ÖZDEMİR CİHAN

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-8678-11-6

Aralık 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Modern Yalnızlık: Dijitalleşen Dünyada Bağ Kurmanın Psikolojisi	1
<i>Yasemin ÇAKIR</i>	
Arkadaşlık Kalitesi ve Ostrasizm	17
<i>Merve ÇELİK</i>	
Güç Analizinin Araştırma Öncesi ve Sonrası Kullanımı: Metafor Temelli Bir Yaklaşım.....	39
<i>Yasemin ÇAKIR</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

MODERN YALNIZLIK: DİJİTALLEŞEN DÜNYADA BAĞ KURMANIN PSİKOLOJİSİ

Yasemin ÇAKIR¹

1. GİRİŞ

Yalnızlık, bireyin çevresindeki insanların sayısından çok, kurduğu ilişkilerin niteliği ve bu ilişkilerden aldığı duygusal doyumla ilişkili öznel bir deneyimdir (Singh & Misra, 2009; Weiss, 1973). Weiss (1973), yalnızlığı iki boyutta ele almaktadır: sosyal yalnızlık, bireyin ilgi çekici ve destekleyici bir sosyal ağa sahip olmamasından; duygusal yalnızlık ise yakın, güven veren bir bağlanma ilişkisinin yokluğundan kaynaklanmaktadır. Bu ayrım, yalnızlığın yalnızca fiziksel olarak diğer insanlardan ayrı kalmak anlamına gelmediğini, bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla da ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Ulutaş & Gökçen, 2019; Weiss, 1973). Türkiye bağlamında yapılan çalışmalar da, yalnızlığın toplumsal yapı, değerler ve ilişkisel doyumla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Karababa & Dilmaç, 2016; Ulutaş & Gökçen, 2019).

Son yıllarda hem ulusal hem uluslararası yazın, sosyal hareketlilik ve iletişim imkânları artmasına rağmen yalnızlık deneyiminin yaygınlaştığını göstermektedir (Bonsaksen et al., 2021; Smith and Alheneidi, 2023; U.S. Surgeon General, 2023). İnternet, sosyal medya ve akıllı telefonlar, bireylerin iletişim biçimlerini, kimlik inşasını ve sosyal ilişkilerinde değişime neden olmaktadır (Baym, 2015; Turkle, 2011/2017). Başlangıçta yaşamı kolaylaştıran ve sosyal etkileşimi artıran bu araçlar, zamanla

¹ Öğr. Gör. Dr., Giresun Üniversitesi Kariyer Yönlendirme ve Bilgilendirme Uygulama ve Araştırma Merkezi, ORCID: 0000-0002-1940-4406.

dijital bağımlılık, dijital yorgunluk ve dijital yalnızlık gibi yeni psikososyal sorun alanlarıyla birlikte anılmaya başlamıştır (Alter, 2017; Güney, 2017). Türkiye’de yapılan araştırmalar, yalnızlık düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı ve telefonu “bırakamama” eğiliminin de anlamlı biçimde yükseldiğini göstermektedir (Enez Darcin et al., 2016; Mert & Özdemir, 2018). Benzer biçimde, uluslararası yazında da yalnızlık ile internet kullanım bozukluğu belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Zhang ve Wang, 2024; Wang & Zeng, 2024). Bu bulgular aşırı dijital teknoloji kullanımının yalnızlık hissini derinleştirebileceğini düşündürmektedir (Nowland et al., 2018).

Turkle (2011/2017), modern bireyin sosyal medya aracılığıyla sürekli bağlantı hâlinde olmasına rağmen duygusal açıdan yalnızlaştığını “yalnız ama birlikte” (alone together) kavramıyla açıklamaktadır. Sosyal medya ilişkilerin niceliğini artırırken niteliğini zayıflatabilmekte, bireyler yüz yüze ilişkilerin sağladığı duygusal derinliği dijital ortamlarda her zaman bulamamaktadır (Bonsaksen et al., 2021; Turkle, 2011/2017). Türkiye’de Sarıkaya Tunalp (2025), dijital yalnızlık kavramını özellikle sosyal medya bağlamında tartışarak, dijitalleşmenin sosyal bağları dönüştürerek yeni yalnızlık biçimlerine zemin hazırladığını vurgulamaktadır (Sarıkaya Tunalp, 2025).

Bu çalışma, söz konusu dönüşen yalnızlık örüntülerini ifade etmek amacıyla “modern yalnızlık” kavramını analitik bir çerçeve olarak önermektedir. Bu bağlamda modern yalnızlık, yalnızca fiziksel izolasyonla değil ayrıca bağ kurma biçimlerinin dönüşmesi, ilişkilerin yüzeyselleşmesi ve bireyin bağlanma ihtiyaçlarının dijital ortamda karşılanamaması nedeniyle çok boyutlu bir olgu hâline gelmektedir.

2. MODERN YALNIZLIK KAVRAMININ ORTAYA ÇIKIŞI

Yalnızlık, tarihsel olarak daha çok sosyal izolasyon ya da fiziksel yalnızlık bağlamında ele alınmıştır (Putnam, 2000; Weiss, 1973). Yalnızlık, yaşamın çeşitli evrelerinde görülebilen ve pek çok insanın paylaştığı ortak bir deneyimdir (Akgül & Yeşilyaprak, 2018; Öz, 2004; Yaşar, 2007). Weiss'in (1973) sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımı, yalnızlık hissinin ilişkilerin niteliğiyle bağlantılı olduğunu göstermekte, duygusal yalnızlığın özellikle yakın bağlanma figürlerinin yokluğunda ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Singh ve Misra (2009) ileri yaşta yalnızlığın depresyon ve sosyallikle ilişkisini inceleyerek, yalnızlığın ruh sağlığı üzerindeki etkisini saptamıştır. Dijital çağda ise yalnızlık, yüksek bağlanabilirlik içinde hissedilen duygusal kopukluk biçiminde yeni bir görünüm kazanmaktadır. ABD Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanan 2023 tarihli yalnızlık ve izolasyon raporu, bireylerin dijital araçlar aracılığıyla daha önce hiç olmadığı kadar bağlantıda görünmesine rağmen, yalnızlık ve sosyal izolasyonun bir halk sağlığı epidemisi boyutuna ulaştığını belirtmektedir (U.S. Surgeon General, 2023). Smith ve Alheneidi (2023) de internet ve yalnızlık ilişkisini tartışırken, çevrim içi bağlantının her zaman duygusal bağlılık anlamına gelmediğini vurgulamaktadır.

Bu bağlamda modern yalnızlık, bireyin sosyal ağlar içinde görünür olmasına rağmen derin ve tatmin edici bağlar kuramama durumunu anlatan işlevsel bir şemsiye kavram olarak düşünülebilir. Nowland, Talbot ve Cacioppo (2018), sosyal teknoloji kullanımının yalnızlıkla ilişkisinin yaş, cinsiyet ve dijital davranış örüntülerine göre farklılaştığını, özellikle problemlili ve kaçış amaçlı kullanım biçimlerinin yalnızlığı artırabildiğini bildirmektedir.

Modern yalnızlık, bu açıdan bakıldığında;

- ✓ sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarını,
- ✓ dijital ortamın sunduğu “sürekli ama yüzeysel bağlantı” hâlini
- ✓ ve bireyin bağlanma ihtiyaçlarının karşılanmamasını
- ✓ bir arada barındıran hibrit bir olgu olarak değerlendirilebilir.

3. DİJİTALLEŞME VE SOSYAL BAĞLARIN DÖNÜŞÜMÜ

3.1. Sosyal Medyanın “İlişki” Kavramını Yeniden Tanımlaması

Dijitalleşmenin en görünür etkilerinden biri, bireylerin ilişki kurma biçimlerinin yapısal olarak dönüşmesidir. Baym (2015), dijital çağda kişisel bağlantıların zaman ve mekân sınırlarından büyük ölçüde bağımsızlaştığını, çevrim içi etkileşimlerin gündelik yaşamın temel bileşeni hâline geldiğini belirtmektedir. Ancak bu yeni etkileşim biçimleri, her zaman yüz yüze ilişkilerde bulunan duygusal derinliği taşımamaktadır. Bonsaksen ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü çalışmada, sosyal medya kullanım yoğunluğu ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bazı bireyler daha fazla sosyal medya kullandıkça kendilerini daha yalnız hissetmektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının yalnızca “ne kadar süre çevrim içi olunduğu” ile değil, nasıl ve ne amaçla kullanıldığı ile değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Verduyn et al., 2017).

3.2. Sürekli Bağlantı Hâli

Sosyal medya platformları, kullanıcıları sürekli bağlantıda kalmaya, içerik üretmeye ve görünür olmaya teşvik eden yapılarla

tasarlanmaktadır (Alter, 2018; Baym, 2015). Verduyn ve arkadaşları (2017), sosyal ağ sitelerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, pasif kullanım (başkalarını izleme, başkalarını takip etme) ile kötüleşen duygudurum ve artan yalnızlık arasında ilişki olduğunu, aktif ve anlamlı kullanımın ise daha olumlu sonuçlar doğurabildiğini bildirmektedir. Kross ve arkadaşları (2013), genç yetişkinlerde Facebook kullanımının artmasının, kendini iyi hissetme düzeyinde zaman içinde azalmayla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, “sürekli bağlı olma” hâlinin her zaman sosyal tatmini artırmadığını, aksine, sosyal karşılaştırma ve görünürlük baskısını güçlendirebileceğini düşündürmektedir (Kross et al., 2013; Verduyn et al., 2017).

3.3. Dijital Dünya ile Fiziksel Dünya Arasındaki Denge

Nowland ve arkadaşları (2018) ise çevrim içi sosyal etkileşimlerin, yüz yüze ilişkilerin yerini alış biçimini tartışarak yüzeysellik, yanlış anlama ve duygusal doyumsuzluk riskine dikkat çekmektedir. Putnam (2000) da topluluk yaşamındaki çözülmeyi tartışırken, geleneksel yüz yüze ilişkilerden çekilmenin aidiyet duygusunu zayıflatıldığını vurgulamaktadır.

Bu çerçevede, modern yalnızlık, gerçek ve sanal bağlar arasındaki dengenin bozulduğu, ilişkilerin giderek görünürlük ekseninde şekillendiği bir ortamda ortaya çıkmaktadır.

4. DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN PSİKOLOJİK DİNAMİKLERİ

4.1. Dijital Bağımlılık ve Alt Türleri

Dijital bağımlılık, çevrim içi ortamların kontrol edilemeyen ve işlevselliği bozan düzeyde kullanılmasıyla karakterize edilen davranış örüntülerini kapsamaktadır. Kuss ve Griffiths (2017), sosyal ağ sitelerine problemlili/bağımlı kullanımın, klasik bağımlılık ölçütleriyle benzer özellikler

gösterdiğini ve ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olabildiğini ortaya koymaktadır. Widyanto ve Griffiths (2006) ise internet bağımlılığını inceledikleri çalışmada, bu tür bağımlı kullanımın yalnızlık ve sosyal izolasyonla bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır.

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireyler, gündelik yaşamlarının önemli bir kısmını dijital etkileşimler aracılığıyla sürdürmektedir. Çevrim içi iletişim, özellikle hızlı, kolay erişilebilir ve zaman-mekân sınırlılığı taşımadığı için sosyal ihtiyaçların karşılanmasında alternatif hâline gelmiştir. Bu durum dijital ortamların, yalnızlık duygusunu azaltmaya yönelik işlevsel bir alan sunduğu izlenimini güçlendirmektedir. Ancak dijital dünyada kurulan ilişkilerin yüzeyselliği ve geçiciliği nedeniyle bu durum yalnızlık hissini azaltmak yerine derinleştirebilmektedir (Üzgül ve ark., 2023).

Türkiye’de Güney (2017) tarafından dijital bağımlılığın “netlessfobi” (internete bağlanamama korkusu) gibi yeni kavramlarla birlikte, dijital kültürün yapıtaşlarından biri hâline geldiğini incelenmektedir. Dijital bağımlılığın başlıca alt türleri arasında sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve genel internet bağımlılığı/ internet kullanım bozukluğu sayılabilir (Enez Darcin et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2017; Mert & Özdemir, 2018). Bu bağımlılık türleri, yalnızlık, kaygı, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi değişkenlerle sıklıkla ilişkili bulunmuştur (Zhang ve Wang, 2024; Widyanto & Griffiths, 2006).

4.2. Ödül Mekanizması

Volkow, Wise ve Baler (2017), dopamin aracılı ödül sisteminin hem madde bağımlılıklarında hem de çeşitli davranışsal bağımlılıklarda temel bir rol oynadığını belirtmektedir. Sosyal medya akışlarının ve bildirimlerin, değişken oranlı ödül programlarına benzer biçimde, zaman

zaman ve öngörülemez aralıklarla ödül (beğeni, yorum, mesaj) sunması, kullanıcıda sosyal medya kullanım isteğini tetiklemektedir (Alter, 2018; Volkow et al., 2017). Bu süreç, özellikle yalnızlık yaşayan bireyler için daha çekici hale gelebilir çünkü çevrim içi ortam, kısa süreli de olsa kabul görme ve ilişki hissi sağlayan bir “mikro ödül” alanına dönüşebilir. Ancak bu ödüller çoğu zaman yüzeysel ve geçici olduğundan, uzun vadede duygusal ihtiyaçları karşılamayabilir ve kullanım süresinin daha da artmasına yol açabilir (Alter, 2018; Zhang ve Wang, 2024; Nowland et al., 2018).

4.3. Yalnızlığı Bastırmak İçin Teknolojiye Yönelme

Mert ve Özdemir’in (2018) Türkiye’de yürüttüğü çalışmada, yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, yalnızlık arttıkça bireylerin telefon ile daha fazla zaman geçirdiği saptanmıştır. Benzer biçimde, yalnızlık–internet bağımlılığı ilişkisinin incelendiği çalışmalar yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu, ancak bu bağımlılığın yalnızlığı azaltmak yerine güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Zhang ve Wang, 2024; Wang & Zeng, 2024; Widyanto & Griffiths, 2006).

Bu bulgular, dijital teknolojilerin hem yalnızlıktan kaçış stratejisi hem de yalnızlığı derinleştiren bir döngü olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir (Enez Darcin et al., 2016; Nowland et al., 2018).

5. MODERN YALNIZLIK VE RUHSAL ETKİLER

5.1. Sosyal Karşılaştırma

Sosyal medya, bireylere sürekli başkalarının hayatlarına tanık olma imkânı sunarken, bu durum sosyal karşılaştırma süreçlerini de yoğunlaştırmaktadır. Vogel ve arkadaşlarının

(2014) bulguları ve devam eden literatür, pasif sosyal medya kullanımının (başkalarını izleme, kıyaslama) kıskançlık, düşük özsaygı ve yalnızlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Verduyn et al., 2017). Boursier, Gioia ve Griffiths (2020) de çevrim içi özsunum ve sosyal görünüş kaygısının problemli sosyal medya kullanımıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu sistemler içinde birey, “yeterince beğenilme/görülme” baskısıyla hareket ede kendi yaşamını, başkalarının filtrelenmiş paylaşımlarıyla kıyasladıkça yetersizlik ve değersizlik hisleri belirginleşebilir (Bonsaksen et al., 2021). Bu da modern yalnızlığın duygusal boyutunu güçlendiren önemli bir mekanizmadır.

5.2. Duygusal Yorgunluk ve Dijital Yalnızlık

Sürekli bildirim akışı, çok sayıda kısa ve yüzeysel etkileşim, anında yanıt verme baskısı ve birden çok platformda “var olma” zorunluluğu, bireylerde dijital yorgunluk (digital fatigue) meydana getirmektedir. Bonsaksen ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da, sosyal medya kullanımının yalnızlık ve psikolojik problemlerle bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Cunningham ve arkadaşlarının (2021) meta-analizi, sosyal medya kullanımının depresif belirtilerle ilişkisini ortaya koymaktadır (Alter, 2018; Elmer et al., 2020; Cunningham et al., 2021).

6. SAĞLIKLI BAĞ KURMA VE DİJİTAL FARKINDALIK

6.1. Farkındalık (Mindfulness) ve Öz-Şefkat Yaklaşımları

Brown ve Ryan (2003), farkındalık düzeyinin psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anmalı bir ilişkisi olduğunu, farkındalığın bireyin otomatik tepkiler yerine bilinçli seçimler yapmasına yardımcı olduğunu göstermiştir. Neff (2011) ise öz-şefkat

kavramını geliştirerek, bireyin kendi hataları ve kırılganlıkları karşısında yargılayıcı değil, anlayışlı ve nazik bir tutum geliştirmesinin ruh sağlığını desteklediğini ortaya koymuştur.

Dijital çağda farkındalık ve öz-şefkat uygulamaları;

- ✓ sosyal karşılaştırma döngüsünü fark etmeye,
- ✓ “her zaman çevrim içi olma” baskısını sorgulamaya,
- ✓ duygusal ihtiyaçları daha doğrudan ve ilişkisel yollarla karşılama cesaretini artırmaya

yardımcı olabilir (Brown & Ryan, 2003; Neff, 2011). Son yıllardaki bulgular, farkındalık temelli programlara entegre edilen dijital farkındalık modüllerinin, yalnızlık algısını ve problemleri sosyal medya kullanımını azaltabildiğini göstermektedir (Kolhe & Naik, 2025; Radtke et al., 2022).

Putnam (2000), modern toplumlarda yüz yüze etkileşimin azalmasının aidiyet ve güven duygusunu zayıflattığını vurgulamaktadır. Modern yalnızlıkla başa çıkmada, ilişkilerin nitelik üzerinden yeniden tanımlanması önemlidir:

Çok sayıda çevrim içi arkadaş yerine, az sayıda da olsa güvenli, destekleyici ve karşılıklı ilişkiler,

Sürekli görünürlük yerine, samimi ve derin paylaşım,

Dış onaya dayalı değer algısı yerine, öz-şefkat ve içsel değer duygusu.

Bu bakış açısı, dijital teknolojileri tamamen terk etmeyi değil, onları araç olarak görmeyi ve duygusal ihtiyaçların merkezine geri dönmeyi önermektedir (Anandpara et al., 2024; Putnam, 2000; U.S. Surgeon General, 2023).

7. SONUÇ

Dijitalleşme, insan ilişkilerini hiç olmadığı kadar erişilebilir hâle getirmiştir ancak bu erişilebilirlik her zaman duygusal açıdan tatmin edici bağlar anlamına gelmemiştir. Ulusal ve uluslararası bulgular, sosyal medya ve internet kullanımının bireyleri fiziksel olarak birbirine yaklaştırmasına karşın, duygusal olarak uzaklaştırabildiğini ortaya koymaktadır (Bonsaksen et al., 2021; Smith and Alheneidi, 2023; 2023; Sarıkaya Tunalp, 2025). Birey yalnızlaştıkça çevrim içi platformlara yönelmekte, ancak bu platformlardaki yüzeysel ve performatif etkileşimler yalnızlık hissini daha da derinleştirebilmektedir (Zhang ve Wang, 2024; Mert & Özdemir, 2018; Wang & Zeng, 2024). Bu kapsamda modern yalnızlık olgusuna karşı geliştirilebilecek öneriler şunlardır:

Anlamli sosyal bağların desteklenmesi: Yüzeysel etkileşimler yerine güvene dayalı, duygusal derinliği olan ilişkilerin geliştirilmesine yönelik farkındalık çalışmaları ve yakın ilişki becerilerini güçlendiren programların hazırlanması (Smith and Alheneidi, 2023).

Farkındalık ve öz-şefkat çalışmaları: Yalnızlık duygusunu bastırmak yerine tanımaya, duyguları yargılamadan deneyimlemeye ve kendine nazik davranmaya yönelik pratikler geliştirmek (Brown & Ryan, 2003; Neff, 2011).

Dijital okuryazarlık programları: Eğitim kurumlarında dijital okuryazarlık programlarının, yalnızlık, dijital bağımlılık ve ruh sağlığı farkındalığını içerecek şekilde güncellenmesi (Güney, 2017; U.S. Surgeon General, 2023).

Sağlıklı çevrim içi iletişim becerilerinin kazandırılması: Dijital ortamlarda empati, açıklık, etkili iletişim stratejileri ve dijital çatışma yönetimi becerilerinin öğretilmesi (Baym, 2015; Nowland et al., 2018).

Atölye çalışmaları: Bireylerde psikolojik dayanıklılık ve sosyal beceri gelişimini destekleyen grup çalışmaları, atölyeler ve yüz yüze sosyal etkinliklerin yaygınlaştırılması (Bonsaksen et al., 2021; Brown & Ryan, 2003).

Kampüslerde ve topluluklarda yüz yüze etkileşim alanlarının artırılması: Öğrencilerin ve genç yetişkinlerin fiziksel olarak bir araya gelebildiği sosyal ortamların güçlendirilmesi (Putnam, 2000).

Etkinlik çalışmaları: Üniversiteler, yerel yönetimler ve sağlık kurumları tarafından dijital sağlıklı yaşam etkinliklerin düzenlenmesi (Smith and Alheneidi, 2023; U.S. Surgeon General, 2023).

Topluluk temelli mikro grupların oluşturulması: Düzenli buluşma grupları, sosyal paylaşım çemberleri ve küçük destek grupları aracılığıyla bireylerin bağ kurma fırsatlarını artırması (Bonsaksen et al., 2021).

Sonuç olarak, dijitalleşme çağında modern yalnızlık kaçınılmaz bir sonuç olmak zorunda değildir, ancak bu yalnızlıkla baş edebilmek için bireylerin bağ kurma biçimlerini yeniden tanımlamaları gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgül, H., Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 11-52.
- Alter, A. (2018). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P. R., et al. (2024). A comprehensive review on digital detox: A newer health and wellness trend in the current era. *Cureus*, 16(4), e58719. <https://doi.org/10.7759/cureus.58719>
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age (2nd ed.)*. Polity Press.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. Ø. (2021). Loneliness and its association with social media use during the COVID-19 outbreak. *Social Media+ Society*, 7(3), 205630512111033821.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?. *Computers in Human Behavior*, 110, 106395.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: a meta-analysis. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49(2), 241-253.

- 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.
- Güney, B. (2017). Dijital Bağımliliğin Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 207-213.
- Karababa, A., & Dilmaç, B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 41(187).
- Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 7, 1572587.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.
- Lang-Gould, S. (2025). *A Social Comparison Model of Social Media: Moderating Roles of Resilience and Support* (Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 88-107.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.

- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on psychological science*, 13(1), 70-87.
- Öz, F. (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*, Ankara: Mattek Matbaacılık.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon Schuster.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.
- Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. B., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., ... & Empitu, M. A. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra J*, 4(2), e786.
- Sarıkaya Tunalp, B. F. (2025). Dijital yalnızlık ve sosyal medya: “Kuramsal ve platform temelli bir inceleme. *The Journal of Social Science*, 9(18), 235–248.
- Singh, A., & Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial psychiatry journal*, 18(1), 51-55.
- Smith, A. P., & Alheneidi, H. (2023). The internet and loneliness. *AMA Journal of Ethics*, 25(11), 833-838.
- Turkle, S. (2011/2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- U.S. Surgeon General. (2023). *Our epidemic of loneliness and isolation: A call to action*. U.S. Department of Health & Human Services.

- Ulutaş, E., & Gökçen, A. (2019). Toplum tipleri ve yalnızlık halleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 1809-1835.
- Üzgü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Ozlu, M., Akat, A., Güneş, F., & Çalık, F. (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 75-82.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206.
- Volkow, N. D., Wise, R. A., & Baler, R. (2017). The dopamine motive system: implications for drug and food addiction. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(12), 741-752.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC public health*, 24(1), 858.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC public health*, 24(1), 858.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51.

Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 237-256.

“ARKADAŞLIK KALİTESİ VE OSTRASİZM” KAVRAMSAL ÇERÇEVEDEN BİR BAKIŞ

Merve ÇELİK¹

1. GİRİŞ

Son yıllarda kişilerarası ilişkilere yönelik yapılan araştırmalar yakın ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve örgütsel ilişkiler bağlamında ilerlemektedir. Arkadaşlık ilişkileri bazında; ilişkinin doğasını anlamak, derinliğini keşfetmek, sürekliliğini incelemek ve ilişkide olumsuz dönüm noktaları ve bitişler, dışlama ve dışlanmalar temel noktalar arasındadır. Bu çalışmaya konu olan arkadaşlık kalitesi; bireylerin kaç arkadaşına sahip olduğundan ziyade hangi derinlikte arkadaşlıklar kurduğunu ifade eder (Hartup ve Stevens, 1999). Berndt ve Perry’e göre (1986), arkadaşlık kalitesi arkadaşlığın doğasını tanımlamakta kullanılmaktadır. Sosyal dışlanma kavramı ise Çakır’ a göre (2002), sosyal anlamda birlik, beraberlik ve bütünlük karşısı olarak değerlendirilebilir ve bu şekliyle kişinin pek çok kamusal hakkından mahrum kalması ile kendini gösterebilir. Bu kavramın ortaya çıkışı 1960’larda Fransa’da olmuştur ve büyük oranda ekonomik sebeplerden kaynağını almaktadır.

Ele alınan; arkadaşlık kalitesi ve sosyal dışlanma (ostrasizm) kavramları ayrı ayrı pek çok akademik çalışmaya konu olmuş; pek çok makale, lisansüstü ve doktora tez çalışmasında ele alınmıştır. Bu yönüyle bahsi geçen kavramlarla ilgili geniş bir literatür olduğu söylenebilir. Ancak literatürde arkadaşlık kalitesinin ve sosyal dışlanmanın psikolojik yönünün

¹ Öğretim Görevlisi, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Koruma ve Bakım Hizmetleri Programı, ORCID: 0000-0003-4808-4269.

yeteri kadar çalışılmadığı görülmüştür. Sosyal dışlanmanın ortaya çıkmasında; var olan ilişkinin durumu, derinliği, sürdürülebilirliği yani kalitesi yatmaktadır. Sosyal dışlanma ile arkadaşlık kalitesi arasındaki muhtemel durumların yeterince çalışılmadığı düşüncesi ile bu çalışma ortaya konulmuştur ve bu bakımdan literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ile kavramlararası ilişkileri güçlendirmek, kavramlararası ortak temas noktalarını bulup ortaya çıkarmak ve ortak noktaları farklı bir bakış açısı ile sunmak amaçlanmıştır. Bunun için arkadaşlık kalitesi ve sosyal dışlanma kavramlarının kökeni, tarihsel temelleri, kimler tarafından ortaya atıldığı, gelişimleri, hangi bağlama karşılık geldikleri, zamanla kazandıkları anlamlar, yeni kullanımları ve ilişkili oldukları kavramlara değinilmiştir. Çalışmada nitel tönem kullanılmış ve literatür taraması ile ulaşılan bilgiler mantıksal bir çerçevede bütünleştirilerek cunulmuştur.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Arkadaşlık Kalitesi Kavramı

Demir, Özdemir ve Weitekamp' a göre (2007), bireylerin günlük yaşamları için büyük önem arzeden arkadaşlık ilişkileri, sosyal ilişkilerin önemli bir çeşidi olarak değerlendirilmektedir. Hartup ve Stevens' a göre (1999), dostluklar birbirine benzemez. Bazıları samimiyet ve destekle bazıları ise komplikasyon ve çekişme ile sürdürülür.

Arkadaşlık ilişkilerinde nitelik, niceliğe göre daha ön plandadır (Hartup ve Stevens, 1999). Yani bireylerin toplamda sahip olduğu arkadaş sayısından ne kadar kaliteli ve derin arakaşlıklar kurduğu, daha fazla önem taşımaktadır. Birey pek çok arkadaşına sahipse ancak bu arkadaşlarıyla olan ilişkisi derin

olmaktan ziyade yüzeysel ise burada arkadaşlık kalitesin söz etmek mümkün olmamaktadır. Arkadaşlık kalitesi; bireylerin kaç arkadaşla sahip olduğundan ziyade hangi derinlikte arkadaşlıklar kurduğunu ifade edmektedir (Hartup ve Stevens, 1999). Berndt ve Perry'e göre (1986), arkadaşlık kalitesi arkadaşlığın doğasını tanımlamakta kullanılmaktadır. Berndt ve Perry'ye göre (1986), arkadaşlık kalitesini arkadaşlıkların özü ve bireylerin arasındaki etkileşimlerin derinliği belirlemektedir. Burada arkadaşlığın doğasından kasıt; yukarda da ifade edildiği gibi arkadaşlık ilişkisinin derinliğidir. Berndt'e göre (2002), araştırmacılar yeni gelişmeler doğrultusunda iyi bir arkadaşlığın ne olduğunu tanımlamaya çalışmışlar ve bu doğrultuda yapılan araştırmalarda iyi arkadaşlık denince yüksek kalitede arkadaşlığın anlaşıldığı görülmüştür. Arkadaşlık ilişkilerinde istenen şey bu doğrultuda, kalitedir.

Durumlar kendilerini oluşturan öğelerden ayrı düşünülemez. Bu nedenle her kavram da kendi doğasını etkileyen diğer bir kavram ve özelliklerle birlikte ele alınmalıdır. Berndt'e göre (1996), arkadaşlık kalitesini belirlemek için olumlu ve olumsuz özelliklere birlikte bakılmalı, arkadaş sevgisi ve çatışma gibi pozitif ve negatif özellikler birlikte incelenmelidir. Bu sayede yapılan değerlendirmeler daha kapsayıcı hale gelebilecektir. Çatışma gibi negatif unsurlar için ise arkadaşlık kalitesini olumsuz etkilediğini söylemek mümkündür. Ayrıca; bireyin çatışmaya bağlı olarak hem var olan ilişkisinden hem de o ilişki ile birlikte içinde bulunduğu gruptan dışlanma ihtimalinin ortaya çıkması muhtemeldir. Hartup'a göre (1992), arkadaşlık her zaman uyumun varlığını sürdürdüğü ve eğlenmenin eşlik ettiği bir ilişki olmayabilir, içinde çatışma ve üzüntüleri de barındırabilir. Berndt'e göre (2002), dostluğun kaliteli oluşu; yüksek düzeyde prososyal davranışı, samimi olmayı ve diğer olumlu faktörleri barındırır. Bunun yanında düşük çatışma, rekabet ve diğer olumsuz özelliklerle de alakalıdır. Çatışma düzeyleri arkadaşlık

kalitesini belirlemede rol oynamaktadır (Kırimer, Akça ve Sümer, 2014).

Thien, Abd Razak ve Jamil' e göre (2012), literatür incelendiğinde arkadaşlık kalitesi açısından arkadaşlığın olumlu ve olumsuz özelliklerini gösteren bazı modeller olduğu görülmektedir. Bukowski ve Hoza (1989), arkadaşlık kalitesi açısından bir model oluşturmuştur ve bu modele göre arkadaşlık göstergeleri; arkadaşlığın varlığı ya da yokluğu, arkadaşlık sayısı ve arkadaşlık kalitesidir. Yine bu modelde bahsedilen olumlu arkadaşlık özelliklerinin dört boyutu ise; yoldaşlık, güvenlik, yardım ve yakınlıktır. Bir de negatif özellik olarak çatışmadan bahsedilmiştir. Asher ve Parker (1993), bu duruma bir de kabul boyutunu eklemişlerdir ve arkadaşlıklarda kalitenin fazla olmasının kabul boyutunun güçlü olmasından kaynaklandığını savunmaktadırlar. Yani akran kabulü ve arkadaşlık kalitesi; birbiri için gösterge niteliği taşımaktadır. Arkadaşlık ilişkileri ele alındığında; bireyin arkadaşları tarafından arkadaş grubuna dahil edilmesi, kabullenilmesi arkadaşlık kalitesi açısından önemli bir göstergedir. Kabul durumunun ortadan kalkması ile birlikte gruptan dışlanma yani ostrasizm ortaya çıkmaktadır. Çevreleri tarafından düşük kabul gören çocukların, dostluklarından memnun oldukları en yakın arkadaşları mevcuttu ancak bu çocukların arkadaşlık kaliteleri diğer çocuklarınkinden daha düşüktü. Ladd, Kochenderfer ve Coleman' ın yaptığı araştırmaya göre (1996), arkadaşlık süreci ve arkadaşlık koşulu arkadaşlığın iki temel unsurudur. Arkadaşlık süreci; arkadaşlık kalitesinin etkileyen durumların gözlemlenebilir yönlerini yani yakınlık ve samimiyeti ifade ederken arkadaşlık koşulu; diğer bir insana olan güveni, bağlılığı, samimiyeti, sevgi ve destekleyiciliği barındırmakta yani arkadaşlığın beraberinde getirdiği faydalarla ifade edilmektedir. Arkadaşlık koşulunun yerine getirilmemesi, arkadaşlık kalitesini düşürebileceği gibi yine ostrasizmle sonuçlanabilmektedir. Yapılan başka bir araştırmada; internet

ortamında fazlaca zaman geçiren ergenlerin algılanan arkadaşlık kalitesinin de düşük olduğu bulunmuştur (Selfhout, Branje, Delsing, Bogt ve Meeus, 2009). Bu çalışmanın tam tersi bir sonuç; 2024 yılında Angelini, Gini, Marino ve Van Den Eijnden tarafından yapılan araştırmada ortaya çıkmıştır ve sosyal medyada ulaşılabilirlik arttıkça yani sosyal medya ilişkilerinde tarafların sürece katılımı arttıkça algılanan arkadaşlık kalitesinde de artış olduğunu görülmüştür.

Arkadaşlık kalitesini etkileyen değişkenler vardır. Bakım veren ile bağlanma bu değişkenler içerisinde yer almaktadır. Çocukluk dönemi bağlanma örüntüsü güvenli olan bir bireyin, yaşamının ileriki yıllarında diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin de güvenli bağlanma örüntüsü içerisinde yer aldığını söylemek mümkündür. Çocukların arkadaşlık kalitesini belirleyen unsur, arkadaşların birbirini kabul etmesi durumudur. Çocuklarda yüksek arkadaşlık kalitesinden bahsedebilmemiz için onların arkadaşlıklarını benimsemiş olmaları gerekmektedir (Asher ve Parker, 1993). Yapılan araştırmalarda ebeveynlere güvenli bağlanmanın pek çok değişkene ek olarak, bireyin arkadaşlık kalitesi üzerinde de olumlu etkileri olduğunu ortaya koyulmuştur (Deković ve Meeus, 1997). Annenin psikolojik sağlığı ve depresif semptomları da çocuğun arkadaşlık kalitesini etkilemektedir. Annedeki depresif semptomlar arttıkça çocuktaki arkadaşlık kalitesinin düştüğü bulunmuştur (Bechtiger vd. 2024). Bireyin arkadaş grubunun bir üyesi olabilmesi için kabul alması şarttır. Kabul sağlanamadıysa arkadaşlık grubuna üyelikten ve arkadaşlık kalitesinden bahsetmek mümkün değildir. Yukarıda belirtildiği gibi kabulün olmaması da ostrasizm açısından en büyük riskler arasındadır.

Aydın' a göre (1996), olumlu kişilerarası ilişki geliştirmede empatik becerileri yüksek olan kişilerin daha iyi oldukları bulunmuştur. Bu bakımdan; empati düzeyi yüksek kişilerin ilişkilerinde arkadaşlık kalitesinin de yüksek olacağı

söylenbilir. Ataşalar' a göre (2006), üniversite öğrencilerinde empati eğilimi arttıkça kendini açma davranışının da arttığı bulunmuştur. Empati sayesinde ise bireyler yakın arkadaşlıklar kurup daha fazla arkadaş edinebilir, olumsuz yaşam olaylarıyla daha iyi başedebilir ve kendilerini daha güvende hissedebilirler. Bu durum hem arkadaşlık ilişkilerinde dışlanmaya karşı önemli bir koruyucu hem de kişisel ilişkilerde psikolojik iyilik halini destekleyici bir faktördür. Han (2018), arkadaşlık kalitesi ve psikolojik sağlamlık kavramlarının birbiriyle ilişkili değişkenler olduğunu belirtmiştir. Akın ve Akın (2015), psikolojik ve sosyal uyumun arkadaşlık kalitesinden ne denli etkilendiğini araştıran pek çok araştırma olduğunu vurgulamıştır. Burada karşılıklı bir etkileşim söz konusu olabilir. Yani psikolojik uyum ve sosyal uyum düzeyi yüksek bireyin arkadaşlık kalitesi de yükselecektir ve arkadaşlık kalitesi yüksek olan bireylerde psikolojik uyum ve sosyal uyum düzeyinde doğal bir artış yaşanacaktır. Arkadaşlık kalitesini etkeleyen daha pek çok değişken olabileceği dikkate alınarak ilgili değişkenlerle aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak noktasında farklı çalışmalar yapılmasında fayda vardır. Pekçok araştırma; arkadaşlık kalitesini psikolojik iyi oluş ve refahla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri olarak değerlendirmiştir (Froneman, 2014; Craig &Kuykendall, 2019, Langheit &Paulin, 2024).

Battaglini, Rnic, Jopling, Tracy ve LeMoult (2023), araştırmalarında farklı iletişim teknikleri aracılığıyla ergenlerde eşruminasyonun depresyon ve arkadaşlık kalitesine olan etkisini incelemişler ve yüzyüze iletişim yoluyla eşruminasyonun kısa vadede arkadaşlık kalitesi üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ancak uzun vadede arkadaşlık kalitesini düşürdüğünü bulmuşlardır. Lifshitz, Hen ve Weisse' e göre (2007), görme engelli ergenler ve gören ergenler benlik kavramı ve arkadaşlık kalitesi bakımından karşılaştırılmışlardır. Arkadaşlık kalitesi açısından boş zaman bağlamında; gören ergenlerin arkadaşları ile

görmeyen ergenlere göre daha kaliteli zaman geçirdiği bulunmuştur. Yıldız ve Duy' un (2013) belirttiği üzere, görme engelli bireylerle olan etkileşimde karşılıklılık ilkesi ortadan kalkmakta bu da iletişim değil iletim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle görme engelli bireyler karşısındaki insanın beden dilini okuyamamakta, uygun tepkiyi vermekte gecikmekte ve hatalı tepkiler vermektedirler. Bu açıdan görsel ipuçlarının olmaması bireyin sosyal gelişimini olumsuz etkileyen ve arkadaşlık kurmasını engelleyen faktörlerden birisidir. Bu durum; arakadaşlığın devamını ve kalitesini olumsuz etkeliyebilmektedir. Ostrasizmin yaşanmadığı kaliteli bir arkadaşlık noktasında iletişim unsurlarını iyi okuyabilmek ve uyarılara uygun tepkileri verebilmek ön plana çıkmaktadır.

2.2. Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Kavramı

Sosyal dışlanma kavramı Çakır' a göre (2002), sosyal anlamda birlik, beraberlik ve bütünlük karşıtı olarak değerlendirilebilir ve bu şekliyle kişinin pek çok kamusal hakkından mahrum kalması ile kendini gösterebilir. Fransa'da 1960'larda kullanılmaya başlayan sosyal dışlanma kavramının ortaya çıkışı büyük oranda ekonomik sebeplerden kaynağını almaktadır. Silver'a göre (1995), sosyal dışlanma kavramının ortaya çıkışı 1974 yılında Lenoir tarafından ilk kez kullanılmasıyla olmuştur. Lenoir bu kavramı, düşük ekonomik statünün bir sebebi olarak görmekten ziyade sosyal anlamda ilişkilerin yapısındaki bozulmalar nedeniyle yaşanan bir süreç olarak ele almıştır. Byrne'a göre (1999), kişiler toplumsal alanda var olmak isteseler bile onların bu isteklerinin göz ardı edilmesi ve toplumsal alandan mahrum bırakılması ya da atılması sosyal dışlanma kavramı ile ifade bulmaktadır. Bu durum tek bir birey üzerinden gerçekleşebileceği gibi bir grubu da kapsayabilir. Çakır'a göre (2002), sosyal dışlanma kavramsal açıdan yerinde

sayan, stabil bir kavram değildir, değişim, dönüşüm ve etkileşime müsait bir yapısı vardır. Bu bakımdan; çeşitli faktörlerin sosyal dışlanmayı ortaya çıkarması ve sosyal dışlanma ile birlikte sosyal dışlanmaya sebebiyet veren faktörlerin hem sayısının hem de etkililiğinin artması durumu söz konusudur (Social Exclusion Unit, 2001).

Saith'a göre (2001), sosyal ilişkiler, sosyal dışlanmada göze en çok çarpan durum olarak yer almaktadır. Çünkü toplumun bir kesiminin başka bir kesimine karşı olumsuz tutum ve faaliyetlerini içermektedir. Hem dışlayanlar hem dışlananlar varsa orada bu kavramdan bahsedilebilir. Gruplara mensup kişiler, gerçekten isteyip istemediklerine bakılmaksızın toplumsal etkinliklere katılmayı reddettiklerinde sosyal anlamda dışlanmış sayılmaktadırlar. Bireyler tamamen gönüllü olarak katılımı reddetmiş olsalar da bu, katılımlarına bağlı olarak kendi varlıklarının diğer insanları rahatsız edeceği düşüncesinden kaynağını alabilmektedir. Niemi & Vehkakoski 'ye göre (2024), sosyal dışlanma etkileşimden doğar ve bu etkileşim bazen dışlanan bireylerin istenmediklerine dair sözlü ifadeleri içerirken bazen de jestler, göz teması kurmama ve bedensel olarak uzak durma şeklinde tezahür etmektedir.

Şahin' e göre (2009), bir toplum çeşitli açılardan birbirine bağlı insanlar tarafından oluşur ve bunun devamı ahlaki düzeni ifade eder. Birey bu bağlardan uzaklaşırsa, toplum tarafından dışlanacaktır. Toplumu ilgilendiren yönüyle bu durum toplumsal uyum ve bütünlük sağlama konusunda yetersizliği; bireyi ilgilendiren yönüyle ise anlamlı toplumsal ilişkiler kuramama ve faaliyetlerde yeteri kadar yer alamamayı ifade etmektedir. Korkmaz Yaylagül, Barlın ve Kırışık'a göre (2021), sosyal dışlanmaya ilişkin tanımlar genel olarak çeşitli sebepler yüzünden bireyin topluma katılamaması noktasını vurgulamaktadır.

Hekimler' e göre (2012), bireylerin var olan düzene uymaması ülkeler nezdinde ele alınıp çözülmesi gereken bir durumdur. Bu ülkeler bireylerin var olan düzenlerine uyumunu bekler ve bireyler uyum sağlamadıklarında bu düzenin dışına itilmektedir. Allport' un (1962), bu konuda yaptığı tespit oldukça değerlidir. Bireyin kendisi ya da grup üyeleri, eşit muamele talep etmektedir ve bu hak onlardan esirgendiğinde o insanlar açısından dışlanma ortaya çıkmaktadır. Dışlanma, bireysel yetenek ve katkıdan bağımsız olarak her türlü ayrımcılığı içermektedir. Ekim' e göre (2007), bireyin kamu haklarından mahrum kalması sosyal bağlarının daha da zayıflamasına ve sistem dışına itilmesine sebebiyet vermektedir. Hekimler' e göre (2012), devletlerin halklarına eşit refah sağlama anlayışı günümüzde eski değerini koruyamamakta buna bağlı olarak insanlar eşitliğe dayalı kamusal haklarını yeterince kullanamamakta ve toplumun bir kesimi için sosyal dışlanma durumu ortaya çıkmaktadır. Devamında bireyler, toplumun birlik ve beraberliğinin getirdiği iyileştircilikten uzaklaşıp yalnızlığa mahkum edilmektedir. Sadece maddi hak ve imkanlardan yararlanamamak sosyal dışlanma kavramını tam karşılamamaktadır. Silver (1995), kişinin toplumsal süreçlerden, gruplardan, haklardan mahrum kalmasını da sosyal dışlanma kavramı içerisinde ele almıştır. Sosyal dışlanma bireyin toplumla ve toplumun da bireyle olan diyalogu ve iletişimin kalitesi konusunda da bilgi vermektedir. Bireyci ve toplulukçu toplumlar açısından sosyal dışlanmaya bireylerin verdiği tepkiler de değişmektedir. Toplulukçu toplumlarda yaşayan bireylerin maruz kaldığı sosyal dışlanma onlar açısından daha derin izler bırakabilmektedir (Uskul ve Over, 2017; Kitayama, Camp & Salvador 2022; Zhou vd. 2025). Stout'a göre (2009), sosyal olarak reddedilme ya da dışlanma kavramı kişinin olumlu pozitif insan ilişkileri kurmasını engellemenin yanında onun bir gruba ait hissetmesini de engelleyebilmektedir.

Hekimler' e göre (2012), toplumsal dışlanmaya bağlı olarak; dışlananlar ve dışlamayı yapanlar şeklinde iki farklı gruh olmaktadır. Sebepleri açısından ise; Şahin' e göre (2009), bireyler farklı sebeplerle dışlanmış olabilir. İçsel sebepler bireyin kendisinden kaynaklanmaktadır ve bireyin tercihleri ya da toplumsal ortamlarda yer alma konusunda yetersizliğinden kaynaklanabilir. Dışsal sebepler ise toplumun risk almayarak bazı grupları sistem dışında bırakması ile ilgilidir. Çetin'e göre (2025), toplumsal dışlanma durumunun ortaya çıkmasında bireyin kendisiyle ilgili ya da yapısal pek çok faktör vardır ve bu faktörler toplumsal dışlanmayı meşrulaştırma noktasında da işlev görmektedir.

Hekimler' e göre (2012), sosyal dışlanmanın etkileri ilk etapta önemsiz gibi dursa da derinlemesine ele alındığında bireyin yalnızlaşmasına, diğer insanlardan yardım talep edememesine, ihtiyaçlarını karşılayamamasına tüm bunlara bağlı olarak ciddi bir krize sürüklenmesine sebebiyet vermektedir ve bu insafsız süreç sadece bireyi etkilemekle kalmaz bir şekilde o bireyle bağlantısı olan diğer insanları da etkilemektedir. Bireyin sosyal anlamda reddedilmiş olması psikolojik anlamda bazı problemlerin ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Bu bakımdan sosyal dışlanmanın bireyler üzerinde ciddi etkilere yol açtığını söylemek mümkündür (Smith ve Williams, 2004). Şahin'e göre (2009), sosyal dışlanmanın temelinde sosyal ilişkiler ve bireylerin toplumla olan bütünleşmesi durumları yer almaktadır. Sosyal dışlanmada, bir alanda yaşanan dışlanmanın diğer bir alanı etkilediğini söylemek mümkündür (Diker ve Karan, 2021). İnsanların toplumsal yönleri onları ilişki içinde olmaya itmektedir. Sosyal ilişki içinde olmak ise oldukça işlevseldir ve farklı alanlarda ihtiyaçların karşılanmasını sağlar. Bu ilişkilerin olumlu yönde olması bahsi geçen ihtiyaçların karşılanması adına önemlidir. Aksi takdirde, olumsuz ilişki örüntüsü ya da ilişkinin olmaması bireyin ait olma ihtiyacının

karşılanamamasına bireyin fizyolojik-psikolojik tüm yönlerden rahatsızlık hissetmesine ve acı çekmesine yol açmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995, Hekimler, 2012). Konuya ilişkin yapılan araştırmalardan birinin bulguları; sosyal dışlanmaya maruz kalan bireylerde kaygı bozuklukları, aşağılık duygusu, geleceğe dair umutsuzluk, kendini sabotaj gibi pek çok psikolojik problemi tetiklediği, fizyolojik olarak sağlık problemlerine yol açtığı, ve sosyolojik anlamda toplumsal bağların zayıflaması ile suç oranlarının artmasına sebebiyet verdiği şeklindedir (Witvliet, 2010). Ayrıca sosyal dışlanmanın; depresyon, tek kalmışlık ve yetersizlik hissine, alkol-sigara kullanımı (Kaldık, 2021) ve dijital oyun bağımlılığına yol açtığı (Muezzin, Arslan ve Karaaziz, 2024) bulunmuştur. Çok kısa süre sosyal dışlanmaya maruz kalmak bile kişinin duygu durumu değişiklikleri yaşamasına ve öfke duygusunda artışa sebebiyet verebilmekte (Zadro, Williams ve Richardson, 2004) ve bireyi topluma yabancılaştırmaktadır (Seyyar, 2003; Hekimler, 2012). Birey içinde bulunduğu gruptan artık kabul görmezse o gruba bir daha dahil olmak istemeyecek ve yalnızlaşacaktır. Bunun etkilerini tolere edebilmek adına farkında olmadan günümüzdeki en popüler kanallara yani internet ve sosyal medyaya yönelecektir (Karabulut ve Atasoy, 2024). Bahsi geçtiği üzüre sosyal dışlanmanın ortaya çıkardığı pekçok sonuç, doğrudan ve dolaylı olarak arkadaşlık kalitesini de olumsuz biçimde etkilemektedir.

Sosyal dışlanmaya bağlı olarak dışlanan birey ya da grup artık tepki vermemeye başlamaktadır ve bu da aslında pasif bir tepki veriş şeklidir. Bireyi dışlayan kişi, o bireyin kendine yakın gördüğü biri de olabilir ve dışlamayı farklı ortamlarda alay, görmezden gelme, rencide etme gibi farklı davranışlar üzerinden gerçekleştirebilir. Kim tarafından, ne sebeple yapılıyor olursa olunsun sosyal dışlanma oldukça güçlü sonuçlara sebebiyet vermektedir (Williams, 2009). Bireyin sosyal ilişkilerinin mevcut durumu, derinliği ve kalitesi de sosyal dışlanma açısından

önemlidir. Diarof’a göre (2010), her birey olumlu sosyal ilişkiler kurmak ister ve bu isteğiyle ilgili başarısızlıklar onun için yıkıcı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Reddedilmişlik ve toplumsal dışlanmaya bağlı olarak bireyin aidiyet duygusu zedelenir ve yaşadıkları onun için acı verici birer deneyime dönüşür.

Özdemir’ e göre (2007), sosyal dışlanma mağdurlarının toplumun bir parçası oldukları gerçeğinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Eğer bu göz ardı ediş devam ederse dışlanan bireylerdeki olumsuz sonuçlar o denli artacak ve dışlanan bireyler toplumsal anlamda daha fazla yabancılaşıyorlar. Tartanoğlu’ na göre (2011), bireyin sosyal alanlardan birine katılımında yaşanan problem, diğer alanlara katılımında da sorunlara neden olacak ve bir yoksunluk başka yoksunlukları beraberinde getirecektir. Çünkü birey tüm yönleriyle bir bütün oluşturmakta ve toplum da mikro düzeyde bunu içermektedir, bütünü oluşturan parçalardan birinde baş gösterecek bir problem diğer parçaların da işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirememesine sebebiyet verecektir. Hekimler’ e göre (2012), bireyin özsaygısı zedelenirse; çevresindeki birey ve kurumsal yapılara artık güvenleri kalmayacaktır ve bu sadece bireysel anlamda değil toplumun tümünü etkileyecek zararlara yol açacaktır. Böylesi bir birey, kendini insanlardan ve toplumdan soyutlayacaktır ve daha önce değinilen şekliyle uzaklaştığı ölçüde dışlanacak ve bu durumun sürüp gittiği bir kısır döngü ortaya çıkmış olacaktır.

Toplumsal anlamda en temel sorunlardan biri de sosyal dışlanmadır ve toplumsal çöküşe neden olabilecek böylesi bir soruna çözüm bulmak da oldukça güçtür (Şahin, 209). Sosyal değerlerin ortadan kaybolması ve kişisel sorumluluk alma yetisinin yitirilmesi, sosyal düzenlemeler konusunda bunların olması gerektiğine dair inancın azalması, genel bir isyan duygusunun ortaya çıkışı sosyal dışlanmanın sebebiyet verebileceği en ciddi toplumsal tehlikeler arasında yer almaktadır. Sosyal dışlanma çok boyutlu bir faktör olarak,

bireylerin ekonomik, psikolojik ve sosyal refah durumlarını derinden sarsacak kadar güçlüdür. Bunun olumsuz etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için her alanda kapsayıcılık, sosyal refah alanında iyileştirmeler, toplumsal yardımlaşma ve dayanışma, kaynakların adil dağıtımı gibi çareler ile bu kavram stratejik olarak ele alınmalıdır (Hassan, 2025/1). Sebepleri ne olursa olsun hem bireyin hem toplumun iyiliği açısından sosyal dışlanmanın ortadan kaldırılması büyük bir gerekliliktir.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Birey bbağlanma örüntüsünü sadece bakım verenine karşı sürdürmez, başka insanlara da geneller. Bu örüntünün güvensiz bağlanma olması durumunda toplumun beklentileri dışında davranışlar sergileyebilir. Bu davranışlar onun toplum dışına itilmesinde rol oynayabilir. Bağlanma sorunları yaşayan bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkide; arkadaşlığının derinliğinden ve niteliğinin yüksek olmasından bahsetmek güç bi hale gelmektedir. Durum böyle olunca arkadaşlık kalitesinden de söz edilemez. Ayrıca sosyal dışlanmaya maruz kalmış bir bireyin arkadaşlık ilişkilerinde de bir kaliteden bahsetmek mümkün değildir. Bu bireylerde arkadaşlık kalitesinin düşük olması sosyal dışlanma açısından ele alındığında hem bu durumu sebep olan bir faktör hem de bu durumun bir sonucudur. Beyazkürk, Anlıak ve Dinçer' e göre (2007), erken yaşlardan itibaren akranları tarafından sosyal dışlanmaya maruz kalan çocuklar, ilkököl ve lise dönemlerinde ciddi sorunlar yaşamakta, uyumsuz davranışlar sergilemektedirler. Bu durum da yine sosyal dışlanmışlık riskini artırmakta ve arkadaşlık kalitesini düşürmektedir. Dauvermann ve arkadaşları (2024), hem arkadaşlık kalitesi hem de sosyal dışlanmayı birere değişken olarak ele alıp inceledikleri araştırmalarında; ergenlikte algılanan arkadaşlık kalitesi yüksek olan bireylerin yetişkinlikte psikolojik dayanıklılık seviyelerinin

daha iyi olduğunu ancak sosyal dışlanma söz konusu olduğunda psikolojik sağlamlıkla ilgili her hangi bir ilişkiye rastlanmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Birey ve toplum açısından ciddi bir risk anlamına gelen sosyal dışlanmışlığı ortadan kaldırmak noktasında insan ilişkilerindeki kaliteyi ve bunun özelinde arkadaşlık kalitesini artırmakta fayda vardır. Bu iki kavram birbiriyle doğrudan ilişkili olmasa da sonuçları bireyin yaşamında derin izler bırakmakta ve bunu yaparken de birbirlerini etkilemektedir. Bir kavram için geçerli olan sonuç diğer bir kavram için neden niteliği taşıyabilmektedir.

Bireylerin sorun yaşamamaları veya yaşadıkları sorunlarla başedebilmeleri noktasında yapılabileceklerden bahsetmek gerekirse: Bireyin erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalmaması için anne ve babalar eğitilebilir. Anne-baba-çocuk ilişkileri geliştirilebilir. Bireylere etkili iletişim ve toplumsal yaşam becerileri kazandırmaya yönelik eğitimler, seminerler verilebilir. Sosyal dışlama yapan grubun bunu farketmesine ve bu davranışlarından vazgeçmesine, sosyal dışlanmaya maruz kalan grubun ise topluma yabancılaşmadan bu durumla nasıl başdebileceğine yönelik farkındalık eğitimleri verilebilir. Arkadaşlık kalitesini artırmak için; empati, sorun çözme gibi yetileri geliştirmek yoluna gidilebilir. Konu ile ilgili daha ayrıntılı bilgi sahibi olmak adına meta-analiz çalışması yapılabilir, nicel araştırmalar yoluyla çeşitli örneklemeler üzerinden veri toplayıp; arkadaşlık kalitesi ve sosyal dışlanma kavramlarının ilişkisine ya da birbirlerini yordama gücüne bakabilirler. Bu iki kavram farklı değişkenler üzerinden ele alınabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: Öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40 (177), 233-242.
- Allport, F. H. (1962). A structuronomic conception of behavior: Individual and collective: I. Structural theory and the master problem of social psychology. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 64(1), 3–30. doi.org/10.1037/h0043563 .
- Angelini F., Gini G., Marino C. & Van Den Eijnden R. (2024) Social media features, perceived group norms, and adolescents' active social media use matter for perceived friendship quality. *Frontiers in Psychology*, 15:1222907. doi:10.3389/fpsyg.2024.1222907.
- Asher, S. R., Parker, J. G. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621.
- Ataşalar, J. (1996). Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine cinsiyet ve yaşlarına göre kendini açma davranışları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, A. (1996). Empatik becerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jopling, E., Tracy, A. & LeMoult, J. (2024). Communication modality matters: Co-rumination via in-person versus digital modalities has different prospective associations with depression and friendship quality. *Journal of Adolescence*, 96:645–658. doi: 10.1002/jad.12289.

- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bechtiger, L., Steinhoff, A., Dollar, J., Keane, S., Calkins, S., & Shanahan, L. (2024). Developmental cascades from maternal depressive symptoms in childhood to adolescents' friendship quality: A 13-year longitudinal study. *Developmental Psychology*. Advance online publication. doi.org/10.1037/dev0001834.
- Berndt, T. J., Perry, B. (1986). Children's perceptions of friendships as supportive relationships. *Development Psychology*. 22 (5), 640-68.
- Berndt, T.J. (1996). Exploring The Effects of Friendship Quality on Social Development. In W.M. Bukowski, A.F. Newcomb, & W.W. Hartup (Eds.), *The company they keep: Friendship in Childhood and Adolescence* (pp. 346–365). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11 (1), 7-10.
- Bukowski, W. M., Hoza, B. (1989). Popularity And Friendship: Issues In Theory, Measurement, and Outcome. In T.J. Berndt & G.W. Ladd (Eds.), *Peer Relationships in Child Development* (pp. 1545). New York: Wiley.
- Byrne, D. (1999). *Social Exclusion*, Buckingham: Open University Press.
- Beyazkürk, D., Anlıak, Ş., ve Dinçer, Ç. (2007). Çocuklukta akran ilişkileri ve arkadaşlık. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 13-26.
- Craig, L., Kuykendall, L. (2019). Examining the role of friendship for employee well-being. *Journal of Vocational*

- Behavior, 115(1003310).
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.06.001>.
- Çakır, Ö. (2002). Sosyal dışlanma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (3), 83-104.
- Dauvermann, M. R. et. al. (2024). Early adolescent perceived friendship quality aids affective and neural responses to social inclusion and exclusion in young adults with and without adverse childhood experiences. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 19(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsae044>.
- Deković, M. ve Meeus, W. (1997). Peer relations in adolescence: Effects of parenting and adolescents' self-concept. *Journal of Adolescence*, 20, 163-176.
- Demir, M., Özdemir, M. & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 243-271.
- Diarof, A. (2010). Ostracism and aggression: Influence of increasing provocation by peers on aggressive behaviour after acute experience of ostracism. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Universitat Trier, Trier.
- Diker, N. P. ve Karan, O. (2021). Suriyeli mültecilerin karşılaştıkları sosyal dışlanma ve geliştirdikleri direniş taktikleri: Ankara örneği. *Ankara Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 281-321.
- Ekim, B. (2007). Sosyal dışlanma ile mücadele hak temelli yaklaşım: Avrupa yoksulluk ile mücadele ağı. *Tes-İş Dergisi*, 81-82.
- Froneman, M. (2014). The relationship between the quality of a best friendship and well-being during emerging adulthood. (Publication Number 28333683) [Minor

- dissertation, University of Johannesburg]. ProQuest Dissertations and Theses Globa.
- Hartup, W. W., Stevens, N. (1999). Friendship and adaptation across the life span. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (3), 76-79.
- Hassan, M. (2025). Kavram Analizi: Sosyal Dışlanma. Türkiye Göç Araştırmaları Merkezi (TÜGAM). https://gocvakfi.org/wp-content/uploads/2025/01/Kavram_Analizi__Sosyal_D_C4_B1_C5_9Flanma_Social_Exclusion.pdf (26.04.2025 tarihinde erişildi).
- Hekimler, O. (2012). Yoksulluk mu yoksunluk mu? Sosyal dışlanma üzerine bir değerlendirme. *Tekirdağ S. M. M. Odası Sosyal Bilimler Dergisi*. 1, 1-28.
- Kaldık, B. (2021). Engellilik, Sosyal Dışlanma ve Başa Çıkma Stratejileri. Ankara: Nobel.
- Karabulut, E. O. ve Atasoy, M. (2024). Ergen voleybolcularda ostrasizm (sosyal dışlanma) yordayıcısı olarak sosyal medya bağımlılığı. *Sportive*, 7(1), 88-104. Doi: 10.53025/sportive.1440908.
- Kırimer, F., Akça, E. ve Sümer, N. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II orta çocukluk dönemi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, Haziran 2014, 17 (33), 45-57.
- Kitayama, S., Camp, N. P. & Salvador, C. E. (2022). Culture and the COVID-19 pandemic: Multiple mechanisms and policy implications. *Social Issues and Policy Review*, 16(1), 164–211. doi.org/10.1111/sipr.12080.

- Korkmaz Yaylagül, N., Barlın, H. ve Kırıışık, H. (2021). Yaşlılıkta sosyal dışlanma araştırmaları: Bir içerik analizi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 14, 197-213.
- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J. & Coleman, C. C. (1996). Friendship quality as a predictor of young children's early school adjustment. *Child Development*, 67, 1103- 1118.
- Langheit, S., Poulin, F. (2024). Link between best-friendship quality and well-being from early emerging adulthood to early established adulthood. *Empirical Article*, 12(4), 539- 552. Doi: 10.1177/21676968241248877 .
- Lifshitz, H., Hen, I. & Weisse, I. (2007). Self- concept, adjustment to blindness, and quality of friendship among adolescents with visual impairments. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 101 (2), 96-107.
- Muezzin, E. E., Arslan, N. F. ve Karaaziz M. (2024). Do Social Exclusion and Parental Attitudes Predict Online Gaming Addiction in Adolescents?. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2):153-164. doi:10.51982/bagimli.1359134.
- Niemi, K., Vehkakoski, T. (2024). Turning social inclusion into exclusion during collaborative learning between students with and without SEN, *International Journal of Inclusive Education*, 28(13), 3301-3320, DOI:10.1080/13603116.2023.2190750, <https://doi.org/10.1080/13603116.2023.2190750>.
- Özdemir, G. Y. (2007). Sosyal dışlanma kavramı masum değildir: İnsandışlaşmanın reddi ve insanlaşmaya dair. *Tes- İş Dergisi*, 100-103.
- Saith, R. (2001), "Social Exclusion: The Concept and Application to Developing Countries", QEH Working Paper Series, Sayı: 72.

- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., ter Bogt, T. F. & Meeus, W. H. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32(4), 819-833.
- Seyyar, A. (2003), "Sosyal Siyaset Açısından Yoksulluğa Karşı Mücadele", Deniz Feneri Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği, Cilt: 1, Baskı: 1, İstanbul.
- Silver, H. (1995), "Reconceptualizing Social Disadvantage: Three Paradigms of Social Exclusion", *Social Exclusion: Rhetoric, Reality, Responses*, Ed: Gerry Rodgers vd, International Institute for Labour Studies, Geneva, s. 57-80.
- Smith, A., Williams, K. D. (2004). R U there? Ostracism by cell phone text messages. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 8, 291–301
- Social Exclusion Unit, (2001). Preventing Social Exclusion. At (<http://www.cabinetoffice.gov.uk/seu/2001/pse/PSE%20HTML/contents.htm>, (24.04.2025 tarihinde erişildi).
- Stout, J. G.(2009). When he doesn't mean you: Gender-exclusive language as a form of subtle ostracism. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. University of Massachusetts - Amherst, Massachusetts.
- Şahin, T. (2009). Sosyal dışlanma ve yoksulluk ilişkisi, Yayımlanmamış Sosyal Yardım Uzmanlık Tezi, T.C. Başbakanlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Tartanoğlu, Ş. (2011). Sosyal dışlanma: Küreselleşme perspektifinden bir kavramsallaştırma çabası. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 42, 1-13.

- Thien, L. M., Abd Razak, N. & Jamil, H. (2012). Friendship Quality Scale: Conceptualization, Development And Validation. Paper Presented At The AARE APERA International Conference, Sydney, Australia.
- Uskul, A. K., & Over, H. (2017). Culture, social interdependence, and ostracism. *Sage Publications*. doi.org/10.1177/0963721417699300.
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2013). Kişilerarası iletişim becerileri psiko-eğitim programının görme engelli erinlerin empatik eğilim ve iletişim becerileri üzerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (3), 1461-1476. DOI: 10.12739/estp.2013.3.1607.
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A Temporal Need-Threat Model. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (s. 279–314). New York, NY: Academic Press.
- Witvliet, M., Brendgen, M., Van Lier, P. A. C., Koot, H. M., & Vitaro, F. (2010). Early adolescent depressive symptoms: Prediction from clique isolation, loneliness, and perceived social acceptance. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(8), 1045–1056.
- Zadro, L., Williams, K., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(4), 560-567.
- Zhou, X. et. al. (2025). Understanding perceived COVID-19 changes, collectivism, and social exclusion: A cross-cultural study in 32 countries. *International Journal of*

Intercultural Relations 107 (2025) 102198.
doi.org/10.1016/j.ijintrel.2025.102198.

GÜÇ ANALİZİNİN ARAŞTIRMA ÖNCESİ VE SONRASI KULLANIMI: METAFOR TEMELLİ BİR YAKLAŞIM

Yasemin ÇAKIR¹

1. GİRİŞ

Bilimsel araştırmalarda elde edilen bulguların geçerliliği ve güvenilirliği, yalnızca kullanılan istatistiksel testlerin türüne değil, bu testlerin hangi örneklem büyüklüğü ile uygulandığına da bağlıdır. Özellikle sosyal ve beşerî bilimlerde, örneklem büyüklüğünün araştırma sorusu ve beklenen etkiyle uyumlu biçimde planlanmaması, araştırma sonuçlarının yorumlanabilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu bağlamda güç analizi, araştırma sürecinin planlama aşamasından raporlama aşamasına kadar uzanan kritik bir istatistiksel karar mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 2013; Cumming, 2014).

Güç analizi, bir araştırmada gerçek bir etkinin istatistiksel olarak ortaya konulabilme olasılığını ifade eden istatistiksel gücü dikkate alarak, gerekli örneklem büyüklüğünün belirlenmesini amaçlamaktadır (Keskin, 2012). Bununla birlikte literatürde, birçok çalışmada güç analizinin ya hiç yapılmadığı ya da yalnızca formal bir gereklilik olarak ele alındığı görülmektedir. Araştırmacıların sıklıkla p değerine odaklanmaları, Tip I hata ve Tip II hata olasılıklarının incelenmesi ve etki büyüklüğünün değerlendirilmesi gibi temel unsurların göz ardı edilmesine yol açabilmektedir (Field, 2024). Modern araştırma yöntemleri

¹ Öğr. Gör. Dr., Giresun Üniversitesi Rektörlük Kariyer Yönlendirme ve Bilgilendirme Uygulama ve Araştırma Merkezi, ORCID: 0000-0002-1940-4406.

literatürü, güç analizinin yalnızca araştırma öncesinde örneklem belirlemek amacıyla kullanılan teknik bir araç olmadığını, aynı zamanda araştırma sonrasında elde edilen bulguların gücünü ve bilimsel önemini değerlendirmeye yönelik tamamlayıcı bir raporlama unsuru olduğunu vurgulamaktadır (Cohen, 2013; Lakens, 2013; Cumming, 2014; Open Science Collaboration, 2015). Araştırma öncesi güç analizi, yetersiz örneklem nedeniyle gerçek etkinin saptanamaması riskini azaltmayı hedeflerken, araştırma sonrası güç analizi, elde edilen sonuçların ne ölçüde güvenilir ve yorumlanabilir olduğunu ortaya koymaktadır (Cohen, 2013; Lakens, 2013). Psikolojik Danışma ve Rehberlik bağlamında bu durum, yalnızca “anlamli çıktı/çıkmadı” ikiliğinin ötesinde, danışma müdahalelerinin etkisinin hangi koşullarda yakalanabildiği sorusunu da gündeme getirmektedir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yürütölen çalışmalar birey, grup ve topluma yönelik psikososyal müdahale ve programların etkililiğini inceleyen uygulamalı araştırmalara yer vermektedir. Bu nedenle, PDR örneklem planlaması ve güç analizine ilişkin metodolojik kararların doğrudan sonuçları etkilediği alanlardan biri olarak öne çıkmaktadır.

Güç analizi, soyut ve teknik yapısı nedeniyle özellikle lisans ve lisansüstü düzeyde araştırma yöntemleri ve istatistik eğitiminde anlaşılması güç bir kavram olarak algılanabilmektedir. Bu durum, güç analizinin uygulamada ihmal edilmesine veya yanlış yorumlanmasına zemin hazırlamaktadır. Eğitim literatüründe metafor temelli anlatımların, soyut kavramların öğrenilmesini kolaylaştırdığı ve kavramsal bütünlüğü güçlendirdiği belirtilmektedir (Lakoff ve Johnson, 2003). Bilimsel bilgi elde etme süreci olan araştırma, birbirini izleyen ve birbirini etkileyen aşamalardan oluşan sistematik bir yapı olarak ele alınmaktadır (Büyüköztürk, 2017). Bu çalışmada, güç analizinin PDR alanı araştırmaları bağlamındaki işlevini (planlama ve raporlama) daha izlenebilir kılmak amacıyla

metafor temelli bir anlatım yaklaşımı benimsenmiştir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, PDR alanında yapılan çalışmalarda güç analizinin araştırma öncesi ve sonrası kullanımını kuramsal ve uygulamalı boyutlarıyla ele almak, güç analizine dair Tip I hata, Tip II hata, istatistiksel güç ve etki büyüklüğü temel kavramlarını bütüncül bir çerçevede açıklamak ve ayakkabı numarası metaforu aracılığıyla güç analizinin işlevini somutlaştırmaktır. Ayrıca çalışmanın, araştırmacıların örneklem planlama ve raporlama süreçlerine ilişkin farkındalıklarını artırması hedeflenmektedir.

2. PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ALANINDA YAPILAN ARAŞTIRMALARDA GÜÇ ANALİZİNİN ÖNEMİ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) alanında yürütülen araştırmalar, çoğunlukla bireylerin psikolojik iyi oluşu, uyum düzeyi ve gelişimsel gereksinimlerinin yanı sıra sosyal işlevsellikleri, risk etmenleri ve destek sistemleri ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle PDR alanındaki bilimsel çalışmalarda kullanılan örneklem büyüklüğünün yeterliliği, yalnızca metodolojik bir tercih değil, aynı zamanda etik bir sorumluluk olarak değerlendirilmelidir. Özellikle okul temelli müdahaleler, psikoeğitim programları ve danışma yaklaşımlarının etkililiğini inceleyen çalışmalarda yetersiz örneklem kullanımı, gerçek etkilerin ortaya konulamamasına ve yanlış sonuçların üretilmesine yol açabilmektedir (Kazdin, 2021).

PDR alanında kullanılan deneysel ve yarı deneysel desenlerde, istatistiksel gücü düşük çalışmalar bazı etkilerin istatistiksel olarak görünür olmamasına yol açabilmektedir. Bu durum, müdahale bulgularının yorumlanmasında çok boyutlu bir değerlendirmeyi gerekli kılabilmektedir. Bu bağlamda güç analizi, PDR alanında kanıta dayalı uygulamaların

geliştirilmesine katkı sunabilir (American Psychological Association [APA], 2020; Wilkinson, 1999; Tener, 2000).

3. GÜÇ ANALİZİNİN ARAŞTIRMA ÖNCESİ KULLANIMI

Araştırma öncesi güç analizi, bir çalışmada anlamlı bir etkiyi ortaya koyabilmek için gerekli olan asgari örneklem büyüklüğünün belirlenmesini amaçlayan temel bir planlama aracıdır. Örneklem büyüklüğü ile istatistiksel güç arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Örneklem büyüklüğü arttıkça, diğer parametreler sabit tutulduğunda, çalışmanın istatistiksel gücü de artmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar, örneklem büyüklüğünü planlama aşamasında ayarlayarak çalışmanın hedeflenen güce ulaşmasını kontrol edebilmektedir (Wittes, 2002; Desu, 2012). Güç analizi bu aşamada, belirlenen anlamlılık düzeyi (α), hedeflenen istatistiksel güç ($1-\beta$) ve beklenen etki büyüklüğü temel alınarak yürütülür. Anlamlılık düzeyi (α), gerçekte anlamlı bir etki olmadığı hâlde varmış gibi sonuç elde edilme olasılığını ifade eden Tip I hata riskini temsil etmektedir. Buna karşılık istatistiksel güç ($1-\beta$), gerçekte var olan bir etkiyi doğru biçimde ortaya koyabilme olasılığıdır ve Tip II hata riskinin tamamlayıcısıdır (Cozby ve Bates, 2012; Newman ve Kohn, 2009). Cohen (2013), yeterli güce sahip olmayan araştırmaların gerçek etkileri ortaya koyamama riskinin yüksek olduğunu ve bu durumun yanlış negatif sonuçlara (Tip II hata) yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Araştırma planlama sürecinde güç analizinin temel işlevi, keyfi veya geleneksel örneklem belirleme yaklaşımlarının önüne geçmektir. Uygulamada sıkça karşılaşılan “örnekleme ulaşabildiğim kadar katılımcı toplama” ya da “önceki çalışmalarda kullanılan sayıyı esas alma” gibi yaklaşımlar araştırmanın geçerliliğini zayıflatabilmektedir (Field, 2024;

Zodpey 2004). Buna karşılık araştırma öncesi güç analizi, örneklem büyüklüğünün literatürde raporlanan etki büyüklüklerine dayalı olarak rasyonel biçimde belirlenmesini sağlar (Cohen, 2013).

Bu aşamada kullanılan etki büyüklüğü çoğunlukla tahmini niteliktedir ve daha önce yapılmış benzer çalışmaların bulgularına dayanır. Etki büyüklüğüne ilişkin bu öngörü, Tip II hata riskini kabul edilebilir bir düzeyde tutmayı ve araştırmanın istatistiksel gücünü artırmayı hedefler. Bu durum, araştırma öncesi güç analizinin mutlak doğruluk iddiası taşımadığını, ancak sistematik ve bilimsel bir öngörü sunduğunu göstermektedir (Lakens, 2013). Faul ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen G*Power yazılımı, araştırmacıların bu parametreleri kullanarak farklı istatistiksel testler için gerekli örneklem büyüklüğünü hesaplamalarına olanak tanımaktadır.

Bu bağlamda araştırma öncesi güç analizi, araştırmanın yalnızca istatistiksel açıdan değil, aynı zamanda etik ve kaynak kullanımı açısından da daha nitelikli biçimde yürütülmesine katkı sağlamaktadır. Gereğinden küçük örneklemeler bilimsel olarak yetersiz sonuçlara yol açarken, gereğinden büyük örneklemeler katılımcı, zaman ve maliyet açısından israfa neden olabilmektedir (Cohen, 2013).

4. GÜÇ ANALİZİNİN ARAŞTIRMA SONRASI KULLANIMI

Araştırma sonrası güç analizi, veri toplama ve istatistiksel analiz süreci tamamlandıktan sonra, elde edilen bulguların istatistiksel gücünü ve etkinin büyüklüğünü değerlendirmeyi amaçlayan bir raporlama aracıdır. Bu aşamada güç analizi, araştırma öncesinde öngörülen etki büyüklüğü ile elde edilen gerçek etki büyüklüğü arasındaki farkın değerlendirilmesine olanak tanır.

Araştırma sonrası güç analizinin temel dayanağı etki büyüklüğü kavramıdır. Etki büyüklüğü, yalnızca istatistiksel anlamlılığın ötesine geçerek, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin ne ölçüde güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (Lakens, 2013). Bu nedenle modern araştırma raporlama standartları, p değerinin tek başına yeterli olmadığını, etki büyüklüğü ve güç değerleriyle birlikte sunulması gerektiğini vurgulamaktadır (APA, 2020).

Araştırma sonrası güç analizi, özellikle anlamlı olmayan sonuçların yorumlanmasında önemli bir işlev üstlenmektedir. Anlamlılık elde edilememiş bir sonucun, gerçekten etkisiz bir durumdan mı yoksa yetersiz örneklem büyüklüğünden mi kaynaklandığını ayırt etmeye yardımcı olmaktadır (Field, 2024; Myers, Murphy ve Wolach, 2010). Bu yönüyle araştırma sonrası güç analizi, bulguların daha sistematik ve bilimsel biçimde yorumlanmasını sağlamaktadır.

Ancak literatürde, araştırma sonrası güç analizinin yanlış veya mekanik biçimde kullanımına yönelik eleştiriler de bulunmaktadır. Özellikle yalnızca p değerine dayalı olarak hesaplanan “post hoc güç” değerlerinin sınırlı bilgi sunduğu ve dikkatli yorumlanması gerektiği belirtilmektedir. Post hoc güç hesapları genellikle p değerinin bir dönüşümü olduğundan yeni bilgi üretmeyebilir, bu nedenle etki büyüklüğü ve güven aralıklarıyla birlikte yorumlanması daha anlamlıdır (Hoenig ve Heisey, 2001). Bu nedenle araştırma sonrası güç analizinin, etki büyüklüğü temelli ve açıklayıcı bir değerlendirme aracı olarak ele alınması önerilmektedir. Sonuç olarak araştırma sonrası güç analizi, araştırma öncesi planlamanın yeterliliğini değerlendirme, elde edilen bulguların gücünü yorumlama ve gelecekte yapılacak çalışmalar için daha sağlıklı örneklem planlamaları geliştirme açısından önemli bir tamamlayıcı rol üstlenmektedir.

5. GÜÇ ANALİZİNİN METAFOR TEMELLİ AÇIKLANMASI: AYAKKABI METAFORU

İstatistiksel güç ve örneklem büyüklüğü gibi kavramlar, soyut yapıları nedeniyle özellikle araştırma yöntemleri ve istatistik eğitiminde araştırmacılar tarafından anlaşılması güç kavramlar arasında yer almaktadır (Field, 2024). Bu doğrultuda, kavramsal öğrenmeyi desteklemek amacıyla metafor temelli anlatım yaklaşımından yararlanılmış (Lakoff ve Johnson, 2003) ve bu çalışma kapsamında güç analizinin araştırma öncesi ve sonrası kullanımını somutlaştırmak için ayakkabı metaforu kullanılmıştır.

Ayakkabı numarasını bilmeden yapılan bir alışverişte, ayakkabının küçük olması durumunda kullanım mümkün olmazken, büyük olması durumunda ise işlevsellik azalmakta ve gereksiz bir tercih ortaya çıkmaktadır. Benzer biçimde, güç analizi yapılmadan belirlenen küçük örneklemeler gerçek bir etkiyi ortaya koyamama riskini taşıırken, gereğinden büyük örneklemeler zaman, maliyet ve emek açısından kaynak israfına yol açmaktadır (Cohen, 2013).

5.1. Araştırma Öncesi Güç Analizi: Ayakkabı Numarasının Tahmin Edilmesi

Araştırma öncesi güç analizi, ayakkabı satın almadan önce numaranın tahmin edilmesine benzetilebilir. Bu aşamada kişi kendi ayakkabı numarasını ölçmemiştir, ancak önceki deneyimlerine ya da ölçülerin benzer olduğu kişilerin kullandığı numaralara dayanarak bir öngöründe bulunmaktadır. Araştırma süreçlerinde de benzer şekilde, araştırmacı daha önce yapılmış çalışmaların raporladığı etki büyüklüklerini dikkate alarak örneklem büyüklüğünü planlamaktadır (Cohen, 2013; Lakens, 2013). Bu bağlamda araştırma öncesi güç analizi, kesinlikten ziyade bilimsel temelli bir öngörü sunmaktadır. Bu yaklaşım, örneklem büyüklüğünün keyfi biçimde belirlenmesini

engelleyerek araştırmanın istatistiksel gücünü artırmakta ve Tip II hata riskini azaltmaktadır (Faul et al., 2007). Ayakkabı metaforu üzerinden ifade edildiğinde, bu aşama “ayakkabı numarasını ölçmeden ama bilimsel ipuçlarına dayanarak doğru numarayı tahmin etme” sürecine karşılık gelmektedir.

5.2. Araştırma Sonrası Güç Analizi: Gerçek Ölçümün Yapılması

Araştırma sonrası güç analizi ise ayakkabı giyildikten sonra gerçek numaranın fark edilmesine benzetilebilir. Kişi, ayakkabıyı kullandıktan sonra tahmin edilen numaranın uygun olup olmadığını deneyim yoluyla değerlendirmektedir. Araştırma süreçlerinde de veri toplama ve analiz tamamlandıktan sonra hesaplanan gerçek etki büyüklüğü, başlangıçta yapılan planlamanın yeterliliğini ortaya koymaktadır (Field, 2024). Bu aşamada elde edilen etki büyüklüğü, araştırma öncesinde varsayılan etki büyüklüğünden daha küçük ya da daha büyük olabilir. Özellikle anlamlı olmayan sonuçlar söz konusu olduğunda, araştırma sonrası güç analizi, bulguların gerçekten etkisiz bir durumu mu yansıttığını yoksa yetersiz örneklemden mi kaynaklandığını ayırt etmeye yardımcı olmaktadır (Hoenig ve Heisey, 2001). Metafor bağlamında bu durum, “ayakkabı numarasının beklenenden büyük ya da küçük çıkması” şeklinde yorumlanabilir.

Bu değerlendirme sürecinin daha somut ve anlaşılır hale getirilebilmesi amacıyla, güç analizinin araştırma öncesi ve sonrası kullanımına dair temel aşamalar ayakkabı numarası metaforu üzerinden özetlenmiştir. Bu bağlamda, araştırma sürecinde örneklem planlaması ve etki büyüklüğü değerlendirmesi arasındaki ilişki Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Güç Analizinin Ayakkabı Numarası Metaforu ile Açıklanması

Araştırma Aşaması	Ayakkabı Metaforu	İstatistiksel Karşılığı	Açıklama
Araştırma öncesi	Benzer ölçülere bakarak ayakkabı numarasını tahmin etmek	Araştırma öncesi güç analizi	Daha önce yapılmış çalışmalardaki etki büyüklüklerine bakılarak “bana da büyük ihtimalle bu numara uyar” şeklinde örneklem planlanmaktadır.
Küçük örneklem	Ayakkabı numarasının küçük olması	Tip II hata (β) riski	Ayakkabı dar gelir, gerçek bir etki olsa bile ortaya konulamamaktadır.
Büyük örneklem	Ayakkabı numarasının büyük olması	Gereğinden büyük örneklem	Ayakkabı bol gelir, gereksiz zaman, emek ve maliyet harcanmaktadır.
Veri toplandıktan sonra	Ayakkabıyı giyip denemek	Araştırma sonrası güç analizi	Toplanan verilerle yapılan planlamanın uygun olup olmadığı değerlendirilmektedir.
Gerçek etki	Kişiyi gerçekten uyan ayakkabı numarası	Gerçek etki büyüklüğü	Başta tahmin edilen numara ile elde edilen gerçek sonuç karşılaştırılmaktadır.
Anlamlı olmayan sonuç	Ayakkabının uymadığını fark etmek	Güç yetersizliği mi, etkisizlik mi?	Sonucun gerçekten etkisiz mi yoksa örneklem yetersizliği nedeniyle mi çıktığı yorumlanmaktadır.

Tablo 1 incelendiğinde güç analizinin araştırma öncesi ve sonrası kullanım süreci, ayakkabı numarası metaforu ile ilişkilendirilerek sunulduğu görülmektedir. Metafor, örneklem büyüklüğünün benzer çalışmalar referans alınarak tahmin edilmesi ve sonrasında elde edilen sonuçlarla değerlendirilmesi sürecini ele almaktadır. Bu metaforda, istatistiksel gücün yalnızca sayısal bir hesaplama olmadığı; araştırmanın planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarını kapsayan bütüncül bir süreç olduğu vurgulanmaktadır.

6. ETKİ BÜYÜKLÜĞÜ VE GÜÇ ANALİZİ İLİŞKİSİ

Etki büyüklüğü, güç analizinin temel bileşenlerinden biri olup, araştırmada elde edilen farkın ya da ilişkinin istatistiksel anlamlılığın ötesindeki gerçek büyüklüğünü ortaya koyan standart bir ölçüttür. Güç analizi, belirli bir etki büyüklüğünü belirlenen anlamlılık düzeyi (α) ve hedeflenen istatistiksel güç ($1-\beta$) ile birlikte ele alarak, araştırmada gerekli olan örneklem büyüklüğünü hesaplamayı amaçlamaktadır (Cohen, 2013). Bu nedenle etki büyüklüğü ile güç analizi arasında doğrudan ve karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırma öncesi güç analizinde kullanılan etki büyüklüğü genel olarak literatürde raporlanan bulgulara dayalı olarak tahmini biçimde belirlenmektedir. Cohen (2013), bu tahminlerin mutlak doğruluk taşımadığını, ancak bilimsel bir referans noktası sunduğunu belirtmektedir. Tahmin edilen etki büyüklüğünün küçük olması, anlamlı bir sonucu ortaya koyabilmek için daha büyük bir örneklem gerektirirken, büyük etki büyüklükleri daha küçük örneklemlemlerle saptanabilmektedir. Bu durum, etki büyüklüğünün örneklem planlamasında belirleyici bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Araştırma sonrası süreçte ise etki büyüklüğü, elde edilen veriler üzerinden hesaplanarak gerçek etkinin düzeyini ortaya koymaktadır. Bu aşamada hesaplanan etki büyüklüğü, araştırmanın istatistiksel gücünün değerlendirilmesine ve bulguların bilimsel öneminin yorumlanmasına olanak tanımaktadır (Lakens, 2013). Özellikle p değerine dayalı yorumların sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, etki büyüklüğü raporlaması araştırma bulgularının daha şeffaf ve anlamlı biçimde sunulmasına olanak sağlamaktadır (APA, 2020).

Etki büyüklüğü ile güç analizi arasındaki ilişki, anlamlı olmayan sonuçların yorumlanmasında da kritik bir işleve sahiptir.

Anlamlılık elde edilemeyen bir bulgunun, gerçekten etkisiz bir durumu mu yansıttığı yoksa yetersiz örneklem büyüklüğünden mi kaynaklandığını ayırt edebilmek, ancak etki büyüklüğü ve güç değerlerinin birlikte değerlendirilmesiyle mümkündür. Bu bağlamda etki büyüklüğü, güç analizinin tamamlayıcı ve yönlendirici bir unsuru olarak ele alınmalıdır. Etki büyüklüğü ve güç analizi, araştırma süreçlerinde birbirinden bağımsız iki istatistiksel gösterge değil, araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve raporlanmasını bütüncül biçimde destekleyen tamamlayıcı bileşenlerdir (Field, 2024).

7. SONUÇ

Bu çalışma, sosyal ve beşerî bilimlerde araştırma planlama ve raporlama süreçlerinin temel bileşenlerinden biri olan güç analizinin, araştırma öncesi ve sonrası kullanım boyutlarını bütüncül bir çerçevede ele almayı amaçlamıştır. Araştırma öncesi güç analizi, örneklem büyüklüğünün bilimsel temellere dayalı olarak belirlenmesini sağlayarak, yetersiz örneklem nedeniyle gerçek etkinin ortaya konulamaması riskini azaltmaktadır. Araştırma sonrası güç analizi ise elde edilen bulguların gücünü ve etki büyüklüğünü değerlendirerek, sonuçların anlamlı biçimde yorumlanmasına olanak tanımaktadır. Bu iki aşama birlikte ele alındığında, güç analizinin araştırma sürecinin yalnızca başlangıcında değil, tüm aşamalarında işlevsel bir rol üstlendiği görülmektedir (Cohen, 2013; Field, 2024). PDR alanındaki araştırmalar açısından bu bütüncül yaklaşım, müdahale ve program değerlendirmelerinde örneklem planlaması ile bulgu yorumunun aynı yöntemsel çizgide ele alınmasına katkı sağlayabilir.

Çalışmada kullanılan ayakkabı numarası metaforu, güç analizinin “eksik ya da gereğinden fazla örneklem” ilkesini somutlaştırarak, kavramın pedagojik açıdan daha anlaşılır hale

gelmesine katkı sağlamaktadır. Metafor temelli anlatımın, özellikle araştırma yöntemleri ve istatistik eğitiminde soyut kavramların kavranmasını kolaylaştıran etkili bir öğretim stratejisi olduğu düşünülmektedir (Lakoff ve Johnson, 2003). Bu yönüyle PDR araştırmalarında güç analizinin metafor temelli bir yaklaşımla ele alınması, kavramın anlaşılmasını kolaylaştırırken aynı zamanda planlama–raporlama sürekliliğini daha açık bir biçimde kurmaya yardımcı olabilmektedir.

Sonuç olarak, güç analizi ve etki büyüklüğü raporlamasının araştırma süreçlerinin ayrılmaz bir parçası haline getirilmesi, bilimsel çalışmaların şeffaflığını, yorumlanabilirliğini ve niteliğini artırabilmektedir. Araştırmacıların, p değerine dayalı sınırlı yorumların ötesine geçerek güç analizi ve etki büyüklüğünü birlikte ele almaları, çalışmaların bilimsel niteliğine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Cozby, P., & Bates, S. (2012). *Methods in Behavioral Research*. New York: McGraw-Hill.
- Cumming, G. (2014). The new statistics: Why and how. *Psychological science*, 25(1), 7-29.
- Desu, M. M. (2012). *Sample size methodology*. Elsevier.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of experimental psychology: General*, 141(1), 2.
- Gelman, A., & Carlin, J. (2014). Beyond power calculations: Assessing type S (sign) and type M (magnitude) errors. *Perspectives on psychological science*, 9(6), 641-651.

- Hoenig, J. M., & Heisey, D. M. (2001). The abuse of power: the pervasive fallacy of power calculations for data analysis. *The American Statistician*, 55(1), 19-24.
- Kazdin, A. E. (2021). *Research design in clinical psychology*. Cambridge University Press.
- Keskin, B. (2012), *İstatistiksel Güç Analizi: Sosyal Bilimler Alanında Bir Uygulama*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in psychology*, 4, 863.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Metaphors We Live By* (Update ed.). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Myors, B., Murphy, K. R., & Wolach, A. (2010). *Statistical power analysis: A simple and general model for traditional and modern hypothesis tests*. Routledge.
- Newman, T., & Kohn, M. (2009). *Evidence-Based Diagnosis*. New York: Cambridge University Press.
- Open Science Collaboration. (2015). Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*, 349(6251), aac4716.
- Tener, A. M. (2000). A Post Hoc Statistical Power Analysis a Survey of the Research Published in the Journal of Athletic Training. (Doctoral Dissertation). USA: Middle Tennessee State University
- Wilkinson, L. (1999). Statistical methods in psychology journals: Guidelines and explanations. *American Psychologist*, 54(8), 594.

- Wittes, J. (2002). Sample size calculations for randomized controlled trials. *Epidemiologic reviews*, 24(1), 39-53.
- Zodpey, S. P. (2004). Sample Size and Power Analysis in Medical Research. *Indian J Dermatol Venereol Lepro*, 170(2):123-8.

TÜRKİYE VE DÜNYADA
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com