



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK, SOSYAL
ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ,
SOSYOTELİZM DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ**

Tuğçe KÜPELİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, 2023



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK, SOSYAL
ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ,
SOSYOTELİZM DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ**

Tuğçe KÜPELİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Ayşegül Selcen Güler

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

Prof. Dr. Alaattin Duran

ÖNSÖZ

Tez sürecimde her zaman beni destekleyen ve yol göstericim olan tez danışmanım Doç. Dr. Ayşegül Selcen Güler'e rehberliği için teşekkürlerimi sunarım.

Gösterdikleri maddi manevi destek, sebat ve motivasyon için anne ve babama; aramızda binlerce kilometre olmasına rağmen her zaman bir telefon kadar uzağımda olan sevgili kardeşim Ayça'ya ne kadar teşekkür etsem azdır.

Çalışmanın var olmasına teşvik ve tavsiyeleri ile katkı sağlayan Kl. Psk. Sena Sarpdağ Turan ve Uzm. Psk. Dn. Percihan Zengin'e ihtiyaç duyduğum her an yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Ankara- İstanbul arasında mekik dokuduğum hayatımın bu zorlu döneminde yanımda olan ve beni yüreklendiren tüm dostlarıma minnettarım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
SEMBOLLER.....	ix
KISALTMALAR.....	x
1 GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI	2
1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
2 GENEL BİLGİLER	4
2.1 SOSYOTELİZM	4
2.1.1 Sosyotelizmin Tanımı.....	4
2.1.2 Sosyotelizmin Çeşitleri.....	6
2.1.2.1 Ebeveyn Sosyotelizmi.....	6
2.1.2.2 Yönetici Sosyotelizmi.....	7
2.1.2.3 Partner Sosyotelizmi	8
2.2 YALNIZLIK	9
2.2.1 Yalnızlığın Tanımı.....	9
2.2.2 Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	11
2.2.2.1 Psikodinamik Model	11
2.2.2.2 Roger’ın Fenomonolojik Yaklaşımı	12
2.2.2.3 Varoluşçu Yaklaşım.....	12
2.2.2.4 Etkileşim Kuramı	13
2.2.2.5 Bilişsel Yaklaşım	14
2.2.2.6 Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım	14
2.2.3 Yalnızlık ve Sosyotelizm.....	15
2.3 SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU.....	16
2.3.1 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Tanımı.....	16
2.3.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkili Teoriler.....	18

2.3.2.1 Öz- Belirleme Teorisi	18
2.3.2.2 Sosyal Karşılaştırma Teorisi	18
2.3.2.3 Görelî Yoksunluk Teorisi	19
2.3.3 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkili Değişkenler	19
2.3.4 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyotelizm.....	20
2.4 AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI.....	21
2.4.1 Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanımı ve Belirtileri	21
2.4.2 Akıllı Telefon Kullanımı ile İlişkili Değişkenler	25
2.4.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm.....	26
3 YÖNTEM	28
3.1 ARAŞTIRMA MODELİ.....	28
3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM.....	28
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	28
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	29
3.3.2 UCLA Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu (ULS-8).....	29
3.3.3 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO)	29
3.3.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBÖ-KF)	30
3.3.5 Genel Sosyotelist Olma Ölçeği (GSO).....	30
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI.....	30
3.5 VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ.....	31
4 BULGULAR.....	32
4.1 BETİMSSEL İSTATİSTİKLERE İLİŞKİN BULGULAR	32
4.2 ÖLÇEKLERİN KORELASYON ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	37
4.3 GRUP KARŞILAŞTIRMALARINA DAİR BULGULAR.....	39
4.4 HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	40
5 TARTIŞMA	42
5.1 SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TARTIŞILMASI	42

5.2 AKILLI TELEFON KULLANIM AMACI VE SOSYAL MEDYA UYGULAMALARI TERCİHLERİNİN ÖLÇEKLERE AİT PUAN ORTALAMALARINA GÖRE TARTIŞILMASI	44
5.3 KORELASYON ANALİZİ BULGULARININ TARTIŞILMASI	46
5.4 REGRESYON ANALİZİ BULGULARININ TARTIŞILMASI.....	47
6 SONUÇ ve ÖNERİLER	49
KAYNAKÇA	52
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	89
EK B KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	91
EK C UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ- KISA FORMU (ULS-8).....	94
EK D SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ (FoMO).....	95
EK E AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ- KISA FORMU (ATBO- KF)....	96
EK F GENEL SOSYOTELİST OLMA ÖLÇEĞİ (GSO)	98
ÖZGEÇMİŞ	100

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK, SOSYAL GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ, SOSYOTELİZM DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ

Çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının, sosyotelizm davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri ile sosyotelist eğilimleri değerlendirilmiş; akıllı telefonlarını kullanım amaçları ve sosyal medya uygulama tercihleri ölçeklere ait puan ortalamalarına göre tartışılmıştır. Pearson korelasyon analizi, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve hiyerarşik regresyon analizleri ile bulgular ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 29 arasında değişen lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencisi 334 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu (ULS-8), Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve Genel Sosyotelist Olma Ölçeği (GSO) kullanılmıştır. Katılımcıların sosyotelist eğilimleri değerlendirildiğinde, kadınların sosyotelizm puanlarının erkeklerin sosyotelizm puanlarına kıyasla ve vakıf üniversitesinde öğrenim görenlerin devlet üniversitesinde öğrenim görenlere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefonlarını oyun oynama amacıyla kullanan ve sosyal medya platformlarından Messenger, Tiktok, Facebook uygulamalarını tercih eden katılımcıların sosyotelizm puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyotelizm ile yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki hesaplanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm en yüksek derecede ilişkili olduğu saptanan değişkenler olmuştur. Vakıf üniversitesinde okuma, yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışındaki varyansın %65'ini anlamlı düzeyde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyotelizme dair önleyici, bilgilendirici ve bilinçlendirici çalışmalara ağırlık verilmesine dair önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyotelizm, yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığı

Tarih: 02.01.2023



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS, FEAR OF MISSING OUT (FoMO) AND SMARTPHONE ADDICTION WITH PHUBBING IN UNIVERSITY STUDENTS

In this study, the relationship between loneliness, fear of missing out (FoMO), smartphone addiction and phubbing behavior was examined in university students. The socio-demographic variables of the participants and their tendency for phubbing were evaluated; the purpose of using their smartphones and social media application preferences were discussed according to the mean scores of the scales. Pearson correlation analysis, independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and hierarchical regression analyses were used to analyze the data. The sample of the study consisted of 334 participants who were undergraduate, graduate and doctoral students aged between 18 and 29. Personal Information Form, UCLA Loneliness Scale - Short Form (ULS-8), Fear of Missing Out Scale (FoMOs), Smartphone Addiction Scale - Short Form (SAS-SF) and Generic Scale of Phubbing (GSP) were used as data collection tools in the study. When the phubbing tendencies of the participants were evaluated, it was found that the phubbing scores of women were significantly higher than the phubbing scores of men and those who studied at private universities were significantly higher than those who studied at public universities. It was observed that the mean phubbing scores of the participants who used their smartphones for playing games and preferred Messenger, Tiktok and Facebook applications among social media platforms were higher. A significant and positive relationship was found between phubbing and loneliness, fear of missing out and smartphone addiction. Smartphone addiction and phubbing were the variables with the highest degree of association. It was concluded that studying at a private university, loneliness, fear of missing out, and smartphone addiction significantly predicted phubbing behavior and explained 65% of the variance in phubbing behavior. Suggestions were made to focus on preventive, informative and awareness-raising studies on phubbing.

Keywords: Phubbing, loneliness, fear of missing out (FoMO), smartphone addiction

Date: 02.01.2023



SEMBOLLER

N	: Örneklem
SS	: Standart sapma
p	: Anlamlılık
r	: İlişki
df	: Serbestlik derecesi
t	: t testi değeri
β	: Beta
%	: Yüzde
η^2	: Etki büyüklüğü

KISALTMALAR

akt : Aktaran

ark : Arkadaşları

vd : Ve diğerleri

Çev : Çeviren

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Program Paketi)

APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)

DSM-5: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5th Edition
(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı - 5. Baskı)

ICD-11: International Classification of Diseases - 11th Revision (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması - 11. Baskı)

ULS-8: UCLA Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu (ULS-8)

FoMO: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO)

ATBÖ-KF: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBÖ-KF)

GSO: Genel Sosyotelist Olma Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.1 Sosyo-demografik Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	33
Tablo 4.1.2 Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Betimsel İstatistikler	35
Tablo 4.1.3 Ölçek Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	36
Tablo 4.1.4 Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Amaçları ve Sosyal Medya Platformları Tercihlerinin Ölçek Puan Ortalamalarına Göre Betimsel İstatistikleri	37
Tablo 4.2.1 Sosyotelizm ile Yalnızlık, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	38
Tablo 4.3.1 Sosyotelizm Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırmasına Yönelik t-test Bulguları	39
Tablo 4.3.2 Sosyotelizm Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına Yönelik t-test Bulguları	39
Tablo 4.4.1 Sosyo-demografik Değişkenler, Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Değişkenler, Yalnızlık, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Değişkenlerinin Sosyotelizmi Yordayıcı Etkisine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	41

1 GİRİŞ

Hızla gelişen teknolojinin bir ürünü olan cep telefonları, telefon görüşmeleri ve metin mesajları ile kısıtlı kalmayan; akıllı telefon gibi elektronik cihazlar vasıtasıyla dijital dünyaya erişimi kolaylaştıran bir biçime dönüşmüştür. Fiziksel alanın sınırlarını aşan, bireyler arası iletişimi kolaylaştıran ve çok yönlü amaçlarıyla ön plana çıkan akıllı telefonların, kişilerin yaşamlarında karşı konulamaz varlığı, bedensel, sosyal, duygusal ve ruhsal birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Cep telefonu kullanımının hızla yaygınlaşması teknolojik bir sorunu tanımlayan sosyotelizm (phubbing) kavramını doğurmuştur. "Phone" ve "snubbing" kavramlarının birleşiminden oluşan portmanteau bir kelime olan sosyotelizm (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016); sosyal etkileşimde bulunulan bir ortamda bireyin cep telefonuna dikkat ederek çevresindeki kişileri yok sayması olarak nitelendirilmektedir (Güliz Uğur ve Koç, 2015). Bu davranış belirli bir ülkeye, topluma, kültüre, topluluğa ya da jenerasyona bağlı olmamakla birlikte oldukça yaygın olarak görülen bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır. “Mesaj”ı “belirli bir ortam” vasıtasıyla “alıcı”ya iletmeyi amaçlayan “gönderici”ye ihtiyaç duyulan iletişim kriterlerini önemli ölçüde sarsan sosyotelizm davranışında kişi, iletişimin sözel olmayan mesajlarının tamamını gözden kaçırmakta, sosyal ilişkilerin devingen, karşılıklı ve değişken doğasına zarar vermektedir (Nazir, 2020a).

Romantik partnerle geçirilen vakitte, aile üyeleriyle yenilen yemekte, iş toplantılarında, dersi dinlerken, arkadaşlarla bir arada vakit geçirirken, çocuğumuzla olan iletişimimizde, kısaca yaşantımızın her alanında sosyotelizme sıklıkla rastlanılmaktadır. Sosyotelizm, ilişkilerimize şekil veren ve sosyal etkileşim modelimizi etkileyen önemli bir yapıdır. Ancak bireyler ne sıklıkla bu davranışı sergilediklerinin farkında gözükmemektedir. Sosyotelizm davranışına olumsuz atıflar yapma konusunda uzlaşılsa da davranışın sıklıkla sergilenmesine yönelik adımlar atılmamaktadır. Sosyotelizmin hem kendileri hem de başkalarının üzerindeki etkisinin farkında olmayan bireyler tarafından “sosyotelizm” bir norma dönüşmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

We Are Social ve Hootsuite’in yayınladığı (“Date Reportal”, 2022) raporda cep telefonu kullanıcıları dünya nüfusunun %67.1’ini; Türkiye’deki mobil bağlantılar nüfusun %91.4’ünü oluşturmaktadır. İnternet kullanıcılarının sayısı 2012 yılı ile kıyaslandığında iki kattan fazla yükseliş göstermektedir. 16-64 yaş aralığındaki katılımcıların internet ortamında çevrimiçi geçirdikleri sürenin 6 saat 58 dakikaya çıktığı

düşünüldüğünde, kişilerin uyanık kaldıkları vaktin yaklaşık %40'ını çevrimiçi ortamlarda geçirdiği görülmektedir. Akıllı telefon kullanımı öğrenciler arasında daha fazla kabul görmekte ve onaylanmaktadır. Yaşlı bireyler ise sosyotelizmi iletişime zarar veren, agresif, görgü ve adap kurallarına aykırı bulmaktadır (Kadylak vd., 2018).

Teknolojiye dair yapılan araştırmalar, teknolojinin akıl almaz hızı karşısında eksik ve yavaş kalmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11)'nda "sosyotelizm" kavramına yer verilmemektedir. Griffiths (2000)'in teknolojik bağımlılığa bakışı, Goodman (1990)'ın davranışsal bağımlılık kriterleri ve DSM-5'in "kumar bozukluğu" belirtileri göz önüne alındığında davranışsal bağımlılık semptomlarının gözden geçirilmesi; teknolojik araçların denetimsiz ve gereğinden fazla kullanımının etkileri üzerine çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bireylerin günlük alışkanlıklarında ve davranışlarında büyük bir değişime neden olan bilgi ve iletişim teknolojileri, hayatımızın vazgeçilmezlerinden biri haline gelmiştir. Teknolojinin gelişimi ile ortaya çıkan yeni hayat tarzı, özellikle akıllı telefonların cep bilgisayarı rolü üstlenmesiyle kişilerin yaşamını kolaylaştıran ve işlevsel hale getiren bir biçime dönüşmüştür (Akbağ ve Sayiner, 2021). Giderek artan kullanımı düşünüldüğünde teknolojik bağımlılıkların kapsamının zamanla genişleyeceği öngörülmektedir. Sosyotelizmin net bir tanıma sahip olmaması ve konuya dair yapılan özellikle ampirik çalışmaların kısıtlılığı nedeniyle alanyazında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma üniversite öğrencileri arasında sosyotelizmin yaygınlığını tespit edebilme, sosyotelizmi demografik değişkenler açısından değerlendirebilme ve sosyotelizmin yalnızlık, sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini açıklayabilmek adına önem taşımaktadır. Ayrıca araştırma sonuçlarının bu alanda yapılacak olan bilgi edinme ve bilinçlenme çalışmalarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

Sosyotelizm, birçok bağımlılığın kesişimi olarak değerlendirilen ancak henüz DSM-5 sisteminde yer almayan davranışsal sorunlardan biridir. Türkiye'de sosyotelizm alanında yapılacak sınırlı sayıdaki tez çalışmalarından biri olacak bu araştırmanın, güncel araştırmalara da yol göstereceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyotelist davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyotelist davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile sosyotelist davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılıkları, sosyotelizm davranışlarını yordamakta mıdır?
5. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin sosyotelist olma düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

- H1: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyotelist davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H2: Üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyotelist davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H3: Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile sosyotelist davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H4: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılıkları, sosyotelizm davranışlarını yordamaktadır.
- H5: Kadın üniversite öğrencileri ile erkek üniversite öğrencilerinin sosyotelist olma düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

2 GENEL BİLGİLER

2.1 SOSYOTELİZM

2.1.1 Sosyotelizmin Tanımı

Sosyotelizm, sosyal iletişimde bulunulan kişiye dikkatini vermek yerine telefona bakarak kişinin görmezden gelinmesi olarak tanımlanmaktadır (Karadağ vd., 2016). İlk defa Mayıs 2012’de Macquarie Dictionary (*Macquarie Sözlüğü*)’nin güncellemesine dâhil edilen phubbing (sosyotelizm) kelimesi “phone” ve “snubbing” kelimelerinin birleştirilmesinden türetilmiştir. Alanyazında mobil körlük ya da sosyal ihmalkârlık olarak da isimlendirilmektedir (Yam ve İlhan, 2020). Kavram, Avustralya’da bir reklam ajansı olan McCann Melbourne tarafından oluşturulan “Stop Phubbing” kampanyasıyla tüm dünyada yankı bulmuştur (Güliz Uğur ve Koç, 2015).

Literatürde sosyotelizme dair farklı tanımlamalar mevcuttur. Nazir ve Pişkin (2016) sosyal bir ortamda bir veya birden fazla kişiyi sosyal medya uygulamalarını kullanarak yok sayma eylemine; Çizmeci (2017) mobil aygıtların kullanımı esnasında kişinin çevresindekileri ihmal etmesi ve iletişimi sekteye uğratmasına; David ve Roberts (2017) sosyal dışlanma ve kişilerarası ihmal kavramına; Aagard (2020) bireyin sosyal etkileşim sırasında akıllı telefonda “kaybolma”sına vurguda bulunmaktadır. Bedensel olarak orada olunmasına rağmen zihinsel olarak var olmama durumu “yokluk varlığı” (Gergen, 2002) ya da “bağlı var olma” (Licoppe, 2004) olarak tanımlanmaktadır. Sosyotelizmin sıklıkla tercih edilmese de kimi kaynaklarda (McDaniel ve Coyne, 2016; McDaniel ve Radesky, 2018) technological (teknolojik) ve interference (müdahale/engel) kelimelerinin birleşiminden oluşan teknoferans şeklinde de kullanıldığı görülmektedir.

Sosyotelizm (phubbing), karşısındaki kişiyi yoksayıp akıllı telefonuyla ilgilenen kimse (phubber), konuşma esnasında yok sayılan kişi(ler) (phubbe) ve sosyal çevre bileşenleri ile gerçekleşmektedir. Ortamda herhangi bir kimse yokken gerçekleşen akıllı telefon kullanımı sosyotelizm olarak nitelendirilmemektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a; Nazir, 2020b; Vanden Abeele, Antheunis ve Schouten, 2016). Kişiler aynı anda hem karşısındaki kişiyi görmezden gelip akıllı telefonuyla ilgilenen kimse (phubber) hem de konuşma esnasında yok sayılan kişi (phubbe) olabilmektedir. Sosyotelizm davranışına maruz kalan kişinin (phubbee), bu pasif ve dışlanılmış hissettiren davranışa “ateşe ateşle karşılık verdiği” (fighting fire with fire), davranışı normatif hale dönüştürdüğü ve bunun kendi kendini güçlendiren bir kısır döngü yarattığı

gözlemlenmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Hall, Baym ve Miltner (2014) hem grup üyeleri tarafından paylaşılan buyruksal normlar (injunctive norms) hem de kişilerin neyin kabul edilebilir ya da edilemez olduğuna dair kavrayışlarının dayandığı içselleştirilmiş normların (internalised norms) sosyotelizm davranışını etkilediğini savunmaktadır. Buyruksal normlar kimin, hangi durumlarda sosyotelizm davranışının uygun görülemeyeceğini; içselleştirilmiş normlar ise kimin, hangi durumlarda sosyotelizm davranışının uygun görüleceğini belirlemektedir. Örneğin; aile ile yemek esnasında sosyotelizm davranışı sergilemek sofrada adabını ihlal ettiği için buyurucu normlar gereğince doğru bulunmazken; arkadaşlarla vakit geçirirken sosyotelizm davranışı sergilemek içselleştirilmiş normlar tarafından kabul edilebilir gözükmektedir (Al- Saggaf ve MacCulloch, 2019).

Günümüzde bireylerin sosyal gruplar içerisindeyken gözlerinin akıllı telefonlara kilitlendiği veya masanın etrafında oturanların birbiriyle göz teması kurmadığı senaryolarla sık sık karşılaşmaktadır (Ang, Chong ve Lau, 2019). Sözlü ve sözsüz iletişim biçimlerinin kombinasyonu, etkili bir iletişim için gereklidir (Nazir, 2020a). Karşısındaki kişiyi görmezden gelip akıllı telefonu ile ilgilenen kimse (phubber), sanal sosyalliğe öncelik tanımakta (Fortunati, 2002; Turkle, 2011); fiziksel olarak orada bulunsada zihinsel olarak ortamda yer almamaktadır (Fortunati, 2002; Gergen, 2002). İlgi ve dikkati mobil cihazında olduğundan ortamdaki mesajları algılayamamakta ve bütünüyle kavrayamamaktadır (Nazir ve Pişkin, 2016; Nazir 2020a). Toplumda bu davranışı sergileyen bireyler, kişiler arası iletişimden kaçınmak istediklerine, çevrelerine ilgi göstermediklerine veya çevrelerinin farkında olmadıklarına dair bir izlenim oluşturdıklarından sosyal çevreleri tarafından kaba, nezaketsiz olarak algılanmaktadır (Anshari vd., 2016; Kelly, Miller-Ott ve Duran, 2017; Rothwell, 2010). İlişkisel bir ilgisizlik ve kopukluk olarak görülen sosyotelizm, geçerli nezaket normlarının ihlali anlamını taşımaktadır (Kadylak vd., 2018).

Karadağ ve arkadaşları (2015) sosyotelizmin iletişim bozukluğu ve telefon takıntısı olmak üzere iki alt boyutunun olduğunu dile getirmektedir:

- İletişim Bozukluğu: Etkileşimin yüz yüze gerçekleştiği bir bağlamda cep telefonları ile meşgul olunarak iletişimin engellenmesidir. Göz kontağının kurulmaması ya da kısa süreli olması, bağlamda göndericiden gelen iletinin idrak edilememesi veya dönüt verilmemesi gibi davranış kalıplarını içermektedir.
- Telefon Takıntısı: Sosyal bir çevreden bağımsız olarak kişinin cep telefonuna olan bağımlılığıdır. Sanal ortamı yüz yüze etkileşime tercih etme, telefon kullanımında

süre kontrolünü sağlayamama, dikkatin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde telefona yönlmesi, telefonun her an erişilebilir olmasını isteme davranışlarının tamamıdır.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018b) sosyotelist olmayı dört alt boyutta açıklamaktadır:

- Nomofobi: “Telefonsuz kalma korkusu” olarak tanımlamaktadır. Sosyotelizm davranışı sergileyen kişilerin cep telefonları görünür bir yerde olmadığında deneyimledikleri sıkıntı, tedirginlik ve kaygılı olma halidir.
- Kişilerarası çatışma: Telefon kullanımından ötürü sosyal ortamda bulunan kişilerle münakaşa etmek, onlara sinirlenmek, onları rahatsız etse de kullanımı sürdürmektir. Sosyotelist talep ve arzularını ön planda tutarak, karşısındaki kişinin ait olma, sevilme ve sayılma ihtiyaçlarını görmezden gelebilmektedir.
- Kendini yalnızlaştırma: Sosyal ortamlardan kaçınmak adına kişinin çevresindekilerden soyutlanarak telefonu ile meşgul olmasıdır. Bulunduğu ortamda telefonu ile ilgilenen kişi rahatlamakta, iyilik halini koruyarak deşarj olmaktadır.
- Problemin farkında olma: Kişinin sosyotelizm davranışına yönelik farkındalığı ile alakalıdır. İlişki kurma fırsatlarının kaçırıldığı, planladığı süreden daha fazla cep telefonunda vakit geçirildiğinin, etrafındakileri yok saydığı bilincinde olmadan hareket edebilirler.

Çeşitli sosyal bağlamlarda sosyotelizm davranışı karşımıza çıkmaktadır. Kişiler iletişim halinde kaldıkları kişilerin yanı sıra yakın çevrelerine de sosyotelizm davranışı sergilemektedir. Yakın arkadaş(lar), diğer aile üyeleri, romantik bir partner ya da eş gibi önemli kişilere sosyotelizm davranışı sergileme ihtimali, yönetici, tanıdıklar ya da yabancılar gibi daha az samimi olunanlara kıyasla daha yüksek bulunmaktadır (Sun, 2019).

2.1.2 Sosyotelizmin Çeşitleri

2.1.2.1 Ebeveyn Sosyotelizmi

Ebeveynlerin çocukları ile etkileşimleri sırasında akıllı telefonları ile dikkatlerinin dağılması ve çocuklarını görmezden gelmeye yönelik sergiledikleri olumsuz ebeveyn-çocuk etkileşimi, “ebeveyn sosyotelizmi” olarak nitelendirilmekte ve çocuğu ihmal etme davranışına atıfta bulunmaktadır (Wang, Gao, Yang, Zhao ve Wang, 2020; Wang, Qiao,

Li ve Lei, 2021). Ebeveyn sosyotelizmi, zayıf ebeveyn-çocuk iletişimi, güvensiz ebeveyn-çocuk bağlanması, olağandışı akran bağlılığı (Hong vd., 2019; Liu, Chen ve Lei, 2021a; Liu, Chen, Wang, Geng ve Lei, 2021b; Niu vd., 2020; Xie, Chen, Zhu ve He, 2019), ergenlik depresyonu (Wang vd., 2020; Xie ve Xie, 2020), yalnızlık (Geng, Lei, Ouyang, Nie ve Wang, 2021) ve problemlili cep telefonu kullanımı (Mulyaningrum ve Kusumaningrum, 2022; Zhao, Ye, Luo ve Yu, 2022) gibi birçok değişkenle ilişkilendirilmektedir.

Sosyal Öğrenme Teorisi ve sosyal ihmal, ebeveyn sosyotelizminin çocuk ve ergenler üzerindeki etkisini açıklamaktadır. Sosyal Öğrenme Teorisi, başkalarının davranışlarını gözlemleme, taklit etme, tekrarlama yoluyla öğrenmenin gerçekleştiğini ve ebeveynlerin çocuk ile ergenlere rol model olduğunu ifade etmektedir (Bandura, 1971). Yoğun akıllı telefon kullanımı nedeniyle ebeveynleri tarafından görmezden gelinen ergenlerin, sosyotelizm davranışını taklit edebileceğini ve sosyotelist olma eğilimi gösterebileceğini belirtilmektedir (Akbağ ve Sayiner, 2021). İletişim esnasında bireyler kendilerine karşı ilgisiz olunduğuna yönelik bir algı geliştirdiklerinde konuşma partneri tarafından reddedilmiş hissetmektedir. Çocuk ve ergenler de ebeveynleri ile olan etkileşimlerine karşılıklılık içeren bir katılım beklemektedir. Fakat ebeveynler dikkatini mobil cihazlara yönlendirdiğinde, çocuklarının dikkat talep eden çağrılarına olumsuz tepki verme, acelecilik, cevapsızlık ve hatta onlara karşı saldırganca tutumlar sergileme ihtimallerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Radesky vd., 2014)

2.1.2.2 Yönetici Sosyotelizmi

Çalışan ve yönetici iletişimi sırasında ya da iş ortamında birbirlerine yakın olduklarında, amirin akıllı telefonunu kullanma veya akıllı telefonu ile dikkatini dağıtma derecesi “yönetici sosyotelizmi” olarak isimlendirilmektedir (Roberts ve David, 2017). İşverenlerin %55’i iş yerinde dikkat dağınıklığının nedeni olarak çalışanların akıllı telefon kullanımına işaret ederken, %28’i iş ortamında akıllı telefon kullanımının yönetici- çalışan ilişkisini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir (Farber, 2016). Algılanan yönetici sosyotelizmi, amire güvensizlik, düşük iş tatmini ve performansı ile ilişkilendirilmektedir.

Beklenti İhlali Teorisi, Sosyal Bulunuşluk Teorisi ve Karşılıklı Sosyal Mübadele Teorisi yönetici sosyotelizmini açıklamada kullanılmaktadır. Beklenti İhlali Teorisi (Burgoon ve Le Poire, 1993) bireylerin sosyal ortamlara uygun beklentileri ihlal

edildiğinde, kişinin bu ihlalin arkasındaki sebepleri anlamaya çalışacağı ve uyarılacağını ifade etmektedir. Kişi ilgiyi hak etmediğine yönelik içsel bir atıf ya da şüpheli bir dışsal atıfla uyarılmayı azaltabilmektedir. Dışsal atıf durumunda kişinin daha önceki algısı, ihlalin yeniden nasıl değerlendirileceğine yönelik önem taşımaktadır (Walgaard, 2019). Akıllı telefon vasıtasıyla yöneticilerin çalışanları ile etkileşimlerinde dikkatlerinin dağılması, çalışanların beklentilerini ihlal etmek anlamına gelmektedir. Çalışanlar amirlerinin tüm dikkatini kendilerine vermesini beklerken, bu ihtiyaçları karşılanmadığında yönetici sosyotelizminin olumsuz etkileriyle karşılaşmaktadır (Roberts ve David, 2020). Sosyal Bulunuşluk Teorisi'nde (Short, Williams ve Christie, 1976) dikkatin açık bir göstergesi olan sözel olmayan ipuçlarına odaklanılmaktadır. Konuşulan kişi ile göz teması kurulması, konuşulan kişiye doğru eğilmek, tepkilerde bulunmak dikkatle takip eden bir konuşma partnerinin özellikleridir. Sosyotelizm davranışı sergileyen yönetici, çalışanları tarafından aktarılanların kıymetli olmadığı mesajını vererek istenmeyen örgütsel sonuçlara yol açmaktadır (Roberts ve David, 2020). Karşılıklı Sosyal Mübadele Teorisi (Blau, 1964), kişilerin herhangi bir anlaşmaya bağlı kalmadan ve karşılığında ne zaman, neyin geleceğini bilmeden katkı sağladıkları sosyal etkileşimler olarak ifade edilmektedir. Çalışanların performansı ve birbirlerine yaklaşımında çalışma ortamında gerçekleşen karşılıklı mübadele önem taşımaktadır (Flynn, 2005).

2.1.2.3 Partner Sosyotelizmi

Romantik partner ya da eş tarafından cep telefonu vasıtasıyla iletişimi sekteye uğratacak şekilde dikkatin dağılması “partner sosyotelizmi” olarak isimlendirilmektedir (Roberts ve David, 2016). McDaniel ve Coyne (2016) tarafından yürütülen araştırmada, 143 evli ya da partneriyle birlikte yaşayan kadından oluşan örneklemin %70'inden fazlası teknolojik cihazların eşleriyle geçirdikleri boş zamanları, sohbetleri ve yemek zamanları gibi etkileşimlerini sekteye uğrattığını ifade etmektedir. Yapılan birçok çalışma partner sosyotelizmi ile ilişki memnuniyeti (Abeele, Hendrickson, Pollman ve Ling, 2019; David ve Roberts, 2021; Halpern ve Katz, 2017; Krasnova, Abramova, Notter ve Baumann, 2016; McDaniel, Galovan ve Drouin, 2021; Wang, Xie, Wang, Wang ve Lei, 2017) ve evlilik kalitesi (Khodabakhsh ve Le Qng, 2021) arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Yer Değiştirme Hipotezi ve Sembolik Etkileşimcilik Teorisi partner sosyotelizminin istenmeyen etkisini açıklamak için kullanılmaktadır. Valkenburg ve Peter (2007) Yer Değiştirme Hipotezi'nde medya araçlarında harcanan vaktin, bireyin partneri ile olan etkileşimini azalttığı ya da etkileşimin yerine geçtiği ifade edilmektedir. Kişi daha düşük nitelikte sosyal ilişkileri daha iyi ilişkilerle ikame ederek partneri ile etkileşimini azaltmakta ve ilişki memnuniyetini düşürmektedir (Kraut vd., 1998). Sembolik Etkileşimcilik Teorisi ise semboller vasıtasıyla kişilerin özüne, rollerine ve çevresindekilerle ilişkisine yönelik bir algı geliştirdiklerini ele almaktadır (Denzin, 1992). İpuçları ve karşılıklarına işaret eden etkileşimler, yorumlayıcı tarafından değerlendirilmekte ve değiştirilmektedir. Eğitim kurumlarında cep telefonu kullanımına izin verilmemesi ve ders esnasında cep telefonu kullanımının eğitimciler tarafından saygısız bir davranış olarak görülmesi, telefon temelli etkileşime yüklenen anlamlardan bir tanesidir. Romantik partneri ile etkileşim halinde olan kişilerin, cep telefonu nedeniyle dikkatlerinin dağılması ilişkiden memnuniyetsizlik olarak yorumlanmakta ve partnerden daha düşük düzeyde memnuniyet duyulmasına neden olmaktadır (Roberts ve David, 2016; Wang, Zhao ve Lei, 2021).

2.2 YALNIZLIK

2.2.1 Yalnızlığın Tanımı

Yalnızlık, bilim insanları tarafından çeşitli şekillerde tanımlanan karmaşık, çok boyutlu ve global bir olgudur (Murphy, 2006). Her bireyi etkileyen bir fenomen olmasına rağmen yalnızlığın işlevselleştirilmiş bir tanımının olmaması nedeniyle alanda yapılan araştırmalar oldukça kısıtlı kalmıştır.

Sosyal bir varlık olan insan, doğuştan davranışlarını pekiştiren, düşüncelerini şekillendiren ve duygularını etkileyen güçlü bir ait olma ihtiyacına sahiptir. Bu ait olma ihtiyacı asgari miktarda sürekliliği olan, yapıcı ve anlamlı ilişkiler kurma ve devam ettirmeye yönelik bir isteği temsil etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Sha'ked ve Rokach, 2015). Kişilerin hayatlarının herhangi bir döneminde farklı derecelerde deneyimlenen bir olgu olarak karşısına çıkan yalnızlık yaşamın temel bir gerçeği olarak görülmektedir (Medora ve Woodward, 1986; Rotenberg, 1999). Karnick (2005) yalnızlık ya da yalnız olmanın evrensel olarak tecrübe edildiğini ve özünde insan olmanın bir parçası olduğunu dile getirmektedir.

Başkalarıyla yakınlık kurma isteğinin kognitif, duygusal ve davranışsal olarak sentezlenmesiyle yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Kişi geçmiş ve günümüzdeki ilişki deneyimlerini bilişsel süreçlerle anlamlandırmakta, bu anlamlandırmalar sebebiyle olumlu ya da olumsuz duygular geliştirmekte ve yalnızlığa dair bir davranış örüntüsü oluşturmaktadır (Ernst ve Cacioppo 1999; Ünlü, 2015). Weiss (1987) ise kişinin kendisine yakın gördüğü bireylerle hayatını paylaşma gerekliliği olan bağlanma ihtiyacı ile bir grubun veya topluluğun bir parçası olduğunu hissetmeye dair görüş, değer ve normları paylaşabilme olarak kabul edilen ait olma ihtiyacı karşılanmadığında yalnızlığın ortaya çıktığını ifade etmektedir. Duygusal ve sosyal yalnızlığın ayrımını yapan Weiss, sosyal yalnızlığı toplumsal bir gruba ait olma duygusundan yoksun olma ve sosyal ilişkiler ağı eksikliği olarak tanımlarken; duygusal yalnızlığı genel bir üzüntü ve boşluk hissi ile başkalarıyla samimi bir ilişki kurmaya dair duyulan özlem olarak nitelendirmektedir (Weiss, 1973). Hays ve DiMatteo (1987) yalnızlığı, başkalarından kopma ve uzaklaşma deneyimi olarak tanımlamaktadır.

Jones ve Hebb (2003) yalnızlığı tanımlarken, istenmeyen bir deneyimin varlığına ve sosyal ilişkilerin eksikliğine ilişkin beklenti ile algılara dayanan öznel bir süreci vurgulamaktadır. Bunun bir sonucu olarak da bireylerin yalnızlıkla baş etme becerisi geliştirdiklerine değinmektedir. Wood (1986), “yalnızlığı uygun şekilde deneyimlemedeki başarısızlığın, bireyin sosyal bir canlı olma halini sorgulamaya” neden olabileceğini dile getirmektedir.

Çevresinde başkalarının varlığı esnasında dahi kişi kendini yalnız hissedebilmektedir. Kişinin sosyal grubunun büyüklüğünden ziyade kendi başına hissetmesine yönelik subjektif algısı yalnızlık ile ilişkilendirilmektedir (Cacioppo ve Cacioppo, 2018; Segrin, 1996). Fischer ve Philips (1982) kısıtlı sosyal iletişim ağlarına sahip olan tüm bireylerin yalnız olmadıklarını; Jones (1982) toplam arkadaş sayısının bireyin yalnızlığına dair bir gösterge sayılamayacağını ifade etmektedir.

Young’a (1982) göre yalnızlık, psikolojik semptomların eşlik ettiği, tatmin edici kişilerarası ilişkilerin eksikliği veya algılanan yoksunluk durumudur. Kronik, durumsal veya geçici olarak ele alınan yalnızlığın, birbirinden ayırt edilmesi gerekmektedir. En az 2 yıl süren kronik yalnızlık, kişinin mevcut ilişkilerinden uzun süre memnun kalmaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Durumsal yalnızlık, birey ölüm ya da iş kaybı gibi bir krizle karşılaştığında deneyimlenmektedir. Geçici yalnızlık ise kısa ve ara sıra görülen yalnızlık dönemlerini içermektedir. Geçici olarak yalnız olan bireylerde yalnızlık

durumsal ve kişisel faktörlere dayandırılırken; kronik olarak yalnız bireyler bu durumu kalıcı kişisel özelliklere atfetmeye yönelmektedir (Cutrona, 1982).

Literatürde yalnızlığın istenmeyen, rahatsız edici ve acı veren bir duygu olduğuna yönelik tanımlamalar da mevcuttur. Fromm (1965) yalnızlığı soğuk algınlığına benzetmekte, yakalanması kolay, tedavisi zor, nadiren ölümcül, hoş gitmeyen ve müsamaha edilebilecek seviyenin üzerinde bir duygu olduğunu söylemekte; Booth (2000) ise yalnız bireylerin kendilerini mutsuz, amaçsız, acınası ve boşlukta hisseden birileri olarak tanımladıklarını ifade etmektedir (Woodward ve Frank, 1988; akt. Dok, 2018). Meta-analizler ve bütünlük literatür taramalarında, benmerkezci günümüz atmosferinde yalnızlığın kişiye özgü olduğundan açıklamasının güç olduğuna, olumsuz ve huzursuz edici bir durum olarak tarif edildiğine ve modern toplumun bir salgını olabileceğine değinilmektedir (Killeen, 1998).

Yalnızlık birçok kişi tarafından deneyimlenmesine ve bilinmesine rağmen ilgi gören bir başlık olmamıştır. Bireylerin yalnız olma durumlarını onaylamaktan kaçınmaları, yalnızlığın yenilgi olarak görülmesine dair damgalanma (Lau ve Gruen, 1992) ve etik koşullar altında yalnızlık seviyesini yönlendirme ya da etkilemenin söz konusu olmaması araştırmaların hız kazanmasının önüne geçmiştir. Ayrıca yalnızlığın herhangi bir disiplin tarafından benimsenmemesi dağınık ve kopuk bir şekilde gelişmesine; ruhsal, biyolojik, kültürel, sosyo-ekonomik, psikiyatrik de birer sorun olarak var olmasına neden olmuştur (Wright, 2005).

2.2.2 Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.2.1 Psikodinamik Model

Yalnızlığın bilinen ilk psikolojik analizini gerçekleştiren Zilboorg (1938), yalnızlığı bunaltıcı ve kalıcı bir deneyim olarak tanımlamıştır. Ona göre yalnızlık narsisizm, megalomani ve düşmanlığın temel özelliklerini yansıtmaktadır. Yalnız kişilerin benmerkezci olduklarını, kendine ya da diğer insanlara karşı duyduğu öfke ve nefret gibi duyguları saklama becerisine sahip olmadıklarını dile getirmiştir. Bu sırada ortaya çıkan narsisizm, megalomani ve kindarlık gibi kişisel özellikler yalnızlığın temelini oluşturur (Zilboorg, 1938).

Sullivan (1953) ise yalnızlığın kökenini çocukluk deneyimlerinde aramaktadır. Kişilerarası yakınlık ihtiyacının ilk ortaya çıkışını bebeğin temas etme isteğiyle açıklayan Sullivan, ergenlik öncesi dönemde de bu duygunun samimi bir şekilde bilgi alışverişinde

bulunabilecek birinin varlığıyla sürdürüldüğünü söylemektedir. Çocukluk döneminde ebeveynleri ile olumsuz etkileşimleri nedeniyle sosyal becerilerden mahrum kalan çocukların, arkadaşlık kurmakta zorlanacaklarını ve yakınlık ihtiyacı karşılamaadaki bu yetersizliğin büyük ölçüde yalnızlığa yol açacağını belirtmektedir (Sullivan, 1953).

Psikodinamik yaklaşımın bir başka temsilcisi olan Fromm-Reichmann (1959)'a göre, insanlar son derece rahatsız edici ve korkutucu olan yalnızlıktan kaçınmak veya kurtulmak için mümkün olan her şeyi yapabilmektedir. Yalnızlığın ortaya çıkmasında erken çocukluk, çocukluk sonrası ve olgunluk öncesi dönemin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Psikodinamik model ile çalışan Zillboorg, Sullivan ve Fromm-Reichmann, yalnızlığın çocukluk deneyimleriyle ilişkili olduğunu bildirirken; Fromm-Reichmann ayrıca annenin şefkat ve ilgisinden erken uzaklaşmanın zararlı sonuçlar doğurabileceğini savunmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982).

2.2.2.2 Roger'in Fenomonolojik Yaklaşımı

Danışan merkezli terapinin kurucularından olan Carl Rogers (1973), toplumun bireyi kısıtlı, sosyal olarak onaylanmış şekillerde hareket etmeye zorladığını varsaymaktadır. Rogers'a (1994) göre insanlar sahip oldukları kişiliği kimsenin tam olarak kavrayamayacağını düşündükleri için yakın çevrelerinin onaylayacağı şekilde davranmakta ve kişiliklerini gizlemek için savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Birey, savunma mekanizmalarını kullanmayı bıraktığında, gerçek kimliği, kişiliği ve benliği ortaya çıktığından derin bir yalnızlık duygusunu yaşamaktadır. Gerçek kimliğini ve kişiliğini diğer insanlardan gizledikçe yalnızlık düzeyi artmaktadır. Ancak etkileşim gruplarının sağladığı kabul edici, samimi ve yargısız bir ortam sayesinde, kişi gerçek benliğini yaşama riskinin kolaylıkla üstesinden gelebilmektedir (Rogers, 1994).

2.2.2.3 Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre insan nihayetinde yalnızdır. Yalnızlık, birey tarafından varoluşun kaçınılmaz bir parçası olarak deneyimlenmektedir. Düşüncelerimiz ve duygularımız başka hiç kimse tarafından deneyimlenmemekte; ayrılık varlığımızın temel koşulunu oluşturmaktadır. Yalnızlığın kökenini alışılacağı anlamında aramayan varoluşçular, yalnızlık olasılığını artıran veya azaltan olgularla özellikle

ilgilenmemektedir (Perlman ve Peplau, 1982). Fakat ölümün kesinliği ve iletişimde yaşanan aksilikler göz önüne alındığında ortaya çıkan varoluşsal yalnızlıktan kurtulabilmek için arzularımız ve eylemlerimiz kaçma isteğiyle güdülenmektedir (Mijuskovic, 1985).

Yalnızlık konusunda olumlu bir görüşe sahip olan Moustakas (1961; 1972), yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlık arasında ayırım yapmanın önemini vurgulamaktadır. Yalnızlık kaygısı, insanları önemli yaşam sorularıyla uğraşmaktan alıkoyan ve onları sürekli olarak başkalarıyla aktivite aramaya motive eden bir savunma mekanizması sistemidir. Gerçek yalnızlık ise yalnız olmanın gerçekliği ile doğum, ölüm ve değişim gibi nihai deneyimlerinin yalnız tecrübe edilmesinden kaynaklanmaktadır ve yaratıcı bir güce sahiptir. Yalnızlığın acı veren yönü görmezden gelinmese de üretken olmaya yol açan yönü ön plana çıkmaktadır. Birey yalnızlığı kabul edip kendisinin gerçek anlamda farkına vardığında etrafındaki kişilere sevgi ile yaklaşabilmektedir (Moustakas, 1972).

Yalom (1980), yalnızlığı “kişinin kendisi ile dünyası arasındaki ayırım” olarak tanımlamaktadır. Bireyler yalnızlık, ölüm, anlamsızlık ve özgürlükten oluşan dört varoluşsal çatışmadan etkilenmektedir. Ancak Yalom özellikle ölüm kavramı üzerinde durmakta; yalnızlık, anlamsızlık ve özgürlük gibi duyguların da bir bitişin sonucunda oluştuğunu ifade etmektedir. Tillich (1963) ise yalnızlık duygusunun özünü yakalayarak “yalnız olduğumuzu unutmamıza” yardımcı olan kişilerin ayrılık ya da ölüm yoluyla kaybedilmesi durumunda yalnızlığın ortaya çıktığını ve bu duygudan kurtulmanın mümkün olmayacağını belirtmiştir.

2.2.2.4 Etkileşim Kuramı

Etkileşim kuramının önde gelen isimlerinden biri Weiss (1973)'dir. Çoğu insanın yaşamları boyunca deneyimlediği bir durum olan “sıradan” yalnızlıkla ilgilenen Weiss, yalnızlığı normal bir tepki olarak görmektedir. Araştırmalarında yalnızlığın hem kişisel hem de çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda oluştuğunu belirtmiştir. Bağlanma, rehberlik ve değer duygusu gibi sosyal ilişki faktörlerinden bahsetmiş; kişinin sosyal gereksinimleri karşılanmadığı ya da yetersiz olduğunda yalnızlığın ortaya çıktığını ifade etmiştir (Weiss, 1973).

Weiss, farklı öncülleri ve duygusal tepkileri olduğuna inandığı duygusal ve sosyal yalnızlık türlerini öne sürmüştür. Duygusal yalnızlık, sevgili veya eş gibi yakın ve samimi bir bağın yokluğundan kaynaklanır. Duygusal olarak yalnız olan bir kişi, bir çocuğun

ayrılık kaygısına benzer bir duygulanım içindedir. Sosyal yalnızlık, anlamlı arkadaşlıkların veya bir topluluk duygusunun yokluğuna verilen bir tepkidir. Her iki yalnızlık türünün de odaklanmada güçlük, uyku problemleri, bezginlik, gerginlik ve depresyon gibi ortak belirtileri içerdiğini öne sürmüştür (DiTommaso ve Spinner, 1997; Weiss, 1973).

2.2.2.5 Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel kuramcılar yalnızlığı tanımlarken bireyin ilişkilerle ilgili bilişsel beklentileri üzerinden ilerlemişlerdir. Teorilerinde bireyin ilişkilerdeki eksikliklerine dair yapıcı ve yararlı olmayan, içten gelen, düzenli atıfların (Anderson ve Arnoult, 1985; Schultz ve Moore, 1986), bireyin yaşamı üzerindeki kontrole ilişkin usdışı inançların (Hoglund ve Collison, 1989) ya da istenilen ve sahip olunan ilişkiler arasındaki çelişkinin (Archibald, Bartholomew ve Marx, 1995; Sermat, 1978) yaratacağı kombinasyonun yalnızlığın temel bileşenlerini oluşturacağını belirtmişlerdir.

Bilişsel yaklaşımda yalnızlık öznel bir süzgeçten geçirilmektedir. Bireyin kendisini, sosyal yaşantısını, deneyimlerini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine önem verilmektedir. Sosyal ilişkilerde algılanan memnuniyetsizlik ve belirlenen ölçütlerin yalnızlığın temelini oluşturduğu aktarılmaktadır. Yalnızlığın içsel mi yoksa dışsal yüklemelerden mi kaynaklandığına, geçici mi yoksa kalıcı mı algılandığına, kişilerin duygusal tepkilerine, geleceğe yönelik beklentilerine ve yalnızlıkla baş etme biçimlerine göre bireysel farklılıkların devreye gireceği söylenmektedir (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982).

2.2.2.6 Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşımda kuramcılar tarafından yalnızlığın tanımı net olarak belirtilmese de bu yaklaşımın öncülerinden olan Young (1982) yalnızlığa dair çalışmalarda bulunmuştur. Beck'in depresyon için uygulamayı önerdiği bilişsel terapi çerçevesini kullanmıştır. Sosyal ilişkilerinde işlevsiz inançlara ve değerlendirmelere sahip olan bireylerin yalnızlık yaşadığını öne sürmüştür. Bilişsel yeniden yapılandırma gibi müdahalelerle bilişsel çarpıtmaların çalışılması ve algılanan yetersizlik üzerinde durulması gerektiğini söylemiştir (Käll vd., 2020). Yalnızlığın benzeri olmayan bir şekilde deneyimlenebileceğini, danışanların birbirinden farklı “yalnızlık grupları”

içerisinde yer alabileceğini öne süren Young (1982) yalnızlığa neden olan tipik otomatik düşünceleri 12 gruba ayırmıştır:

1. *Tek başına olmaktan mutsuzluk duyma,*
2. *Düşük benlik kavramı,*
3. *Sosyal kaygı,*
4. *Sosyal uyumsuzluk,*
5. *Güvensizlik,*
6. *Sınırlama,*
7. *Eş seçiminde problemler,*
8. *Yakınlığı reddetme,*
9. *Cinsel kaygı,*
10. *Duygusal bağlanma ile ilgili kaygı,*
11. *Pasiflik,*
12. *Gerçekçi olmayan beklentiler.*

2.2.3 Yalnızlık ve Sosyotelizm

Yalnız bireyler sahte ve göstermelik sanal ortam etkileşimleri ile var olan yalnızlıklarının ortadan kalktığına kendilerini inandırmaktadır (Özdemir, Akçakanat ve İzgüden, 2017). Günlük hayatta deneyimleyebileceği sosyal kaygıların önüne geçmek için çevrimiçi ortamlara yönelen kişiler (Martončík ve Lokša, 2016) herhangi bir etkileşime girmeden diğerlerini gözlemleme imkânı da yakalamaktadır (Wainner, 2018). Pakistan’da Y kuşağından 400 katılımcı ile gerçekleşen bir araştırmanın bulguları kişilerin sosyotelizm düzeyleri ile yalnızlık seviyelerinin pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ifade etmektedir (Yaseen, Zia, Fahd ve Kanwal, 2021). Ayrıca Błachnio ve Przepiorka (2019)’nın iletişim bozukluğu ve telefon takıntısını önemseyerek 597 Polonyalı katılımcıya uyguladığı ölçek seti sonuçlarına göre yalnızlık sosyotelizm davranışının sonucunda ortaya çıkmaktadır. Telefon bağımlılığı üzerinden yalnızlık ve sosyotelizm arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmalar da bulunmaktadır (Afdal vd., 2018; Enez Darçın, Noyan, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015; Jin ve Park, 2010).

Sosyotelizm ve yalnızlık ilişkisini inceleyen kısıtlı sayıda ve birbirini tutmayan çalışmalar ön plana çıkmaktadır. Sosyotelizm ve sosyotelizme maruz kalma ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunduğu (Ergün, Göksu ve Sakız, 2020) ya da

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin tespit edilmediği (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019) araştırmalar da mevcuttur. Yalnızlığa dair literatür ve kitle iletişim araçlarının yalnızlık ile bağlantısı çoğunlukla yaşlı yetişkinlerle ilişkili olsa da genç erişkinlerin yalnızlığa karşı korunmasız olduğuna dair güncel çalışmalar mevcuttur (Fardghassemi ve Joffe, 2021).

2.3 SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

2.3.1 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Tanımı

İletişim teknolojilerinin giderek gelişmesiyle kullanıcı merkezli teknolojiler (web siteleri, sosyal ağlar, video paylaşım platformları vs.) herkesin dikkatini çekmeye başlamış ve bireyselleşme artmıştır. Artan bireyselleşme iletişim akışlarını yeniden şekillenmiştir (Çetinkaya, Kırık ve Gündüz, 2021). Özellikle 2013 yılı itibarıyla kaçırma korkusunun seyrinde akıllı telefon satışlarının bilgisayar satışlarının önüne geçmesi ile önemli bir ivme gözükmemektedir. 7/24 internete bağlanabilme özelliğine sahip olan akıllı telefonlar, sosyal medya platformlarına erişimi kolaylaştırmakta (Tanhan, Özok ve Tayız, 2022) ve bilgi edinimini daha erişilebilir ve hiç olmadığı kadar bağımlılık yapıcı kılmaktadır (Abel, Buff ve Burr, 2016). Sosyal iletişim ağı kullanımındaki artış, başkalarının sosyal yaşantısını kayda değer hale getirmekte ve kişinin içinde bulunmadığı etkinliklere mobil cihazlar üzerinden erişimini kolaylaştırmaktadır. Çevresindeki insanların “imrenilen” bir hayatı deneyimlediğine inanan kişi, sosyal deneyimleri kaçırma korkusu (fear of missing out) (FoMO) taşımaktadır (Buglass, Binder, Betts ve Underwood, 2017).

1800’lerde gerçekleştirilen seyahatlerle böbürlenmenin en iyi yolu kartpostallar iken, 1960’larda bu, yerini slayt karuselleri ve projektörler ile yapılan sunumlara bırakmış, Polaroidler 1980’lere damgasını vurmuştu. Günümüzde ise sosyal medya aracılığıyla hafta sonunun tadını çıkaran arkadaşlarımızın, lüks bir tatile giden yakınlarımızın yaşamlarına kolaylıkla tanık olabilmekteyiz. Kimi zaman bunu yaparken vaktin nasıl geçtiğini dahi anlayamamaktayız. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ağına düşerek eğlenceden mahrum kalmış hissetmekte ve beğeni sayılarımızı takip etmekteyiz. Kendi yaşantımızı başkalarının yaşantısı ile kıyaslamakta ve çevrimiçi platformlarda daha fazla vakit geçirmeye başlamaktayız (Parmar, 2022).

İnsan doğasının vazgeçilmez bir yönü olan “kaçırma korkusu” yeni bir kavram olmamakla birlikte tahmin edilebileceğinden çok daha eskilere dayanmaktadır. Basında

1985 yılında Watson ve Meyer tarafından “FoMO” teriminin ortaya atıldığına dair iddialar bulunsa da herhangi bir referansa erişilememektedir. Ancak literatürde "FoMo" kelimesini ilk kullananın Voboril (2010) olduğu bilinmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), başkalarının yaptıklarıyla sürekli olarak bağlantıda kalma isteğiyle karakterize edilmektedir (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). J. Walter Thompson Intelligence (2012) kaçırılan bir şeyler olduğuna dair endişe verici bir duygu olarak tanımladığı gelişmeleri kaçırma korkusunu, elde edilen ve sahip olunanlar üzerinden yapılan bir değerlendirme olarak görmektedir. Wortham (2011) sosyal medya platformlarına göz atarken şiddetlenen kaygı, acizlik ve sinirlilik haline; Salem (2015) ise yanıtlanmadığında duyumsanan yetersiz ya da geride kalma hissine vurgu yapmaktadır. Bisping (2018) kaçırma korkusu olan kişinin sosyal çevresi için önem teşkil eden hallerle ilgili bilgiye erişemediğinde gerilim hissini azaltmak için sosyal medyaya yöneldiğini ve istek dışı bir şekilde sosyal medya platformlarında gezindiğini ifade etmektedir.

Kaçırma korkusundaki “korku” kelimesi, kişinin herhangi bir şey yapmakla yükümlü olmamasına rağmen, onu yapmak mecburiyetinde hissetmesine sebep olan endişeyi tarif etmektedir. “gelişmeleri kaçırmama” kaygısı akıldışı kararlara sebep olabileceği gibi (Argan, Argan ve İpek, 2018), “var olan en iyi seçim” yapılmasına rağmen de yaşanabilmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu tercih edilmeyen etkinliklerden umulan hazzı arttırdığı, seçilen etkinlikten alınan asıl hazzı ise azalttığı bilinmektedir. Örneğin, parti yerine flört edilen kişi ile görüşmeye giden bir kişi, randevusunda hoşça vakit geçirse ve ilerleyen vakitte bu seçimi yineleyecek olsa da partiye gitmeyerek neyi kaçırdığını merak edebilmektedir (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018; Rifkin, Cindy ve Kahn, 2015).

Başkaları ile iletişimi sürdürme ve başkalarını etki altında bırakma ihtiyacı, yaşamının en iyi taraflarını paylaşma baskısı, başkalarının beğenisine duyulan noksanlık, kendini sürekli başkalarıyla kıyaslama tüm zamanların en yüksek düzeyindedir ve “Diğerlerine kıyasla nasılım?” sorusu sıklıkla gündeme gelmektedir (Reed, 2020). Medyada giderek rağbette olan bir fenomen haline gelen gelişmeleri kaçırma korkusu için Twitter ve Instagramda 200’ün üzerinde #FOMO hastaginin yer alması, bir günde 100.000’den fazla bireysel görüntülemeye ulaşılması; gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili 182.000 Youtube videosunun bulunması ve FOMOsoslar, NOMO (no more missing out) ve FOMO gibi uygulamalarla tüketimin önüne geçilmeye çalışılması durumu gözler önüne sermektedir (Hayran, Anık ve Gürhan- Canlı, 2020).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun bir bağımlılık türü olarak nitelendirilip nitelendirilemeyeceği tartışmalıdır. Kimi araştırmacılar yeni teknolojilerde bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade ederken (Kaloeti, Kurnia ve Tahamata, 2021; Przybylski vd., 2013; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018) gelişmeleri kaçırma korkusu henüz DSM ya da ICD’de herhangi bir rahatsızlık ya da bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014).

Kaçırma korkusu durumsal ve sürekli olmak üzere iki başlıkta toplanmaktadır. Sosyal medya içeriklerinin incelenmesi sırasında bir şeyleri kaçırdığını duyumsamak “durumsal kaçırma korkusu” (Gibbons ve Buunk, 1999); kişilik tarafından tanımlanan, olayların dışında kalındığı izleniminin edinilmesi eğilimi “sürekli kaçırma korkusu”dur. Bu eğilim kişinin kaçırma korkusuna karşı daha hassas olmasına sebep olabilmektedir (Martinek, 2019).

2.3.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkili Teoriler

2.3.2.1 Öz- Belirleme Teorisi

Deci ve Ryan (1985) tarafından ortaya atılan teori, kaçırma korkusunun kavramsallaştırılmasında sıklıkla kullanılmaktadır (Alt, 2015; Przybylski vd., 2013; Rozgonjuk, Elhai, Ryan ve Scott, 2019). Teoride iyilik halinin üç temel psikolojik ihtiyaç ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu üç temel ihtiyaç olan kişinin bir güçlüğü tecrübe etme ve başa çıkabilme becerisi yetkinlik, kendi yol haritasını belirleme ve davranışlarını hedefine yönlendirme kabiliyeti özerklik ve başka kimselere yakınlık ya da bir gruba ait olma manası taşıyan ilişki ihtiyaçları (Deci ve Ryan, 2008) yeterince karşılanmadığında (La Guardia ve Patrick, 2008) kişiler sosyal temas ihtiyacını gidermek için sosyal medyadan faydalanmakta ve daha yüksek düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusu hissetme eğilimi sergilemektedir (Przybylski vd., 2013).

2.3.2.2 Sosyal Karşılaştırma Teorisi

Festinger’e (1954) ait olan teori, kişilerin inançları ya da kabiliyetleri üzerine düşündüklerinde, kendileri ve çevresindekiler hakkında yaptığı sosyal değerlendirmeleri ifade etmektedir (Greenwood, 2017). Kişiler güdülenme seviyelerine bağlı olarak yukarı veya aşağı doğru istemsiz olarak (Gilbert, Giesler ve Morris, 1995), bir başkası ile çatışmamak veya bir başkasına uyum sağlamak amacıyla davranışlarını yönlendirmekte

ve sosyal karşılaştırmalar yapmaktadır (Buunk ve Mussweiller, 2001; Wood ve Hayes, 2012). Sosyal medya platformları aracılığıyla bu yalnızca tanıdığımız kişilerle bir kıyaslama şeklinde değil yabancılarla da gerçekleşen bir mukayese etme durumuna dönüşmektedir (Chae, 2017). Kendisinden daha iyi imkanlara sahip olanların varlığına inanan kişiler yukarı yönlü sosyal karşılaştırma yapma yöneliminde olmakta (Latif vd., 2021) ve aldığı beğeni ya da yorum sayısı üzerinden sosyal olarak ne derecede kabul edilebilir olduğunu değerlendirerek sosyal karşılaştırma döngüsünün sürekliliğine sebep olmaktadır (Tiggemann, Hayden, Brown ve Veldhuis, 2018).

2.3.2.3 Göreli Yoksunluk Teorisi

Samuel Stoffer tarafından öne sürülen “görelî yoksunluk” kavramı (Smith ve Pettigrew, 2015), Amerikan Psikoloji Derneği (2020) tarafından kişinin sahip olmak istediği sosyal mevki, maddî kazanç gibi kaynaklara ait imkanların referans gruplara kıyasla daha az olduğuna dair mahrumiyet algısı olarak nitelendirilmektedir. Sosyal medya aracılığıyla kişinin kendisini akran gruplarıyla karşılaştırabilmesi, başkalarının deneyimlerine göz gezdirebilmesi ve başkalarının gıpta edilecek tecrübeler yaşadıklarına dair izlenimler edinmesi kaçırma korkusu ile kişiyi göreli yoksunluğa yaklaştırmaktadır (Argan vd., 2018).

2.3.3 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkili Değişkenler

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ruh sağlığı, fiziksel sağlık, bilişler gibi insanlar üzerindeki etkisini araştıran ve kişilik özelliklerini gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkilendiren birçok çalışma bulunmaktadır. Kaçırma korkusu genel duygu durum ve psikolojik ihtiyaçların tatmini (Przybylski vd., 2013), iyilik hali (Fabris, Marengo, Longobardi ve Settani, 2020; O’Connell, 2020; Verma ve Purty, 2021), öz saygı (Buglass vd., 2017); can sıkıntısı eğilimi (Wolniewicz, Rozgonjuk ve Elhai, 2020); sosyal medya bağımlılığı (Bakioğlu, Deniz, Griffiths ve Pakpour, 2022; Zhang, Li ve Yu, 2021), yaşam doyumu (Deniz, 2021; Kersebaum, 2020), problemli akıllı telefon kullanımı (Coşkun ve Karayağız Muslu, 2019; Elhai vd., 2018; Tuğtekin, Barut Tuğtekin, Kurt ve Demir, 2020; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks ve Elhai, 2018), anksiyete (Chambers, 2018; Shahin, Mecdad, Afifi ve Ayoub, 2022), konsantrasyon (Al-Furaih ve Al- Awidi, 2021), nörotisizm (Shi, Li, Han ve Pan, 2022; Webb, 2016), depresyon (Baker, Krieger ve LeRoy, 2016; Fioravanti vd., 2021), uyku problemleri (Rogers ve Barber,

2019; Shoval, Tal ve Tzischinsky, 2021; Qutishat ve Sharour, 2019), alkol tüketimi (Brunborg, Skogen ve Burdzovic, 2022; Riordan, Flett, Hunter, Scarf ve Conner, 2015), kompulsif satın alma (Aydın, Selvi, Kandeğer ve Boysan, 2021), nomofobi (Hamutoğlu, Gezgin, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018; Hoşgör, Coşkun ve Çalışkan, 2020) akademik başarı veya motivasyon (Alt, 2015; Widyana ve Purnamasari, 2020) ve aile yapısı (Alt ve Boniel-Nissim, 2018; Bloemen ve De Coninck, 2020; Chen ve Chen, 2022; Kim, 2022) ile ilişkilendirilmektedir.

2.3.4 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyotelizm

Başka birine ait deneyimleri ıskalayarak “dışarıda bırakılma” hissinin (Vorderer ve Schneider, 2016) çözümü “gelişmeleri kaçırma korkusunun ateşindeki gazyağı gibi” (Miller, 2012) olan online platformlarda aramaktan ve sürekli neler olup bittiğini takip etmekten geçmektedir (Klimmt, Hefner, Reinecke, Rieger ve Vorderer, 2017). Cep telefonu kullanımında en belirgin özellik olarak karşımıza çıkan “kontrol etme davranışı” (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012), kişilerin yalnızca “orada” bulunup online olan başkaları ile “birlikte”liğine sebep olmaktadır (Turkle, 2011). Çevrimiçi paylaşımları sıklıkla kontrol eden ve paylaşılanları takip eden gelişmeleri kaçırma korkusu olan birey hem çevrimdışı hem de çevrimiçi ortamdaki iletişim ortağına dikkatini bölerek odaklanmaktadır (Mendoza, Pody, Lee, Kim ve McDonough, 2018).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun problemli cep telefonu kullanımı ile bağlantılı olduğunu belirten çalışmalar (Coşkun ve Karayağız Muslu, 2019; Li, Griffiths, Mei ve Niu, 2020; Santana-Vega, Gómez-Muñoz ve Feliciano-García, 2019) dikkate alındığında, bunun sosyotelizm davranışını tahmin edeceğini ileri sürmek makul gözükmemektedir. Çevrimiçi ortamdaki gelişmeleri kaçırma korkusu olan birey problemli cep telefonu kullanımına yönelmekte ve çevresindeki bireyleri yok sayarak dikkatini telefona vermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada yaşları 19 ile 57 arasında değişen 163 katılımcının yarısı kablosuz mobil cihazları ellerinden alınması için rastgele atanırken, diğer yarısından kablosuz mobil cihazlarını kapatmaları ve gözden uzak bir yere kaldırmaları talep edilmiştir. Yoğun ve orta düzey mobil cihaz kullanıcıların zamanla endişe düzeyinde belirgin bir yükseliş görülürken; görüş alanından çıkan telefonun endişe düzeyinde önemli bir değişiklik yarattığı fark edilmiştir. Kişiler karşılıklı etkileşim, eğlenme, bilgi edinimi, iletişim

halinde olma gibi nedenlerle mobil cihazlarının esiri haline dönüştükçe, mobil cihazlar da bireylerin gereksinimlerini karşılayan temsilci bir arkadaşa dönüşmektedir. Mobil cihazı elinden alınan kişi, bir yakınının yitirmişçesine tepkiler göstermekte, kaçırdığı bir şeyler olduğuna dair endişe duymakta ve mahrumiyet hissetmektedir. Elektronik cihazlarını sıklıkla kontrol eden bireyler, sosyal çevresini oluşturan kişilerin paylaşımlarını kaçırmamak adına “her zaman açık” mantığıyla hareket etmekte (Schneider ve Hitzfeld, 2021) ve kaçırma korkusunun bileşenlerinden biri olan kaygılarına (Przybylski vd., 2013) engel olmaktadır. Akıllı telefonları aracılığıyla sosyal medya hesaplarına ulaşan ve bir süre kaygılarını düşüren (Kuss vd., 2018) gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek bireyler, çevreleri ile etkileşimi sınırlandırarak çevrimdışı iletişim partnerlerine sosyotelizm davranışı uygulamaktadır (Blanca ve Bendayan, 2018; Franchina, Vanden Abeele, Van Rooji, Lo Coco ve De Marez, 2018).

2.4 AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

2.4.1 Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanımı ve Belirtileri

Oxford Dictionaries (t.y) tarafından akıllı telefon “bilgisayara ait fonksiyonların birçoğunu gerçekleştirebilen; genellikle dokunmatik ekran, internet kullanımı ve aplikasyon indirme ile çalıştırma imkânı sunan işletim sistemine sahip cep telefonu” olarak nitelendirilmektedir. Sorunlu akıllı telefon kullanımını Billieux (2012), bireyin akıllı telefon kullanımı nedeniyle günlük yaşamında istenmeyen sonuçlar yaşaması ve telefon kullanımını organize edememesi; Cha ve Seo (2018) ise kişiyi negatif yönde etkileyen yönlerine rağmen akıllı telefon kullanımına hâkim olunamaması şeklinde tanımlamaktadır.

Bağımlılık kelimesi Latince kökenli olup “addicere” eyleminden türemiştir ve Roma mahkemesinin bireyi bir başka kimseye bağlama anlamını taşımaktadır. Zaman içerisinde bir meşguliyete dair bağlılık ve kendini adamayı açıklamak için kullanılmıştır (Maddux ve Desmond, 2000). 19. yüzyılın sonlarına yaklaşırken, doktorlar bağımlılık temasına önem vermeye başlamış ve Bağımlılık Araştırmaları Derneği (Society for the Study of Addiction)'nin ilk toplantısı 1884 yılında gerçekleşmiştir. Dernek tarafından bağımlılık “ortaya çıkabilecek riskleri bilerek gevşemek amacıyla sarhoş edici içkilere ya da uyuşturucu maddelere dayanılmaz bir arzu ile ayırt edilen beyin ve sinir merkezinin hasta olma durumu” olarak nitelendirilmiştir. 1964 yılında ise APA, WHO’nun izinden giderek DSM-5’te “dependence” yerine kullanılan atıfların “addiction” ile değiştirilmesi

üzerinde uzlaşmıştır. Bağımlılığa dair sıklıkla tercih edilen nitelendirme, kişiyi olumsuz yönde etkileyen ve hâkimiyet kaybı yaratan davranış modelleri şeklindedir (West ve Brown, 2013). Akıllı telefonun aşırı kullanımı (Lee vd., 2017), problemli cep telefonu kullanımı (Harris, Regan, Schueler ve Fields, 2020; Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart ve Gibson, 2014; Martionotti vd., 2011), kompulsif cep telefonu kullanımı (Kim ve Byrne, 2011), cep telefonunun işlevsiz kullanımı (Billieux, Philippot, Schmid, Maurage, De Mol ve Van der Linden, 2015), yoğun akıllı telefon kullanımı (Lee, 2015), akıllı telefon bağımlılığı (Fidan, 2016; Lin vd., 2014) gibi isimlendirmeler araştırmacılar tarafından kullanılsa da tanımları gelişmeye devam etmektedir (Horwood ve Anglim, 2018).

Haberleşmek amacıyla Graham Bell'in 1876 yılında telefonu icat etmesiyle kablolu olarak başlayan telefon teknolojisi (Köklü, Taşpınar ve Sulak, 2021), 1973 yılında Motorola tarafından cep telefonlarının taşınabilir hale getirilmesiyle pazara giriş yapmıştır. Taşınabilir bilgisayarı ifade eden "akıllı telefon" kavramının 2007 yılında Apple'ın iPhone'u piyasaya sürmesiyle kullanımında önemli bir artış olmuş ve akıllı telefonlar her kesimden ve yaştan insanın kullandığı bir cihaz olarak yer edinmiştir (Parasuraman, Sam, Yee, Chuon ve Ren, 2017; Sarwar ve Soomro, 2013). Günümüzde akıllı telefonlar ekran büyüklüğü, taşınabilirliği, işlevselliği ile yalnızca cep telefonlarının değil; masaüstü bilgisayar, laptop, tablet gibi birçok mobil cihazın yerini almaktadır. Sesli veya görüntülü arama gerçekleştirmek; e-posta göndermek; fotoğraf ya da video çekmek, izlemek, paylaşmak; arama motorlarında gezinmek; video oyunları oynamak; fatura ödemek; haberleri ya da hava durumunu takip etmek; sosyal medya akışlarını kontrol etmek akıllı telefonlar aracılığıyla erişilebilir hale gelmekte ve günlük yaşantımızın ayrılmaz bir nesnesi olmaktadır (Parasuraman vd., 2017; Samaha ve Hawi, 2016). Ancak akıllı telefonların pozitif ve negatif tesirleri düşünüldüğünde "birliktelik" ve "ayrılık" ile "dâhil olma" ve "ayrılma zıtlığı"na dair paradokslar ortaya çıkmaktadır. Cep telefonları kimi zaman iletişimi kolaylaştıran kimi zaman da bir arada olan bireyleri birbirinden uzaklaştıran, dikkat dağıtıcı bir araca dönüşmektedir (Mick ve Fournier, 1998).

Statista'nın güncel verilerine göre bugün dünyada 6.648 milyar akıllı telefon kullanıcısı bulunmaktadır. Bu sayı dünya nüfusunun %83.37'sinin akıllı telefona sahip olduğu anlamına gelmektedir (Statista Search Department, 2022). Pew Research (2019) ABD'de 18 ile 29 yaş arasındaki bireylerin %99'unun cep telefonuna ve %96'sının akıllı telefona sahip olduğunu bildirmektedir. Türkiye'de 18-50 yaş arası 1005 cep telefonu

kullanıcısının katılım gösterdiği Deloitte'in Global Mobil Kullanıcılar Araştırması Raporu'na göre, kullanım sıklığı dikkate alındığında diğer mobil cihazlara kıyasla akıllı telefonlar açık ara öne çıkmaktadır. Katılımcılar günde ortalama 78 defa telefonlarına baktıklarını (uyanık geçirilen zaman zarfına göre her 13 dakikada bir) ve bu rakamın 48 olan Avrupa ortalamasının oldukça üzerinde olduğu görülmektedir (Deloitte, 2017). Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016) tarafından yürütülen başka bir çalışmada katılımcıların sabah uyandıklarında ve gece uyku öncesinde ilk iş olarak telefona yöneldikleri, telefonlarını gece açık bıraktıkları, yanlarında şarj aletlerini taşıdıkları ve sıklıkla telefonlarını kontrol ettiklerini ortaya koymaktadır. Başka bir çalışmada katılımcıların %10'undan daha azı cep telefonları olmadığında günlük yaşantılarının etkilenmeyeceğini, katılımcıların büyük bir çoğunluğu ise günlük yaşantısına devam edemeyecek ölçüde sık sık veya aşırı derecede telefonlarını özleyeceklerini dile getirmiştir (Wajcman, Bittman, Jones, Johnstone ve Brown, 2007). Akıllı telefon kullanımı ile geçirilen günlük ortalama sürenin en yüksek olduğu kitle 20'li ve 30'lu yaşlarında, üniversiteli gençlerden oluşan Y kuşağı olarak tespit edilmiştir (Shin, Min ve Im, 2019). Başka bir çalışmada 6-12 yaş arasındaki çocukların %93'ünün ebeveynleri ile aynı tarifeyi kullandığı ve %72'sinin tüm mobil kablosuz hizmetlere sahip olduğu görülmektedir (Nielsen, 2017).

Akıllı telefonun yaygın kullanımı ve kullanıcıların ayrışmada yaşadığı güçlük, bağımlılık ihtimaline ilişkin kaygıları da gündeme taşımaktadır. Fakat hem DSM-5 hem de ICD-11'in taslağında akıllı telefon bağımlılığından bahsedilmemektedir. Yalnızca "Maddeyle İlişkili Bozukluklar" terimi "Maddeyle İlişkili ve Bağımlılık Yapıcı Bozukluklar" şeklinde değiştirilmiş ve kumar bağımlılığı "Madde ile ilişkili olmayan bozukluk" başlığı altına alınmıştır. İnternet Oyun Bozukluğu da DSM-5'in III. Bölümünde, resmi bir bozukluk olarak eklenmeden önce daha fazla klinik araştırma ve deneyim gerektiren problemlili bir durum olarak tanımlanmıştır. Atılan bu adımların internet kullanımı, video oyunu oynama, yemek yeme ve alışveriş gibi birçok davranışsal bağımlılığın değerlendirmesine önderlik edebileceği düşünülmektedir (Çakmak ve Tamam, 2018; Holden, 2010). Problemlili akıllı telefon kullanımı, kişinin davranış alışkanlıklarının tercihi olması ve çevresindeki kişileri de etkilemesi nedeniyle sigara tüketmeye benzetilmekte ve kamuya ait alanlarda yasaklanması gündeme gelmektedir (Billieux, 2012; Nickerson, Isaac ve Mak, 2008). Doğası ve interneti ulaşılabilir hale getirmesi nedeniyle internet bağımlılığına benzer özellikler taşıdığı da ifade edilmektedir (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015). Bağımlılığın belirginlik, kompulsif kullanım,

yoksunluk belirtileri, kaçış, negatif sonuçlar, duygudurum düzenlemesi ve sosyal rahatlama ile karakterize edildiği düşünüldüğünde (Lortie ve Guitton, 2013), teknolojik davranışları bağımlılık olarak etiketleme eğilimi artıyor gözükmektedir. Belirginlik, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme Griffiths (2005) tarafından davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilmekte ve altı kriterden herhangi birinin karşılanması davranışsal bağımlılık için yeterli olacağını ifade etmektedir.

Sussman ve Sussman (2011) bağımlılık tanımına dair yürüttükleri literatür taramasında bağımlılığı istek uyandıran etkiler elde etmek için davranışta bulunma, zihin meşguliyeti, geçici doyumluk, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlardan oluşan beş faktörde incelemektedir. Shambare, Rugimbana ve Zhoua (2012) ise 33 maddelik bir anketi öğrencilere uyguladıkları bir örnekleme alışkanlık, zorunluluk, gönüllük, bağlılık, zorlayıcılık ve bağımlılığa ait davranış kalıplarını değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonuçları cep telefonu kullanımının yalnızca alışkanlık yaratmadığı ayrıca bağımlılık yapan bir etkisi olduğunu da göstermektedir.

Lin ve arkadaşları (2016) akıllı telefon bağımlılığı semptomlarını listeleyen kriter A, kullanımına sebep olan işlevsel bozuklukları belirten kriter B ve dışlama kriterlerini açıklayan kriter C'den oluşan bir tanı kriteri sınıflandırması oluşturmuştur.

Kategori A: 3 aylık dönem içinde ortaya çıkan, klinik olarak anlamlı bozulma veya sıkıntıya yol açan ve aşağıda sıralanan belirtilerden üç ya da daha fazlasını karşılayan uyumsuz akıllı telefon kullanım modelidir.

- *Dürtü kontrol eksikliği ile akıllı telefonun sürekli kullanımı*
- *Akıllı telefon kullanımı gerçekleşmediğinde gerginlik, sinirlilik veya disfori*
- *Akıllı telefonu umulandan daha uzun süre kullanmak*
- *Akıllı telefon kullanımını azaltmak adına arzu ya da sonuç vermeyen teşebbüsler*
- *Vaktinin büyük bir çoğunluğunu akıllı telefon kullanımına ayırma ya da akıllı telefon kullanımından vazgeçme*

Kategori B: Akıllı telefon kullanımı nedeniyle aşağıda sıralanan işlevsel bozulmalardan iki ya da daha fazlasını deneyimleme durumudur.

- *Akıllı telefon kullanımı nedeniyle süregelen ve yineleyen fiziksel ya da ruhsal sorunlar*
- *Akıllı telefonun fiziksel olarak tehdit edici (araç kullanımı ya da yaya geçidinden geçiş sırasında vs.) ya da gündelik hayatta başka negatif etkileri olan durumlarda kullanılması*

- Akademik yaşantı, iş performansı ya da sosyal etkileşim içeren alanlarda akıllı telefon kullanımı nedeniyle bozulmalar
- Akıllı telefon kullanımının kişisel sıkıntıya neden olması ya da zaman kaybettirmesi

Kategori C: Manik dönemler ile bipolar I bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluğu ile akıllı telefon bağımlılığı davranışı daha iyi açıklanamamaktadır.

Panova ve Carbonell (2018) ise akıllı telefon bağımlılığının gerçek bir bağımlılık olarak görülemeyeceğini dile getirmektedir. Kullanıcıların en fazla bilek ve boyunlarında ağrı hissettiklerini; boylamsal çalışmaların eksikliğini, akıllı telefon kullanımını açıklayan güvensiz bağlanma tarzı, güvence davranışı gibi birçok faktör olduğunu; akıllı telefonun bir bağımlılık ögesi değil, “alkol bağımlılığındaki kadeh”, “eroin bağımlılığındaki iğne” gibi bağımlılıkla ilişkilendirilen bir nesne olabileceğini savunmaktadırlar. Ayrıca alanyazında daha fazla çalışma yapılana dek “akıllı telefon bağımlılığı” ifadesi yerine “sorunlu akıllı telefon kullanımı” ifadesinin kullanılması gerektiğini öne sürmektedirler. Bu görüşü destekler nitelikte “sorunlu akıllı telefon kullanımı”nın “internet kullanım bozukluğu” şemsiyesi altında yer alabileceğini ve internete ait özelliklerin akıllı telefonun içinde gömülü olduğunu belirten görüşler de yer almaktadır (Lapointe, Boudreau-Pinsonneault ve Vaghefi, 2013; Montag, Wegmann, Sariyska, Demetrovics ve Brand, 2019).

2.4.2 Akıllı Telefon Kullanımı ile İlişkili Değişkenler

Alanyazında akıllı telefon kullanımı üzerine yapılan araştırmalar giderek artmakta ve birçok değişkenin dikkate alındığı gözlenmektedir. Ancak ruhsal rahatsızlığı olan kişilerin belirtileriyle baş edebilmek için mi akıllı telefonlarını yoğun bir şekilde kullandıkları, yoksa akıllı telefonların aşırı kullanımının mı bu belirtilerde artışa neden olduğu net değildir (Mannion ve Nolan, 2020). Çok sayıda değişken üzerinde yapılan araştırmalarda, akıllı telefon kullanımının yaşam stresi (Chiu, 2014), öz düzenleme (Kovd., 2015; Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015), depresif belirtiler (Alageel vd., 2021; Júnior, Ribeiro, de Sousa Fortes, Barbosa ve da Silva Neto, 2021; Okasha vd., 2021), anksiyete (Chen vd., 2017; El-Sayed Desouky ve Abu-Zaid, 2020; Kim, Park, Kim, Pan, Lee ve McIntyre, 2019); intihar düşüncesi ya da girişimi (Kim, Min, Ahn, An ve Lee, 2019; Shinetsetseg, Jung, Park, Park ve Jang, 2022), sosyal destek (Alkın, Bardakcı ve İlhan, 2020; Al- Kandari ve Al- Sejari, 2021; Kim, Min, Min, Lee ve Yoo,

2018), uyku düzeni (Haripriya, Samuel ve Megha, 2019; Kumar, Chandrasekaran ve Brahadeeswari, 2019; Özcan ve Acımiş, 2021; Sohn, Krasnoff, Rees, Kalk ve Carter, 2021), akademik performans (Amez ve Baert, 2020; Farooq, Shah ve Hafeez, 2021; Kibona ve Mgaya, 2015), günlük dikkatsizlik (Kim vd., 2020; Marty-Dugas, Ralph, Oakman ve Smilek, 2018), kişilik özellikleri (Kuyulu ve Beltekin, 2020), aile ilişkileri (Hawi ve Samaha, 2017; Tangmunkongvorakul vd., 2020), erken dönem uyum bozucu semalar (Arpacı, 2021; Efrati, Kolubinski, Marino ve Spada, 2022); aleksitimi (Elkholy, Elhabiby ve İbrahim, 2020; Gündoğmuş, Aydın ve Algül, 2021), kas-iskelet sistemi ağrısı (Alsalameh, Harisi, Alduayji, Almutham ve Mahmood, 2019; Mustafaoğlu, Yasacı, Zirek, Griffiths ve Özdiñler, 2021) ile ilişkili olduğu görülmektedir.

2.4.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm

Karadağ ve arkadaşları (2016) akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmek amacıyla, Genel Sosyotelist Olma Ölçeği'nden yüksek puanlar alan ve sosyotelizm davranışı sergileyen 9 üniversite öğrencisine 18 adet açık uçlu soru yönlendirmiştir. Sosyotelist katılımcılar yakınları ile iletişimde kalabilmek, gelişmeleri takip edebilmek, yalnızlıkla baş edebilmek ve ilişkilerini sürdürebilmek için akıllı telefona ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Akıllı telefona erişim sağlayamadıklarında sıkıntı, huzursuzluk, merak, kaygı ve emel hislerini deneyimlediklerini; akıllı telefonlarını hem bir iletişim aygıtı hem bedenlerine ait bir parça hem de yaşamlarında vazgeçilmez bir yeri olan bir cihaz olarak gördüklerini aktarmışlardır (Karadağ vd., 2016).

Literatürde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm arasında güçlü ve pozitif yönlü korelasyon olduğunu bildiren araştırmalar (Basu ve Mukherjee, 2021; Liu vd., 2019; Xie vd., 2019) söz konusu olmakla birlikte sosyotelizmin akıllı telefon bağımlılığından doğabileceğini bildiren çalışmalar da yer almaktadır (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Bulut ve Nazir, 2020; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Davey vd., 2018; Karadağ vd., 2015; İlhan, 2020).

Cao, Jiand ve Liu (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyotelizmin özellikle üniversite öğrencileri arasında epidemik bir problem olduğu gözler önüne serilmektedir. Öğrencilerin %81'i cep telefonlarının yaşamlarında önemli bir işlevi olduğunu düşünmekte, %92'si cep telefonu olmadan rahat edemeyeceğini dile getirmektedir. Öğrencilerin %96'sı "sosyotelizm" kavramını duyduğunu, %40'ı ise cep telefonu ile

kurulan iletişimi yüz yüze iletişime tercih ettiğini belirtmektedir. Khare ve Qasim (2019)'ın, 200 lisans ğrencisi ile yürüttüğü bir başka bir çalışmada katılımcıların %72'si kaygılı hissettiğinde dikkatlerini cep telefonlarına çevirmekte, %90'ı mobil cihazlarında 4-5 saatten fazla zaman öldürmekte ve %61'i cep telefonu hizmetlerini kullanamayacakları yerlere gitmeyi tercih etmemektedir.

Problemli akıllı telefon kullanımı ve davranışı ile ilişkili olması sebebiyle akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm benzer özelliklere işaret ediyor gözükmektedir (Chotpitayasunondh, 2018c). Ancak bir davranışı sosyotelizm olarak isimlendirebilmek için sosyotelist, sosyotelizme maruz kalan ve sosyal bir ortamın varlığı gerektiğinden, sosyotelizmi akıllı telefon bağımlılığının başka bir eşitisi olarak nitelendirmek tam anlamıyla mümkün olmayacaktır. Akıllı telefon bağımlılığı ortamda başka bir bireyin bulunmasını zorunlu kılmazken, sosyotelizm davranışında bu mecburidir (Thabassum, 2021).

3 YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığının, sosyotelizm davranışı ile ilişkisini inceleyen bu çalışmada ilişkisel ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmayı yürütmek için Beykoz Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Tarih: 16.09.2022, Onay No: 2022/24). Araştırmanın evreni sosyal medya platformlarına erişimi olan üniversite öğrencileridir. Örneklemi ise herhangi bir üniversiteye kayıtlı, 18-29 yaş aralığında lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri oluşturmaktadır. Google Anketler üzerinden tasarlanan anket formu, öğrencilere ait çevrimiçi gruplarda ve araştırmacının sosyal medya hesapları üzerinden öğrenciler ile paylaşılmıştır. Paylaşım yapılan öğrencilerin kendi sosyal medya hesapları üzerinden üniversitelerinde öğrenim gören diğer öğrencilere anket formunu duyurmaları ve paylaşımları istenmiştir. Örneklemenin oluşturulmasında “kartopu örnekleme yöntemi” kullanılmıştır. Örneklem hacminin belirlenmesinde G-Power analizi kullanılmış ve 220 katılımcının yeterli olacağı bilgisi edinilmiştir. Araştırmanın ölçekleri 354 katılımcıya uygulanmıştır. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek A) ile çalışma hakkında bilgi verilmiş ve katılım ile ilgili gönüllülük esası gözetilmiştir. Tedavisi devam eden ya da belirtileri süren herhangi bir ruhsal rahatsızlık mevcudiyeti ile akıllı telefon sahibi olmama dışlama kriteri olarak ele alınmış ve kriterler Kişisel Bilgi Formu (Ek B) ile değerlendirilmiştir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu (ULS-8), Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBO-KF) ve Genel Sosyotelist Olma Ölçeği (GSO) uygulanmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, üniversite türü, gelir düzeyi bilgileri ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına yönelik soruları içermektedir. Tedavi altında olunan ya da belirtileri süren bir psikiyatrik hastalık teşhisi ile katılımcının akıllı telefona mevcudiyeti de formdaki sorular arasında yer almaktadır (Ek B).

3.3.2 UCLA Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu (ULS-8)

Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından orijinali 20 maddeden oluşacak şekilde tasarlanan ölçek, Hays ve DiMatteo (1987)'nin gerçekleştirdiği açımlayıcı faktör analizleri ile 8 maddeden oluşacak şekilde kısaltılmıştır. Ölçeğin diğer versiyonlarına kıyasla, ULS-8'in hassas ve güvenilir bir ölçeğe aracı olduğu tespit edilmiştir. Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından 553 üniversite öğrencisi üzerinde Türkçe güvenirlik-geçerlik çalışması yapılan ölçek, 4'lü likert tipindedir. Ölçekteki ifadelerin puanlaması (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Uygun, (4) Tamamen uygun şeklindedir. 3. ve 6. Maddeler ters yönlüdür. Ölçekten alınabilecek puanlar 8 ile 32 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yüksek puan kişilerin artan yalnızlık düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin herhangi bir kesme puanı bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.72 olarak hesaplanmıştır (Ek C).

3.3.3 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO)

Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından bireylerin sosyal ağlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş (2016) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek, tek faktörlü yapıdadır. Ölçeğin maddeleri Hiç doğru değildir (1) ile Aşırı şekilde doğrudur (5) arasında değişen 5'li likert tipi ölçek ile puanlanmaktadır. Ölçekten minimum 10, maksimum 50 puan alınmaktadır. Ölçeğin herhangi bir kesim puanı bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın artması, kişinin gelişmeleri kaçırma korkusunun olma olasılığının arttığına işaret etmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı .95, Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin güvenirlik katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yükleri ise 0.36 ile 0.77 arasında değişiklik göstermektedir (Ek D).

3.3.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBÖ-KF)

Akıllı telefon bağımlılığı riskini değerlendirmek amacıyla Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından 33 soru olarak geliştirilen ölçek, kullanım kolaylığı açısından 10 soruya indirgenerek ATBÖ- KF ismini almıştır. Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından kısa formunun Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 6'lı likert tipinde derecelendirilmektedir. Tek faktörlü yapıda olup alt ölçekleri bulunmamaktadır. Ölçeğin maddeleri 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) ile 6'ya (Kesinlikle katılıyorum) doğru puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Kore örnekleminde kesme puanı erkekler için 31, kadınlar için 33 olarak belirlenmiştir. Ölçekten elde edilen toplam puan arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riski de artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.867, test- tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.926 olarak ölçülmüştür (Ek E).

3.3.5 Genel Sosyotelist Olma Ölçeği (GSO)

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018b) tarafından geliştirilen ölçek, Orhan Göksün (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. (1) Asla, (2) Nadiren, (3) Ara sıra, (4) Bazen, (5) Sık sık, (6) Genellikle, (7) Daima şeklinde derecelendirilen 7'li likert ölçeğidir. Nomofobi, kişilerarası çatışma, kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığı olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 iken, en yüksek puan 105'tir. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi, kişide sosyotelizmin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .93 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenirliğinin %95 güven aralığıyla .83 ile .93 arasında değiştiği görülmüştür (Ek F).

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma için hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu ve araştırma kapsamında kullanılacak ölçekler Instagram, Facebook, Whatsapp ve Messenger aracılığıyla Google Forms bağlantısı şeklinde 18- 29 yaş arası lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri ile paylaşılmıştır. Araştırmaya katılmaya karar veren katılımcıların fikrini değiştirmesi halinde herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan araştırmadan sorunsuzca ayrılabilmesi bilgisi verilmiştir. Katılımcıların çalışma ile ilgili soru ya da sorunları için iletişime geçebilecekleri e-mail adresi onam formuna eklenmiştir. Araştırmaya katılım için onay veren katılımcılar ölçekleri doldurmaya

başlayabilmiştir. Ölçek setinin doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Veriler 12 Eylül 2022 ile 15 Ekim 2022 arasında toplanmıştır.

3.5 VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

SPSS 25.0 paket programı ile katılımcılardan toplanan veriler analiz edilmiştir. Analiz sırasında tedavisi devam eden ya da belirtileri süren herhangi bir ruhsal rahatsızlık mevcudiyeti olan 15 kişi dışlama kriterleri içerisinde kalmıştır. Yapılan uç değer analizleri ve normal dağılım testi sonucunda Z puanları -3.29 ile +3.29 ($p > .01$) (Tabachnick ve Fidell, 2007) değerleri dışında kalan az sayıda katılımcı analiz dışında bırakılmıştır. Grupların karşılaştırılmasına yönelik analizlerde dağılımın homojenliği gözetilerek parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizi, ikili bağımsız gruplarda bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve yordayıcı rolü inceleyebilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılarak bulgular ele alınmıştır. Analizlerde p değerinin 0.05'ten küçük olması anlamlı kabul edilmiştir.

4 BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın soruları ile hipotezlerine yönelik analiz tabloları ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1 BETİMSSEL İSTATİSTİKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.1.1’de sosyo-demografik değişkenler incelendiğinde, 334 katılımcının %5.1’i 18 yaşında (17 kişi), %9.6’sı 19 yaşında (32 kişi), %5.1’i 20 yaşında (17 kişi), %6.6’sı 21 yaşında (22 kişi), %7.5’i 22 yaşında (25 kişi), %9.6’sı 23 yaşında (32 kişi), %12’si 24 yaşında (40 kişi), %8.7’si 25 yaşında (29 kişi), %6.6’sı 26 yaşında (22 kişi), %9.9’u 27 yaşında (33 kişi), %9.3’ü 28 yaşında (31 kişi) ve %10’u 29 yaşındadır (34 kişi). Katılımcıların %69.5’i kadın (232 kişi) ve %30.5’i erkektir (102 kişi). Lisans düzeyinde öğrenim görenler 130 kişi (%38.9), yüksek lisans düzeyinde öğrenim görenler 167 kişi (%50) ve doktora düzeyinde öğrenim görenler 37 kişidir (%11.1). Devlet üniversitesinde öğrenim görenler bütün katılımcıların %71.3’ü (238 kişi), vakıf üniversitesinde öğrenim görenler ise %28.7’sini (96 kişi) oluşturmaktadır. Gelir düzeyi düşük olanlar bütün katılımcıların %9.6’sını (32 kişi), orta düzey olanlar %78.7’sini (263 kişi) ve yüksek olanlar %11.7’sini (39 kişi) oluşturmaktadır.

Tablo 4.1.1 Sosyo-demografik Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Gruplar	N	Yüzde (%)
Yaş	18	17	5.1
	19	32	9.6
	20	17	5.1
	21	22	6.6
	22	25	7.5
	23	32	9.6
	24	40	12
	25	29	8.7
	26	22	6.6
	27	33	9.9
	28	31	9.3
	29	34	10
Cinsiyet	Kadın	232	69.5
	Erkek	102	30.5
Öğrenim durumu	Lisans	130	38.9
	Yüksek Lisans	167	50
	Doktora	37	11.1
Üniversite türü	Devlet	238	71.3
	Vakıf	96	28.7
Gelir düzeyi	Düşük	32	9.6
	Orta	263	78.7
	Yüksek	39	11.7

Tablo 4.1.2’de telefon kullanımına ilişkin değişkenler incelendiğinde, 1-4 yıldır telefonu olanlar katılımcıların %4.8’ini (16 kişi), 5-8 yıldır telefonu olanlar %41.6’sını (139 kişi), 9-12 yıldır telefonu olanlar %44.6’sını (149 kişi) ve 13-16 yıldır telefonu olanlar %9’unu (30 kişi) oluşturmaktadır. Katılımcıların %3.6’sı (12 kişi) telefonunu günde 10 defadan az, %49.7’si (166 kişi) 10-50 defa, %33.8’i (113 kişi) 51-100 defa ve %12.9’u (43 kişi) 101-500 defa kontrol ettiğini belirtmektedir. Katılımcıların %82.6’sı (275 kişi) mesajlaşma, % 84.1’i (281 kişi) sosyal medya, %24.9’u (83 kişi) telefon görüşmesi, %6.3’ü (21 kişi) oyun oynama, %20.7’si (69 kişi) arama motorundan faydalanma, %3’ü (10 kişi) kamerayı kullanma, %38’i (127 kişi) müzik dinleme, %13.2’si (44 kişi) dizi izleme ve %5.1’i (17 kişi) navigasyon kullanma amacıyla telefon kullanmaktadır. Akıllı telefon kullanım süresi 11 ile 59 dakika arası olanlar katılımcıların %4.2’sini (14 kişi), 1-2 saat arasında olanlar %11.7’sini (39 kişi), 2-3 saat arasında olanlar %25.4’ünü (85 kişi), 3-4 saat arasında olanlar %31.7’sini (106 kişi) ve 5 saatten fazla olanlar %26.9’unu (90 kişi) oluşturmaktadır. Akıllı telefonu kullanım süresi 10 dakikanın altında olan herhangi bir katılımcı bulunmamaktadır. Sosyal medya uygulamaları tercihlerine yönelik dağılım incelendiğinde, Instagram katılımcıların %84.1’i (281 kişi), Facebook %11.7’i (39 kişi), Messenger %3.3’ü (11 kişi), Twitter %45.8’i (153 kişi), Youtube %60.2’si (201 kişi), TikTok %10.2’si (34 kişi), Snapchat %10.2’si (34 kişi), LinkedIn %9.6’sı (32 kişi) ve diğer uygulamalar %11.1’i (37 kişi) tarafından tercih edilmektedir.

Tablo 4.1.2 Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Gruplar	N	Yüzde (%)
Akıllı telefona sahip olma süresi	1-4 Yıl	16	4.8
	5-8 Yıl	139	41.6
	9-12 Yıl	149	44.6
	13-16 Yıl	30	9
Akıllı telefonu kontrol etme sıklığı	10 defadan az	12	3.6
	10-50 defa	166	49.7
	51-100 defa	113	33.8
	101-150 defa	43	12.9
Akıllı telefon kullanım süresi	10 dakikadan az	0	0.0
	11 ile 59 dakika arasında	14	4.2
	1 saat ile 2 saat arasında	39	11.7
	2 saat ile 3 saat arasında	85	25.4
	3 saat ile 4 saat arasında	106	31.7
	5 saatten fazla	90	26.9
Kullanım amacı	Mesajlaşma	275	82.6
	Sosyal medya platformları	281	84.1
	Telefon görüşmesi	83	24.9
	Oyun	21	6.3
	Arama motoru	69	20.7
	Kamera	10	3
	Müzik	127	38
	Dizi	44	13.2
	Navigasyon	17	5.1
Sosyal medya platformu tercihi	Instagram	281	84.1
	Facebook	39	11.7
	Messenger	11	3.3
	Twitter	153	45.8
	Youtube	201	60.2
	TikTok	34	10.2
	Snapchat	34	10.2
	LinkedIn	32	9.6
	Diğer	37	11.1

Tablo 4.1.3'te ölçek alt boyutlarının ve toplam puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması gerektiğini ileri süren Tabachnick ve Fidell (2013)'in belirttiği gibi, bu araştırmada istenen aralıkta çarpıklık ve basıklık değerlerinin saptandığı görülmektedir. Buna uygun olarak, araştırmada hipotezlerin test edilmesi için parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

Tablo 4.1.3 Ölçek Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçekler / Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
GSO	334	40.93	12.78	0.50	-0.25
Nomofobi	334	16.09	5.31	0.02	-0.66
Kişilerarası çatışma	334	6.80	3.25	1.48	1.67
Kendini yalnızlaştırma	334	8.86	4.67	0.98	0.41
Problem farkındalığı	334	9.18	3.99	0.51	-0.37
ULS-8	334	14.07	4.60	0.83	0.31
FoMO	334	23.61	6.42	0.41	-0.02
ATBO-KF	334	28.99	10.13	0.39	-0.34

GSO= Genel Sosyotelist Olma Ölçeği; ULS- 8=UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu; FoMo= Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; ATBO-KF: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Tablo 4.1.4'de katılımcıların akıllı telefon kullanım amaçlarının ve sosyal medya platformları tercihlerinin ölçek puan ortalamalarına göre betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 4.1.4 Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Amaçları ve Sosyal Medya Platformları Tercihlerinin Ölçek Puan Ortalamalarına Göre Betimsel İstatistikleri

		GSO			ULS-8		FoMO		ATBO-KF	
		N	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Kullanım Amacı										
	Mesajlaşma	275	40.74	12.92	13.72	4.52	22.10	5.86	28.34	9.10
	Sosyal medya	281	41.92	12.61	14.01	4.53	24.14	6.26	29.87	9.72
	Telefon görüşmesi	83	40.92	12.99	13.24	4.29	22.29	6.22	27.71	10.51
	Oyun	21	43.19	16.84	14.67	5.31	22.10	6.05	28.62	11.58
	Arama motoru	69	39.2	12.79	14.38	4.62	22.41	6.36	27.91	9.98
	Kamera	10	40.3	9.2	13.4	3.84	24.1	4.2	28.6	8.59
	Müzik	127	41.36	12.58	14.80	4.94	24.66	6.69	29.71	10.25
	Dizi	44	39.02	11.80	15.59	5.21	23.61	6.88	27.36	9.33
	Navigasyon	17	37.12	10.98	13.29	4.27	20.12	6.19	26	11.58
Sosyal Medya Platformları										
	Instagram	281	41.90	12.73	13.76	4.45	24.05	6.31	29.74	9.84
	Facebook	39	44.03	14.36	15.13	4.32	23.08	5.31	30	9.75
	Messenger	11	48.18	14.12	14.36	3.64	25.27	4.17	32.82	9.44
	Twitter	153	41.82	13.46	13.55	4.83	23.76	6.33	29.88	10.72
	Youtube	201	40.62	12.66	14.28	4.60	22.89	6.13	28.33	10.26
	TikTok	34	45.59	13.81	14.65	5.16	26.12	6.51	31.65	10.75
	Snapchat	34	41.03	12.13	13.50	4.00	26.53	7.32	30.85	11.42
	LinkedIn	32	40.16	13.27	13.91	5.08	22.75	5.94	27.44	9.62
	Diğer	37	37.24	13.03	15.05	4.36	23.00	7.48	26.08	10.17

4.2 ÖLÇEKLERİN KORELASYON ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR

Sosyotelizm toplam ve alt boyut puanlarının yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyonu analizi yapılmıştır. Bulgulara göre, Sosyotelizm toplam puanı (GSO) ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) ($r=0.21$; $p<0.01$), Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO) ($r=0.49$; $p<0.01$) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBO- KF) ($r=0.78$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Korelasyon katsayılarına göre, en yüksek derecede ilişkili olduğu saptanan değişkenler, sosyotelizm ve akıllı telefon bağımlılığı olarak hesaplanmıştır ($r=0.78$, $p<0.01$). GSO nomofobi alt boyutu ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ($r=0.49$; $p<0.01$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r=0.64$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. GSO kişilerarası çatışma

alt boyutu ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ($r=0.32$; $p<0.01$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r=0.57$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. GSO kendini yalnızlaştırma alt boyutu ile yalnızlık ($r=0.31$; $p<0.01$), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ($r=0.19$; $p<0.01$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r=0.38$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. GSO problem farkındalığı alt boyutu ile yalnızlık ($r=0.17$; $p<0.01$), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ($r=0.41$; $p<0.01$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r=0.70$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgular Tablo 4.2.1’de özetlenmiştir.

Tablo 4.2.1 Sosyotelizm ile Yalnızlık, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		ULS-8	FoMO	ATBO-KF
GSO	<i>r</i>	0.213	0.491	0.781
	<i>p</i>	<0.0001	<0.0001	<0.0001
	N	334	334	334
Nomofobi	<i>r</i>	0.061	0.499	0.649
	<i>p</i>	0.265	<0.0001	<0.0001
	N	334	334	334
Kişilerarası çatışma	<i>r</i>	0.072	0.322	0.577
	<i>p</i>	0.190	<0.0001	<0.0001
	N	334	334	334
Kendini yalnızlaştırma	<i>r</i>	0.310	0.197	0.388
	<i>p</i>	<0.0001	<0.0001	<0.0001
	N	334	334	334
Problem farkındalığı	<i>r</i>	0.178	0.414	0.709
	<i>p</i>	0.001	<0.0001	<0.0001
	N	334	334	334

GSO= Genel Sosyotelist Olma Ölçeği; ULS- 8=UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu; FoMo= Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; ATBO-KF: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

4.3 GRUP KARŞILAŞTIRMALARINA DAİR BULGULAR

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyotelist eğilimlerinin incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyete göre sosyotelizm puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır ($t(332)=2.85$; $p<0.01$). Bulgular doğrultusunda, kadınların sosyotelizm puanları ($\bar{X}=42.28\pm12.97$) erkek katılımcıların puanlarına ($\bar{X}=37.85\pm11.83$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bulgular Tablo 4.3.1’de verilmiştir.

Tablo 4.3.1 Sosyotelizm Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik t-testi Bulguları

		GSO						
		N	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p	η^2
Cinsiyet	Kadın	232	42.28	12.97	332	2.85	0.005	0.25
	Erkek	102	37.85	11.83				

Katılımcıların üniversite türü değişkenine göre sosyotelist eğilimlerinin incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite türüne göre sosyotelizm puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır ($t(332)=-2.05$; $p<0.01$). Bulgular doğrultusunda, vakıf üniversitesinde öğrenim gören katılımcıların sosyotelizm puanları ($\bar{X}=43.18\pm14.50$), devlet üniversitesinde öğrenim gören katılımcıların puanlarına ($\bar{X}=40.02\pm12.07$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bulgular Tablo 4.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.2 Sosyotelizm Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına Yönelik t-testi Bulguları

		GSO						
		N	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p	η^2
Üniversite türü	Devlet	238	40.02	12.07	332	-2.05	0.04	0.01
	Vakıf	96	43.18	14.50				

Katılımcıların öğrenim durumu değişkenine göre sosyotelist eğilimlerinin incelenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, öğrenim durumu bakımından katılımcıların sosyotelizm puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır [$F(2/332)=1.38$; $p=0.25$; $p>0.05$].

Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre sosyotelist eğilimlerinin incelenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, gelir düzeyi bakımından katılımcıların sosyotelizm puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır [$F(2/332)=0.40$; $p=0.66$; $p>0.05$].

4.4 HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR

Korelasyon saptandıktan sonra çoklu regresyonun araştırma için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla varsayımlar test edilmiştir. Doğrusal bağıntıyı tespit etmek için varyans genişlik faktörü (VIF) incelenmiştir. VIF bir bağımsız değişkenin diğer bağımsız değişkenlerle olası bir korelasyonu olup olmadığını saptamak için kontrol edilen bir değerdir (Güriş ve Çağlayan, 2005: 598). VIF 10'a eşit veya daha büyük ise, bağımsız değişkenlerin birbirleri arasında korelasyonu olduğu anlaşılmaktadır (Akdi, 2011: 494). Oluşturulan hiyerarşik regresyon analizinde VIF değerleri incelendiğinde, 10'dan küçük olduğu görülmektedir. Bu durumda çoklu doğrusal bağıntı olmadığı varsayımı doğrulanmıştır.

Katılımcıların sosyodemografik değişkenleri, akıllı telefon kullanımına ilişkin değişkenler, yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla üç modelli bir hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. İlk modelde, katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, üniversite türü ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri yer almaktadır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptamıştır [$F(5/328)=3.17$; $p<0.05$]. Bulgulara göre, cinsiyet değişkeninin sosyotelizm toplam puanını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=-0.15$; $p<0.05$). Kadın olmanın sosyotelizm puanlarının yüksek oluşunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. İkinci modelde, katılımcıların akıllı telefon kullanımına ilişkin değişkenleri yer almaktadır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir [$F(8/325)=11.32$; $p<0.01$]. Bulgulara göre, telefon kontrol etme sıklığının artması ($\beta=0.21$; $p<0.01$) ve akıllı telefon kullanım süresinin uzaması ($\beta=0.27$; $p<0.01$) bireylerin sosyotelizm puanlarındaki yükselişi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Üçüncü modele eklenen yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenleriyle modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır [$F(11/322)=55.43$; $p<0.01$]. Bulgulara göre, vakıf üniversitesinde okuyor olmak ($\beta=0.06$; $p<0.05$), yalnızlık puanlarının artışı ($\beta=0.09$; $p<0.01$), sosyal ortamlarda gelişmeleri

kaçırma korkusu puanlarının artışı ($\beta=0.16$; $p<0.01$) ve akıllı telefon bağımlılığı puanlarının artışı ($\beta=0.67$; $p<0.01$), sosyotelizm puanlarının artışını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Modelin yordayıcılığı %65 ($R^2=0.65$) olarak saptanmıştır ($\Delta R^2=0.64$).

Tablo 4.4.1 Sosyo-demografik Değişkenler, Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Değişkenler, Yalnızlık, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Değişkenlerinin Sosyotelizmi Yordayıcı Etkisine Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Model	B	SH	β	t	p	F	R ²	Adj. R ²
1	(Sabit)	47	7.07	6.63	.00			
	Cinsiyet	-4.21	1.51	-.15	-2.78	.01*	3.16*	0.05
	Yaş	-.31	.30	-.08	-1.04	.29		0.03
	Öğrenim düzeyi	3.04	1.58	.15	1.92	.05		
	Üniversite türü	2.48	1.55	.08	1.59	.11		
	Gelir düzeyi	-.68	1.51	-.02	-.45	.65		
2	(Sabit)	19.89	7.29	2.72	.01			
	Cinsiyet	-2.65	1.41	-.09	-1.87	.06		
	Yaş	-.07	.28	-.01	-.25	.80	11.32**	0.22
	Öğrenim düzeyi	2.22	1.45	.11	1.53	.12		0.19
	Üniversite türü	2.53	1.42	.09	1.78	.07		
	Gelir düzeyi	-2.38	1.42	-.08	-1.67	.09		
	Akıllı telefona sahip olma süresi	.00	.99	.00	.01	.99		
	Akıllı telefonu kontrol etme sıklığı	3.62	.95	.21	3.78	<.001**		
	Akıllı telefon kullanım süresi	3.15	.67	.27	4.66	<.001**		
3	(Sabit)	-3.83	5.53	-.69	.48			
	Cinsiyet	.17	.95	.01	.18	.85		
	Yaş	.05	.19	.01	.26	.78		
	Öğrenim düzeyi	1.84	.97	.09	1.89	.05		
	Üniversite türü	1.92	.95	.06	2.02	.04*	55.43**	0.65
	Gelir düzeyi	-.01	.97	.00	-.01	.99		0.64
	Akıllı telefona sahip olma süresi	.16	.67	.01	.24	.80		
	Akıllı telefonu kontrol etme sıklığı	.18	.66	.01	.27	.78		
	Akıllı telefon kullanım süresi	.13	.47	.01	.27	.78		
	ULS-8	.26	.09	.09	2.65	.01*		
	FoMO	.32	.07	.16	4.22	<.001**		
	ATBO-KF	.85	.05	.67	16.14	<.001**		

Bağımlı değişken: Genel Sosyotelist Olma Ölçeği (GSO) toplam skoru

** $p<0.01$ * $p<0.05$

GSO= Genel Sosyotelist Olma Ölçeği; ULS- 8=UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu; FoMo= Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; ATBO-KF: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

5 TARTIŞMA

Araştırmada yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri ile sosyotelist eğilimleri değerlendirilmiştir. Katılımcıların akıllı telefonlarını kullanım amaçları ve sosyal medya uygulama tercihleri ölçeklere ait puan ortalamalarına göre tartışılmıştır. Korelasyon ve regresyon analizi bulguları ele alınmıştır.

5.1 SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TARTIŞILMASI

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından sosyotelist eğilimleri değerlendirildiğinde, kadınların sosyotelizm puanlarının erkeklerin sosyotelizm puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre sosyotelizm davranışının farklılaşmasını değerlendiren çalışmalar gözden geçirildiğinde literatürde farklı sonuçlarla karşılaşmıştır. Yaşları 14 ile 21 arasında değişen 423 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada (Balta, Emirtekin, Kırcaburun ve Griffiths, 2020) kadınların erkeklere göre sosyotelizm puanları önemli ölçüde yüksek olarak tespit edilmiştir. Blachnio ve Przepiorka (2019) ile Karadağ vd. (2015)'da iletişim bozuklukları ve telefon takıntısından oluşan sosyotelizm faktörlerinde benzer şekilde kadınların erkeklere kıyasla sosyotelizm puanlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Escalera-Chávez, García-Santillán ve Molchanova (2020) tarafından İşletme Fakültesi öğrencileri; Chi, Tang ve Tang, 2022 tarafından da farklı fakültelerde öğrenim gören 938 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmalarda ise erkeklerin sosyotelizm puanları kadınların sosyotelizm puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Sosyotelizm puanının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Al-Saggaf ve MacCulloch, 2019; Aydoğdu ve Çevik, 2020). Kadınların cep telefonlarını öznel ve emosyonel bir iletişim aracı olarak değerlendirmeleri (Geser, 2006); kabul görme, onaylanma, beğeni kazanma ve yaşamlarını başkalarıyla paylaşma arzusu hissetmeleri (Karadağ vd., 2015) ve erkeklere kıyasla bağımlılık geliştiren cep telefonu kullanım davranışlarına yatkınlıklarının yüksek olması (Van Deursen vd., 2015) araştırma sonuçlarının yorumlanmasında önem taşımaktadır.

Üniversite türü değişkenine göre sosyotelizm davranışı değerlendirildiğinde, vakıf üniversitesinde öğrenim gören katılımcıların sosyotelizm puanları devlet

üniversitesinde öğrenim gören katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazında üniversite öğrencilerinin sosyotelist eğilimlerine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında, katılımcıların yalnızca devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden seçildiği (Aykaç ve Yıldırım, 2021; Güliz Uğur ve Koç, 2015; Sepetçi, Özdemir ve Sever, 2021; Yam ve Kumcağız, 2020) görülmüştür. Literatürde vakıf ve devlet üniversitelerini sosyotelizm puanları açısından kıyaslayan bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Yalnızca Nazir (2020b) tarafından İstanbul'daki özel üniversitelerde 300 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırma çalışması farklı özel üniversitelerden öğrencilerin katılım gösterdiği tek çalışmadır. Türkiye'deki 193 yükseköğretim kurumundan 76'sını vakıf üniversiteleri oluşturmakta ve bu vakıf üniversitelerinin yarısından fazlasının İstanbul'da yer aldığı bilinmektedir (Çelik, 2015). Vernon ve Uink (2017) büyük şehirlerde yaşayan kişilerin cep telefonlarını can sıkıntısı hissinden uzaklaşmak ve tuhaf görünmeyi önlemek amacıyla sıklıkla kullanarak sosyotelizm davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır. Zencirci vd. (2018) akıllı cep telefonlarının diğer mobil cihazlara kıyasla görece daha pahalı olduğunu ifade ederek, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin nitelikli ve donanımlı bir akıllı telefona sahip olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ve bunun akıllı telefon kullanımını arttırdığını belirtmektedir. Vakıf üniversitelerinin çoğunlukla metropol şehirlerde yer aldığı ve öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları ekonomik imkanlar düşünüldüğünde, vakıf üniversitesi öğrencilerinin sosyotelist eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca vakıf üniversitesi öğrencisi olan katılımcı sayısının düşük olması sonuçların genellenebilirliği açısından tekrar değerlendirilmelidir.

Katılımcıların öğrenim durumu (lisans, yüksek lisans, doktora) bakımından sosyotelist eğilimleri değerlendirildiğinde, sosyotelizm puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Alanyazında öğrenim durumlarını sosyotelizm puanları açısından kıyaslayan kısıtlı sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. 370 lisans, 122 yüksek lisans ve 108 doktora öğrencisi ile gerçekleştirilen ve yalnızca uluslararası öğrencilerin araştırmaya dâhil edildiği bir çalışmada eğitim düzeyinin akıllı telefon kullanımı üzerinde anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir (Mehmood vd., 2021). İmamoğlu ve Keyvan (2022) tarafından yürütülen çalışmanın bulguları da eğitim düzeyine göre sosyotelizm puanlarında farklılaşmanın görülmediğini söylemektedir. Akıllı telefon kullanımı ile öğrenim durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında ise İran'da öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen bir araştırmada akıllı telefon bağımlılık puanları açısından lisans öğrencilerinin yüksek lisans öğrencilerine kıyasla anlamlı

derecede yüksek puanlara sahip olduğu (Shahrestanaki vd., 2020); lisans öğrencilerinin daha az sosyal ve ailevi sorumluluğunun bulunması ve daha fazla serbest vakte sahip olması nedeniyle yüksek lisans öğrencilerinden daha fazla telefon kullanımının olduğunu bildiren çalışmalar da dikkat çekmektedir (Aljomaa, Qudah, Albursan, Bakhiet ve Abduljabbar, 2016). Bu çalışmanın belirli bir yaş grubunu kapsadığı ve sınırlı sayıda doktora öğrencisinin katılım gösterdiği de dikkate alınmalıdır.

Sosyotelizm puanları gelir durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde katılımcıların puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların çoğunu orta gelir durumundan katılımcılar oluşturmaktadır. Aygar ve arkadaşları (2021) tarafından yürütölen ve Tıp Faköltesi’nde öğrenim gören 1216 öğrenci ile gerçekleşen çalışmanın sonuçları da bulgularla örtüşmektedir. Çalışmada sosyo-ekonomik durum ile sosyotelizm arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Kumcağız ve Gündüz (2016) ile Yuchang, Cuicui, Junxiu ve Junyi (2017)’nin yürüttüğü araştırmalar da gelir düzeyinin akıllı telefon kullanımı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Geçmişte cep telefonu kullanımı yalnızca yüksek gelir düzeyi ile ilişkilendirilirken, günümüzde gelir statüsünün tüm düzeylerdeki kişiler cep telefonu kullanmaktadır (Gomes, Vasconcelos-Raposo ve Teixeira, 2021; Özcan ve Koçak, 2003). Ancak alanyazında gelir düzeyinin sosyotelizm davranışı üzerinde etkili olduğunu bildiren çalışmalar da yer almaktadır (Aktürk ve Budak, 2019; Davey vd., 2018; Zulkefly ve Baharudin, 2009).

5.2 AKILLI TELEFON KULLANIM AMACI VE SOSYAL MEDYA UYGULAMALARI TERCİHLERİNİN ÖLÇEKLERE AİT PUAN ORTALAMALARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Genel Sosyotelist Olma Ölçeğı (GSO)’nden elde edilen puanlar incelendiğinde, cep telefonlarını oyun amacıyla kullanan katılımcıların sosyotelizm puan ortalamalarının, cep telefonlarını başka amaçlarla kullananlara kıyasla daha yüksek olduğu görölmüştür. Kişileri online olmaya ve sosyal etkileşimlerini azaltmaya teşvik eden oyunlar, kullanıcılarını akıllı telefon bağımlılığına yatkın hale getirerek sosyotelizm davranışına yöneltmektedir (Nazir ve Bulut, 2019). Katılımcıların sosyal medya platformlarına dair tercihlerine bakıldığında sırasıyla Messenger, Tiktok ve Facebook uygulamalarını sıklıkla kullananların sosyotelizm puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mobil cihaz uygulamaları kullanıcılarının sosyotelist eğilimlerini değerlendiren

literatürdeki tek çalışma Al-Saggaf (2020)’a aittir. Al-Saggaf (2020) kişilerin sosyotelizm davranışları sırasında en sık Facebook, Facebook Messenger ve Apple/Android Message uygulamalarını kullandıklarını tespit etmiştir. Elde edilen bulgular araştırmanın sonuçları ile tutarlı gözükmemektedir. TikTok ile sosyotelizm arasındaki ilişkiyi değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanmazken, TikTok’un dünya genelinde 2 milyardan fazla indirildiği (SensorTower, 2020) ve genç nesiller için tercih edilen bir uygulama olduğu (Husin, Khairi, Nazeri ve Mariyanti, 2022) dikkate alındığında, daha fazla çalışmanın bu uygulamayı bir değişken olarak ele alması gerektiğini düşündürmektedir.

Akıllı telefonları “dizi izleme” amacıyla kullanan katılımcıların Yalnızlık Ölçeği’nden elde ettikleri puan ortalamaları diğer katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Literatürde akıllı telefon kullanım amacı ile yalnızlık ilişkisini inceleyen kısıtlı sayıda çalışma yer almaktadır. “Dizi izleme” kategorisinde yapılan araştırmaların çoğu tıknircasına yeme davranışına odaklanmaktadır. Yakın tarihte gerçekleştirilen bir araştırmada televizyon izleme motivasyonunun yalnızlık ile pozitif olarak ilişkilendirildiği görülmüştür (Tolba ve Zoghaib, 2022). Televizyonun bir arkadaş gibi görülmesi, gerçek yaşamdan uzaklaşmayı sağlaması, zahmetsiz olması, bir gruba ait olma algısı yaratması ve başkalarıyla etkileşim kurmanın bir yöntemi olarak değerlendirilmesi yalnız bireylerin olumsuz duyguları ile baş edebilmeleri için televizyona yönelmelerine sebep olmaktadır (Ngo, 2019).

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu eğilimi yüksek olan katılımcıların telefonlarını müzik dinleme amacıyla kullandıkları görülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerin müzik dinleme platformları alışkanlıklarını değerlendiren bir çalışmaya literatürde rastlanılmasa da müzik dinleme platformlarının müzik kütüphanelerinin yanı sıra podcastlerle dinleyicilere erişmesi, “Haftalık Keşfet” ya da öneri listeleri sayesinde kullanıcıyı daha uzun süre telefon kullanımına teşvik etmesi ve dinlenen müziğin sosyal medya platformlarında başka insanlarla paylaşılabilmesinin bulguları açıklayabileceği düşünülmektedir. Hem FoMO hem de Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’nden yüksek puanlar alan katılımcıların, cep telefonlarını sosyal medya platformlarına erişim amacıyla kullandıkları görülmüştür. Literatürdeki bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Traş ve Öztemel (2019) tarafından 608 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal medya uygulamalarından biri olan Facebook’un kullanım yoğunluğunun, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı tarafından öngörülebileceğini göstermektedir. Çoğunluğu Y kuşağı üniversite öğrencilerinden oluşan 202 kişilik örneklem ile gerçekleştirilen

araştırmanın sonuçları da gelişmeleri kaçırmaktan korkan bireylerin, sosyal medyayı kontrol etme dürtülerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Abel vd., 2016). Gelişmeleri kaçırmaktan korkma eğilimi olan katılımcıların en sık Snapchat uygulamasını kullandığı bulunmuştur. Snapchat'te gönderilerin 24 saat içerisinde görüntülenemez hale gelmesi uygulamanın daha sık kontrol edilmesine neden olmaktadır (Rozgonjuk, Sindermann, Elhai ve Montag, 2020). Snapmap'ın piyasaya çıkarılması ile başkalarının nerede bulunduğunu görmenin ve eğlenceli vakit geçirdiklerini düşünmenin de kişilerin gelişmeleri kaçırma korkusunu tetikleyebileceği belirtilmektedir (Chasalow, 2018). Franchina ve arkadaşları (2018), 2663 Flaman genç ile gerçekleştirdikleri araştırmanın sonucunda yakın çevresindeki insanların ne yaptığını veya düşündüğünü bilmenin, gelişmeleri kaçırma korkusu olan gençler için kişisel platformları daha cazip hale getirdiğini ve gelişmeleri kaçırma korkusunun Facebook ile Snapchat kullanımını diğer sosyal medya platformlarına kıyasla daha fazla yordadığını bulmuştur. Sosyal medya platformunda paylaşılan bir içeriğe, tanınan bir kitlenin mi yoksa herkese açık bir popülasyonun mu erişim sağladığının önem taşıdığını belirtmiştir. Snapchatte gönderilerin paylaşımı için kişilerin birbirinin ismini ya da telefon numaralarını bilmelerinin gerektiğini; böylece seçilmiş bir grupta (arkadaşlar ya da arkadaşların arkadaşları vs.) erişim olanağının sağlandığı kişisel platformlar olduğunu aktarmıştır. Twitter, Youtube gibi sosyal medya platformlarının ise içeriği tanınmayan kişilerden oluşan, kalabalık bir kitleye erişim sağlayan yayın platformlarını temsil ettiğini belirtmiştir (Franchina vd., 2018).

5.3 KORELASYON ANALİZİ BULGULARININ TARTIŞILMASI

Yalnızlık ile sosyotelizm davranışı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bulguları literatürdeki kısıtlı sayıdaki çalışma tarafından da desteklenmektedir. Aydoğdu ve Çevik (2020) tarafından 115 okul psikolojik danışmanının sosyotelist davranışları üzerine yürütülen bir çalışmada, sosyotelizm düzeylerinin yalnızlık seviyeleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Sosyotelist eğilimleri yüksek olan psikolojik danışmanların, yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğu gözlenmiştir. Al- Saggaf ve O'Donnell (2019)'in araştırmasında ise yalnızlığın sosyotelizm davranışı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyotelizm davranışı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bulgular alanyazın tarafından da desteklenmektedir. Lise ve üniversite öğrencisi 423 katılımcıdan oluşan bir çalışmada duruma dair sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (state-fomo) hem doğrudan hem de dolaylı olarak problemlili Instagram kullanımı vasıtasıyla sosyotelizm ile ilişkilendirilmiştir (Balta vd., 2020). Pemayun ve Suralaga (2020)'nın 1980 ile 2000 yılları arasında doğan Y kuşağı ile gerçekleştirdiği araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışı üzerinde bir etkisinin var olduğundan ancak bunun istatistiksel açıdan anlamlı olmadığından bahsedilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm davranışı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Korelasyon katsayılarına göre en yüksek derecede ilişkinin bu iki değişken arasında olduğu görülmüştür. Bulgular literatür tarafından da desteklenmektedir. Çin'de 866 üniversite öğrencisi ile gerçekleşen güncel bir araştırmada (Lai vd., 2022) akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizmin temel ögesi ve yükümlüsü olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Chatterjee, 2020; Ranie ve Zickuhr, 2015) olduğu gibi sosyotelizmin belirleyicilerinden biri olarak akıllı telefon bağımlılığına işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır (Nazir ve Bulut, 2019).

5.4 REGRESYON ANALİZİ BULGULARININ TARTIŞILMASI

Modelin ilk adımında cinsiyet değişkeninin sosyotelizmi anlamlı düzeyde yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Literatürde yordama gücüne ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanılmazken, cinsiyet değişkenine dair literatür taraması “Sosyo-demografik Değişkenlerin Tartışılması” başlığı altında incelenmiştir.

İkinci adımda telefon kullanımı değişkenlerinin modele eklenmesiyle, telefonu kontrol etme sıklığı ve telefon kullanım süresinin sosyotelizm puanlarındaki artışı anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur. Katılımcıların ne zamandan beri akıllı telefona sahip olduğu ise sosyotelizm düzeyini yordama üzerinde herhangi bir etkiye sahip gözükmemektedir. Araştırmanın bulgularına paralel olarak, Karadağ vd. (2016) sosyotelist eğilimleri olan bireylerin akıllı telefonlarını “oldukça sık” kontrol ettiklerini ifade etmektedir. Başka bir çalışmada telefon kullanım süresindeki artışın sosyotelist eğilimi arttırdığını cep telefonu bağımlılığı geliştirme değişkeni üzerinden ortaya koymaktadır (Ergün vd., 2020). Aygar vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen başka bir

çalışmada ise üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarını kullanmaya başlama yaşlarının sosyotelizm davranışı sergileme sıklığı ile ilişkili olmadığı katılımcıların ilk defa telefon edinme yaşlarının benzer olabilme ihtimali ile açıklanmaktadır.

Ölçeklere ait değişkenlerin modelin üçüncü basamağına eklenmesiyle, vakıf üniversitesinde öğrenim görme, yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışını anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur. Vakıf üniversitesinde öğrenim görme değişkenine dair literatür taraması “Sosyo-demografik Değişkenlerin Tartışılması” başlığı altında incelenmiştir. Alanyazında yalnızlık, sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenlerinin aynı anda yordama gücünü değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Değişkenler tek tek ele alındığında benzer bulguları olan araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Malezya’da yaşları 17 ile 26 arasında değişen 173 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, yalnızlık ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu sosyotelizm davranışının en güçlü yordayıcısı olarak görülmüştür (Ang vd., 2019). ABD, Birleşik Krallık, Avustralya, Asya ve Batı ülkelerinden 325 katılımcıyı kapsayan başka bir çalışmada ise yalnızlığın sosyotelizm davranışını yordamadığı ortaya konmuştur (Al-Saggaf ve O’Donnell, 2019). Belçika’da 2663 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışını hem doğrudan hem de sosyal medya kullanımı aracılığıyla yordadığı bulunmuştur (Franchina vd., 2018). Chi vd. (2022)’in lisans öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ise gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizmi yordama gücü, sosyal medya bağımlılığına kıyasla daha düşük bulunmuştur. Yam ve Kumcağız (2020)’in yürüttüğü çalışmanın sonuçları da akıllı telefon bağımlılığının sosyotelist eğilim üzerinde yüksek düzeyde açıklama gücüne sahip olan yordayıcı bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

6 SONUÇ ve ÖNERİLER

Teknolojik alışkanlıklardan uzaklaşmanın güç olduğu ve kişilerin daima “parmak uçlarına bakmaya” odaklandığı bir dönemde sosyotelizm yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Ang vd., 2019). Sosyotelizm aşırı kullanım, tolerans, yoksunluk, günlük işlevsellikte bozulma ve pozitif beklenti gibi madde bağımlılığına benzer belirtilere sahip olmasına rağmen (Karadağ vd., 2015) henüz DSM 5’te herhangi bir alt başlık içerisinde ele alınmamaktadır. Teknolojinin problemli kullanımının yarattığı olumsuz etkiler düşünüldüğünde teknolojik bağımlılıklar hakkında çalışmalara ağırlık verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). 18-29 yaş arasındaki erken yetişkinlik evresindeki gençler (Arnett, 2015; Murray ve Arnett, 2018) tüm gününü online olarak geçirdiklerini kabul etmektedir (Perrin ve Atske, 2021). Üniversite öğrencilerinin istek ve beklentileri, internete erişebilirlikleri, daha fazla boş vakte sahip olmaları ve hissettikleri ebeveyn denetiminin azalması akıllı telefon kullanımına bağlı risk faktörlerini belirgin hale getirmektedir (Young, 2004).

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının, sosyotelizm davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların sosyotelist eğilimleri değerlendirildiğinde, kadınların sosyotelizm puanlarının erkeklerin sosyotelizm puanlarına kıyasla ve vakıf üniversitesinde öğrenim görenlerin devlet üniversitesinde öğrenim görenlere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim durumu ve gelir durumu değişkenleri açısından sosyotelizm puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akıllı telefonlarını oyun oynama amacıyla kullanan ve Messenger, Tiktok, Facebook uygulamalarını tercih eden katılımcıların sosyotelizm puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyotelizm ile yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Korelasyon katsayıları göz önüne alındığında, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm en yüksek derecede ilişkili olduğu hesaplanan değişkenler olmuştur. Vakıf üniversitesinde okuma, yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın odak noktası olan sosyotelizm üzerine literatür eksikliği yorumları kısıtlamaktadır. Demografik değişkenler, akıllı telefonun kullanım amacı, sosyal medya platformlarının sosyotelizm ile ilişkisine dair önemli boşluklar yer almaktadır. Hem sosyotelist eğilimi

anlayabilmek hem de farklı değişkenlerle sosyotelizm arasındaki bağlantıyı anlayabilmenin bu davranışın olumsuz etkilerinden sıyrılabilmek adına önem taşıdığı düşünülmektedir.

Çalışmada online anket formu kullanılarak kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, evrenin temsil edilmesini sınırlandırabileceğinden yanlış sonuçların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Araştırmaya yalnızca 18-29 yaş arası lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri dâhil edilmiştir. Tamamı üniversite öğrencisi olan katılımcılar iyi eğitilmiş ve ağırlıklı olarak kadın yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu durum genel nüfusu temsil etmeyeceğinden farklı yaş, cinsiyet ve eğitim düzeylerinde bireyler ile boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca tedavisi devam eden ya da belirtileri süren herhangi bir ruhsal rahatsızlık mevcudiyeti dışlama kriteri olarak kabul edildiğinden psikiyatrik tanısı olan bireylere yönelik bir genelleme yapmak da güçtür. Katılımcı sayısı G- Power analizi ile hesaplanmış ve istatistiksel analizi yapmak için gerekli gücü sağlayacak bir örnekleme çalışılmıştır. Araştırmada güvenilir ve yaygın olarak kullanılan ölçüm araçlarına yer verilerek geçerli bir temsilin sağlanması amaçlanmıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri UCLA Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu (ULS-8), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkuları seviyeleri Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO), akıllı telefon bağımlılık düzeyleri Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve sosyotelist eğilimleri Genel Sosyotelist Olma Ölçeği (GSO)’nden aldıkları puanlarla sınırlıdır. Araştırmanın verileri öz bildirim ölçekleri yolu ile gerçekleştiğinden kişilerin sosyal yönden istenilen yanıtlar vermiş olma ihtimali söz konusudur. Ayrıca kimi insanların iletişim sırasında akıllı telefonlarına baktıklarının ya da ne kadar bu davranışı sergilediklerinin farkında olmayabileceği de göz önüne alınmalıdır. Sosyotelizm davranışının gözlemlenebilir olması gözlemsel araştırma yöntemleri ile de araştırmaların yürütülmesini faydalı kılacaktır.

Akıllı telefonların problemlili kullanımının çözüm gerektiren bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınması gerekmektedir. Dijitalleşmenin gittikçe rağbette olacağı düşünüldüğünde, ampirik ispatlarla akıllı telefon kullanımının etkileri ve olası müdahaleler konusunda yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Montag ve Walla, 2016). Metsiritrakul, Puntavachirapan, Kobchaisawat, Leelhapanu ve Chalidabhongse (2016) “UP2U” isminde bir uygulama geliştirerek, halka açık alanlara yerleştirilen monitörler vasıtasıyla sosyotelizm davranışı sergilemeyi terk ederek karşılıklı etkileşime geçenleri cesaretlendiren bir araç geliştirmiştir. IKEA yemeğin pişmesi için akıllı

telefonla çalışan bir pişirme aracı tasarlayarak mobil cihazların makinenin altına yerleştirilmesini sağlamış ve yemek esnasında kişilerin birbirleri ile etkileşim kurmalarına olanak sağlamıştır (Lee, 2016). Du, Xing ve Gong (2017) tarafından gerçekleştirilen bir deneyde ise küresel konumlandırma sistemi (GPS) yardımıyla bir cep telefonu uygulaması geliştirilmiştir. Uygulama ile kullanıcıların sosyotelizm davranışı sergileyerek yürüyüş yaptıkları fark edildiğinde trafik işaretleri, yol geçişleri ya da diğer tehlikeli alanlara yaklaştıklarında olası tehditin önüne geçilebilmesi için ekranlarına uyarı mesajı düşmüştür. Sosyotelist eğilim gösteren kişiyi tehditler karşısında uyaran bu sistemden verimli sonuçlar elde edilmiştir. Benzer uygulamaların Türkiye’de de geliştirilip uygulanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca erken yaşta edinilen alışkanlıklar ile davranışsal repertuarın önemi düşünüldüğünde çocuk ve ergenlere yönelik farkındalık yaratma çalışmalarının dikkate alınması gerekmektedir. Çocuğun telefonu kullanım becerisi üzerinde doğrudan etkisi olan ebeveynlere yönelik Ebeveyn Sosyotelizm Ölçeği (Parental Phubbing Scale)’nin Türkçe’ye kazandırılması da bilgilendirme ve bilinçlenme çalışmalarına ağırlık verilmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aagaard, J. (2020). Digital Akrasia: A Qualitative Study of Phubbing. *Ai & Society*, 35(1), 237-244. doi: 10.1007/s00146-019-00876-0
- Abeelee, M. M. V., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. ve Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35-47. doi: 10.1016/j.chb.2019.06.004
- Abel, J. P., Buff, C. L. ve Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44. doi: 10.19030/jber.v14i1.9554
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Zadrian, A., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y. ve Hariyani, H. (2018). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *1st International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018)*, Indonesia.
- Akbağ, M. ve Sayiner, B. (2021). Dijital Teknolojinin yansımaları: Ebeveyn Teknoferansı ve Sosyotelizmi. *Humanistic Perspective*, 3(3), 753-778. doi: 10.47793/hp.996220
- Akdi, Y. (2011). *Matematiksel İstatistiğe Giriş*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aktürk, Ü. ve Budak, F. (2019). The correlation between the perceived social support of nursing students and smartphone addiction. *Int. J. Caring Sci*, 12(3), 1825-1836.
- Alageel, A. A., Alyahya, R. A., Bahatheq, Y. A., Alzunaydi, N. A., Alghamdi, R. A., Alrahili, N. M., McIntyre, R. S. Ve Iacobucci, M. (2021). Smartphone addiction and associated factors among postgraduate students in an Arabic sample: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21, Article 302. doi: 10.1186/s12888-021-03285-0
- Al-Furaih, S. A. ve Al-Awidi, H. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning

- disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26(2), 2355-2373. doi: 10.1007/s10639-020-10361-7
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F. ve Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.041
- Al- Kandari, Y. Y. ve Al-Sejari, M. M. (2021). Social isolation, social support and their relationship with smartphone addiction. *Information, Communication & Society*, 24(13), 1925-1943. doi: 10.1080/1369118X.2020.1749698
- Alkın, S., Bardakcı, S. ve İlhan, T. (2020). An investigation of the associations between the quality of social relationships and smartphone addiction in high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 29-40.
- Al- Saggaf, Y. ve MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10. doi: 10.1017/jrr.2019.9
- Al- Saggaf, Y. ve O'Donnell, S. B. (2019, Aralık). The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *Proceedings of the 30th Australasian Conference on Information Systems*, Perth, Australia.
- Al- Saggaf, Y. (2020, Nisan). App Use While Phubbing. Ahram T., Taiar R., Gremaux- Bader V., Aminian K. (Ed.) içinde, *Human Interaction, Emerging Technologies and Future Applications II* (s. 238-244). Springer, Cham.
- Alsalamah, A. M., Harisi, M. J., Alduayji, M. A., Almutham, A. A. ve Mahmood, F. M. (2019). Evaluating the relationship between smartphone addiction/overuse and musculoskeletal pain among medical students at Qassim University. *Journal of family medicine and primary care*, 8(9), 2953- 2959. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_665_19
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.057.

- Alt, D. ve Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409. doi: 10.1177/0192513X18783493
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı ölçütleri başvuru el kitabı. E Köroğlu (Çev). Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 158.
- Amerikan Psikoloji Derneği (2020). Relative deprivation. *APA Dictionary of Psychology* içinde. <https://dictionary.apa.org/relative-deprivation>
- Amez, S. ve Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. doi: 10.1016/j.ijer.2020.101618
- Anderson, C. A. ve Arnoult, L. H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness. *Social Cognition*, 3(1), 16–35. doi: 10.1521/soco.1985.3.1.16
- Ang, M. P., Chong, Y. X. ve Lau, P. J. (2019). *The impact of loneliness and fear of missing out in predicting phubbing behaviour among undergraduates in Malaysia* (Yayımlanmamış doktora tezi). Universiti Tunku Abdul Rahman, Malezya.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M. ve Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727. doi: 10.1016/j.chb.2016.07.063
- Archibald, F. S., Bartholomew, K. ve Marx, R. (1995). Loneliness in early adolescence: A test of the cognitive discrepancy model of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 296–301. doi: 10.1177/0146167295213010
- Argan, M., Argan, M. T. ve İpek, G. (2018). I wish I were! Anatomy of a Fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9(1), 43-57. doi: 10.34231/iuyd.407055

- Arpacı, İ. (2021). Relationships between early maladaptive schemas and smartphone addiction: The moderating role of mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 778-792.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2. Baskı). New York, NY: Oxford University Press.
- Aydın, D., Selvi, Y., Kandeğer, A. ve Boysan, M. (2021). The relationship of consumers' compulsive buying behavior with biological rhythm, impulsivity, and fear of missing out. *Biological Rhythm Research*, 52(10), 1514-1522. doi: 10.1080/09291016.2019.1654203
- Aydoğdu, F. Ve Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 219-230.
- Aygar, H., Tozun, M., Ünsal, A., Arslantaş, D., Oktar, D. Ve Dağtekin, G. (2021). Determination of the prevalence of phubbing and its possible relations with personality characteristics and with the other factors among the students of the faculty of medicine from western Turkey. *International Research Journal of Social Sciences*, 10(1), 20-27.
- Aykaç, S. ve Yıldırım, Ş. (2021). Gelişen Dünyada nomofobi ve sosyotelist olma-sosyotelizme maruz kalmanın etkileri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 243-256.
- Baker, Z. G., Krieger, H. ve LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. doi: 10.1037/tps0000075
- Bakioğlu, F., Deniz, M., Griffiths, M. D. ve Pakpour, A. H. (2022). Adaptation and validation of the Online-Fear of Missing Out Inventory into Turkish and the association with social media addiction, smartphone addiction, and life satisfaction. *BMC Psychology*, 10(1), 154.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and

problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639. doi: 10.1007/s11469-018-9959-8

Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

Basu, A. ve Mukherjee, T. (2021). Phubbing Behaviour a proclivity among young adults. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 12(2), 81-89.

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 117(3), 57-89. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497

Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307.

Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J. ve Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(5), 460-468. doi: 10.1002/cpp.1910

Bisping, J. (2018) FOMO, No-mo: how to get over the fear of missing out [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://thetab.com/uk/cambridge/2018/02/19/fomo-no-mo-how-to-get-over-the-fear-of-missing-out-107208>

Blanca, M. J. ve Bendayan, R. (2018). Spanish Version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. doi: 10.7334/psicothema2018.153

Błachnio, A. Ve Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278.

Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. New York: Wiley.

Bloemen, N. ve De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 1-11. doi: 10.1177/2056305120965517

- Brunborg, G. S., Skogen, J. C. ve Burdzovic Andreas, J. (2022). Fear of missing out and binge-drinking among adolescents. *Drug and alcohol review*, 41(1), 230-237. doi: 10.1111/dar.13356
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. ve Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. doi: 10.1016/j.chb.2016.09.055
- Bulut, S. ve Nazir, T. (2020). Phubbing phenomenon: A wild fire, which invades our social communication and life. *Open Journal of Medical Psychology*, 9(1), 1-6.
- Burgoon, J. K. ve Le Poire, B. A. (1993). Effects of communication expectancies, actual communication, and expectancy disconfirmation on evaluations of communicators and their communication behavior. *Human Communication Research*, 20(1), 67-96. doi: 10.1111/j.1468-2958.1993.tb00316.x
- Buunk, B. P. ve Mussweiler, T. (2001). New directions in social comparison research. *European Journal of Social Psychology*, 31(5), 467-475. doi: 10.1002/ejsp.77
- Cacioppo, J. T. ve Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9
- Cao, S., Jiang, Y. ve Liu, Y. (2018). Analysis of Phubbing Phenomenon Among College Students and Its Solution. *Journal of Arts and Humanities*, 7(12), 27-32. doi: 10.18533/journal.v7i12.1524
- Cha, S. S. ve Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1), 1-15. doi: 10.1177/2055102918755046
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370–376. doi: 10.1016/j.chb.2016.10.007
- Chambers, K. J. (2018). *College students' anxiety, social media engagement, and fear of missing out* (Yayımlanmamış doktora tezi). William James College, ABD.

- Chasalow, S. (2018, 12 Ekim). Why We Really Watch TV When We're Lonely [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://medium.com/@samchas68/snapchat-and-fomo-7c90b6520a64>
- Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *Journal of Systems and Information Technology*, 22(2), 161-178.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L. ve Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1-9. doi: 10.1186/s12888-017-1503-z
- Chen, Q. ve Chen, Y. (2022, Şubat). The Relationship Between Family Function and Fear of Missing Out: A Serial Mediation Model. *Proceedings of the 5th International Conference on Big Data and Education (ICBDE'22)*, Shanghai.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M. Ve Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. doi: 10.1016/j.chb.2014.05.002
- Chi, L. C., Tang, T. C. ve Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: a cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112-1123. doi: 10.1007/s12144-021-02468-y
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. doi: 10.1016/j.chb.2014.01.024
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018

- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K.M. (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction, *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. doi: 10.1111/jasp.12506
- Chotpitayasunondh, V. ve 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 (GSPB). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. doi: 10.1016/j.chb.2018.06.020
- Chotpitayasunondh, Varoth (2018c). *An investigation of the antecedents and consequences of "phubbing": how being snubbed in favour of a mobile phone permeates and affects social life* (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://kar.kent.ac.uk/id/eprint/70881>
- Coşkun, S. ve Karayağız Muslu, G. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004-1014. doi: 10.1007/s10597-019-00422-8
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. L. A. Peplau ve D. Pearlman (Ed.) içinde, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice* (s. 291-309). New York: Wiley.
- Çakmak, S. ve Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78-97.
- Çelik, Z. (2015). *Türkiye’de vakıf üniversitelerinin mevcut durumu ve geleceği* (Politika Notu No. 8), 2-11. İstanbul: İlmi Etüdler Derneği
- Çetinkaya, A., Kırık, A. M. ve Gündüz, U. (2021). Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use: A Research Among University Students in Turkey. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 12(47), 12-31. doi: 10.5824/ajite.2021.04.001.x
- Çizmecici, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375.

- Date Reportal. (2022). Digital 2022: Global Overview Report. Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A. ve Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of family & community medicine*, 25(1), 35-42. doi: 10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- David, M. E. ve Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163. doi: 10.1086/690940
- David, M. E. ve 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. doi: 10.1177/0265407521996454
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-2271-7
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801
- Deloitte (2017). Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırması- 2017. Erişim adresi: <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey-2017.html>
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 28. doi: 10.1186/s41155-021-00193-w

- Denzin, N. K. (1992). *Symbolic interactionism and cultural studies: The politics of interpretation*. Cambridge, MA: Blackwell.
- DiTommaso, E. ve Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417–427. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00204-8
- Doğan, T., Çötök, N. A., ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Dok, B. (2018). *Predictive roles of loneliness and automatic thoughts on resilience of university students* (Yüksek lisans tezi). Erişilen veri tabanı: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 512457).
- Du, W., Xing, K. ve Gong, H. (2017, 17 Ekim). Smart phone based phubbing walking detection and safety warning. *SmartIoT' 17: Proceedings of the Workshop on Smart Internet of Things*, San Jose.
- Efrati, Y., Kolubinski, D. C., Marino, C. ve Spada, M. M. (2022). Early Maladaptive Schemas are Associated with Adolescents' Substance and Behavioral Addictions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-20. doi: 10.1007/s10942-022-00478-8
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A. ve 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. doi: 10.1016/j.chb.2018.08.020
- Elkholy, H., Elhabiby, M. ve İbrahim, I. (2020). Rates of alexithymia and its association with smartphone addiction among a sample of university students in Egypt. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 304. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00304
- El-Sayed Desouky, D. ve Abu-Zaid, H. (2020). Mobile phone use pattern and addiction in relation to depression and anxiety. *East Mediterr Health J*, 26(6), 692-699. doi: 10.26719/emhj.20.043

- Enez Darçın, A. E., Noyan, C., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Smartphone addiction in relation with social anxiety and loneliness among university students in Turkey. *European Psychiatry*, 30(S1), 1-1.
- Ergün, N., Göksu, İ. ve Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological reports*, 123(5), 1578-1613.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22. doi: 10.1016/S0962-1849(99)80008-0
- Escalera-Chávez, M. E., García-Santillán, A. ve Molchanova, V. S. (2020). Phubbing Behavior: Is There a Gender Difference in College Students?. *European Journal of Contemporary Education*, 9(3), 546-551.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. ve Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106364
- Farber, M. (2016, 9 Haziran). Smartphones Are Making You Slack Off at Work. *Fortune*. Erişim adresi: <https://fortune.com>
- Fardghassemi, S. ve Joffe, H. (2021). Young adults' experience of loneliness in London's most deprived areas. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.660791
- Farooq, O., Shah, S. A. M. ve Hafeez, S. (2021). Smartphone Addiction Factors Effecting University Student Performance. *NUML International Journal of Business & Management*, 16(2), 1-13.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. doi: 10.1177/001872675400700202

- Fidan, H. (2016). Development and validation of the mobile addiction scale: the components model approach. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 452-469.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V. ve Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. doi: 10.1016/j.chb.2021.106839
- Fischer, C. S. ve Phillips, S. L. (1982). Who is alone? Social characteristics of people with small networks. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.) içinde, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 21–39). New York: Wiley.
- Flynn, F. J. (2005). Identity Orientations and Forms of Social Exchange in Organizations, *Academy of Management Review*, 30(4), 737- 750.
- Fortunati, L. (2002). The mobile phone: Towards new categories and social relations. *Information, communication & society*, 5(4), 513-528. doi: 10.1080/13691180208538803
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G. ve De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. doi: 10.3390/ijerph15102319
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 22, 1–15. doi: 10.1080/00332747.1959.11023153
- Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J. ve Wang, P. (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121, Article 106995. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.106995
- Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence. J. E. Katz ve M. A. Aakhus (Ed.) içinde, *Perpetual contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance* (s. 227–241). Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Geser, H. (2006). Are girls (even) more addicted? Some gender patterns of cell phone usage. Erişim adresi:
https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/32700/ssoar-2006-geser-Are_girls_even_more_addicted.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2006-geser-Are_girls_even_more_addicted.pdf
- Gibbons, F. X. ve Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142. doi: 10.1037/0022-3514.76.1.129
- Gilbert, D.T., Giesler, R.B. ve Morris, K.A. (1995). When Comparison Arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 227-236. doi: 10.1037/0022-3514.69.2.227
- Gomes, M., Vasconcelos-Raposo, J. ve Teixeira, C. M. (2021). The impact of technology usage on love and intimacy satisfaction among Portuguese adults. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100084.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408. doi: 10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Greenwood, D. (2017). Social Comparison Theory. Rossler, P., Hoffner, C. A. ve Zoonen L. V. (Ed.), *The International Encyclopedia of Media Effects* (s. 1-7) içinde. doi: 10.1002/9781118783764.wbieme0089
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218. doi: 10.1089/109493100316067
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. doi: 10.1080/14659890500114359

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. Rosenberg, K. P. ve Feder, L. C. (Ed.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, Treatment* (s. 119-141) içinde. doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9
- Güliz Uğur, N. ve Koç, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.06.491
- Güriş, S. ve Çağlayan, E. (2005) *Ekonometri*, Der Yayınları, İstanbul.
- Gündoğmuş, İ., Aydın, M. S. ve Algül, A. (2021). The relationship of smartphone addiction and alexithymia. *Psychiatry Investigation*, 18(9), 841-849.
- Hall, J. A., Baym, N. K. ve Miltner, K. M. (2014). Put down that phone and talk to me: Understanding the roles of mobile phone norm adherence and similarity in relationships. *Mobile Media & Communication*, 2(2), 134-153. doi: 10.1177/2050157913517684
- Halpern, D. ve Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386-394. doi: 10.1016/j.chb.2017.01.051
- Hamutoğlu, N. B., Gezgin, D. M., Sezen-Gültekin, G. ve Gemikonaklı, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561.
- Haripriya, S., Samuel, S. E. ve Megha, M. (2019). Correlation between Smartphone Addiction, Sleep Quality and Physical Activity among Young Adults. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 13(10).
- Harris, B., Regan, T., Schueler, J. ve Fields, S. A. (2020). Problematic mobile phone and smartphone use scales: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 672. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00672
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information Technology*, 36(10), 1046-1052. doi: 10.1080/0144929X.2017.1336254

- Hayran, C., Anık, L. ve Gürhan-Canlı, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PloS One*, 15(4), e0232318. doi: 10.1371/journal.pone.0232318
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81. doi: 10.1207/s15327752jpa5101_6
- Hoglund, C. L. ve Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30(1), 53–58.
- Holden, C. (2010). *Behavioral Addictions Debut in Proposed DSM-V*. Erişim adresi: <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.327.5968.935>
- Hong, W., Liu, R., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R. ve Jiang, S. (2019). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: The roles of the parent-child relationship and children's self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779–786. doi: 10.1089/cyber.2019.0179
- Horwood, S. ve Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349-359. doi: 10.1016/j.chb.2018.04.013
- Hoşgör, H., Coşkun, F. ve Çalışkan, F. (2020). Relationship between nomophobia, fear of missing out, and perceived work overload in nurses in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1026-1033. doi: 10.1111/ppc.12653
- Husin, N. A., Khairi, M. S. H., Nazeri, N. S. M. ve Mariyanti, E. (2022). Why University Students are addicted to Short Video TikTok?: A Malaysian Case. *Sociometry Journal of Social Science, Art and Humanity*, 2(2).
- İlhan, C. (2020). *Sosyotelizme Neden Olan Faktörlerin Yapısal Eşitlik Modeli Kullanılarak İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- İmamoğlu, G. ve Keyvan, A. (2022). Investigation of the Relationships Between Phubbing, Attachment Styles and Social Anxiety Variables in Adults. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*, 6(5), 131-143.

- Jin, B. ve Park, N. (2010). In-person contact begets calling and texting: Interpersonal motives for cell phone use, face-to-face interaction, and loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 611-618.
- Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.) içinde, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 238–252). New York: Wiley.
- Jones, W. H. ve Hebb, L. (2003). The experience of loneliness: Objective and subjective factors. *The International Scope Review*, 5(9), 41-68.
- J. Walter Thompson Intelligence (2012). *FOMO: The Fear Of Missing Out* [SlideShare slaytı]. 18 Kasım 2022 tarihinde <https://de.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update> adresinden erişildi.
- Júnior, L. J. F. S., Ribeiro, C. H. T., de Sousa Fortes, L., Barbosa, B. T. ve da Silva Neto, L. V. (2021). Smartphone addiction is associated with symptoms of anxiety, depression, stress, tension, confusion, and insomnia: A cross-sectional and comparative study with physically and non-physically active adults in self-isolation during the COVID-19 pandemic. *Salud mental*, 44(4), 193-200. doi: 10.17711/SM.0185-3325.2021.025
- Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. V. ve Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: Older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media & Communication*, 6(3), 331-349. doi: 10.1177/2050157918758129
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A. ve Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1). doi: 10.1186/s41155-021-00181-0
- Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 51-69.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 60-74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250- 269. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0013
- Käll, A., Jägholm, S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B. T., Shafran, R. ve Andersson, G. (2020). Internet-based cognitive behavior therapy for loneliness: a pilot randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 51(1), 54-68. doi: 10.1016/j.beth.2019.05.001
- Karnick, P. M. (2005). Feeling lonely: Theoretical perspectives. *Nursing science quarterly*, 18(1), 7-12. doi: 10.1177/0894318404272483
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E. ve Duran, R. L. (2017). Sports scores and intimate moments: An expectancy violations theory approach to partner cell phone behaviors in adult romantic relationships. *Western Journal of Communication*, 81(5), 619–640. doi: 10.1080/10570314.2017.1299206
- Kersebaum, Pauline (2020). *Instagram and Life-satisfaction: Does fear of missing out act as a mediator in the relationship between Instagram use and life-satisfaction of young adults?* (Yayımlanmamış lisans tezi) University of Twente, Hollanda.
- Khare, S. ve Qasim, S. H. (2019). Phubbing - A growing trend among youth. *International Journal of Applied Social Science*, 6(4), 812-816.
- Khodabakhsh, S. ve Le Ong, Y. (2021). The impact of partner phubbing on marital quality among married couples in Malaysia: moderating effect of gender and age. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 39(1), 9-16.
- Kibona, L. ve Mgya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777-784.

- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of advanced nursing*, 28(4), 762-770. doi: 10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x
- Kim, J. H. (2022). Parental Support and Problematic Smartphone Use: A Serial Mediating Model of Self-Esteem and Fear of Missing Out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7657.
- Kim, S. J. ve Byrne, S. (2011). Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2271-2283. doi: 10.1016/j.chb.2011.07.006
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J. ve Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*, 13(2). doi: 10.1371/journal.pone.0190896
- Kim, M. H., Min, S., Ahn, J. S., An, C. ve Lee, J. (2019). Association between high adolescent smartphone use and academic impairment, conflicts with family members or friends, and suicide attempts. *PloS one*, 14(7). doi: 10.1371/journal.pone.0219831
- Kim, S. G., Park, J., Kim, H. T., Pan, Z., Lee, Y. ve McIntyre, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of general psychiatry*, 18(1), 1-8. doi: 10.1186/s12991-019-0224-8
- Kim, Y., Lee, S. J., Park, C. S., Kim, B. J., Lee, C. S., Cha, B., Lee, D., Choi, J., Lee, Y. ve Seo, J. (2020). The mediating effect of eveningness on the indirect relationships between shorter sleep duration, inattention, depression with smartphone addiction tendency. *Chronobiology in Medicine*, 2(1), 32-40.
- Klimmt, C., Hefner, D., Reinecke, L., Rieger, D. Ve Vorderer, P. (2017). The permanently online and permanently connected mind: Mapping the cognitive structures behind mobile internet use. Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L. ve Klimmt, C. (Ed.) içinde, *Permanently Online, Permanently Connected* (s. 18- 28). New York: Routledge.

- Ko, M., Yang, S., Lee, J., Heizmann, C., Jeong, J., Lee, U., Shin, D., Yatani, K., Song, J. ve Chung, K. M. (2015). NUGU: a group-based intervention app for improving self-regulation of limiting smartphone use. In *Proceedings of the 18th ACM conference on computer supported cooperative work & social computing*, 1235-1245.
- Köklü, N., Taşpınar, G. ve Sulak, S. A. (2021). *Estimating the Level of Smartphone Addiction Using Artificial Neural Networks*, International Congress of Science Culture and Education (INCES-2021), 28-33, 21-24 Ekim 2021, Antalya, Türkiye.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I. ve Baumann, A. (2016). *Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users*, 24th European Conference on Information Systems (ECIS), İstanbul, Turkey.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53(9), 1017- 1031. doi: 10.1037/0003-066X.53.9.1017
- Kumar, V. A., Chandrasekaran, V. ve Brahadeeswari, H. (2019). Prevalence of smartphone addiction and its effects on sleep quality: A cross-sectional study among medical students. *Industrial psychiatry journal*, 28(1), 82-85.
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y. ve Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of technology in behavioral science*, 3(3), 141-149. doi: 10.1007/s41347-017-0041-3
- Kuyulu, I. ve Beltekin, E. (2020). Relationship between Smartphone Addiction and Personality Traits. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 304-313.

- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H. ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936. doi: 10.1371/journal.pone.0056936
- La Guardia, J. G. ve Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201-209. doi: 10.1037/a0012760
- Lai, X., Hu, C., Ying, L., Xu, H., Zhao, C., Yang, X., Yu, X. ve Zhang, G. (2022). Risk and Protective Factors Associated With Smartphone Addiction and Phubbing Behavior Among College Students in China. *Psychological Reports*. doi: 10.1177/00332941221084905
- Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C. ve Vaghefi, I. (2013). *Is smartphone usage truly smart? A qualitative investigation of IT addictive behaviors*. 46th International Conference on System Sciences (IEEE). Hawaii, ABD.
- Latif, K., Weng, Q., Pitafi, A.H., Ali, A., Siddiqui, A.W., Malik, M.Y. ve Latif, Z. (2021). Social comparison as a double-edged sword on social media: the role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics*, 56. doi: 10.1016/j.tele.2020.101470.
- Lau, S. ve Gruen, G. E. (1992). The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 182-189. doi: 10.1177/0146167292182009
- Lee, E. B. (2015). Too much information: Heavy smartphone and Facebook utilization by African American young adults. *Journal of Black Studies*, 46(1), 44-61. doi: 10.1177/0021934714557034
- Lee, H. K., Kim, J. H., Fava, M., Mischoulon, D., Park, J. H., Shim, E. J., Lee, E. H. ve Jeon, H. J. (2017). Development and validation study of the Smartphone Overuse Screening Questionnaire. *Psychiatry Research*, 257, 352-357. doi: 10.1016/j.psychres.2017.07.074

- Lee, R. (2016, 27 Ocak). IKEA's new table lets you cook with your smartphone [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://soyacincau.com/2016/01/27/ikeas-new-table-lets-you-cook-with-your-smartphone/>
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S. ve Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 877.
- Licoppe, C. (2004). 'Connected'presence: The emergence of a new repertoire for managing social relationships in a changing communication technoscape. *Environment and planning D: Society and space*, 22(1), 135-156. doi: 10.1068/d323t
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. ve Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H. ve Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one*, 11(11). doi:10.1371/journal.pone.0163010
- Liu, R. D., Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T. P., Hong, W., Zhen, R. ve Li, Y. M. (2019). The effect of parental phubbing on teenager's mobile phone dependency behaviors: The Mediation Role of Subjective Norm and Dependency Intention. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1059-1069. doi: 10.2147/PRBM.S224133
- Liu, K., Chen, W. ve Lei, L. (2021a). Linking parental phubbing to adolescent self-depreciation: the roles of internal attribution and relationship satisfaction. *The Journal of Early Adolescence*, 41(8), 1269-1283. doi: 10.1177/0272431621989821
- Liu, K., Chen, W., Wang, H., Geng, J. ve Lei, L. (2021b). Parental phubbing linking to adolescent life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and the moderating role of attachment styles. *Child: Care, Health and Development*, 47(2), 281-289. doi: 10.1111/cch.12839

- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M. ve Gibson, W. (2014). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and social networking*, 17(2), 91-98. doi: 10.1089/cyber.2012.0260
- Lortie, C. L. ve Guitton, M. J. (2013). Internet addiction assessment tools: Dimensional structure and methodological status. *Addiction*, 108(7), 1207-1216. doi: 10.1111/add.12202
- Macquariedictionaries.com.au (2012). Phubbing. Erişim adresi <https://www.macquariedictionary.com.au>
- Maddux, J. F. ve Desmond, D. P. (2000). Addiction or dependence?. *Addiction*, 95(5), 661-665.
- Mannion, K. H. ve Nolan, S. A. (2020). The effect of smartphones on anxiety: An attachment issue or fear of missing out? *Cogent Psychology*, 7(1), 1869378. doi: 10.1080/23311908.2020.1869378
- Martinek, T. (2019). *Can We Reduce Social Comparison and Fear of Missing Out with Labels on Instagram?* (Yayımlanmamış Bölüm Onur Projesi). Hamline University, ABD.
- Martinotti, G., Vilella, C., Di Thiene, D., Di Nicola, M., Bria, P., Conte, G., Cassano, M., Petruccelli, F., Corvasce, N., Janiri, L. ve La Torre, G. (2011). Problematic mobile phone use in adolescence: a cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 19(6), 545-551. doi: 10.1007/s10389-011-0422-6
- Marty-Dugas, J., Ralph, B. C., Oakman, J. M. ve Smilek, D. (2018). The relation between smartphone use and everyday inattention. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(1), 46-62. doi: 10.1037/cns0000131
- McDaniel, B. T. ve Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443. doi: 10.1016/j.soscij.2016.04.010

- McDaniel, B. T. ve Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child development*, 89(1), 100-109. doi: 10.1111/cdev.12822
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M. ve Drouin, M. (2021). Daily technoference, technology use during couple leisure time, and relationship quality. *Media Psychology*, 24(5), 637–665. doi: 10.1080/15213269.2020.1783561
- Medora, N. ve Woodward, J. C. (1986). Loneliness among adolescent college students at a midwestern university. *Adolescence*, 21(82), 391.
- Mehmood, A., Bu, T., Zhao, E., Zelenina, V., Alexander, N., Wang, W., Siddigi, S. M., Qiu, X., Yang, X., Qiao, Z., Zhou, J. ve Yang, Y. (2021). Exploration of psychological mechanism of smartphone addiction among international students of China by selecting the framework of the I-PACE model. *Frontiers in Psychology*, 12, 758610. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758610>
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M. Ve McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52-60. doi: 10.1016/j.chb.2018.04.027
- Metsiritrakul K., Puntavachirapan N., Kobchaisawat T., Leelhapantu S. ve Chalidabhongse T. H. (2016, 13-15 Temmuz). UP2U: Program for raising awareness of phubbing problem with stimulating social interaction in public using augmented reality and computer vision. *13th International Joint Conference on Computer Science and Software Engineering (JCSSE)*, Thailand.
- Mick, D. G. Ve Fournier, S. (1998). Paradoxes of technology: Consumer cognizance, emotions, and coping strategies. *Journal of Consumer research*, 25(2), 123-143.
- Mijuskovic, B. L. (1985). *Loneliness*. San Diego, CA: Libra Publishers.
- Miller, S. (2012, 22 Haziran). Fear of Missing Out: Are You a Slave to FOMO? *ABCNews*. Erişim adresi: <https://abcnews.go.com>

- Miller-Ott, A. E. ve Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, 68(2), 190-207. doi: 10.1080/10510974.2017.1299024
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737. doi: 10.1007/s11031-018-9683-5
- Montag, C. ve Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. doi: 10.1080/23311908.2016.1157281
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M. ve Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International journal of environmental research and public health*, 16(14), 2612.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Moustakas, C. E. (1972) *Loneliness and Love*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall.
- Mulyaningrum, A. ve Kusumaningrum, F. A. (2022). Parental phubbing and smartphone addiction among adolescents. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 23-30.
- Murphy, F. (2006). Loneliness: a challenge for nurses caring for older people. *Nursing older people*, 18(5). doi: 10.7748/nop2006.06.18.5.22.c2424
- Murray, J. L. ve Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm*. New York: Routledge.
- Mustafaoğlu, R., Yasacı, Z., Zirek, E., Griffiths, M. D. ve Özdiñler, A. R. (2021). The relationship between smartphone addiction and musculoskeletal pain prevalence among young population: a cross-sectional study. *The Korean journal of pain*, 34(1), 72-81.

- Nazir, T. ve Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 175-182.
- Nazir, T. (2020a). Face-to-face communication, Non-verbal body language and phubbing: The intrusion in the process. *Russian Journal of Education and Psychology*, 11(2), 22-31.
- Nazir, T. (2020b). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 41–47.
- Ngo, S. (2019, 27 Ekim). Why We Really Watch TV When We're Lonely [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://www.cheatsheet.com/entertainment/why-we-watch-tv-when-lonely.html/>
- Nickerson, R. C., Isaac, H. ve Mak, B. (2008). A multi-national study of attitudes about mobile phone use in social settings. *International Journal of Mobile Communications*, 6(5), 541-563.
- Nielsen (2017). Mobile Kids: The Parent, the Child and the Smartphone. Erişim adresi: <https://www.nielsen.com/insights/2017/mobile-kids-the-parent-the-child-and-the-smartphone/>
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. Ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L. ve Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247. doi: 10.1016/j.chilyouth.2020.105247
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83–102.

- Okasha, T., Saad, A., Ibrahim, I., Elhabiby, M., Khalil, S. ve Morsy, M. (2021). Prevalence of smartphone addiction and its correlates in a sample of Egyptian university students. *International Journal of Social Psychiatry*. doi: 10.1177/00207640211042917
- Orhan Göksün, D. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. ve Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous computing*, 16(1), 105-114. doi: 10.1007/s00779-011-0412-2
- Oxforddictionaries.com. (t.y.). Smartphone | Definition of smartphone in English by Oxford Dictionaries. Erişim adresi: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/smartphone>
- Özcan, B. ve Acımiş, N. M. (2021). Sleep Quality in Pamukkale University Students and its relationship with smartphone addiction. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 37(1), 206-211.
- Özcan, Y. Z. ve Koçak, A. (2003). Research note: A need or a status symbol? Use of cellular telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18(2), 241-254.
- Özdemir, S., Akçakanat, T. ve İzgüden, D. (2017). İnternet Çağında Sanal Ortam Yalnızlığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(19), 125-136.
- Panova, T. ve Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Parasuraman, S., Sam, A. T., Yee, S. W. K., Chuon, B. L. C. ve Ren, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International Journal of Pharmaceutical Investigation*, 7(3), 125-131.

- Parmar, R. (2022, 6 Ekim). Understanding the Fear of Missing Out [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://www.mindpath.com/resource/understanding-the-fear-of-missing-out/>
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and Self Evaluation. Peplau, L. A. ve Perlman, D. (Ed.) içinde, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 135-151). New York: Wiley
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness, Peplau, L. A. ve Perlman D. (Ed.) içinde, *A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy* (s. 123- 134). New York: Wiley.
- Perrin, A. Ve Atske, S. (2021, 26 Mart). About three-in-ten U.S. adults say they are ‘almost constantly’ online. Erişim adresi: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2021/03/26/about-three-in-ten-u-s-adults-say-they-are-almost-constantly-online/>
- Pemayun, P. M. ve Suralaga, F. (2020). Are Smartphone Addiction, Fear of Missing Out (FoMO), and Conformity have impact for Phubbing from Millennial Generation? Latifa, R. Ve diğerleri (Ed.), *Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health* (s. 169- 176) içinde. Endonezya: Research Meets Innovation (EAI). doi: 10.4108/eai.18-9-2019.2293457
- Pew Research. (2019). Mobile fact sheet. Erişim adresi: <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Qutishat, M. ve Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: A descriptive correlation study. *Oman medical journal*, 34(5), 404-411. doi: 10.5001/omj.2019.75

- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M. ve Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), 843–849. doi: 10.1542/peds.2013-3703d
- Rainie, L. ve Zickuhr, K. (2015, 26 Ağustos). Americans' Views on Mobile Etiquette. Erişim adresi: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette/>
- Reed, K. (2020). *Fear of Missing Out and Social Comparison on Instagram, Its Effects on People's Psychological Well-Being* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Hawai'i at Manoa, ABD.
- Rifkin, J., Cindy, C. ve Kahn, B. (2015). Fomo: How the fear of missing out leads to missing out. *ACR North American Advances*, 43,244-248.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D. ve Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206-217. doi: 10.1016/j.chb.2017.05.021
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155, 109702. doi: 10.1016/j.paid.2019.109702
- Rogers, A. P. ve Barber, L. K. (2019). Addressing FoMO and telepressure among university students: Could a technology intervention help with social media use

and sleep disruption?. *Computers in Human Behavior*, 93, 192-199. doi: 10.1016/j.chb.2018.12.016

Rogers, C. R. (1973). *The Lonely Person and His Experiences in an Encounter Group*. C. R. Rogers içinde, *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York: Harper and Row.

Rogers, C. R. (1994). *Etkileşim Grupları*. Ankara: Ekin Yayınları.

Rotenberg, K. J. (1999). Childhood and adolescent loneliness: An introduction. Rotenberg, K. J. ve Hymel, S. (Ed.) içinde, *Loneliness in Childhood and Adolescence* (s. 3–8). England: Cambridge University Press.

Rothwell, J. D. (2010). *In The Company of Others: An Introduction to Communication* (s. 65-84). New York: Oxford University Press.

Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T. ve Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, 103590. doi: 10.1016/j.compedu.2019.05.016

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D. ve Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106487

Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.

Salem, P. J. (2015). *Human communication technology*. Sentia Publishing.

Samaha, M. ve Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325. doi: 10.1016/j.chb.2015.12.045

Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M. ve Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 59(27), 39-47. doi: 10.3916/C59-2019-04

- Sarwar, M. ve Soomro, T. R. (2013). Impact of smartphone's on society. *European journal of scientific research*, 98(2), 216-226.
- Sermat, V. (1978). Sources of loneliness. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death*, 2(4), 271–276.
- Schneider, F. M. Ve Hitzfeld, S. (2021). I ought to put down that phone but I phub nevertheless: Examining the predictors of phubbing behavior. *Social Science Computer Review*, 39(6), 1075-1088.
- Schultz, N. R. ve Moore, D. (1986). The loneliness experience of college students: Sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 111–119. doi: 10.1177/0146167286121011
- Segrin, C. (1996). Interpersonal communication problems associated with depression and loneliness. P. Andersen ve L. Guerrero (Ed.) içinde, *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts* (s. 215-242). San Diego, California: Academic Press.
- SensorTower. (2020, 29 Nisan). TikTok crosses 2 billion downloads after best quarter for any app ever. *SensorTower*. Erişim adresi: <https://sensortower.com/blog/tiktok-downloads-2-billion>
- Sepetçi, P., Özdemir, S. ve Sever, M. (2021). Canım Sıkılıyor! Can sıkıntısı, Sosyotelizm ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 26-36.
- Sha'ked, A. ve Rokach, A. (2015). *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions*. New York: Routledge.
- Shahin, M. O., Mecdad, Y. A., Afifi, D. Y. ve Ayoub, D. R. (2022). Problematic Internet Use and Fear of Missing Out (FoMO) Association among Adult Patients with Anxiety Disorders and Obsessive-Compulsive Disorder: An Exploratory Research. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 16(6), 1-8.
- Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyyuri, A. ve Sahebkar, M. (2020). The relationship between smartphone addiction and quality

- of life among students at Tehran University of medical sciences. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 23-32. doi: 10.15805/addicta.2020.7.1.0080
- Shambare, R., Rugimbana, R. ve Zhowa, T. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction?. *African Journal of Business Management*, 6(2), 573-577.
- Shi, J., Li, W., Han, C., Han, J. ve Pan, F. (2022). Mediating pathways of neuroticism and social anxiety in the relationship between childhood trauma and the fear of missing out among Chinese college students. *Frontiers in Psychiatry*, 13. doi: 10.3389/fpsy.2022.933281
- Shin, H. Y., Min, K. ve Im, A. D. (2019). A study on the effect of smartphone addiction on sleep: focused on mediation effect of depression. *J Hum Soc Sci*, 10, 1635-1649.
- Shinetseseg, O., Jung, Y. H., Park, Y. S., Park, E. C. ve Jang, S. Y. (2022). Association between smartphone addiction and suicide. *International journal of environmental research and public health*, 19(18). doi: 10.3390/ijerph191811600
- Short, J., Williams, E. ve Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*. Toronto; London; New York: Wiley.
- Shoval, D., Tal, N. ve Tzischinsky, O. (2021). Smartphone Usage at Bedtime: The Effect of Sleep–Smartphone Hygiene, Trait Anxiety, and FOMO on Sleep Quality. *OBM Neurobiology*, 5(1). doi: 10.21926/obm.neurobiol.2101088
- Smith, H. J. ve Pettigrew, T. F. (2015). Advances in relative deprivation theory and research. *Social Justice Research*, 28(1), 1-6. doi: 10.1007/s11211-014-0231-5
- Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J. ve Carter, B. (2021). The association between smartphone addiction and sleep: a UK cross-sectional study of young adults. *Frontiers in psychiatry*, 12. doi: 10.3389/fpsy.2021.629407
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Theory of Personality*. New York: Norton Company Inc.
- Statista Research Department. (2022). *Number of smartphone subscriptions worldwide from 2016 to 2021, with forecasts from 2022 to 2027*.

<https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>

Sun, J. (2019). *Phubbing is happening to you': examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships* (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://esploro.libs.uga.edu/esploro/outputs/graduate/Phubbing-is-happening-to-you-examining-predictors-and-effects-of-phubbing-behavior-in-friendships/9949334243902959>

Sussman, S. ve Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4025-4038.

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

Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Tsubohara, Y., Ayood, P., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Sugimoto, S. P., Ono-Kihara, M. ve Kihara, M. (2020). Factors associated with smartphone addiction: A comparative study between Japanese and Thai high school students. *PLoS One*, 15(9). doi: 10.1371/journal.pone.0238459

Tanhan, F., Özok, H. İ. ve Tayız, V. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. doi: 10.18863/pgy.942431

Thabassum, L. (2021). Phubbing: A literature review of the technological invasion that has changed lives for the last decade. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 2(1), 11-18.

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., ve Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body image*, 26, 90-97. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.07.002

Tillich, P. (1963). *The Eternal Now*. New York: Scribner.

Tıraş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Examining the relationships between Facebook intensity, fear of missing out, and smartphone addiction. *Addicta*, 6(1), 91-113. doi: 10.15805/addicta.2019.6.1.0063

- Tolba, A. A. ve Zoghaib, S. Z. (2022). Understanding the Binge-watching Phenomenon on Netflix and Its Association with Depression and Loneliness in Egyptian Adults. *Media Watch*, 13(3), 264-279. doi: 10.1177/09760911221117339
- Tomczyk, Ł. ve Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541-549. doi: 10.1016/j.childyouth.2018.03.048
- Tuğtekin, U., Barut Tuğtekin, E., Kurt, A. A. ve Demir, K. (2020). Associations between fear of missing out, problematic smartphone use, and social networking services fatigue among young adults. *Social Media+ Society*, 6(4), 1-17. doi: 10.1177/2056305120963760
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde; benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişilen veri tabanı: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 412423).
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169-1182. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.039
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L. ve Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569. doi: 10.1016/j.chb.2016.04.005
- Verma, A. ve Purty, M. D. (2021). Phubbing, Fear of missing out (FoMO) and Psychological Well-being among Youth. *Explore- Journal of Research*, 8, 96-106.

- Vernon L. ve Uink B. (2017). Early results are in! What are Australians' smartphone habits? Erişim adresi: <https://www.modernlifestudy.com/abc-survey-results>
- Voboril, K. (2010, 8 şubat). "FOMO: The Fear of Missing Out". *Bloomberg*. Erişim adresi: <https://www.bloomberg.com/middleeast>
- Vorderer, P. ve Schneider, F. M. (2016). Social media and ostracism. Williams, K. D. ve Nida, S. A. (Ed.) içinde, *Ostracism, Exclusion and Rejection* (s. 250- 267). New York: Routledge.
- Wajcman, J., Bittman, M., Jones, P., Johnstone, L. ve Brown, J. (2007). *The impact of the mobile phone on work/life balance*. Erişim adresi: http://www.kiwanja.net/database/document/report_mobiles_work_life.pdf
- Walgaard, S. A. (2019). *Does phubbing on the work floor have a more detrimental effect on impression formation when you are a female colleague phubber versus a male manager?* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tilburg University, Hollanda.
- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F. ve Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 427-437. doi: 10.1007/s10964-019-01185-x
- Wang, X., Zhao, F. ve Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(7), 3365–3375. doi: 10.1007/s12144-019-00275-0
- Wang, X., Qiao, Y., Li, W. ve Lei, L. (2021). Parental Phubbing and Children's Social Withdrawal and Aggression: A Moderated Mediation Model of Parenting Behaviors and Parents' Gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(21-22). doi: 10.1177/08862605211042807
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P. ve Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.014

- Webb, K. D. (2016). *Fear of Missing Out (FoMO) and Personality: Their Relationship to Collegiate Alcohol Abuse* (Yayımlanmamış lisans tezi) Butler University, ABD.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of social Behavior and Personality*, 2(2), 1-16.
- West, R. ve Brown, J. (2013). *Theory of Addiction*. London: Wiley Blackwell.
- Widyana, R. ve Purnamasari, S. E. (2020). Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood?. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3), 259-275.
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D. ve Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>.
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. ve 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. doi: 10.1016/j.psychres.2017.09.058
- Wood, L. A. (1986). Loneliness. Harre, R. (Ed.), *The social construction of emotions* (s. 184–209) içinde. New York, NY: Basil Blackwell.
- Wood, W. ve Hayes, T. (2012). Social Influence on consumer decisions: Motives, modes, and consequences. *Journal of Consumer Psychology*, 22(3), 324-328. doi: 10.1016/j.jcps.2012.05.003
- Woodward, J. C. ve Frank, B. D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23(91), 459-565.
- Wortham, J. (2011, 9 Nisan). Feel Like a Wallflower? Maybe It's Your Facebook Wall. *The New York Times*. Erişim adresi: <https://www.nytimes.com>

- Wright, S. L. (2005). *Loneliness in the workplace* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Canterbury, Yeni Zelanda.
- Xie, X. ve Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78, 43-52. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.12.004
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X. ve He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 104426. doi: 10.1016/j.childyouth.2019.104426
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yam, F. C. ve Kumcağız, H. (2020). Adaptation of general phubbing scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 48-60.
- Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing ve dinamikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. doi: 10.18863/pgy.551299
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S. ve Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education*, 58(4), 4096-4100.
- Yıldırım, S. ve Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (s. 1-18) içinde. New York: Wiley.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A. ve Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: The mediating roles of dysfunctional

attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1122-1134. doi: 10.1007/s11469-017-9772-9

Zencirci, S. A., Aygar, H., Gökteş, S., Önsüz, M. F., Alaiye, M. ve Metintaş, S. (2018). Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(7), 2210-2216.

Zhang, Y., Li, S. ve Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(3), 273-290.

Zhao, J., Ye, B., Luo, L. ve Yu, L. (2022). The Effect of Parent Phubbing on Chinese Adolescents' Smartphone Addiction During COVID-19 Pandemic: Testing a Moderated Mediation Model. *Psychology research and behavior management*, 15, 569. doi: 10.2147/PRBM.S349105

Zilboorg, G. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*.

Zulkefly, S. N. ve Baharudin, R. (2009). Mobile phone use amongst students in a university in Malaysia: its correlates and relationship to psychological health. *European Journal of Scientific Research*, 37(2), 206-218.

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Sizi “Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının, sosyotelizm davranışı ile ilişkisi” başlıklı araştırmaya katılmaya davet ediyoruz.

Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Tuğçe Küpeli tarafından, Beykoz Üniversitesi öğretim üyesi Doç. Dr. Ayşegül Selcen Güler danışmanlığında yürütülen lisansüstü tezi kapsamında yapılmaktadır.

Araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve çalışmaya dair herhangi bir sorunuz olursa tu*****@*****.*****.***.** adresi üzerinden iletişime geçiniz.

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyotelizm davranışının *(kişinin akıllı telefonu ile ilgilenip, ortamda iletişim halinde olduğu kişi/leri yok sayması)* yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini incelemektir.

Teknolojinin artan kullanımı göz önüne alındığında sosyotelizm davranışını öngören faktörleri incelemenin hem alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yol göstereceği hem de diğer potansiyel faktörler için bir kılavuz oluşturacağı düşünülmektedir. Giderek hayatımızın daha önemli bir parçası haline gelen teknoloji ile teknolojik bağımlılıkların kapsamının da genişleyeceği ön görülmektedir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmaların kısıtlılığı nedeniyle çalışmaya göstereceğiniz katkı büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya 18-29 yaş aralığında ve herhangi bir üniversiteye kayıtlı olan lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri katılabilmektedir. Ayrıca katılımcının tedavi altında olduğu ya da belirtileri süren herhangi bir psikiyatrik hastalık teşhisinin bulunmaması ve kendisine ait bir akıllı telefona sahip olması gerekmektedir. Katılımcıların yanıtları ve kişisel bilgileri gizlilik ilkesine uygun olarak kimse ile paylaşılmayacaktır. Katılımcıların yanıtları ve kişisel bilgileri sadece araştırmacı tarafından görülecektir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürecektir. Sizden beklenen soruları eksiksiz ve size en uygun gelecek biçimde cevaplandırmanızdır. Katılmaya karar verdikten sonra fikrinizi değiştirmeniz halinde herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan araştırmadan sorunsuzca ayrılabilirsiniz.

Bilgilendirmeyi okudum ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum / kabul etmiyorum.

EK B KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz?

☐ Kadın

☐ Erkek

Yaşınız?

.....

Öğrenim durumunuz

☐ Lisans öğrencisi

☐ Yüksek lisans öğrencisi

☐ Doktora öğrencisi

Okuduğunuz üniversite

☐ Devlet üniversitesi

☐ Vakıf üniversitesi

Ailenizin gelir durumunu nasıl tanımlarsınız?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

Kendinize ait bir akıllı telefonunuz var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

Ne zamandan beri bir akıllı telefona sahipsiniz?

☐ 1-4 yıl

☐ 5- 8 yıl

☐ 9- 12 yıl

☐ 13- 16 yıl

Gün içerisinde ortalama kaç defa akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz?

- ☐ 10 defadan az
- ☐ 10 ile 50 defa aralığında
- ☐ 51 ile 100 defa aralığında
- ☐ 101 ile 150 defa aralığında

Gün içerisinde ortalama akıllı telefon kullanım süreniz nedir?

- ☐ 10 dakikadan az
- ☐ 11 ile 59 dakika arasında
- ☐ 1 saat ile 2 saat arasında
- ☐ 2 ile 3 saat arasında
- ☐ 3 saat ile 4 saat arasında
- ☐ 5 saatten fazla

Akıllı telefonunuzu en sık hangi amaçlar için kullanıyorsunuz? (En fazla üç adet işaretleme yapılabilir)

- ☐ Mesajlaşma (WhatsApp, Telegram, iMessage, Telegram vs.)
- ☐ Sosyal medya platformları (Instagram, Facebook, Twitter, TikTok vs.)
- ☐ Telefon görüşmesi yapma
- ☐ Oyun oynama
- ☐ Arama motorları (Google, Safari, Bing vs.)
- ☐ Kamera (Fotoğraf/video çekme vs.)
- ☐ Müzik dinleme (Spotify, iTunes, Youtube Music vs.)
- ☐ Dizi izleme (Netflix, Disney +, Amazon Prime, Bein Connect vs.)
- ☐ Navigasyon (Google Haritalar, Yandex Navigasyon, Apple Harita vs.)

En sık kullandığınız sosyal medya platformları hangisidir? (En fazla üç adet işaretleme yapılabilir).

- ☐ Instagram
- ☐ Facebook
- ☐ Messenger
- ☐ Twitter
- ☐ Youtube
- ☐ TikTok
- ☐ Snapchat
- ☐ LinkedIn
- ☐ Diğer

Tedavi altında olduğunuz ya da belirtileri süren bir psikiyatrik hastalık teşhisiniz var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

EK C UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ- KISA FORMU (ULS-8)

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
Arkadaşım yok.				
Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
Cana yakın bir insanım.				
Kendimi dışlanmış hissediyorum.				
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.				
Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.				
Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.				

EK D SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ (FoMO)

	Hiç doğru değildir	Bir parça doğrudur	Orta derecede doğrudur	Oldukça doğrudur	Aşırı şekilde doğrudur
Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.					
Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.					
Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.					
Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcayıp harcamadığımı merak ederim.					
Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkar.					
İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkar.					
Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

EK E AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ- KISA FORMU (ATBO- KF)

	Asla	Nadiren	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Genellikle	Daima
Telefonum yanımda olmadığında huzursuz olurum.							
Telefonumu bırakıp çıkamam.							
Telefonumu görebileceğim bir yere koyarım.							
Telefonumu kontrol etmediğimde önemli şeyler kaçırmaktan korkarım.							
Telefonum kullanımım nedeniyle başkalarıyla tartışıyorum.							
İnsanlar telefonumla çok uğraştığını söylerler.							
Başkaları bana telefonumu bırakmamı ve onlarla konuşmamı söylediğinde sinirlenirim.							
Başkalarını rahatsız ettiğini bilsem bile telefonumu kullanırım.							
Başkaları ile ilgilenmektense							

telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim.							
Başkalarındansa telefonumla ilgilendiğimde rahatlarım.							
Başkalarına odaklanmayı bırakıp telefonumla ilgilendiğimde iyi hissederim.							
Başkalarını görmezden gelip telefonumla ilgilendiğimde stres atarım.							
Telefonumla planladığım zamandan daha fazla ilgilenirim.							
Telefon kullanımım nedeniyle başkalarıyla konuşma fırsatlarını kaçırdığının farkındayım.							
Telefonumu kullanırken kendimi “Sadece birkaç dakika daha” diye düşünürken bulurum.							

EK F GENEL SOSYOTELİST OLMA ÖLÇEĞİ (GSO)

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Akıllı telefon kullanımımın dolaylı planladığım işleri aksatırım.						
Akıllı telefon kullanımımın dolaylı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
Akıllı telefon kullanımımın dolaylı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissederim.						
Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem						
Akıllı telefonum yanımda olmadığında						

sabırsız ve sınırlı olurum.						
Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır.						
Günlük hayatımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
İnsanların Twitter ya da Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.						

ÖZGEÇMİŞ

Tuğçe KÜPELİ

2016 yılında burslu olarak öğrenim gördüğü Çankaya Üniversitesi Psikoloji Bölümünden onur derecesiyle mezun oldu. Lisans öğrenimi sırasında özel eğitim merkezlerinde, sivil toplum kuruluşlarında ve hastanelerde stajlarını tamamladı. Çocuk Değerlendirme Paketi, Özgül Öğrenme Güçlüğü Klinik Gözlem Bataryası, Dikkat Testleri, WÇZÖ- IV, Oyun Terapisi, Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlık, D.I.R. Floortime ve Ergenlere Yönelik Cinsel Sağlık Eğitimi alanlarında eğitimlerini tamamladı. Ankara ve İstanbul'da çeşitli özel eğitim merkezlerinde ve okullarda psikolog olarak görev aldı. Şu anda Sabancı Üniversitesi'nde çalışmaktadır.