

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**YAKIN İLİŞKİLERDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE**  
**DUYGUSAL YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİYİ AÇIKLAMADA PARTNER**  
**SOSYOTELİZMİNİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**ELİF GÖKÇE TECDELİOĞLU**

**GAZİANTEP – 2021**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**YAKIN İLİŞKİLERDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE DUYGUSAL**  
**YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİYİ AÇIKLAMADA PARTNER**  
**SOSYOTELİZMİNİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**ELİF GÖKÇE TECDELİOĞLU**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DR. ÖĞR. ÜYESİ İSMAİL HAKKI TOMAR**  
**İKİNCİ TEZ DANIŞMANI**  
**DR. ÖĞR. ÜYESİ BÜŞRA AKÇABOZAN KAYABOL**

**GAZİANTEP – 2021**



**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**  
**YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif Gökçe TECDELİOĞLU tarafından hazırlanan “**Yakın İlişkilerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Duygusal Yalnızlık Arasındaki İlişkiyi Açıklamada Partner Sosyotelizminin Aracı Rolü**” başlıklı tez, 27/08/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u> <u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
<b>Tez Danışmanı</b>	Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
<b>İkinci Danışmanı</b>	Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Büşra AKÇABOZAN KAYABOL Bahçeşehir Üniversitesi	
<b>Jüri Başkanı</b>	Doç. Dr. Ramin ALİYEV Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
<b>Jüri Üyesi</b>	Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA Giresun Üniversitesi	

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

.....  
**Enstitü Müdürü**

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yakın İlişkilerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Duygusal Yalnızlık Arasındaki İlişkiyi Açıklamada Partner Sosyotelinin Aracı Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.  
...../...../.....

Elif Gökçe TECDELİOĞLU



## ÖNSÖZ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi'ne ve öğrencileri olduğum için gururlandığım Eğitim Fakültesi hocalarıma lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca akademik gelişimime destek oldukları için çok teşekkür ederim.

Tünelin en başında yoluma ışık tutan kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Büşra AKÇABOZAN KAYABOL'a tez sürecimin en başından sonuna kadar sabrıyla, ilgisiyle sonsuz desteğini hissettirdiği için tüm kalbimle teşekkür ederim. Lisans eğitimimden bu yana akademik hayatım için beni desteklediği, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösterdiği, tez çalışmam boyunca anlayışı ve sabrıyla her aşamada yardımını esirgemediği için değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR'a çok teşekkür ederim.

Tez jürimde yer almayı kabul eden ve tezin son haline gelmesinde değerli katkılarından dolayı Doç. Dr. Ramin ALİYEV'e; lisans eğitimimde bilgi ve deneyimlerini her daim içtenlikle paylaşan bir diğer tez jürim Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA'ya çok teşekkür ederim.

Canım annem Gülden TECDELİOĞLU'na koşulsuz sevgisi, anlayışı, ilgisi ve hissettirdiği tüm güzel duygularıyla yanımda olduğu ve beni her zaman motive ederek bu satırları yazmamdaki emeği için sonsuz teşekkür ederim. Fiziken birlikte olamamanın üzüntüsü içerisinde bir yerlerden benimle gurur duyduğunu hissettiğim canım babam Hikmet TECDELİOĞLU'na sevgi ve çokça özlem ile sonsuz teşekkür ederim.

Akademik gelişimim için beni destekleyen ve önümde bana rol-model olan canım ablam Mu bin Tuğçe TECDELİOĞLU TAHTALI'ya; alanında başarılarının yanı sıra bu süreçte beni motive eden sevgili abim Dr. Öğr. Üyesi Murat Buğra TAHTALI'ya sonsuz teşekkür ederim. Bana çok güzel duygular yaşatan ve yüzümde tebessüm oluşturan canım yeğenlerim Hikmet Alp TAHTALI ve Cahit Ali TAHTALI, iyi ki varsınız miniklerim.

Tez çalışmam süresince yanımda olan, beni destekleyen ve yardım eden tüm yakınlarıma bana güç verdikleri için teşekkür ederim.

Elif Gökçe TECDELİOĞLU

## ÖZET

Bu çalışmada, yakın ilişki içerisinde olan (flört/sevgili/sözlü/nişanlı/evli) bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlıkları arasındaki ilişkinin açıklanmasında algıladıkları partner sosyotelinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma grubu 335'i (%70.1) kadın, 143'ü (%29.9) erkek olmak üzere 478 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, gelişmeleri kaçırma korkusunu ölçmek amacıyla Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (EKKÖ), yalnızlık düzeylerini belirlemek için Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S) ve bireylerin partnerleri tarafından algıladıkları sosyotelin davranışını ölçmek üzere Partner Sosyotelin Ölçeği (PSÖ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 26 kullanılarak yapılmıştır. Yapılan betimsel analizler sonucunda, gelişmeleri kaçırma korkusu, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelin cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelin arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracılık rolünün test edilmesi için PROCESS Makro (Model 4) kullanılmış ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygusal yalnızlık arasında algılanan partner sosyotelinin pozitif yönde kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış, araştırmacılar ve uygulamacılar için araştırma sonuçlarına dayalı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Gelişmeleri kaçırma korkusu, duygusal yalnızlık, sosyotelin, romantik ilişkiler

## ABSTRACT

In this study, the mediating role of perceived partner phubbing in explaining the relationship between the fear of missing out and emotional loneliness of individuals who are in romantic relationships (dating/darling/fiancee/engaged/married) was examined. The sample of the study consists of 478 participants, 335 (70.1%) female and 143 (29.9%) male. The Demographic Information Form developed by the researcher, Fear of Missing Out Scale (FoMO) to measure individuals' fear of missing out, Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S) to examine the loneliness levels of individuals, and the Partner Phubbing Scale (PPS) to measure individuals' phubbing behavior perceived by their partners were used as data collection instruments. Statistical analyzes of the data were performed by using Social Sciences Statistics Package Program (SPSS 26). Results of the descriptive analyses showed that fear of missing out, emotional loneliness, and partner phubbing did not differ according to gender of the participant. Significant relationships were found among the variables of fear of missing out, emotional loneliness, and partner phubbing. PROCESS Macro was used to test the mediating role of perceived partner phubbing, and the results indicated that partner phubbing had a positive partial mediator role between the fear of missing out and emotional loneliness. Results of the study were discussed in the light of the literature and recommendations were presented for further researchers and practitioners.

**Key Words:** Fear of missing out, FoMO, emotional loneliness, phubbing, romantic relationships

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	
<b>TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI</b> .....	
<b>ÖNSÖZ</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iv
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	vii
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	viii
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	ix
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1.Problem Durumu .....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	5
1.2.1.Hipotezler .....	5
1.3.Araştırmanın Önemi .....	5
1.4.Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6.Tanımlar.....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	8
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	8
2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımları .....	8
2.1.1. Yalnızlık Çeşitleri .....	10
2.1.1.1.Duygusal Yalnızlık .....	10
2.1.1.2.Sosyal Yalnızlık .....	10
2.1.2.Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	12
2.1.2.1.Psikodinamik Kuram .....	12
2.1.2.2.Bilişsel Davranışçı Yaklaşım .....	13

2.1.2.3.Rogers'ın Fenomolojik Yaklaşımı.....	15
2.1.2.4.Etkileşim Kuramı .....	15
2.1.2.5.Bilişsel Yaklaşım .....	16
2.1.2.6.Varoluşçu Yaklaşım .....	17
2.1.2.7.Sosyo- Kültürel Yaklaşım.....	18
2.1.3.Yalnızlığı Etkileyen Faktörler .....	18
2.1.4.Yalnızlığın Farklı Değişkenlerle İlişkisine Dair Bulgular .....	19
2.1.4.1.Yalnızlık- Cinsiyet İlişkisi .....	19
2.1.4.2.Yalnızlık-Romantik İlişki İlişkisi .....	20
2.1.4.3.Yalnızlık-İnternet İlişkisi.....	21
2.1.4.4.Yalnızlık ve Sosyal Medya İlişkisi.....	22
2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Kavramı ve Tanımları .....	23
2.2.1.Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Uygulamaları ve İnternet Kullanımı İlişkisi.....	25
2.2.2.Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlgili Araştırmalar.....	26
2.3.Sosyotelizm Kavramı ve Tanımları .....	27
2.3.1.Sosyotelist Olmak .....	30
2.3.2.Sosyotelizme Maruz Kalmak.....	31
2.3.3.Sosyotelizm Türleri.....	32
2.3.3.1.Partner Sosyotelizmi (Partner Phubbing) .....	33
2.3.3.2.Yönetici Sosyotelizmi (Boss Phubbing):.....	33
2.3.3.3.Ebeveyn Sosyotelizmi (Parent Phubbing/Parental Phubbing):.....	34
2.3.4.Sosyotelizmle İlgili Teoriler .....	35
2.3.4.1.Sosyal Öğrenme Teorisi.....	35
2.3.4.2. Bağlılık Teorisi.....	35
2.3.4.3. Newcomb ABX Modeli .....	36
2.3.4.4. Beklenti İhlali Kuramı.....	37

2.3.5.Partner Sosyotelizmi.....	39
2.3.6.Sosyotelizm İle İlgili Araştırmalar .....	39
2.3.6.1.Sosyotelizm ve Cinsiyet İle İlgili Araştırmalar .....	40
2.3.6.2.Sosyotelizm Ve İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar.....	40
2.3.6.3.Sosyotelizm Ve Yalnızlık İle İlgili Araştırmalar.....	41
2.3.6.4.Sosyotelizm ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlgili Araştırmalar.....	41
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>43</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>43</b>
3.3.Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2.Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (EKKÖ).....	45
3.3.3.Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S).....	46
3.3.4. Partner Phubbing Ölçeği .....	47
3.4. İşlem Yolu.....	47
3.5. Verilerin Analizi.....	48
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>53</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>53</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>57</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>57</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>64</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>64</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>68</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>96</b>

## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No
<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans Tablosu .....	44
<b>Tablo 2.</b> Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık, Partner Sosyotelizm Betimsel Bulgular .....	49
<b>Tablo 3.</b> Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık ve Partner Sosyotelizmi Arasındaki İlişkiler .....	50
<b>Tablo 4.</b> Aracılık Modeli Etki Katsayıları .....	55
<b>Tablo 5.</b> Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık ve Partner Sosyotelizmine İlişkin Cinsiyet Farklılıkları .....	55
<b>Tablo 6.</b> İlişki Durumu Değişkenine Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık ve Partner Sosyotelizm Puanlarının T-Testi Sonuçları .....	56

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No
Şekil 1. Bağlılık Anksiyetesi Modeli. ....	36
Şekil 2. Newcomb abx modeli. ....	37
Şekil 3. Beklenti ihlali kuramı. ....	38
Şekil 4. Toplam Etki Modeli (a), Tekli Aracılık Modeli (b).....	51
Şekil 5. GKK ve Duygusal Yalnızlık İlişkisinde Partner Sosyotelizminin Aracı Rolü.....	54



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>GKK</b>	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
<b>EKKÖ</b>	: Eksik Kalma Korkusu Ölçeği
<b>DY</b>	: Duygusal Yalnızlık
<b>SELSA-S</b>	: Yetişkinler İçin Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Ölçeği
<b>PS</b>	: Partner Sosyotelizmi
<b>PSÖ</b>	: Partner Sosyotelizm Ölçeği
<b>EÖİ</b>	: Evlilik Öncesi ilişki
<b>Eİ</b>	: Evlilik İlişkisi

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölüm araştırmanın problemi, araştırmanın önemi, araştırmanın amacı, araştırmanın sayıtları ve araştırmanın sınırlılıklarını içermektedir.

### 1.1. Problem Durumu

Kişilerarası ilişkinin doğası sözel ve sözel olmayan iletişim temellidir. İnsan, yalnız yaşayarak değil, diğer insanlarla etkileşim içerisine girerek hayatını sürdüren bir varlıktır. Birey ait olma ve sevgi ihtiyacını giderebilmek adına yakın ilişkilere gereksinim duymaktadır. Yakın ilişki kavramı, kişisel bir ilişki; kişisel ilişkilerin özel bir ögesi, insanın diğerine duyduğu belli duygunun belirtilmesi adına kullanılmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Bireyler partnerlerinin zeki, sıcak, kendini ifade edebilen, dürüst, güvenilir, eğlenceli ve fiziksel olarak çekici olmalarını beklerken, ilişkilerinin duygusal olarak istikrarlı ilerlemesini temenni ederler (Buss, 1994; Regan, 2011).

Yakın ilişki içerisinde olan bireyler bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikler sergilerler (Hatfield, 1988). Çiftlerin ilişkilerinde birbirlerine karşı oluşturdukları iletişim becerilerinin olumlu olması sağlıklı bir ilişki için ilişkinin doğasını oluşturan bir etmendir. Yakın ilişki yaşayan bireylerin duygu, düşünce ve isteklerini birbirlerine karşı paylaşmaları ilişkinin kalitesi açısından önemlidir. Aynı zamanda romantik ilişkilerde çiftlerin birbirlerine karşı duygu yoğunlukları ve paylaşımları ilişkiyi şekillendirmektedir. Çiftler ilişkilerinde duygusal yakınlık, bağlılık, yakınlık ve karşılıklılık gibi özelliklerden yoksunluk hissettiklerinde bundan duygusal anlamda bireysel ya da çift olarak etkilenirler (Bernardon vd., 2011; Wei vd., 2005; Weiss, 1973).

Yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının giderilmediği durumlarda oluşan bir deneyimdir (Sullivan, 1953). Weiss (1973), yalnızlığın temelinde bağlanma figürüyle erken dönemde kurulan ilişkinin olduğunu ve bunun ileri dönemde bireyin kurduğu ilişkileri etkilediğini vurgulamaktadır. Eş, aile veya karşı cins ile deneyimlenen bağlanma eksikliğiyle oluşan yalnızlığın, tatmin edici bir bağlanma ilişkisinin kurulmasıyla giderilebileceği belirtilmektedir (Sawir vd., 2008; Weiss, 1973).

Bireyler yalnızlık duygularını gidermek için yakın ilişki içerisinde olmak istemekte ve özellikle sağlıklı romantik ilişkilerin bireylerin duygusal yalnızlıklarını önemli ölçüde

giderdiği bilinmektedir. Bireyler paylaşımda bulunabilecekleri duygusal bir ilişki yaşadıklarında yalnızlık duygularından korunacaklarına inanırlar. Öyle ki ilişki kurmak yalnızlıkla baş etmede en etkili yöntemlerden biridir (Peplau ve Perlman, 1982). Bu beklentiye rağmen kişinin ilişkisindeki beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda acı verici bir duygu ve deneyim olarak yalnızlık yaşanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1981). Duygusal yalnızlık, bireyin hayatındaki özel ve sevdiği bir insana karşı yakınlık veya bağlanma durumunun yokluğunda oluşmaktadır (Mellor ve Edelman, 1988). Bireyler ortak bir paylaşım içinde oldukları partnerlerinden ve ilişkilerinden doyum alamadıkça hissettikleri olumsuz duygulardan öne çıkan yalnızlık olmakta ve bu durum çiftler arasında gerçekleştiği için duygusal yalnızlık olarak öne çıkmaktadır. Romantik ilişkilerinde yalnızlık yaşayanların sosyal ve aile ilişkilerinde yalnızlık yaşayanlardan daha fazla yalnız hissettikleri bulunmuştur (Lesch vd., 2016). Yakın ilişki içerisinde olan bireylerin yalnızlıkla başetmek için ilişki kurmalarının yanı sıra var olan ilişkilerinden tatmin olamadıklarında hissedilen yalnızlık daha fazla artmaktadır. İlişki doyumunun bireylerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik yapılan bazı çalışmalarda ilişki doyumunun yalnızlığı düşük düzeyde yordayıcısı olduğunu (Türk ve Yıldız, 2017), bazı çalışmalarda ise romantik ilişkilerden sağlanan doyumun yalnızlık düzeyini azalttığını ortaya koymuştur (Flora ve Segrin, 2000). Yani çiftlerin ilişkilerinden algıladıkları destek ve paylaşım ihtiyacı yalnızlık algısı üzerinde etkilidir (Malkoç ve Güren, 2017).

İnsan duygularını düşüncelerini paylaşabilmek adına bir iletişimi araç olarak kullanmaktadır. Sözlü ve sözsüz olmak üzere iki iletişim türü dilden, jest ve mimiklere kadar uzanmaktadır. İnsan varlığından bu yana birçok farklı iletişim kanalı kullanmış ve iletişim kurma yolları da zamanla değişmiştir. Telefonun ilk icadından bu yana evrimleşerek şu an da kocaman bir dünyayı insanlığın elinde taşımasına olanak sağlayan mobil cihazlar, iletişim ve bilgi teknolojileri alanında yaşanan hızlı gelişmeler sonucunda interneti erişimini de hem kolaylaştırmış hem de yaygınlaştırmıştır. Akıllı telefonlar gün geçtikçe insan yaşamının ayrılmaz bir unsuru haline gelmekte ve bilgi, iletişim, eğlence alanlarında hayatı kolaylaştırmaktadır (Aydemir, 2016). Akıllı telefonların internet ile sunduğu imkanlar; cep telefonu ile birlikte internetin kullanımını paralel bir şekilde arttırmıştır. Küresel Dijital Raporu verilerine göre Türkiye’de Ocak 2021’de 65,80 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır (Kemp, 2021). Bireyler, telefon ve dahası internet aracılığıyla hızlı ve kolay olarak birçok bilgiye ulaşmakta ve boş zamanlarını değerlendirebilmektedirler. Genel olarak internet erişimi olan cihazlar; haberleri hızlı takip edebilme, çevrimiçi sohbet uygulamaları ile

sosyalleşme, sosyal medyada zaman geçirme, oyun uygulamalarında eğlenceli zaman geçirme, bilgi erişiminin kolaylığı ile yaşantının vazgeçilmez bir parçası halindedir.

Artan akıllı telefon ve internet kullanımı çeşitli sosyal medya platformlarına üyeliklerin ve bu platformlarda geçirilen zamanın da artmasına neden olmuştur. İstatistiklere göre, 3.96 milyar insan sosyal medya kullanmakta ve bu küresel nüfusun kabaca %51'ini oluşturmaktadır (We Are Social, 2020). Sosyal medya, kullanıcılarına, sürekli iletişim içerisinde kalarak gelişmeleri takip etme ve anında haberdar olma, deneyimleri paylaşma ve başkalarından deneyimlerini öğrenme konusunda hizmet etmektedir. Hayatı birçok alanda kolaylaştıran akıllı telefonlar, problemleri kullanım sonucunda da bazı olumsuz duyguları, fobileri ve psikolojik rahatsızlıkları da ortaya çıkarmaktadır. Bunlardan; akıllı telefon bağımlılığı (Kuyucu, 2017), dijital oyun bağımlılığı (Güvendi vd., 2019), sosyal medya bağımlılığı (Çiftçi, 2018), internet bağımlılığıdır (Savcı ve Aysan, 2017). Ek olarak, teknoloji bağımlılığı dışında akıllı telefonlar; siber zorbalık (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007), fizyolojik problemler (Keskin vd., 2018), mobil telefon yoksunluğu korkusu: Nomofobi (Türen vd., 2017), internetsiz kalma korkusu: Netlessfobi (Kalip ve Çöl, 2020), gelişmeleri kaçırma korkusu: Fomo (Przybylski, 2013; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018), siberkondri (Kalip ve Çöl, 2020) ve obsesyon-kompulsiyon (Özen ve Topçu, 2017) akıllı telefonların insan yaşamına getirdiği olumsuzluklar içerisinde yer almaktadır.

Sosyal medya platformlarının kullanıcı sayılarının artması ve bu platformları kullananların başkalarının kendilerinden daha doyurucu yaşamları olabileceği endişesi sosyal kaygı türlerinden biri olarak değerlendirilen yeni bir kavramın ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Ortaya çıkan bu yeni kavram gelişmeleri kaçırma korkusu/eksik kalma korkusu (Fear of Missing Out, FoMO) kavramıdır (Dossey, 2014). Przybylski ve arkadaşları (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunu (GKK) başkalarının yaptıkları ile sürekli bağlantıda kalma arzusu olarak tanımlamışlardır. Bu korku türüne sahip bireyler, saat veya yer kısıtlaması olmaksızın sürekli telefonlarıyla meşgul olmakta ve özellikle sosyal medyayı aşırı bir sıklıkta kullanmaktadırlar. Yapılan çalışmalarda bu korkuyu taşıyan bireylerin kendilerini günlük hayatta yalnız hissettikleri sonucuna varılmıştır. Gelişmeleri kaçırmaktan korkan bireyler, sosyal medyayı aşırı kullanım sergilemeleri sonucu iletişim sorunları da yaşamakta ve yalnızlık duygusunu daha fazla derinleştirmektedir (Dossey, 2014).

Akıllı telefonların ve internetin kullanım sıklığının artması yaşanan ilişkiler üzerinde olumsuz etkileri olan sosyotelizm (phubbing) kavramını gündeme getirmektedir. Karadağ ve arkadaşlarının (2015) ulusal alanyazına kazandırdığı “sosyotelizm” kavramı bireyin dikkatini birlikte olduğu kişiye vermek yerine o bireyi görmezden gelerek ilgisini telefonuna vermesi

olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2021). Telefon (phone) ve yoksaymak/görmezden gelmek (snubbing) kelimelerinin birleşimiyle oluşan phubbing (Ivanova vd., 2020), yakın ilişkilerde sürekli iletişimde kalmak adına yararlı olan teknolojinin biriyle iletişim halindeyken aşırı kullanımı sonucunda ilişkiye zarar verebilmektedir. Teknoloji ile meşgul olup, yanındakiyle ilgilenmeme olan sosyotelizm; çiftler arasında yapıldığında *partner phubbing* yani *partner sosyotelizmi* olarak adlandırılmaktadır. Çiftlerin birbirleriyle fiziksel olarak birlikte geçirdikleri zamanlarda, bir partnerin diğerini ihmal edip, telefonuyla ilgilenmesi bazı olumsuzluklara sebep olmaktadır. Yakın ilişkilere zarar vererek ilişkinin doğasını ve bireylerin kişisel refahını etkileyen ilişkiyel bir kavram olan partner sosyotelizmi alanyazında sınırlı çalışmalarla açıklanmaktadır (Ör, Roberts ve David, 2016; Ballı, 2020; Topal vd., 2021).

Teknolojik araçların ve sosyal medyanın aşırı ve problemlı kullanımı sosyotelizm davranışının temelini oluşturarak çift ilişkisini etkilemekte ve bu sebeple bireyin yaşam doyumunda ve romantik ilişkilerinde olumsuz duygulara neden olmaktadır (Andreassen vd., 2012; Çam ve İşbulan, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011; Wolniczak vd., 2013): Ayrıca yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği (Mert ve Özdemir, 2018), yalnızlık duygusunun sosyotelizmi tetiklediği (Błachnio ve Przepiorka, 2019), sosyotelizm düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Phing vd., 2019). Yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Çakır ve Oğuz, 2017) ve yalnızlığın cep telefonu bağımlılığının pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür (Zhang vd., 2015).

Gelişmeleri kaçırma korkusu problemlı sosyal medya kullanımı ile ilişkili bir kavram olarak sosyotelizm davranışını doğrudan ve dolaylı olarak yordamaktadır (Franchina vd., 2018). GKK sosyotelizm ile pozitif yönde ilişkili (Blanca ve Bendayani, 2018) ve sosyotelizmin güçlü bir yordayıcısıdır (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019). Aynı zamanda sosyal medyadan alınan duygusal desteğin sosyotelizm ile ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusu aracı bir rol üstlenmektedir (Fang vd., 2020). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizmin önemli bir yordayıcısı olduğu ve gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça sosyotelizmin de arttığı söylenebilir.

Yapılan çalışmalarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medyadan gelen duygusal destek ile sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkiye aracılık rolü üstlendiği görülmektedir (Jang vd., 2020). Ancak ulusal ve uluslararası alanyazında yakın ilişkiler örnekleminde gelişmeleri kaçırma korkusu, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelizmine dair

alışmalar bulunmamaktadır. Araştırmalar ışığında birbiri ile ilişkili olan partner sosyotelizmi ve gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin kişisel ve ilişkisel hayatını etkileyebilecek bir noktaya ulaşabilmektedir. Bireyin iyi oluş halini etkileyen yalnızlık hissi sonucunda birey bununla başedebilmek adına teknoloji ile daha fazla ilgilenebilir veya teknoloji ile ilgilenerak kendini gerçek dünyadan soyutlayıp yalnızlaşabilir. Tüm bu değerlendirmelerden hareketle, bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun duygusal yalnızlık üzerindeki etkisi gelişmeleri kaçırma korkusunun yordadığı sosyotelizm davranışının alt boyutlarından partner sosyotelizminin aracı rolü ile incelenecektir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkide algılanan duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide partnerden algılanan sosyotelizmin aracı rolünü incelemektir.

### **1.2.1. Hipotezler**

1. Romantik ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırmaya ilişkin korku düzeylerinin duygusal yalnızlıkları üzerinde doğrudan etkisi vardır.
2. Romantik ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırmaya ilişkin korku düzeylerinin algılanan partner soyotelizmi aracılığıyla duygusal yalnızlıkları üzerinde dolaylı etkisi vardır.
3. Romantik ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, duygusal yalnızlık ve algılanan partner sosyotelizm düzeyleri, cinsiyet ve ilişki durumuna (evlilik öncesi ve evlilik sonrası) göre farklılık göstermektedir.

## **1.3. Araştırmanın nemi**

Cep telefonları, akıllı telefonlar, tabletler ve diğer teknolojik araçlar sayesinde erişilen sosyal medya kullanımı hayatımızı kolaylaştırmanın yanı sıra olumsuz duyguları ve bağımlılıkları da ön plana çıkarmaktadır. 21. yüzyıl teknoloji çağında bu olumsuz duyguları ve yaşanılan bağımlılıkları romantik ilişki örnekleminde incelemek hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara katkı sağlayacaktır. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan birey zaman veya

yer kısıtlaması olmadan sürekli olarak özellikle sosyal medyayı aşırı kullanım davranışı sergileyerek diğerlerinin neler yaptığını takip edebilmekte ve buna bağlı olarak günlük hayatta yalnızlık duygusu içerisinde olabilmektedirler (Dossey, 2014). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyotelizm arasındaki ilişkinin anlamlı çıktığı çalışmaların (Franchina vd., 2018) alanyazında yer almasına rağmen bireyin partnerinden algıladığı sosyotelizm davranışı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun ilişkisine dair bir çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple, bu iki değişkenin ilişkisinin incelenmesi yapılan araştırmanın önemli bir bulgusudur.

Çalışmanın verilerinin toplandığı COVID-19 süreci, sosyal izolasyon ve karantina gibi süreçleri ön plana çıkararak bireylerin normal zamandan daha fazla telefon kullanma arzusunu tetiklemiştir. Pandemi döneminde artan telefon kullanım sıklığı ile birlikte şiddetli internet bağımlılığı prevalansında %23 artış gözlenmiştir (Sun vd., 2020). Bu durumda partnerlerin birlikteyken geçirdikleri zamanlarda aslında ayrı oldukları ve teknolojik araçlarıyla ilgilendikleri ve kendilerini dolaylı olarak yalnızlık hissedebildikleri düşünülebilir. Alanyazında gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm ve duygusal yalnızlık farklı değişkenlerle açıklanmaktadır. Bugüne kadar duygusal yalnızlığı açıklayan birçok değişken olsa da gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyotelizm gibi teknolojinin gelişimi ile ilgili güncel kavramların duygusal yalnızlıkla ilişkisinin henüz incelenmemiş olması, bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacak olması açısından önemli görülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Bu çalışma aşağıdaki varsayımlara dayanmaktadır.

1. Araştırmaya katılan bireylerin duygusal yalnızlık düzeylerini etkileyebilecek herhangi bir olumsuz deneyime maruz kalmadıkları varsayılmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmanın Covid 19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmiş olmasından dolayı araştırmanın verileri çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Bu noktada, araştırmacıların yönergeyi katılımcılara açıklayamamış olması, ölçme araçlarının doldurulması için gerekli şartlar ve fiziksel ortamın sağlanamaması araştırmanın en temel sınırlılığıdır.

Çevrimiçi veri toplama sürecinde yaşanabilecek en temel sınırlılık ise çevrimiçi topluluklarla ilgili bilinen bilgilerin sınırlı olması ve bu bilgilerin tam anlamıyla güvenilir olup olmadığının bilinmemesidir.

Bir diğerk sınırlılık ise bir cevaplayıcının başka bir kullanıcı olarak ankete tekrar katılıp katılmadığının kontrol edilmesindeki zorlukların örnekleme temsil edicilik açısından zayıflatmasıdır.

2. Araştırmanın verileri kendini anlatma tekniğı kullanılarak toplanmıştır. Bu tekniğın en temel sınırlılığı kişisel yanlılıktır. Ayrıca araştırmada diyardik veri toplanmamış sadece tek bir partnerin bakış açısı elde edilmiştir.

3. Araştırma grubuna katılan bireylerin demografik değışkenler (cinsiyet, yaş, ilişki süresi, çocuk sahibi olma durumu, eğitim düzeyi gibi) açısından dengeli bir dağılım göstermemesi araştırma sonuçlarının genellenabilirliğini sınırlandırmaktadır.

## 1.6. Tanımlar

**Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK):** Bireyin, başkalarının kendisinden daha tatmin edici deneyimler yaşadığı düşüncesine sahip olması dolayısıyla, sürekli bağlantıda (online) kalarak sanal çevresinin ne yaptığını takip etmek konusunda güçlü bir istek duyması olarak da ifade edilmektedir (Alt, 2015).

**Sosyotelizm (Phubbing):** Telefon (phone) ve hiçe saymak/umursamamak (snubbing) kelimelerinden oluşan “Phubbing”, sosyal bir ortamda diğerk kişilerle konuşma esnasında akıllı telefona bakma ve uğraşma olarak tanımlanır (Karadağ vd., 2015). Bu davranış çiftler arasında yapıldığında, adına teknolojiyle meşgul olup partnerle ilgilenmeme yani partner sosyotelizmi (partner phubbing) denmektedir (Çizmeci, 2017).

**Duygusal Yalnızlık:** Aile, sevgili, eş gibi insanlarla yakın ya da samimi bir bağın kurulamaması sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Weiss, 1973).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımları

“Yalnızlık tek kelime, söylenişi ne kadar kolay. Halbuki yaşanması o kadar zordur ki.” demiş Goethe. Yalnızlık, insanların kalabalıklar içindeyken bile hissettiği en ciddi ve aslında en yaygın olan bir histir. Birçok araştırmada gerek duygusal boyutta, gerek sosyal boyutta konu edinilen yalnızlığın tanımına dair hala bir fikir birliği sağlanamamıştır. Geçmişten beri yurt içi ve yurt dışında üzerine çalışılan bu sorun genelinde insanı rahatsız eden, yaşamı tehdit edici ve insanların yaşadığı zorlukların başında gelmektedir.

Yalnızlık, geçmişten günümüze evrensel bir duygudur ve bu duygu hali alanyazında farklı araştırmacıların farklı kuramlarına dayalı tanımlarını içermektedir:

Weiss (1973) yalnızlığı, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin yetersiz olmasına veya var olan sosyal ilişkilerinde bireyin arzu ettiği yakınlığın ve samimiyetin olmamasına gösterilen bir tepki; bağlanma figürünün olmadığı stresli durumlarda yaşanan bir duygu olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda yalnızlığı iki kategoride değerlendirmiştir; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Sosyal yalnızlık, bireyin sosyal ağının yani ortak ilgi ve aktiviteleri paylaştığı grubun, dış çevre ilişkileri olabilecek komşu, iş arkadaşı gibi kişilerin olmaması ya da eksikliğinden kaynaklandığıyken; duygusal yalnızlık, aile, sevgili, eş gibi yakın bağlar kurup, güvenli ve samimi ilişkinin olmaması ya da samimi bir bağın bulunmaması olarak değerlendirmiştir.

Tüm tanımları kapsayacak bir değerlendirme yapan Rook'a (1984) göre yalnızlık, bireylerin duygularının diğer insanlar tarafından anlaşılmadığı, hislerinin reddedildiği, sosyal birlikteliklerde duygusal olarak yakınlık kurulacak, eşlik edecek kişinin olmaması halinde stres oluşturan, duygusal zorlanma olarak tanımlanmıştır. Diğer bir deyişle yalnızlık, bireyin yaşadığı ve yaşamak istediği sosyal ilişki arasındaki aykırılık sonucu yaşanan öznel psikolojik durum (Peplau ve Perlman, 1982), içtenlikten yoksun ilişki (Sullivan, 1953), bireyin varolan yakın ilişkisinin sonlandığı durumda, anlık olarak oluşan durumdur (Rogers, 1994). Jones ve Hebb (2003) ise yalnızlığı tanımlarken ortak temel özellikler belirtmişlerdir;

-Yalnızlık, sosyal ilişkilerdeki yoksunlukla ilgilidir.

- Bireyin, beklentileri ve algıladıkları arasındaki öznel durumdur.
- İstenmeyen yaşantı türüdür.
- Yalnızlık sonucu, kişiler, mücadele etme, baş etme çabalarını geliştirirler.

Brehm ve arkadaşlarına (2002) göre kendini yalnız hisseden kişilerin ortak özellikleri bulunmaktadır. Bunlar:

- Diğer insanları olumsuz değerlendirme.
- Diğer insanlar tarafından olumsuz algılanma düşüncesi.
- Diğer insanların fikirlerine güvenememe.
- Diğer insanlardan, gruplardan çekinme.
- Sosyal ortamlarda tepkisizlik.
- Sosyal ortamlarda olaylara ve kişilere karşı duyarsızlık.
- Karşı cins ile ilişki kurmadan kaçınmak.

Yalnızlık, alanyazında tek boyutla (Russell, 1982) ya da sosyal ve duygusal olmak üzere iki kategoride (DeJong-Gierveld ve Tilburg, 2010; DiTommaso vd., 2004; DiTommaso ve Spinner, 1997; Russell vd., 1984; Weiss, 1973 1987) ele alınmaktadır. DiTommaso ve Spinner'a (1993, 1997) göre, duygusal yalnızlık, romantik yalnızlık ve aile içinde yalnızlık olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Duygusal yalnızlık, bireyin hayatındaki özel kişilerin yokluğu; sosyal yalnızlık ise bireyin genel çevresindeki eksikliğin sonucunda oluşmaktadır. Krause-Parello'ya (2008) göre ise yalnızlık, sosyal izolasyon ve duygusal izolasyon olmak üzere ikiye ayrılır. Duygusal izolasyonda birey, aile ya da başkalarıyla duygusal bağlanmada zayıflık; sosyal izolasyonda ise akran ve arkadaşlara karşı yetersiz bir sosyal ilgi yaşamaktadır.

Yurt içi alanyazına bakıldığında; yalnızlık, bireyin tek başına yaşayıp, çevreye yabancılaşması, dışlanması ve kendi tercihi ile insanlardan ayrı kalıp, anlaşılmadığını düşünerek kimsesiz olduğunu düşünmesidir (Gençtan, 2014). Yılmaz ve Altınok'a (2009) göre, yalnızlık, bireyin çevresi ile ilişkisini kopararak, tercihen yaşadığı bir duygudur. Sermat (1974) yalnızlığı, Peplau ve Perlman (1982) gibi, bireyin yaşadığı ilişkilerin niteliği ve istediklerinin arasındaki uyumsuzluk sonucu ortaya çıkan bir duygu olarak ve yalnızlığın boyutunun bu uyumsuzlukla doğru orantıda değiştiğini ifade etmiştir. Koçak (2003) ise yalnızlığı, teknoloji ile değerlendirip, bireyin yaşamının temel gereksinimlerinden sevgi, kabul görme, ait olma, paylaşma, yardımlaşma, güven duyma, bağlanma ve anlaşılma gibi ihtiyaçların karşılanmasında çağdaşlaşmanın sonucu zorluk yaşamaması olarak iki boyutta ele almıştır; nitel boyut ve nicel boyut. Özetle, alanyazın incelendiğinde yalnızlığın tanımı ve nedenleri şöyle sıralanabilir:

1. Bireyin diğler insanlarla ilişkilerinin niteliğı ve niceliğı ile ilgili yaşanan yalnızlık.
2. Bireyin diğler insanlarla ilişkilerinde kendi istedikleri gibi olmadığında hissedilen yalnızlık.
3. Bireyin kişisel özellik ve davranışları nedeni ile yaşadığı yalnızlık.

### **2.1.1. Yalnızlık Çeşitleri**

Yalnızlığa dair tek bir açıklama olmamasıyla birlikte araştırmacıların tanımları aslında ortak bir fikre dayanmaktadır. Bununla birlikte, yalnızlık, tek boyutta da görülmemektedir. Birçok araştırmacıya göre, yalnızlık, farklı olarak sınıflandırılmış, çeşitlendirilmiş ve boyutlarına göre çalışılmıştır. Öncelikle, Weiss'e (1973) göre yalnızlık iki kategoride değerlendirilmiştir: Duygusal Yalnızlık ve Sosyal Yalnızlık.

#### **2.1.1.1. Duygusal Yalnızlık**

Weiss (1973), duygusal yalnızlığı, bireyin çocuklukta yaşadığı terk edilme korkusunun bir yansıması olarak ele almıştır. Yalnızlığın bir taraftan rahatsız edici olduğunu, diğler taraftan ise uyum sağlama becerisine yardımcı bir durum olduğunu belirtmiştir. Bunun nedeni ise, yalnızlığın karşılanması beklenen ihtiyaçların karşılanmadığının fark edilme görevini görmektedir ve karşılayıcı faaliyetler oluşmadığında varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Yalnızlık kişisel ve yaşa bağla olarak farklı imge ve figürlere bağli ortaya çıkabilir. Duygusal yalnızlık, yetişkinlerde karşı cins ile yakın bir ilişki ya da samimi bir dostluk kurulamadığında; çocuklarda ise, ebeveyn yokluğunda oluşmaktadır. Bireyin, diğler insanlarla yakın bir bağ oluşturamamasının sonucu hissettiğı boşluk ve kaygı hissi de yalnızlığa eşlik etmektedir. Birey, istediğı gibi içten ve samimi bir ilişki yaşamadığı takdirde bu duygu hali devam edecektir, fakat oluşan yalnızlık duygusu dilediğı gibi bir ilişki kurduğu takdirde ortadan kalkabilir.

#### **2.1.1.2. Sosyal Yalnızlık**

Weiss (1973), sosyal yalnızlığı; bir bireyin sosyal ilişki ağından yoksun olması ile oluşan bir duygu hali olduğunu belirtmiştir. Bireyin, ortak paylaşım yapabileceğı, benzer ilgi ve etkinliklerde birlikte olabileceğı sosyal bir grubun olmaması ya da var olan ilişkilerinde samimiyetsizliğin bulunması doğrultusunda depresyon gibi sıkıntı verebilecek ruh halleri ile görülen bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Özatça, 2009). Bu durum zamanla bireyin toplumdaki uzaklaşması ile sonuçlanabilir.

Gençtan (2004), yalnızlığın acı veren ve ürkütücü bir his olduğunu ve insanların bu duygudan kaçınmak için oldukça çaba sarfettikleri bir durumdur. McWhiter (1990) ise, yalnızlığı beş boyutla ele almıştır; psikolojik, kişilerarası, sosyal, kozmik ve kültürel:

- *Psikolojik Yalnızlık*: Bireyin benliğinin farklı alanlarının aralarında bağlantı kuramaması sonucu oluşmaktadır.
- *Kişilerarası Yalnızlık*: Bireyin kendini diğer insanlardan farklı görmesi sonucunda oluşmaktadır.
- *Sosyal Yalnızlık*: Bireyin var olduğu sosyal gruptan ya da toplumdan ayrışmasıdır.
- *Kozmik Yalnızlık*: Bireyin dini boyuttaki inancının yok olması sonucu oluşmaktadır.
- *Kültürel Yalnızlık*: Bireyin kültürel olarak değişime maruz kalması ya da alıştığı kültür dışına çıkması sonucu uzaklaşmasıdır.

Young'da (1982) yalnızlığı üç türde açıklamıştır; kronik, geçici ve durumsal:

- *Kronik Yalnızlık*: Bireyin en az iki yıl olmak üzere ilişkilerinde tatminsizlik yaşamaması sonucu, bilişsel ve davranışsal olarak uzun süreli yaşadığı bir duygu halidir.
- *Geçici Yalnızlık*: Belirtileri ağır olmayan, kısa süreli fazla da önemseyen bir yalnızlık türüdür. Örneğin, yalnızlığın birçok birey tarafından yaşandığı algısıyla kısa sürede geçebilir.
- *Durumsal Yalnızlık*: Bireyin eskiden haz aldığı, doyuma ulaştığı ilişkilerinde yaşadığı değişimlerle bunların aksine keyif alamaması ya da kaybetmesi sonucu, sosyal ilişkilerinde hissettiği bir duygudur. Örneğin, bireyin yaşadığı evden ayrılması, ilişkisinin sonlanması gibi. Ek olarak, durumsal yalnızlık yaşayan bireyler, kronik yalnızlık hisseden bireylerden çok daha fazla yakın ve içten bir ilişki yaşarlar. Geçici ve durumsal yalnızlık sosyal olaylar sonucu oluşurken; kronik yalnızlık, bireyi ruhsal ve fiziksel olarak olumsuz yönde etkiler.

Türkiye alan yazını incelendiğinde, Özodaşık (1989), yalnızlığı beş kategoride değerlendirmiştir: fiziksel yalnızlık, kınama, yabancılaşma, kendi isteği ile yaşadığı yalnızlık ve gerçek yalnızlık.

- *Fiziksel Yalnızlık*: Tek başına oluş olarak da değerlendirilen bu yalnızlık türü, bireyin tercihen yaşam şeklidir. Birey bu durumla birlikte davranış bozuklukları gösterebilmektedir, bunun sebebi ise sosyal yaşantısında önceden aldığı geribildirimleri artık alamamasıdır. Fiziksel yalnızlık zamanla duygusal yalnızlığı da ortaya çıkarmaktadır. Bununla birlikte, birey, gerçeklik algısında bozulma yaşayabilir, ruhsal anlamda çökebilir ve dikkatini toplamada zorluk yaşar.

- *Kınama*: Bireyin, sosyal yaşamda diğer insanlardan farklılaşması sonucu, dışlanmasıdır. Birey kendi kişisel özelliklerinden ya da davranışlarından dolayı alelade olmasa dahi toplum tarafından uzaklaştırılır. Bunun sonucunda ise, birey, zayıflık, çaresizlik ve ezilmişlik hissini de yaşar.
- *Yabancılaşma*: Bireyin sosyal yaşam ve çevresinden uzaklaşması sonucu oluşan bu yalnızlık türünde birey, var olan sosyal yaşam kalıplarından haz etmemektedir. Bu yalnızlığı yaşayan bireyler, standartlarda eksik ya da yanlış olduğunu düşünerek yaşadığı toplumu görmezden gelerek, kendi yaşam standartlarını kendi başlarına devam ettirirler.
- *Kendi İsteği İle Yaşadığı Yalnızlık*: Bireyin, tercihen kendi sosyal yaşamı ve çevresi ile etkileşimi kısıtlayarak, bilerek seçtiği bir türdür.
- *Gerçek Yalnızlık*: Bireyin kimsesi yokmuşçasına ve diğer insanlar tarafından anlaşılmadığı düşüncesiyle yaşadığı bir yalnızlıktır. Bu tür yalnızlığı yaşayan bireyler, terk edildiklerini, düşünce ve duygularını başkalarıyla paylaşamadıkları için uyum sağlayamadıklarını düşünürler. Aslında psikolojik bir yalnızlık olarak da ele alınabilecek bu tür yalnızlığı hisseden bireyler, diğer insanların kendilerine karşı olumsuz duygular hissettiğine inanırlar bunun da sebebi özünde bireyin kendisine karşı olumsuz algısıdır.

Özetle, yalnızlığın tanımı ve türleri süresi ve yoğunluğuna göre değişmektedir. Bu açıdan bakıldığında, insanlar biriciktir ve yaşadıkları yalnızlık ve türü farklı boyutlarda hissedilmektedir.

### **2.1.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Yalnızlık araştırmacılara göre tanım ve tür açısından farklı bakış açıları ile ele alınmaktadır. Kuramlar açısından ise altı alanda incelenmiştir: Psikodinamik Kuram, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Rogers'ın Fenomolojik Yaklaşımı, Etkileşim Kuramı, Bilişsel Yaklaşım ve Varoluşçu Yaklaşım, Sosyo-Kültürel Yaklaşım. Yapılan çalışmada yalnızlık, Etkileşim Kuramı temelinde ele alınmıştır.

#### **2.1.2.1. Psikodinamik Kuram**

Freud (1938), gelişim evrelerini dahil ettiği çalışmalarında bireyin bebeklik ve çocukluk yıllarının kişiliğinin oluşumunda etkili olduğunu belirtmiştir. Freud'a göre (1938),

bebeğin annesi ilk yıllarda çocuğunun fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayabildiği takdirde çocuk güven duygusunu kazanır. Gelişim dönemlerini güven duygusuyla geçirip, sıkıntısız yaşayan birey ileriki zamanlarda aşırı bağımlı ve kıskanç değil; paylaşımcı, aktif, ilişkilerinde samimi ve içten kişilik özellikleri gösterirler (Akt. Öztürk, 1997). Weiss (1973), Bowlby'ın ebeveyn-çocuk ilişkisindeki bağlanma figürünü ele alarak, güvenli bağlanmanın olduğu takdirde bireyin gereksinimlerinin tamamlanacağını belirtmiştir. Aksi takdirde güvenli bağı oluşturamamış çocuk, yetişkinliğinde insanlardan uzaklaşacak ve bunun sonucunda yalnızlık yaşayacaktır.

Psikodinamik kuramın temsilcilerinden Fromm ve Reichmann ise yalnızlığın oluşumunda yine çocukluk dönemine vurgu yapmışlardır. Yalnız olma duygusu yaşayan bireylerin öznel ve var olduğu toplum içerisindeki yaşantısı arasında farklar olduğunu ve insanların bu rahatsız edici, çıkmazda hissettiren duygudan kaçınmak için yapılacak ne varsa yaptıklarını belirtmişlerdir. Çocukluk dönemi ile ilişki olan yalnızlığın bireyin aile içi yaşantılarıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Karaduman, 2013). Fromm'a (1995) göre çocukluk çağında genel olarak ailesi ama özel de annesi ile sevgi ve güven bağı oluşturamamış bireylerin, yalnızlık ve hiçlik duyguları hissedeceklerini ve bununla baş edebilmek için farklı alternatifler oluşturabileceklerini ifade etmiştir (Sarıçam, 2011).

Psikodinamik kuram temsilcilerine göre insanın tercihen seçtiği yalnızlık, anlamlı olduğu takdirde, nevrotik olarak değerlendirilemez. Ancak, birey bu yalnızlığı tercihen değil de sosyalleşirken yaşadığı kaygı ve gerginlik sonucu yaşıyorsa bu geri adım sonucu oluşan yalnızlık, nevrotik bir belirtidir. Horney'e (1998) göre birey kaygılarından dört yol ile korunmaktadır; sevecenlik, boyun eğme, güç ve çevreden uzaklaşma. Uzaklaşmayı tercih eden birey bunu bir dinlenme için değil, benliğinin zarar görmemesi adına uygular (Akt. Turan, 2010). Ek olarak, bu kuramın araştırmacıları yalnızlığı klinik olarak çalışmış ve yalnız hisseden bireyleri patolojik olarak değerlendirmektedirler (Peplau vd., 1982).

### **2.1.2.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Kellogg ve Young (2008), Psikodinamik Kuram temsilcilerine benzer bir şekilde, bireyin kendisine ve içinde bulunduğu çevreye dair oluşturdukları şemalarının ilk çocukluk döneminde aileleri ile ilişkili olduğunu ve ilerleyen yaşlarda da bunu sürdürdüklerini belirtmişlerdir. Young (1982), yalnızlığı çeşitli kategoriler altında değerlendirmiş, yalnızlığın sebeplerini toplamda 12 grupta ele almıştır:

1- *Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Hissetme:* Yalnızlık hisseden bireyler genellikle pasif, güçsüz ve düzensizdirler; bazıları ise kontrolü yitirmekten çekinirler. Hayatlarında olumsuz giden şeylerle birlikte yalnızlığın oluştuğunu düşünürler.

2- *Düşük Benlik Kavramı:* Yalnızlık hisseden bireylerin çoğu kendilerini sevilesi ve değerli olarak görmedikleri için diğer insanlar tarafından da böyle algılanacaklarını düşünerek ilişki kurmaktan kaçınırlar.

3- *Sosyal Kaygı:* Yalnızlık hisseden bireyler, diğer insanlarla iletişim halindeyken yargılanacakları ve reddedilecekleri korkusu ile bu iletişimden rahatsızlık duyarlar.

4- *Sosyal Uyumsuzluk:* Yalnızlık hisseden bireyler, sosyal olarak yeteneklerinin sınırlı olduğuna inanarak, diğer insanlar tarafından sevilmediklerini düşünürler.

5- *Güvensizlik:* Yalnızlık hisseden bireyler, diğer insanlara karşı güvensiz bir tutum geliştirdikleri için arkadaşlık kurmaktan kaçınır ve insanların yalnızca kendilerini düşündüklerini savunurlar.

6- *Sınırlama:* Yalnızlık hisseden bireyler, diğer insanlarla duygu ve düşüncelerini paylaşsalar dahi anlaşılmayacaklarına inandıkları için, bunları kendi içlerinde saklamaları gerektiği inancı geliştirirler.

7- *Eş Seçiminde Sorunlar:* Yalnız bireyler, karşı cins tarafından sürekli olarak kırıldıklarını düşündükleri için kadın/erkek etkileşimlerinde sınırlıdır. Yakın ilişki kurma adımları başarısızlık ile sonuçlanabileceğinden kendi duygu ve düşüncelerine uygun olmayan arkadaş ya da eş seçimi yapmaktadırlar.

8- *Yakınlığı Reddetme:* Yalnızlığı yaşayan bireyler, geçmişten kopmadan sürekli olarak tekrardan incineceklerinden, benzer hayal kırıklığı yaşama riskinden korkarak, yalnız olma halini tercih ederler.

9- *Cinsel Kaygı:* Yalnızlık yaşayan bireyler, kendilerini partnerlerine karşı her anlamda yetersiz buldukları için yaşadıkları cinsel etkinliklerde de bu şekilde başarısız olarak tanımlar ve kendisini uzak tutar.

10- *Duygusal Bağlanma İle Alakalı Kaygı:* Yalnız bireyler, ilişki içerisinde oldukları arkadaş veya sevgililerini memnun edemeyeceklerini düşünüp, duygusal taleplerini karşılayamayacakları endişesine kapılırlar.

11- *Pasiflik:* Yalnızlık yaşayan bireylerin, ilişkilerinde kişisel yaşantısının sorunlara sebep olduğunu ve bundan dolayı yargılanacaklarını düşünerek geri planda kalması halidir. Sürekli olarak anlaşılmak isteyip, aslında kendilerini doğru olarak anlayamazlar.

12- *Gerçekçi Olmayan Beklentiler:* Yalnızlık hisseden bireylerin, çevrelerine karşı yüksek beklentilere girip bunun karşılanmadığı noktada ise hayal kırıklığı yaşadıkları

durumdur. Bu bireylerin arkadaş ya da sevgililerine karşı beklentilerine rağmen sabırları yoktur ve incinmektense yalnızlığı tercih ederler.

Sonuç olarak yalnızlık hisseden bireyleri tek bir gruba dahil etmek sınırlılık oluşturacağı; bunu yaşayan bir birey birçok başlık altındaki davranış örüntülerini sergileyebilir. Oluşturulan bu gruplar içerisinde bulunan biliş, duygu ve davranışlar arasında ciddi bir etkileşim vardır.

### **2.1.2.3.Rogers'ın Fenomolojik Yaklaşımı**

Rogers (1994) yalnızlığı, bireyin diğer insanlar ile ilişkisinin gerçek olmadığını hissettiği an da ortaya çıkan bir durum olarak ifade etmiştir. Bireyin davranışları toplum normları gereğince sınırlandırılmıştır ve bununla birlikte birey, gerçek benliği ve diğer insanlara karşı genelinde de topluma karşı takındığı benliğinde ayırım yaşamaktadır. Psikodinamik Kuramcılar gibi yalnızlığı klinik ortamda danışanlarıyla çalışan Rogers'a (1994) göre yalnızlığın en sık rastlanan sebebi; bireyin kendine has içindeki gizil tarafın ortaya çıkmasıyla bireyin ve toplumun bu gizli tarafı anlamayıp, buna karşı özensiz olacağı inancı olduğunu savunmuştur. Birey, kendisini sevilir ve kabul edilir görmediğinde, tüm duygu, düşünce ve davranış kalıplarını diğer insanlardan sakınarak, paylaşımında sınırlar oluşturur, bunun sonucunda da yalnızlık oluşur. Aynı zamanda bireyler içlerindeki benliği, kişiliği ve savunmaları diğer insanlar tarafından anlaşılmayacağı düşüncesiyle ya maskeler ya da gizlemek için çaba sarf ederler, bununla birlikte bireyin yalnızlığı oluşur ve davranışlarla doğru orantıda artar. Fenomolojik yaklaşıma göre ise, yalnızlık, toplumun beklentileri ve bireyin kişiliği arasındaki farklılığın çakışması sonucu stresten oluşmaktadır (Sezen, 2014).

### **2.1.2.4.Etkileşim Kuramı**

Etkileşim Kuramı'na göre, yalnızlık, durumsal ve kişisel etkenlerin birleşimiyle oluşan bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982). Kurama göre yalnızlığa sebep olan iki temel ihtiyaç bulunmaktadır: Bireyin kendisine duygusal olarak yakın hissettiği kişi(ler) ile paylaşma ihtiyacı olarak tanımlanan bağlanma ve bir topluluğun parçası gibi hissetme olarak ifade edilen ait olma. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde birey yalnızlık yaşamaktadır. Kuramın sözcüsü Weiss'e (1973) göre, yalnızlık ne sadece çevresel etkilerden ne de kişisel etkilerden oluşmaktadır; yalnızlık, bu iki etkenin birleşimiyle var olmaktadır. Bireyin, sosyal hayatındaki beklentilerinin karşılanmadığı noktada yalnızlık kendini gösterir. Genel anlamda,

yalnızlık, net göstergeleri olmayan, karışık ve kendine özgü bir yaşanmışlık olmasıyla birlikte, hızlı değişimlerin ve yakınlık, bağlanma, samimiyet gibi sosyal ilişkinin temellerindeki eksikliklerle oluşmaktadır. Weiss (1973), yalnızlığın, bireylerin kendi yaşantı durumlarıyla ilgili açıklamalarda bulduklarında görüldüğünü, doğrudan anlaşılmasının güç olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışmada duygusal yalnızlığın kuramsal temelini etkileşim kuramı oluşturmaktadır. Yakın ilişkiler ele alındığında bireyin bir ilişkiyi kurması, devam ettirmesi ve o ilişkiden aldığı doyum ihtiyaçlarının karşılanmasıyla paraleldir ve birey bağlanma ve ait olma duygularının tatmin edilmediği bir ilişki içerisinde kendini yalnız hissedecektir. Etkileşim kuramına göre yalnızlığın oluşma nedeni de bu çıkarımı destekler niteliktedir.

### **2.1.2.5.Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel Kuram temsilcilerinden L. A. Peplau ve D. Perlman yalnızlık üzerine özel olarak araştırmalar yapmışlardır. Bu kurama göre, yalnızlık, bireyin yaşadığı ilişkiler ve yaşamayı arzu ettiği ilişkiler arasındaki tutarsızlık sonucu hissedilen farklı bir yaşantıdır. Özellikle bireyin algıladıkları ve bu algılananın değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Çünkü, birey farklı algılayıp, anlamlandırabilir bu doğrultuda da gerçek olmayan bir şekilde değerlendirebilir. Yani sıra bilişsel yaklaşım kuramcılarına göre, bireylerin yalnızlık sebeplerine dair yükleme ve oluşan olumsuz benlik algıları önemli bir husustur. Peplau ve Perlman'a (1982) göre, yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde tatminsizliği sonucunda oluşmaktadır ve bunu atlatmak için yalnızlık hissi yaşayan bireyin akılcı olmayan inançları araştırılmalı ve üzerinde çalışılmalıdır.

Bilişsel Yaklaşım Kuramı'na göre, yalnız hisseden bireyin bu duygu ile ilgili yaptığı değerlendirmeler, bireyin baş edebilme çabaları, davranışları ve beklentilerini birleştirilerek anlamlandırılmalıdır (Duy, 2003). Davranışsal ve duygusal öğeleri barındıran yalnızlık, bireyin kendisini ve içinde bulunduğu sosyal çevrede deneyimlediği ilişkilerini ne şekilde algıladığına bağlıdır. Bilişsel yaklaşım bağlamında, bireyin yaptığı değerlendirmeler, gerçeği temsil etmeyebilir. Yani, birey, kendisini, yaşamını ve ilişkilerini olumsuz anlamlandırıp, bu durumun böyle süreceğine inanabilir (Perlman ve Peplau, 1982).

Yalnızlık, sebeplerine göre incelendiğinde bireyin kendi tercihi sonucunda yaşanan bir his olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel Yaklaşım'a göre ise bireyin kendi seçimiyle yaşadığı ya da geçici, durumsal olarak algılanan yalnızlık duygusunun giderilmesi kolay olmaktadır.

### 2.1.2.6.Varoluşçu Yaklaşım

Viktor Frankl, Irvin Yalom ve Rollo May varoluşçu kuramı sistematize ederek varoluşçu düşünceyi psikoloji ve psikoterapiye uyarlayan ilk kuramcılardandır. Varoluşçuluk bireyin karşılaştığı durumu yerine göre yansıtan yerine göre ise tepki gösteren bir düşünce sistemidir. Bundan ötürü varoluşçu düşünürler çağımız insanının dünyaya terk edilmişliğini, yalnızlığını, çıkmazlarını, umutsuzluğunu ve güvensizliğini ifade etmekle kalmaz; kişinin kendini tanımasını, benliğini kazanmasını, özünü yaratmasını ve maruz kaldığı baskılardan kurtularak özgürleşmesini de isterler (Bezirci, 2009). Varoluşçu yaklaşım temsilcilerine göre, kişiler hep yalnızdır ve bu olumlu bir yaşam olarak görülmektedir. İnsan, insan olduğu için her daim yalnızdır (Murdock, 2012).

May (1967) yalnızlık hissi ve anlamsızlığın birlikte gittiğinde hem fikirdir, çünkü bireyler sıklıkta kendi kişisel dünyalarında yaşamaktadırlar. Bu kişisel dünyalarında anlamlı ve tahammül edilebilir bağların olmamasından yalnızlık korkusu, bireylerde bir belirsizliğe ve yaygınlıkla da felakete yol açmaktadır (May, 1958). Frankl (1946/1963) yalnızlığı May'dan farklı olarak kendi tecrübeleri hakkında yazdığı yazılarda tartışmıştır. Frankl yalnızlığı insanların en dehşetli durumlarda bile anlam arayışı içerisinde olmaları, bu zor şartların üstesinden gelmesine hizmet eden bir araç olarak düşünmüştür. Kendi düşünceleri ile yalnız olmayı seçen insanlar geçmişleri ve hayalini kurdukları gelecekleriyle birliktelerdir.

Varoluşçu düşünürler, bireyin kendi varlığının kabulü için kimseye ihtiyaç duymayacağını ve insanın önce kendisiyle baş başa kalması gerektiğini savunmaktadırlar (Corey, 2008). Bu baş başa kalış için birey öncelikle diğer insanlardan ayrışıp, bağımsızlığını hissedebilmelidir. Bu da yalnızlıkla yaşanabilecek bir durumdur.

Tillich'e (1980) göre, birey yalnızlığını fark etmelidir. Birey, bağımsızlığı ve özgürlüğü noktasından diğer insanlardan ayrı olduğunun bilincinde olmalıdır. Yalom (2004, s.552-554) ise, yalnızlığı şöyle ifade etmiştir: "Derinden hissedilen yalnızlık, kendini yaratma fiilinin oluşumunda bulunur. Hiçbir birey bizim tecrübelerimizi bizim için yaşayamaz. Varoluşçu kurama göre hiçbir ilişki yalıtılmışlığı gideremez. Her birimiz varoluşumuzda yalnızlık yaşarız. Hiç kimse bizim duygularımızı düşüncelerimiz hissedemez. Fakat yalnızlık o şekilde paylaşılabilir ki, sevgi yalıtılmışlık acısını giderir. İlişkiler temel ve evrensel yalıtılmışlığı giderebilmektedir. Eğer varoluştaki yalıtılmışlık halimizi kabul edebilir ve kararlı bir biçimde yüzleşebilirsek diğer bireylere sevgiyle yaklaşabiliriz. Diğer yandan eğer, yalnızlık uçurumu önünde korkunun etkisinde kalırsak diğerlerine yaklaşamayız."

Moustakas'a (1961) göre ise, yalnızlık kaygısı ve gerçek yalnızlık birbirlerinden farklıdır. Yalnızlık kaygısı, bireyin yaşamla ilgili sorgulamalarını engelleyen ve diğer insanlara bağımlılık geliştiren bir durum iken; gerçek yalnızlık, bireyin nihai olarak tek başına doğduğu ve öleceği bilinci ile hayatın önemli sorumluluklarını tek başına üstlenmesi ve bununla bireyin kendisini özgür kabul edip, yaşam alanı bulması olarak tanımlanmaktadır.

### **2.1.2.7.Sosyo- Kültürel Yaklaşım**

Sosyo-kültürel Yaklaşımına göre, yalnızlık, toplum temellidir. Birey, kendi değerlerini hiçe sayıp, toplum değerlerine göre kendini şekillendirdiği takdirde, toplum bireyi sosyallik konusunda başarılı görüp, kabul etmektedir. Bunun sonucunda ise birey ya sosyal normlara uyma kaygısı yaşayacak ya da bu normlara ayak uyduramadığı için toplum tarafından dışlanmış hissederek, yalnızlığı yaşayacaktır (Killeen, 1998).

### **2.1.3. Yalnızlığı Etkileyen Faktörler**

Yalnızlık farklı değişkenlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin toplum normlarına uyum noktasında yaşadıkları zorluklar (Gün, 2006), bireylerin toplumla olan iletişim eksiliği ve kurduğu ilişkinin niteliği (Karaduman, 2013), aile bağının kuvvetsizliği ya da aile yoksunluğu (Gün, 2006), kentleşmenin beraberinde getirdiği hayat tarzı, bireyselliğin ön planda oluşu, paylaşımın azalması (Özatça, 2009), düşük benlik algısı, kişisel-sosyal-bilişsel değişkenler, gerçek dışı bireysel değerlendirmeler, duygusal yaşantılarla meydana gelen sorunlar (Haliloğlu, 2008) yalnızlığı oluşturan durumlardır. Tüm bunlara ek olarak, gelişen teknoloji ile bireylerin çevreleriyle geçirdikleri zamanın azalması (Ekinci vd., 2015), diğer insanlarla yaşanan sosyal ilişkilerde beklentilerin karşılanamaması sonucu ortaya çıkan hayal kırıklıkları (Yaşar, 2007) da yalnızlığın nedenleri arasında sıralanabilir. Erken çocukluk döneminden ergenliğe, yetişkinlikten yaşlılığa bireyin birçok yaşantısı ile yalnızlık duygusu ortaya çıkabilir. Örneğin, psikolojik olarak sağlamlığı bulunmayan bireylerin yaşadıkları ani ve sert yaşam değişimleri bu kişileri etkileyerek, yalnızlığı doğurabilir. Kişisel özellikler boyutunda incelendiğinde; utangaçlık ve düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği yalnızlık üzerinde etkilidir (Brennan, 1982).

Yalnızlığın oluşumundaki nedenler üç kategoride değerlendirildiğinde; kişilik özellikleri, sosyal etkenler ve bireysel etkenlerdir:

*Kişilik Özellikleri:* Yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerle ilgili yapılan araştırmalarda kişisel özellikleri, çekingen, içe dönük, utangaç, öz saygı seviyesi düşük, benlik algısının olumsuz olması belirtilmiştir. Birey, saygı görmeyi hak etmeyen, sevilmeye layık hissetmeyen, kendine acıyan ve kendini değersiz hissetmesiyle birlikte diğer insanlar tarafından da kendisine bu duyguların geliştiğine inancı mevcuttur.

West ve arkadaşları (1986), bireyin yalnızlık hissinde etkili olan bireysel etkenleri şu şekilde ele almışlardır:

*Yaş:* Yalnızlık, çocuk, ergen, yetişkin ya da yaşlı ayırmaksızın her yaşta var olan bir duygu halidir. Yalnızlık her yaşta görülmesine rağmen, düzey olarak yetişkinlerde yüksek ölçüde görülmektedir. Yalnızlık, farklı yaş gruplarında birbirlerinden bağımsız olarak, ayrı sıklıkta görülebilmektedir.

*Medeni durum:* Bireyin bekar oluşu, dul kalması, romantik bir ilişkisini sonlandırması yalnızlığa sebep olabilmektedir.

*Cinsiyet:* Yaşanan yalnızlık hissi cinsiyete göre farklılıklar göstermektedir.

*Öğrenim düzeyi:* Bireyin eğitim düzeyi ile yalnızlık hissi arasında ilişki bulunmaktadır. Örneğin, Alkan (1996), yaptığı bir çalışmada öğrenim düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık seviyelerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

*Çalışma durumu:* Bireyin istihdam durumu yalnızlığı etkileyen bir durum olmamakla birlikte, çalışmayan birey kendisini yalnız hissedebilir.

*Kültür ve Sosyal Çevre:* Bireyin yalnızlığı yaşamasında etkili bir diğer durum ise sosyal, kültürel çevredir.

#### **2.1.4. Yalnızlığın Farklı Değişkenlerle İlişkisine Dair Bulgular**

Yalnızlığa dair alanyazın tarandığında, yapılan tanımlar ve gruplamalarla birlikte sosyal olarak da birçok farklı değişken ile çalışılmalar olduğu gözlenmiştir. Özellikle, gelişen ülkelerde, sosyal olarak hızla değişim yanı sıra sosyal ilişkilerde de farklılıklar görülmektedir ve bununla birlikte yalnızlık yaygın ve önemli bir sorun olarak çalışılmaktadır (Güngör, 1996). Araştırmalar, yalnızlık ile cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, aile ilişkileri, romantik ilişkileri ve internet/sosyal medya ile ilişkilerini ele almaktadır.

##### **2.1.4.1. Yalnızlık- Cinsiyet İlişkisi**

Yalnızlığa dair araştırmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeni dikkat çekici bir şekilde ön plana çıkmaktadır. Cinsiyet, yalnızlık hissi ile ilişkili olup, farklı sonuçlara rağmen, yalnızlık düzeyinde etkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Roscoe ve Skomski (1989), üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmanın sonucunda erkeklerin yalnızlık puanlarının kadınların yalnızlık puanlarından anlamlı ölçüde olmasa da yüksek düzeyde çıktığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde çalışma grubu olarak üniversite öğrencilerini üzerinde yalnızlığın faktörlerini inceleyen Demir'in (1990) araştırma sonucunda ise, aynı doğrultu da erkeklerin kadınlara göre yalnızlık puanları yüksek olduğu sonucuna varılmış ve bu sonuç duygusal tepki gösterme, yani toplumsal cinsiyetçi rollere bağlanmıştır. Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009), yaptıkları çalışmada yalnızlık prevalansını %43,3 olarak saptayarak, her iki öğrenciden birinin yalnız olduğunu fakat erkek katılımcıların daha yüksek yalnızlık ortalamasına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Burger'ın (2006) yaptığı çalışmada da kadın ve erkek arasında yalnızlık düzeyi farklı olarak bulunmuş ve bunun nedeninin karakteristik özellikler ve her iki cinsinde ilişkilerine verdikleri değerin farklılığından kaynaklandığı açıklanmıştır.

Odacı'nın (1994) yaptığı çalışmada farklı bir sonuç olarak kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde yalnızlık hissi yaşadıkları belirtilmiştir (Akt. Özatça,2009). Benzer sonuç veren, Benedicht Mc Whirter'in (1999) çalışmasında da kadınların ilişki içerisinde yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu; erkeklerin ise sosyal anlamda yalnızlık ortalaması sonucuna varılmıştır (Akt. Özkan, 2019). Lau ve Gruen'in (1992) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada da kadınların erkeklere oranla yüksek düzeyde duygusal yalnızlık yaşadıkları belirtilmiştir (Akt. Özkan, 2019). Bu çalışmada da ek olarak, erkeklerin destek alacakların arkadaş grubunun sınırlı olmasından dolayı yalnızlık noktasında kadınlardan daha fazla bir ortalamaya sahip oldukları ifade edilmiştir. Bazı çalışmalarda ise yalnızlık düzeyinin katılımcıların cinsiyetine göre farklılık göstermediği alanyazında yer almaktadır. Örneğin, Oğuz ve Kalkan'ın (2014) öğretmenlerle yaptığı yalnızlık algıları çalışmasında cinsiyete göre yalnızlığın farklılaşmadığı gözlenmiştir.

#### **2.1.4.2.Yalnızlık-Romantik İlişki İlişkisi**

Erbaş'ın (2019) romantik ilişkilerde yalnızlık algısına ilişkin yaptığı çalışmada katılımcılar, yalnızlık durumlarının arkadaşları ya da aile içindeki ilişkilerine benzer olarak iletişim eksikliğinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Ek olarak, romantik ilişki içerisinde

kendisini yalnız hisseden bireyler bu hissin ayrılık, ilgisizlik, kültürel farklılıklar ve cinsler arası farklılıklardan dolayı da yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Güren'in (2017) yaptıkları çalışmada da evli bireylerin aile destekleri, paylaşım yapılacak sosyal çevre, evlilik sürecinde eş desteği yalnızlık algısının üzerinde etkili olduğu olduğu gözlenmiştir.

### **2.1.4.3.Yalnızlık-İnternet İlişkisi**

Yalnızlık ve problemleri internet kullanımına ilişkin bir çok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalar arasında Apaolaza, Hartman, Medina, Barrutia ve Echebarria (2013) tarafından yapılan araştırmaya dahil edilen 12-17 yaş arasındaki gençlerin Tuenti isimli sosyal ağ sitesini kullanma ve öznel olarak iyi oluşları üzerine planlanan çalışmaya göre, sitenin bireyler üzerinde arkadaşlık ilişkilerini geliştirmede katkı sağladığı belirtilmiştir, bu da dolaylı olarak gençlerin yalnızlıklarını giderdiklerini göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise yalnızlığın internet bağımlılığını yordadığı sonucuna varılmış ve yalnızlık yaşayan bireylerin daha fazla internet kullanımı sergiledikleri belirtilmiştir (Bozoğlan vd., 2013; Kraut vd., 2002). Chou ve Hsiao (2000), bireyin internet kullanımı ve sosyal ilişkilerindeki yalnızlığını inceledikleri araştırmalarında iki değişkenin aynı yönde arttığını bulmuşlardır. Bu da demektir ki, problemleri düzeyde internet kullanımı bireyin yalnızlığı ile ilişkilidir. Morahan- Martin (1999), problemleri internet kullanımı sonucunda bireylerin internette geçirdikleri zamanları yüz yüze iletişime tercih ettikleri, diğer sosyal aktivitelere zarar verdiğini ve internetin fazla kullanımı ile bireyin toplumdan kendisini soyutlayarak, temel gereksinim olan aidiyetten mahrum kaldıklarını belirtmişlerdir. Anlı (2018), yalnızlığı iki boyutuyla (sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık) ele alarak internet bağımlılığı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, internet bağımlılığının, sosyal ve duygusal yalnızlığın alt boyutları sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık, aile ilişkilerinde yalnızlık ile pozitif anlamda ilişkili olduğunu bulmuştur. Morahan Martin ve Schumacher (2003), yalnız ve yalnız olmayan bireylerin internet kullanımı ve bunun sosyal etkileşimlerine etkisini araştırmışlardır ve yalnız bireylerin bu duygunun yoğun hissedildiği zamanlarda kendilerini endişeli ve depresif hissedip, çevrimiçi olduklarını ve duygusal desteği çevrimiçi arkadaş gruplarından aldıklarını ifade etmişlerdir. Erbaş (2019)'ın çalışmasına göre ise araştırma örneklemine dahil katılımcıların arkadaş ortamı, aile ortamı ve romantik ilişkilerinde yüz yüze dahi bu ortamı paylaştığı kişi(leri) televizyon, telefon

gibi medya araçlarıyla ihmal etmektedirler ve bunun sonucunda da kendilerini yalnız hissetmektedirler.

Yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığının ve problemlili internet kullanımının ilişkili olduğunu gösteren araştırmaların aksine bu değişkenlerin arasında bir ilişki bulunmadığını savunan araştırmalar da alanyazında yer almaktadır (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003; Ceyhan ve Ceyhan, 2008). Anonim kişilerle yapılan bir diğer çalışmada ise bireylerin depresyon, yalnızlık, benlik ve sosyal destek alma düzeyleri çalışılmıştır. Elde edilen sonuç ise internet kullanımının depresyon ve yalnızlık üzerinde ki azaltıcı düşüşü belirtilmiştir (Shaw ve Grant, 2002).

Mert ve Özdemir (2018), 300 kişi ile yaptıkları çalışmada yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığında etkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonucunda, kendini yalnız hisseden birey, akıllı telefon ile daha çok zaman geçirmekte ve bu da bağımlılığa yol açabilir yorumu yapılabilir.

#### **2.1.4.4.Yalnızlık ve Sosyal Medya İlişkisi**

Sosyal medyanın yalnızlık üzerindeki etkisine dair alanyazında çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Bu araştırmalardan bazıları internet kullanımının yalnızlık ve depresyon üzerindeki olumlu etkisini savunurken (Ör, Shaw ve Gant, 2002; Ellison vd., 2007); sosyal medya platformlarında geçirilen zamanın yalnızlık ile aynı paralelde ilişkili olduğunu belirten çalışmaları (Ör, Kross vd., 2013; Lemieux vd., 2013) da mevcuttur. Song ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada yalnızlığın Facebook kullanımının sebebi olmadığını; bu noktada harcanan zamanın algılanan yalnızlıkla açıklandığını belirtmişlerdir. Yani, sosyal medya kullanımındaki artış yalnızlığı arttırmaktadır ve sosyal medya platformlarında harcanan sürenin sınırlandırılmasıyla hissedilen yalnızlık azalacaktır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında yalnızlık ve bireylerin sosyal medya platformlarını sık kullanmaları arasında ilişkiler olduğu görülmektedir. Çelik (2013), dışavurum ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi sosyal ağ kullanımı ile incelemiş ve sonuç olarak sosyal ağların kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Doğan ve Karakaş (2016)'ın romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlığın sosyal ağların kullanımı üzerindeki etkisi araştırmalarında, sosyal ilişkilerde yalnızlığın sosyal ağların kullanımının yordamadığı; romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlıkta ise sosyal ağların kullanımının etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Amerika’da 208 lisans öğrencisi ile yapılan bir çalışmanın bulgularına göre, Instagram etkileşimi ve Instagram’da gezinmenin düşük yalnızlık algısı ile ilişkili olduğu saptanırken; Instagram yayınlarının ise daha yüksek yalnızlık ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Yang, 2016). Pittman (2018), yaptığı çalışmasında sosyal medya kullanım sıklığını, kullanılan sosyal medya platformunun ne derece samimi olduğunu yalnızlık ve mutlulukları açısından değerlendirdiği çalışmasında, sosyal medya kullanımının yalnızlık üzerinde algılanan yakınlık ile iyileştirici etkisi olduğunu vurgulamıştır.

Koronavirüs salgınının yaşandığı bu süreçte sosyal medya kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı yalnızlığı azaltmak için bir kaynak olarak görülürken bu iki değişken arasındaki ilişkinin yaşa göre değiştiği belirtilmiştir (Bonsaksen vd., 2021).

Sosyal medya platformları (Facebook, Instagram, vd.) insanlar için etkileşimde daha çekici ve uygun olsa da kişilerarası ilişkiler noktasında tatmin ediciliği daha düşüktür. Alanyazında sosyal medya kullanımının artması ile yalnızlığın artması arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır (Türkel ve Dilmeç, 2019; Turan, 2018; Göker vd., 2020; Sezer vd., 2019).

## **2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Kavramı ve Tanımları**

Gelişen teknoloji ile sık ve yoğun kullanılan internet ve sosyal medya ile ilgili bazı bağımlılıklar ve bunlarla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu gündeme gelmeye başlamıştır (Alt, 2015). Türkçeye “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)” olarak çevrilen, “Fear of Missing Out (FoMO)”;

başkalarının tatmin edici deneyimler yaşayabileceği ve bireyin kendisinin bundan eksik kalacağına dair yaşadığı yaygın bir endişe ve başkalarının yaptıkları ile sürekli bağlantıda kalma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin var olmadığı bir ortamda diğer insanların ödüllendirici deneyimler yaşadığı ihtimaline inanıp bundan dolayı yoğun bir korku duyma halidir. Birey yaşadığı korku ile sürekli olarak diğer insanların nerede ve ne yaptıklarıyla ilgilenmektedir ve bunlardan habersiz kaldığında yaşadığı GKK daha yoğun hissetmektedir. GKK, bireyin, diğer insanların neler yaptıkları, aktiviteleri ve tecrübeleriyle ilgili bilgi sahibi olma arzusunun olumsuz sonuçlandığı durumlarda hissedilen korkudur. Birey, diğer insanlarla sosyal medyada veya yaşadığı çevrede bağlantısı kopduğunda bundan rahatsızlık duyup, asabiyetle birlikte korku yaşar (Przybylski vd., 2013).

GKK, bireyin gerçek hayattaki iletişim eksikliği veya çevresindeki insanlarla ilişkilerinin zayıf olduğu durumlardan dolayı meydana gelen ve sonucunda da bireyin, diğer

insanlarla farklı alternatif yollar aracılığıyla bağlantıda kalmaya gayret ettiği bir durumdur (Ellison vd., 2007). Bireyin kendi deneyimleyeceği aktivite veya durum ne kadar fazla ise yani yapılacaklar listesi ne kadar yoğun ise yapacağı seçimin en iyi olma ihtimali de ters orantı ile o kadar düşüktür. Bundan dolayı birey, yaptığı bir seçimi sürekli olarak sorgulayarak, ‘en iyisi’nin ne olduğunu sorgulayacaktır (Milyavskaya, 2018). Sonucunda da birey, yaşadığı hayattan ya da yaptığı aktivitelerden daha başka şeyler olabileceği inancı ile kaygılı bir ruh hali içerisine girecektir (Przybylski vd., 2013). Bu kaygı beraberinde yoğun bir şekilde hissedilecek GKK’yi getirecektir.

GKK’de hissedilen ana duygu, bireyin tatminsiz yaşam deneyimine karşın diğer insanların mutlu olup, arzu edilen aktivitelerde yer almalarının verdiği rahatsızlıktır. Bundan dolayı eksik hissedilen birey, yaşanan yoksunluğunu kapatmak için gayret eder. GKK, 2000’li yıllardan sonra ve özellikle teknolojinin yoğun gelişimiyle ortaya çıkmış bir olgudur. GKK, bir tür dijital kaygı olarak da kabul edilen psikolojik bir özelliktir (Duman ve Özkara, 2019). Duygusal temelli olan bu sorun, hayal kırıklığıyla oluşan rahatsızlık ve savunmasızlıkla var olan kırılabilirlik olarak da nitelendirilebilir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). GKK, bireylerin özellikle kaygılı oldukları dönemde ek olarak sosyal medya da insanların kendisi olmadan iyi zaman geçirdiklerine karşı oluşan bir korku, bir endişe olarak da ele alınmaktadır. Przyblski ve arkadaşlarına (2013) göre GKK, bireyin gerçek hayatta değil sanal hayatındaki insanlarla ilişkisi olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle GKK alanyazında genel olarak sosyal medya kullanımı, aşırı internet kullanımı ile aynı kulvarda görülmektedir (Alt, 2015; Gökler vd., 2015; Metin vd., 2017; Przyblski vd., 2013).

GKK’yi yordayan bireyin davranışsal ve zihinsel sisteminin sağlıklı olması gibi bazı kişilik etmenleri de bulunmaktadır. Bowlby (1988), bu sistemin, bireyin duygu durumunun ve akıl sağlığının yerinde olması, olumlu benlik algısı geliştirmesi ve ilişkili olduğu insanlara olumlu bir yaklaşımla oluşacağını savunmaktadır. Halbuki, sosyal medya kullanıcılarının ilişki kurma ve bunu yürütme konusunda yeni oluşturdukları bu ortamda, insan ilişkileri konusunda kaygılı olmaları, yaşanacak yoğun bir dışlanma korkusuna sebebiyet verebilmektedir (Liu ve Jianling, 2019). Temeli kaygıya dayanan GKK’de benzer şekilde, bireyin kendi yokluğunda diğer insanların deneyimlerinin daha haz verici olacağı düşüncesine gelişmesi (Przybylski vd., 2013) bağlantıda kalma davranışını artıran bir durumdur.

Türkiye’de GKK’yi çalışan araştırmacılardan Can (2021)’a göre ise, GKK, bireyin akranlarının yaptığından, aldığından, yediğinden, içtiğinden, kullandığından ve bunun gibi durumlardan geri kalmamaya, olabileceğinden veya olduğundan daha iyi olma hali olarak tanımlanmıştır. Birey, “Acaba ben yokken internet mecralarında neler oluyor?”, “Arkadaşlarım

neler paylaşmışlar?”, “Kendi paylaşımlarıma ne kadar çok beğeni gelmiş?” gibi düşünceler içerisindeyler. GKK olan birey aslında neyi kaçırdığının farkında olmaksızın, diğer insanların çok daha tatmin edici bir deneyim yaşamalarından korkabilirler. GKK özellikle, sosyal hedefleri ve amaçları olmayan gençlerde, kimliğini oluşturamamış bireylerde, sosyal ilgi yoksunluğu hisseden bireylerde görülmektedir (Can, 2021). Eksik kalma korkusu ölçeği 15-72 yaş aralığında olan bireyler üzerinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması ile Türk Kültürüne uyarlanmıştır (Can ve Satıcı, 2019).

### **2.2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Uygulamaları ve İnternet Kullanımı İlişkisi**

Bireyler, akıllı telefonlar aracılığıyla kolay erişilebilir olan birçok sosyal medya platformunu farklı kişisel amaçlarla kullanmaktadırlar. Sık kullanımıyla sosyal medya, bireylerin sosyal çevreleri ile sürekli bağlantı halinde kalmalarında kolaylık sağlamaktadır. Kullanılan sosyal medya uygulamalarıyla insanlar çok fazla bir çaba sarf etmeden dünyanın bir ucundaki insanların bile hayatlarına hakim olabilirken, anlık bilgiler ile haberdar kalmaktadırlar. Sosyal medya platformları, bireyin yaşamının bir kısmını, yaşadığı gelişmeleri ve/veya gününü nasıl değerlendirdiğini arkadaşları ve/veya takipçileriyle paylaştığı bir meydan olarak bireye hizmet etmektedir. Bu ağ, sadece bireyin kendi hayatını paylaşmak için değil, başka insanların deneyimlediklerinden haberdar olmak için kullanılmaktadır. Sosyal ağlarla birlikte bireyler, fiziken aynı ortamdaymışçasına kendilerini anlatıp, tanıtabilme ya da diğer kişilerle iletişime geçerek onları tanıma fırsatı da yakalayabilmektedirler. Bireyler, sosyal medyada hem paylaşımcı hem de izleyici konumundadırlar. Sosyal medya profillerindeki bilgiler, paylaşılan içerikler, anlık gelişmeler vb. (Steinfeld, 2013) GKK olan bireylerin sosyal medya gibi uygulamaları daha sık kontrol etme ve kullanma dürtüsünü de beraberinde getirmektedir (JWT Intelligence, 2001, akt. Liftiah, 2016).

Sosyal medya uygulamalarında kullanıcılar tarafından akışın hızliliğiyle özellikle genç kullanıcılar için sürekli olarak çevrimiçi olma ve güncelleme davranışı olağandır.

Son yıllarda gelişen teknoloji ile hayatı, iletişimi, sosyalleşmeyi ve hatta alışverişleri bile kolaylaştıran akıllı telefonlar, modern dünyanın olmazsa olmazı konumundadır. Akıllı telefonların üretimi, piyasadaki talep doğrultusunda yaygın kullanımı ile bireyler kendilerine “sanal sosyal çevre” oluşturmuşlardır (Lai ve Turban, 2008). Oluşan bu sosyal çevre ile sosyal medya uygulamalarıyla bir dokunuş mesafesiyle ulaşım sağlamıştır (Chen vd., 2011). Sıklık ve yaygınlıkla kullanılan sosyal medya platformlarıyla birlikte bireyler, kendilerinden

çok uzaktaki bir yer ya da kişiler hakkında bilgi sahibi olmaktadırlar. Gelişmeleri kaçırma korku düzeyi yüksek birey saat veya yer kısıtlaması olmadan sürekli olarak özellikle sosyal medyayı aşırı kullanım davranışı sergiler. Bu korkuyu yaşayan bireyler “Acaba bir şey kaçırdım mı veya şu an sosyal medyada neler konuşuluyor?” kaygısı ile sürekli olarak tablet veya telefonlarını kontrol eder hale gelmiştir (Aydın, 2018). Bu korku bireyin sürekli olarak telefonunu kontrol etmesini ve sosyal medya bağımlılığını tetiklemektedir. GKK yaşayan birey, diğer insanlarla bağlantıda kalabilmek, haberdar olabilmek adına sosyal medyada daha fazla çevrimiçi kalma ihtiyacı duymaktadır (Alt, 2015). Bundan dolayı da bireyin gün içinde normal kullanımdan öteye sosyal medyada vakit geçirme süresi artmaktadır.

We Are Social’ın verilerine göre, mobil ve sosyal medya, dünyanın büyük bir kısmında, özellikle de yaşanan pandemi süreciyle 2020’de son yılların en hızlı artışıyla 4,20 milyar insan tarafından kullanılmaktadır (We Are Social, 2021). Yaygın kullanılan sosyal medya platformları Facebook, Youtube ve Instagram ve mesajlaşma ağı WhatsApp, bireylerin sosyal bağlantılarını ve oluşturulan sosyal ortama dahil olma sıklığını arttırmaktadır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Birey, sosyal medya uygulamalarını dış dünyadan haberdar olarak, oluşabilecek GKK’den sakınmaya araç olarak kullanmaktadır.

Sosyal medya insanları aynı platform üzerinde bir tutarken diğer yandan da yoğun kullanımıyla psikolojik olarak bireyin iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etkiye neden olmaktadır (Alavi vd., 2011). Billieux ve arkadaşları (2015), kaçırma kaygısını ilişkilerle birleştirerek iki farklı alanda ele almışlardır: Bilişsel ve tekrarlayan “kaçırma” düşünceleri ve davranışsal çevrimiçi olarak kontrol etme durumu. Bununla birlikte birey, ilişkilerinde yaşadığı kaçırma kaygısını sosyal medya da daha fazla aktif olmaya yöneltebilmektedir (Billieux vd., 2015). GKK, bireyin sosyal medya ile oluşan davranışsal kalıplarını oluşturmaktadır. Birey, kendi farkındalığına varıp, özsaygı ve benliği ile kurduğu ilişkide başarılı olduğu noktada yaşanan bu korkudan uzaklaşacaktır (Przybylski vd., 2013).

## **2.2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlgili Araştırmalar**

Gil ve arkadaşları (2015) tarafından GKK ve cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmada erkek katılımcıların yaklaşık %58’i ve kadın katılımcıların da yaklaşık %48 GKK’den rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir. Aynı çalışma da katılımcıların %9’u telefonları kapalıyken stres yaşadıklarını ve %55 ise gelebilecek çağrılardan izole olmanın endişe uyandırdığını belirtmişlerdir.

Genel olarak araştırmalarda, GKK, medya ve teknolojiyle sağlıklı ilişkiler boyutunda incelenmiştir. Bir alışmada, (Hoşgör vd., 2017) bu korkuya sahip bireylerin günde en az yedi saat sosyal medyada geçirdikleri ve telefonlarının şarjlarının bitmesinden endişe duydukları sonucunu rapor etmişlerdir. Örneğin, sosyal medya bağımlılığı (Blackwell vd., 2017; Kuss ve Griffiths 2017), sosyal medyayı kullanırken yaşanan stres oranı (Beyens vd., 2016), benlik saygısında azalma (Buglass vd., 2017) ve uyku bozukluğu (Adams vd., 2016) ile çalışılmıştır. 18 yaş ve üstündeki bireyler için, GKK'nin oluşumu, problemlili sosyal medya kullanımı ile ilişkilidir (Abeele ve Rooij, 2016). Lamblin ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmaya göre ise ergenler ve geçen yetişkinlerin teknoloji ile daha i içe oldukları için yetişkinlere göre GKK'den daha fazla etkilendikleri tespit edilmiştir.

Przybylski ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışma da GKK, motivasyonel, davranışsal, esenlik ve demografik faktörlerle ilişkilendirmiş; bireyin ihtiyaç duyduğu memnuniyeti, genel yaşam memnuniyeti ve genel ruh hali ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Olumsuz ruh hali ya da depresif duygu hali ile ilişkili olan GKK, bireyin verdiği kararlara karşı sorgulamalarını da oluşturmakta (Wortham, 2011) ve motivasyonu düşük bireylerin sosyal medyada fazla zaman geçirmesini sağlayan bir etken olarak ortaya çıkmaktadır (Alt, 2015). Başka bir çalışmada da GKK'nin daha yüksek alkol tüketimi ve alkole bağlı negatif davranışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Riordan vd., 2015). Sosyal medya kullanımının bireyin iyi oluş hali ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Verma ve Kumari, 2016). GKK'nin sinirlilik, kaygı vb. duygulardan oluştuğunu ve bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlığı arttıka bu durumun olumsuz bir hale geleceği de çalışmalara konu olmuştur (Wortham, 2011). Konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise bu kokuyu taşıyan bireylerin kendileri günlük hayatta yalnız hissettikleri ifade edilmektedir (Dossey 2014).

### **2.3. Sosyotelizm Kavramı ve Tanımları**

İnsanın temel ihtiyaçları; sevme, sevilme, ait olma ve saygınlıktır. İnsan bu ihtiyaçlarının karşılanması ile ayakta kalarak, doyumlu bir yaşama sahip olur. İletişimin temelinde de diğer insanlar aracılığıyla ihtiyaçların karşılanması, paylaşım içinde olmak yer alır. Geleşen teknoloji ile insanların iletişim ağlarında da farklılıklar yaşanmış ve teknoloji gibi insan ilişkileri ve sosyalleşmede de günümüzün akışına uyan gelişmeler oluşmuştur. Bu gelişmeler, iletişimi, sosyalleşmeyi ve paylaşımı kolay ve hızlı olma açısından olumlu yönden

etkilemesine rağmen gerçek dünyadaki iletişim yapısında değişikliklere de yol açmıştır. Akıllı telefonlar ve onların aracılığıyla ulaştığımız internet, bağlantıda kaldığımız sosyal medya platformları... Bu dijital düzen, hızından, kolaylığından ve ulaşılabilirliğinden dolayı oldukça önemliyken yüz yüze kurulan iletişim üzerindeki etkilerinden de söz edilebilir.

Sosyotelizm, son yıllarda akıllı telefon kullanımındaki artış ile ilk kez 2012’de McCann Melbourne reklam ajansının düzenlediği bir toplantıda Sydney Üniveristesi’nden birkaç araştırmacı tarafından “karşıdaki insanı görmezden gelerek, dikkati telefona verme” olarak tanımlanmıştır (Pathak, 2013). Telefon (phone) ve görmezden gelme (snubbing) kelimelerinin bir araya getirilerek oluşturulan “phubbing” kavramı (Chatfield, 2013; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Latifa vd.,2019), Karadağ ve arkadaşları (2015) tarafından ulusal alanyazına “sosyotelizm” olarak tanıtılmıştır. Sosyotelizm kavramı alanyazında tarandığında birçok araştırmacının çeşitli tanımlarına rastlanmaktadır. Çeşitliliğe rağmen araştırmacılar sosyotelizmle ilgili iletişimde kopukluk ve dikkatin dağılmasında ortak kararlılığa varmışlardır. Karadağ ve arkadaşlarına (2016) göre sosyotelizm, bireyin başka insanlarla iletişim halindeyken algısını kişilerarası iletişimden kaçırarak, dikkatini ve ilgisini akıllı telefonuna yöneltmesidir. İletişim temelli bir diğer tanım ise McDaniel ve Coyne (2016) tarafından yapılmıştır. Onlara göre sosyotelizm, dijital ve mobil cihazlar nedeniyle kişilerarası iletişimlerde yaşanan kopma halidir.

Sosyotelizm tanımları bazı araştırmalarda ise cep telefonu ile açıklanmıştır. Yani bireyin cep telefonu kullanımı bireyi sosyotelist davranışa sürüklemektedir. Örneğin, Latifa, Mumtaz ve Subchi (2019), cep telefonuna hedef alarak sosyotelizm ile ilgili, bireyin başka insanlarla fiziken görüşürken cep telefonu ile ilgilenmesi ya da kişilerarası iletişim esnasında cep telefonu ile ilgilenen bireyin davranışı olduğu açıklamasını yapmışlardır. Benzer bir tanım ise, bireyin sosyal ortamlarda bulunan insanlardan ziyade akıllı telefonu ile etkileşim halinde olmasıdır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Birey, ilgisini cep telefonuna verdiğinde ortaya iki tanım çıkmaktadır; ilki, sosyotelizm, Facebook, WhatsApp gibi uygulamaların kullanımının sosyal etkinlikler için akıllı telefon kullanarak bir süre çevredeki diğer insanları görmezden gelme eylemi olarak (Nazir ve Pişkin, 2016); ikincisi de bireylerin birbirleriyle sohbet etmek yerine odaklarını sanal ortama yöneltmeleridir (Aslan ve Küçükvardar, 2020).

Cep telefonları, iletişim kopukluğuna ek olarak sosyotelizm, şimdi ve burada iletişim kurma ile de açıklanmaktadır. Bu tanım, sosyotelizmin, bireyin şimdi ve burada ortamda bulunan kişilerle iletişim kurmak yerine cep telefonuna dikkatini vermesi sonucu ortaya çıktığıdır (Roberts ve David, 2020). Birey, sosyal medyadaki gelişmeleri takip edebilir, işiyle

ilgili bir şeyi güncelleyebilir, sadece ekranına bakabilir fakat bunları yapması ya da işin ehemmiyeti yapılan sosyotelizm davranışını inkar etmemektedir.

Kişilerarası ilişkilerde sosyotelizm davranışını sergileyen birey ilgi ve alakasını telefonuna verdiği kurduğu iletişimde kopmaların meydana geldiğini içeren birçok çalışma mevcuttur. Günlük hayatta farkında olmadan çoğu kez sosyotelist oluyor ya da sosyotelizm davranışına maruz kalıyoruz. Örneğin, günlük aktiviteler sırasında; yemek, toplantı ya da arkadaş ve aile ile geçirilen sosyal ortamlarda görülmektedir (Nazir ve Pişkin, 2016). Sosyotelizm, bireyin bir başkasıyla konuşurken telefonuna attığı bir bakış, aldığı çağrı, mesaj gönderme davranışları ile açıklanmaktadır (David ve Roberts, 2017).

Sosyal bir ortamda konuşurken, “Biraz bekler misin, telefonuma bakmam gerekiyor/ bu mesaja dönüş yapmalıyım/ bu çağrıyı cevaplamalıyım” gibi açıklamalar yaparak ya da yapmadan direkt telefonla ilgilenmek sosyotelizm davranışını açıklamaktadır ve bu durum karşıdaki bireyi rahatsız olmasını olası kılmaktadır. Al-Saggaf ve O’Donnell (2019) tarafından yapılan, karşılıklı iletişim esnasında sosyal destek sisteminden kimlere sosyotelizm davranışının gösterildiğinin incelendiği çalışmada, bireylerin kendilerine en yakın olandan yani aile üyeleri ve arkadaşlarından sonra yabancılara gösterildiği bulunmuştur. Bu sonuç yakın ilişkilere sahip olan bireylerin, daha uzak ilişkiye sahip olan bireylere oranla sosyotelizm davranışını daha fazla gösterdiklerini ve bu durumun da ilişkilerine zarar verdiğini göstermektedir. Sosyotelizmin açıklandığı tüm tanımlarda ortak iki husus bulunmaktadır: İlki, sosyotelizm davranışının meydana gelebilmesi için sosyal bir ortam gereklidir; ikincisi ise, karşılıklı etkileşim beklenen ortamda bulunan en az bir kişinin telefonu ile ilgilenerek diğer(ler)ini görmezden gelme davranışı göstermesi beklenmektedir (AlSaggaf ve O’Donnell, 2019; Aslan ve Küçükvardar, 2020; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, 2018a, 2018b; Karadağ vd., 2015, 2016; Latifa vd., 2019; Nazir ve Pişkin, 2016; Roberts ve David, 2016, 2020). Sosyotelizm, sosyal bağlamda ele alındığında aile, arkadaş, iş arkadaşı, yabancılar ve partnerler arasında görülmektedir.

Sosyotelizm kavramının yapısını içeren sosyal ortamlarda görmezden gelme davranışı; sosyotelizm davranışı yani sosyotelist davranış olarak açıklanmaktadır. Sosyo (toplumsal bağlam) ve tel (telefonla ilgilenme), sosyal ortamda telefonla ilgilenmeyi içeren en geniş olgu olarak tanımlanmaktadır. Sosyotelizm türlerine göre açıklanmaktadır: Genel sosyotelizm, sosyal ortamda tüm bireyleri telefon aracılığıyla görmezden gelme ile ilişkili bir kavramdır (Özdemir, 2020); partner sosyotelizmi, romantik ilişkileri kapsamakta; ebeveyn sosyotelizmi, ergen sosyotelizmi ve anne sosyotelizmi aile ilişkilerini ele almakta; arkadaş sosyotelizmi, arkadaşlık ilişkilerini; yönetici sosyotelizmi ise iş ilişkilerini içermektedir. Sosyotelizmin bu

türleri, ilişkinin yapısı ve davranışı gösteren bireyin diğer(ler)i ile olan ilişki ve rollerinden hareketle tanımlanmıştır. Ayrıca, sosyotelizm boyutlarına göre de ayrılarak açıklanmaktadır. Karadağ ve arkadaşları (2015) tarafından iletişim bozukluğu ve telefon takıntısı olarak iki alt boyutla tanımlanmaktadır:

a) **İletişim Bozukluğu:** Yüz yüze iletişimin gerçekleştiği sosyal ortamda cep telefonlarıyla uğraşarak mevcut iletişime ket vurma davranışıdır. Sosyal ortamda, sosyotelist tarafından bir veya birden çok kez karşılıklı iletişimin bölünmesiyle etkileşimde kopukluklar yaşanmaktadır. Karşılıklı iletişim esnasında göz temasının kısa sürmesi ya da kurulamaması, dikkatin başka yöne çevrilmesi, gerçek ortamdaki alıcıdan gelen iletinin anlaşılması veya geribildirim verememe ile ilgili davranışları içermektedir.

b) **Telefon Takıntısı:** Sosyal bir ortam olmasa dahi bireyin sürekli cep telefonuna bağımlılığı ile ilgilidir. Birey, telefonunun her daim ulaşılabilir olmasını istemekte, dikkatini farkında olmadan ya da isteyerek sürekli olarak telefonuna yönlendirmekte, telefonla ilgilenirken geçen sürenin bilincinde olmamakta, karşılıklı gerçek ortamdan ziyade sanal ilişkilerinin daha doyurucu olduğu inancına sahip davranışlarının tümüdür.

### 2.3.1. Sosyotelist Olmak

Sosyotelizm davranışını gösteren birey, sosyotelist olarak tanımlanmaktadır (Karadağ vd., 2016). Sosyotelist (phubber), karşısında etkileşimde olduğu bireyle farkında olarak ya da olmayarak iletişimi bozmakta, göz temasını kuramamakta ve karşısındaki bireyi tam anlamıyla dinleyememekte ve bunun yerine telefonuyla iletişim halindedir. Sosyotelist bireyler, gerçek ortamlardaki insanlarla iletişim kurarak ilişki sürdürme ve geliştirmenin önemini de görmezden gelmektedirler (Nazir ve Pişkin, 2016). Araştırmacılar, sosyotelizm davranışının problemleri telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu ve bununda davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirildiğini belirtmişlerdir belirtmiştir (Blachnio ve Przepiorka, 2019; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a).

Sosyotelist olarak tanımlanan bireyler, sosyotelizm davranışını kişilerarası ilişkilerinde göstermektedirler. Sosyotelist olma dört boyutta açıklanmaktadır; nomofobi, kişilerarası çatışma, kendini yalnızlaştırma ve problemin farkında olma (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a).

1. *Nomofobi (nomophobia):* Sosyotelist bireylerde, telefonun uzakta olmasında yaşanan gerginlik, huzursuzluk ve endişeli hissetme hali; telefonu göz hapsinde tutma ya da

her zaman yanında taşıma olarak açıklanmaktadır. En genel tanımıyla, telefonsuz kalma korkusudur.

2. *Kişilerarası Çatışma (interpersonal conflict)*: Sosyal ortamda telefon kullanımından dolayı diğer insanlarla tartışmak, onlara sinirlenmek ve oluşan rahatsızlığın farkında olarak yine de telefonla ilgilenmeyi tercih etmektir. Sosyotelist birey, istek ve amaçlarını ön planda tutarak karşısındaki bireyin temel ihtiyaçlarından ait olma, sevgi ve saygı gibi faktörleri göz ardı etmektedir.

3. *Kendini Yalnızlaştırma (self-isolation)*: Bireyin kendisini diğer insanlardan izole etmesi, sosyal ortamlardan kaçınmak için telefonla ilgilenmesidir. Sosyotelist birey, sosyal bir ortamda telefonuyla ilgilendiğinde kendini rahat ve iyi hissetmekte, stres atmaktadır.

4. *Problemin Farkında Olma (problem acknowledgement)*: Sosyotelist birey, kurulan iletişimden geride kaldığını ve telefonuyla daha fazla zaman geçirdiğinin farkında olabilir ya da bu sosyotelizm davranışını bilinçsizce gerçekleştirebilir. Sosyotelizm davranışının derecesi problemin farkında olma ile ilişkilidir.

### **2.3.2. Sosyotelizme Maruz Kalmak**

Sosyotelizm davranışı sergileyen sosyotelist birey ile karşılıklı etkileşimde bulunan diğer birey, kendisiyle ilgilenilmeyip telefonun ön planda olduğu bir ortamda bu durumdan olumsuz etkilenecek sosyotelizme maruz kalan birey olarak tanımlanmaktadır (Göksun, 2019). Bu birey, sosyotelizm davranışı karşısında aşağılanmış, reddedilmiş bir şekilde görmezden gelinmiş, diğer bireyler tarafından dışlanmış hissetme sonucunda sosyal dışlanmaya neden olabilecek olumsuz bir durum yaşamaktadır (David ve Roberts, 2017). Sosyotelizme maruz kalma (being phubbed) iletişimde sosyal dışlanma hissine neden olurken, sosyal ortamlarda dışlanan bireyler ihtiyaç duyduğu aitliği hissetme, diğer insanlar tarafından kabul edilme ve dikkat çekme gibi amaçlarla cep telefonuna yönelebilirler (David ve Roberts, 2017). Aslında telefona yönelen birey tarafından hissettirilen sosyotelizm davranışı, zincirleme olarak maruz bırakılan kişi tarafından da ilgi ihtiyacını gidermek adına kullanılmaktadır. Yani, birey hem sosyotelist hem de sosyotelizme maruz kalan konumunda olabilmektedir. Sosyotelist bireyin bu özelliği bir arada sergilemesi söz konusudur. Örneğin, fail-kurban ilişkisi olarak, sosyotelist yani sosyotelizm davranışını sergileyen kişi fail; sosyotelizme maruz kalan yani sosyotelizm davranışının alıcısı ise kurban olarak açıklanmaktadır (Yasin vd., 2020). Diğer bir tanımda da sosyotelizme maruz kalan bireyin ihmal edildiğini vurgulamaktadır. Sosyotelist, sosyal bir ortamda dikkatini telefonuna vererek

diğer kişi(ler)i görmezden gelen birey olarak tanımlanırken; sosyotelizme maruz kalan (phubbee) ise sosyal ortamda bulunduğu bireyin ilgisinin telefonunda olması nedeniyle ihmal edilen birey olarak tanımlanmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Stathatos'un (2020) çalışmasına göre, sosyotelizme maruz bırakılan birey, yaşadığı durumu saygısız bir tavır olarak algılayabilmekte ve karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu kişinin dikkatini telefonuna vermesini kaba bir davranış olarak algıladığını ifade etmektedir. David ve Roberts'a (2017) göre ise sosyotelizme maruz kalma öznel iyi oluş derecesinde düşüşe neden olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan görmezden gelme davranışı bireysel refahı olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyotelizme maruz kalma birkaç boyutla açıklanmaktadır, bunlar; algılanan normlar, ihmal edilmiş hissetme ve kişilerarası çatışma (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a):

1. *Algılanan Normlar (perceived norms)*: Sosyotelizmin gerçekleştiği ortamda sosyotelizme maruz kalan bireyin sosyotelist bireye dair gözlem ve düşünceleridir. Yüz yüze iletişim esnasında karşıdaki bireyin telefonu sürekli kontrol etmesi, telefonunu gözünün önünde tutması, GKK'ye sahip olma, ortama dair farkındalığının düşüklüğü gibi davranışların sosyotelizme maruz kalan kişi tarafından fark edilmesiyle ilişkilidir.

2. *İhmal Edilmiş Hissetme (feeling ignored)*: Karşılıklı iletişim ortamında bireyin telefon kullanımından dolayı ihmal edilmişlik hissedilen bireyi tanımlamaktadır. Sosyalleşme esnasında, sosyotelizme maruz kalan birey kendisiyle ilgilenilmediğini, karşısındaki bireyin telefonu ile ilgilendiğinde rahatladığını, sıklıkının bittiğini ve stres düzeyini düşürdüğünü fark etmektedir.

3. *Kişilerarası Çatışma (interpersonal conflict)*: Sosyotelist birey ve sosyotelizme maruz bırakılan birey ya da bireyler arasında geçen bir boyuttur. Sosyotelizme maruz kalan birey, iletişimde yaşanan sorunun farkındadır. Tartışma, öfke gibi duyguları ifade etme, ilgi bekleme, reddedilmeyle ilişkilidir. Sosyotelizmden dolayı kişilerarası ilişkilerde yaşanan gerginlik, huzursuzluk ve saygı görememe ile yaşanan çatışmadır.

### **2.3.3. Sosyotelizm Türleri**

Sosyotelizm ev, okul, işyeri gibi sosyal ortamların birçoğunda sergilenen genel bir davranış içermektedir. Sosyotelizm, birden fazla kişinin olduğu, aile, romantik ilişki, iş yeri gibi yerlerde ortaya çıkan bir kavramdır. Sosyotelizm üç gruba ayrılmaktadır: Partner sosyotelizmi, yönetici sosyotelizmi, ebeveyn sosyotelizmi.

### **2.3.3.1.Partner Sosyotelizmi (Partner Phubbing)**

Partner sosyotelizmi, bireyin partnerinin kendisiyle geçirdiği zamanda ne sıklıkla cep telefonu kullandığı ya da dikkatinin ne kadar dağıldığı olarak anlaşılmaktadır (Roberts ve David, 2016). Romantik ilişki yaşayan yani evli ya da flört eden bireyler arasında görülen sosyotelizm davranışının grubu olarak tanımlanmaktadır. Wang, Zhao ve Lei (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyotelizm davranışı evli ve flört eden bireylere göre incelendiğinde, partner sosyotelizminin evli çiftlerde yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan bir diğer çalışmada ise, yedi yılı aşan sürede evli kalan bireylerin partner sosyotelizmini ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Wang vd., 2017). Partner sosyotelizmi, romantik ilişki yaşayan bireylerin iletişimine engel olurken çatışmalar oluşturmakta ve ilişki doyumu üzerinde düşüşe sebep olup, bireysel refahı olumsuz yönde etkilemektedir (Krasnova vd., 2016). Wang ve arkadaşları (2017), cep telefonlarına harcanan zamanın partnerlerin anlamlı etkileşimleri üzerinde etkili olabileceğini ve bu durumun ilişki memnuniyetini zayıflatmayla sonuçlanabileceğini açıklamışlardır.

Bağlanma stillerinin partner sosyotelizmi ile ilişkisini araştıran Roberts ve David'e (2016) göre, partner sosyotelizmi yaşayan yetişkinlerden kaygılı bağlanma stiline sahip olanların güvenli bağlanma stiline sahip olanlara oranla daha fazla çatışma yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Partner sosyotelizmi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik olarak yapılan çalışmalarda medeni halin partner sosyotelizmi ve ilişki doyumu arasında aracı rolü olduğunu ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının partner sosyotelizmi ile negatif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur (Wang vd., 2019). Önceki çalışmalardan da yola çıkarak, partner sosyotelizmi, medeni duruma ve ilişki süresinin uzunluğu ile etkileşim halindedir. Bu çalışmada sosyotelizm türlerinden partner sosyotelizmi ele alınmıştır.

### **2.3.3.2.Yönetici Sosyotelizmi (Boss Phubbing):**

Çalışan ve yöneticinin karşılıklı iletişimde yöneticinin dikkatini telefonuna vermesi sonucu ortaya çıkan sosyotelizm türü olarak tanımlanmaktadır (Özdemir, 2020). Yönetici sosyotelizmi, yönetici konumundaki bireyin dikkatini telefonuna yöneltmesinin çalışan tarafından algılanması olarak tanımlanmaktadır (Roberts ve David, 2020). Yaşanan bu durumla birlikte çalışanın işine dair performansında olumsuz yönde değişiklikler

yaşanmaktadır. Ast-üst ilişkisinin olduğu bir iş ortamında, ast konumundaki bireyin iş ile ilgili açıklamalar yaptığı esnada üst konumundaki bireyin telefonuyla ilgilenmesi astı ihmal edilmiş hissine sürükleyerek, çatışmalara neden olmaktadır.

Roberts ve David (2020) yaptıkları çalışmada sosyotelizmin yöneticiye olan güveni azalttığı ve bunun sonucunda iş doyumunu düşürdüğünü belirtilmişlerdir. Çalışma ortamlarında bireylerin karşılıklı iletişimlerinin olumlu olması, anlaşılır bağlam oluşturulması iş veriminin artmasında etkilidir (Özdemir, 2020). Yasin ve arkadaşlarının (2020) yaptığı araştırmada, yönetici sosyotelizminin, yönetici-çalışan iletişimde olumsuz algılara, çalışanların ilişki doyumundaki düşüşe sebep olduğu vurgulanmıştır.

### **2.3.3.3.Ebeveyn Sosyotelizmi (Parent Phubbing/Parental Phubbing):**

Eş, kardeş ve ebeveyn-çocuk ilişkilerin bulunduğu aile ilişkilerinde ebeveyn ve çocuklar arasında yaşanan sosyotelizm türüdür. Çocuğun bakım veren anne-baba tarafından ihtiyaçlarının karşılanmaması ve bunun görmezden gelinmesiyle, göz temasının ihmal edildiği iletişimin varlığıyla, etkin bir dinleme yerine dikkatin telefona verilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ebeveyn sosyotelizmi, çocukları yanındayken cep telefonu tarafından dikkati dağılan ebeveyn davranışını tanımlamaktadır (Bai vd., 2020). Ergenlik dönemindeki bireyin cep telefonu bağımlılığını, ebeveyn sosyotelizmi tetiklemektedir (Fu vd., 2020). Bu davranış, ebeveyn-çocuk iletişimi ya da etkileşimi sürecinde telefon kullanım nedeniyle çocukların ihmal edildiğinde ortaya çıkmaktadır (Xie vd., 2019). Aile ilişkilerinin incelendiği araştırmaya göre, sosyotelistler eşlerini ve çocuklarını ebeveynlerine; ebeveynlerini eşleri ve çocuklarını büyükanne ve büyükbabalarına göre daha fazla sosyotelizme maruz bırakmaktadırlar (Al-Saggaf ve MacCulloch, 2019). Liu, Chen ve Lei (2020) yaptıkları araştırmada, 12-16 yaş grubundaki 303 ergenin %87'sinin ebeveyn sosyotelizmine maruz kaldığını ortaya koymuşlardır. Fu ve arkadaşlarına (2020) göre ise, çocukların, ebeveynlerinin telefon kullanımına yönelik tutum ve davranışlarının farkında oldukları ve kendi tutum ve davranışlarının da ebeveynlerinininkine göre planladıklarını vurgulanmıştır. Bu sonuçlar dikkate alındığında çocukların davranış örüntülerinde ebeveynlerini rol-model olarak gördükleri söylenebilir. Diğer bir çalışmada, ebeveynlerinin daha fazla sosyotelist davranış sergilediğini bildiren ergenlerin problemleri telefon kullanım oranları da o derece yüksek çıkmıştır (Hong vd., 2019). Cinsiyete göre incelenen çalışmada ise, ebeveyn sosyotelizminin

cep telefonu bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi erkeklerde kızlarınkine göre daha yüksek bulunmuştur (Xie vd., 2019).

## **2.3.4. Sosyotelizme İlgili Teoriler**

### **2.3.4.1. Sosyal Öğrenme Teorisi**

Sosyotelizm günümüzün oldukça yaygın ve olağan bir davranışı olarak yorumlanmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Partner sosyotelizmine ilişkin araştırma sonuçlarında birçok gencin sosyotelizm davranışı sergilemesinde ailede sosyotelizm davranışı sergileyen bireylerin olmasının etkili olduğu görülmektedir (Xie vd., 2019). Teknoloji çağında böylesine yaygın olan bir davranışın gelişen nesille ele alınmasını sosyal öğrenme teorisiyle daha temel noktalarla açıklanmaktadır.

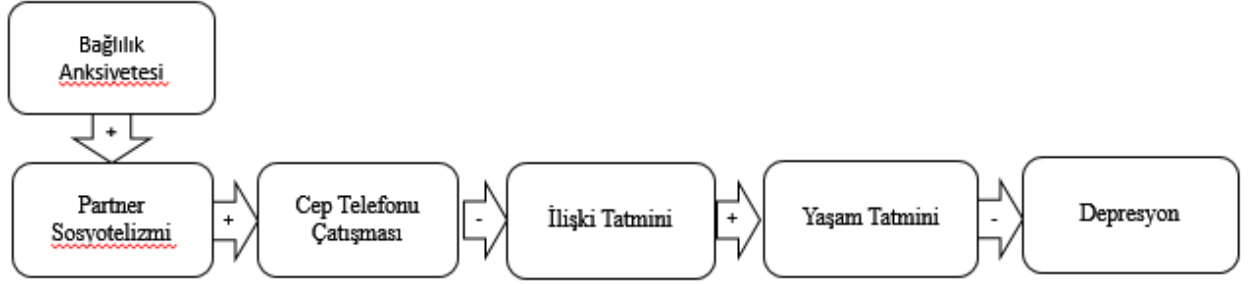
Sosyal öğrenme teorisi Bandura (1971) tarafından, çocuk ve ergenlerin öğrenmede birinci basamaklarının gözlemleyip taklit etmek olduğunu belirtmektedir. Çocuğun doğru ya da yanlış davranışı anne-baba ya da bakım gördüğü kişiden gözlemlediğinin sonucu olarak yaşanmaktadır. Bu durum, internet bağımlılığı açısından ele alındığında, evlilik çatışması ve ebeveyn çatışmasının yoğun yaşanmasına maruz kalan ergenlerin, bu çatışmalara düşük oranda şahit olan ergenlere göre daha fazla internet bağımlılığı davranışı sergiledikleri ifade edilebilir (Yang ve Zhu, 2016).

### **2.3.4.2. Bağlılık Teorisi**

Sosyotelizmin alt boyutlarından partner sosyotelizmi çiftler arasında yaşanırken bu ilişkideki bağlılık anksiyetesi ve bağlılık teorisi göz ardı edilmemelidir (Roberts ve David, 2015). Çizmeçi'ye (2017) göre bireyin bağlılık anksiyetesi partner sosyotelizmi açısından önemli bir durumdur.

Bireylerin ilişkilerini geliştirmede sorumlulukları buna dair eğilim ve yatkınlıkları bağlılık teorisiyle açıklanmaktadır (Wesechi, 2013; Akt. İlhan, 2020). Teoriye göre, erken çocukluk dönemindeki deneyimler, ilişkilere dair algı ve beklentilerle birlikte bireyin ilişkisindeki davranış kalıplarını şekillendirir (Robert, 2016). Bowlby'e göre (1980), bireyin bağlanma stilleri erken yaşta gelişmesiyle oluşan davranış kalıpları yaşam boyu aktif olarak sürer ve bireylerin destek arama, yakınlık beklentisi gibi eğilimlerinde ortaya çıkarak varlığını gösterir. Bağlılık kaygısı, bireyin kabul edilme arzusuyla oluşan karşılığında olumsuzluk yaşamaya dair endişesini, terk edilmekten korkmasını içermektedir (Mikulincer, 1998).

Robert'ın (2016) sosyotelizm ve bağlanmayı ele aldığı çalışmasının sonucunda, yüksek düzeyde bağlanma kaygısı yaşayan bireylerin partner oldukları bir ilişkide çatışmaların yaşanacağı ve sosyotelizminde bu çatışmada büyük etkisi olacağı belirtilmiştir. Şekil 1 sosyotelizm bağlılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi göstermektedir.



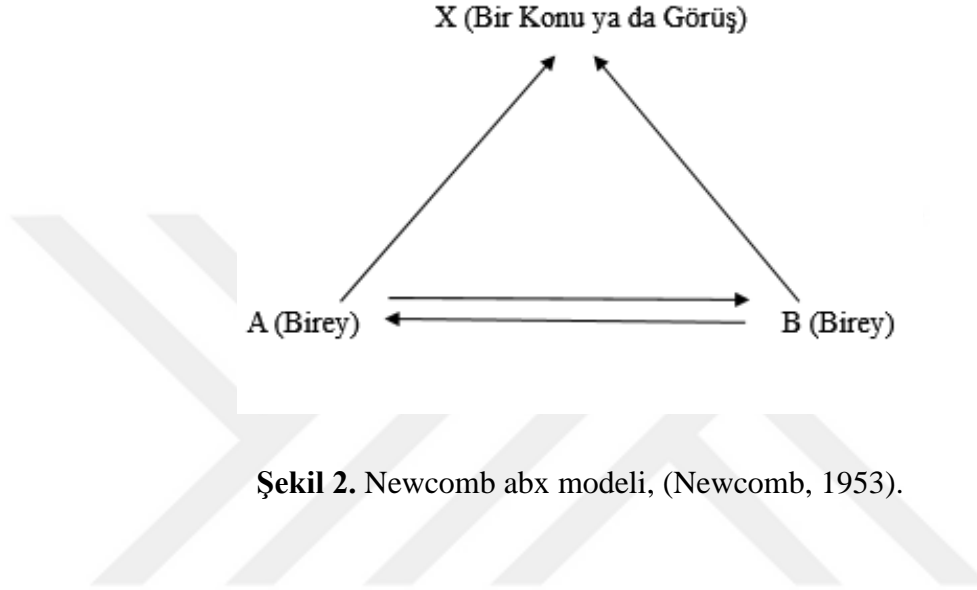
Şekil 1. Bağlılık Anksiyetesi Modeli (Roberts ve David, 2015).

#### 2.3.4.3. Newcomb ABX Modeli

Heider'in (1946) denge kuramı bağlamında Newcomb (1953) yeni bir iletişim modeli geliştirmiştir. Newcomb'un ilk varsayımında, iki ya da daha fazla bireyin iletişimci olarak birbirine ve iletişim nesnelere doğru eşzamanlı yönelimleri insanlar arasındaki iletişim ile meydana gelmektedir. Yani, iletişimi oluşturan en az iki kişinin nesne ile ilgili ortak görüşe sahip olmaları gerekir. Kişilerarası etkileşimde nesne hakkındaki görüşleri inceleyen Newcomb ABX'e göre, en basit ilişki bir bireyin (A), bir konu ya da görüşle ilgili (X) bir diğer bireye (B) düşüncesini iletmesi temel alınmıştır. A-B arasında, A-X arasında ve B-X arasında bilişsel yönelimlerden iletişim sistemi oluşmaktadır. Modelde, A ve B'nin X'e dair görüşü bir olmadığında A ya da B, X hakkında görüşünü değiştirdiği zaman sistemin dengede kalacağı vurgulanır. Şekil 2'de görüldüğü üzere birçok iletişim modellerindeki gibi doğrusal olmayan bu model de üçgen bir model kullanılmaktadır. X'e dair ortak bir görüş birliği sağlanmadığı takdirde A ve B arasındaki iletişim dengesini bulamaz ve sağlıklı ilerler.

Newcomb'un ABX Modeli sosyotelizmle şu şekilde açıklanmaktadır: İletişimci birey A, iletişimci birey B ve iletişim esnasında akıllı telefon kullanımının normal olduğu görüşünü X kabul edersek; A ve B kişileri yüzyüze iletişimde telefon kullanımının herhangi bir probleme neden olmayacağı inancında ortak ve iletişimleri sağlıklı olur; A ve B tam tersi olarak yüz yüze iletişimde telefon kullanımının sağlıklı olduğuna inanıyorlarsa da aynı

görüştten dolayı ilişki sistemi dengede olur. Ama, örneğin, A kişisi iletişim esnasında telefon kullanımını olumsuz yorumlarken, B kişinin bu durumu olumlu ele alması aralarındaki ilişki sisteminde dengesizliği sebep olacaktır. Bu fikir ayrılığında sosyotelizm davranışı ortaya çıkarak, A kişisi ihmal edildiği düşüncesine kapılmaktadır. Burada ortak bir payda da buluşma adına A ya da B kişisi iletişimde telefon kullanımına dair düşüncesini ve algısını değiştirerek sağlıklı bir ilişki yaşayabilir.



Şekil 2. Newcomb abx modeli, (Newcomb, 1953).

#### 2.3.4.4. Beklenti İhlali Kuramı

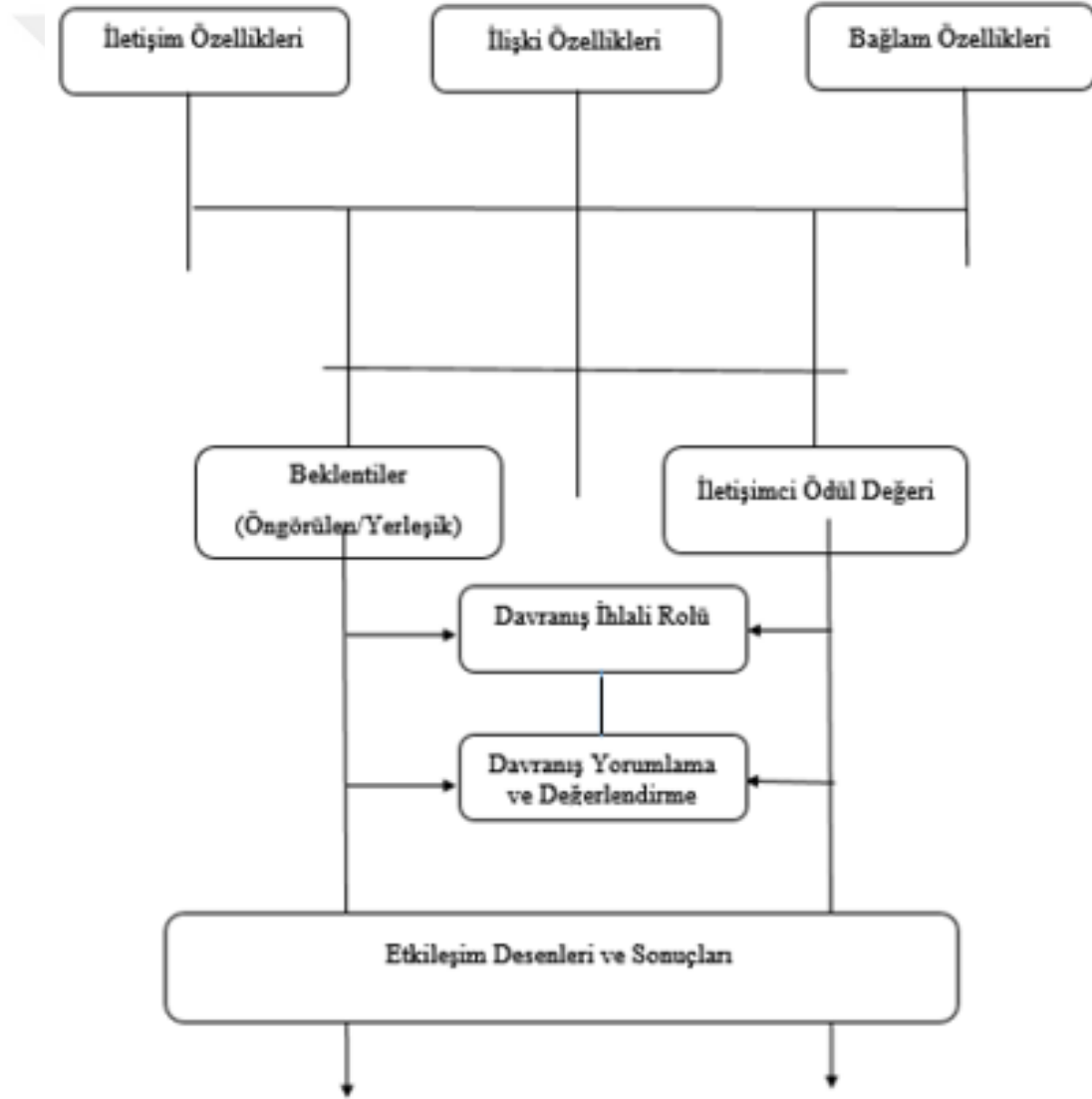
Burgoon ve Jones (1976) tarafından ilk kez gündeme gelen bir kavram olan Beklenti İhlali Kuramı (Expectancy Violation Theory), insanların kişilerarası ilişkilerinde diğer insanlarla etkileşimlerinden belirli anlamlar çıkarmalarını ve davranışlarını bilişsel süreçlerle anlamlandırmalarını konu etmektedir. Kişilerarası iletişimde, beklentilerin göz ardı edilmesi ya da karşıdaki insanın beklenenden zıt bir tutum sergilemesi beklenti ihlalini gündeme getirir. Afifi ve Metts (1998), beklenti ihlali yaşayan bireylerin bu durumu yorumlamasında üç odak sorusu sormuşlardır:

1. Karşıdaki birey hangi düzeyde olumlu ya da olumsuz davranış sergiledi ve bu davranış ne oranda beklentiyi aşıyor?
2. Beklenti ihlali beklenen davranıştan ne derece saptı?
3. İhlalin ilişkideki etkisi nedir?

Burgoon ve Hale (1988) ise beklenti ihlallerinin oluşumunda bireylerin yakınlık derecesi ve sözel olmayan iletişimlerini ele almışlardır. Beklenti İhlali Kuramında iletişimci,

ilişki özellikleri ve bağlam birlikte incelenerek kişilerarası ilişkilerde öngörülen bilişsel süreçte oluşan yerleşil kalıpları ortaya çıkarmaktadır.

Sosyotelizme Beklenti İhlali Kuramı birlikte ele alındığında; karşılıklı iletişimde, iletişim içindeki bireylerin birbirlerinden beklentileri olduğu (göz teması, etkin dinleme, geribildirim alma) fakat, sosyotelist bireyin diğer bireyi sosyotelizme maruz bırakması sonucu bir ihlal gerçekleştiği söylenebilir. Sosyotelizme maruz kalan birey, beklentileri olan iletişimcidir ve bu birey karşısındaki kişiden herhangi bir tepki alamadığında, ilgi göremediğinde, iletilerinin algılanmaması durumunda öztele cep telefonu aracılığıyla göz ardı edildiğinde beklenti ihlali yaşayarak incinmektedir. Şekil 3’de Beklenti İhlali Kuramının kavramsal yapısı açıklanmıştır.



Şekil 3. Beklenti ihlali kuramı, (Burgoon, 1993).

### **2.3.5. Partner Sosyotelizmi**

Karşılıklı etkileşimin olduğu sosyal ortamdaki bireyin karşısındaki bireyi göz ardı ederek dikkatini telefonuna yöneltmesi sosyotelizm olarak tanımlanırken, bu davranış romantik ilişki yaşayan çiftler arasında yaşandığında partner sosyotelizmi (partner phubbing) olarak tanımlanmaktadır (Roberts ve David, 2016). Yaşanan sosyotelizm kişilerarası ilişkilerde olumsuz sonuçlara yol açarken partnerler arasında da ilişkiye zarar vermesi olası bir durumdur. Partner sosyotelizmi, bağıllık anksiyetesine sahip bir birey tarafından algılandığında güvensizlik artmakta ve sonucunda da ilişki memnuniyetini zedeleyebilecek çatışmalara yol açmaktadır.

Roberts ve David (2015) tarafından yapılan çalışmada, bireyin yaşam doyumunun düşmesi sonucunda depresyon ortaya çıkabileceği yani partner sosyotelizminin dolaylı olarak depresyona katkısı olduğunu belirtmişlerdir. Flört eden ve evli çiftlerin ilişki memnuniyetlerini çalışan Çizmeci (2017), flört eden çiftlerin evli çiftlere göre ilişki tatminlerinde anlamlı bir fark olmadığını belirterek, partner sosyotelizminin ilişki memnuniyeti üzerinde anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada incelenen değişkenlerden yaş ile partner sosyotelizmi arasında anlamlı bir fark bulunmamış; eğitim seviyesinin de artışı ile partner sosyotelizm ve ilişki memnuniyetinin düşüşüne dikkat çekilmiştir. Türkiye’de teknolojiden dolayı çiftlerin birbirlerini ihmal etmeleri oldukça yaygın bir problem olmaktadır.

Cep telefonunun yakın ilişkilerin kalitesini düşürdüğünün belirten çalışmalar alanyazında yer almaktadır (Przybylski ve Murayama, 2013). Sosyal etkileşimin olduğu bir ortamda bireylerin aşırı cep telefonu kullanımı sergilemesi iletişim noktasında beklentileri karşılamaaksızın olumsuz ilişkilere sebep olarak memnuniyetsizliğe sebep olmaktadır (Kelly vd., 2017).

### **2.3.6. Sosyotelizm İle İlgili Araştırmalar**

Sosyotelizm kavramı alanyazında boyutları, türleri, ortaya çıktığı bağlam ve etkileyen durumlarla birçok çalışmada farklı değişkenlerle incelenmiştir: iletişim becerileri, cinsiyet, serbest zaman etkinliği, arkadaşlık ilişkileri, yaş, ilişki doyumu, yalnızlık ve GKK. Bu bölüm altında sosyotelizm, farklı değişkenlerle yapılan araştırmalarla açıklanacaktır.

### **2.3.6.1.Sosyotelizm ve Cinsiyet İle İlgili Araştırmalar**

Cinsiyet değişkeni birçok araştırmada değerlendirilen önemli bir değişkendir. Sosyotelizm kavramıyla da ilişkisi incelenen cinsiyet değişkeni ilk olarak Karadağ ve arkadaşları (2015) tarafından incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kadınlarda sosyal medya, kısa mesaj ve cep telefonu bağımlılığı; erkeklerde ise internet ve oyun bağımlılığı sosyotelizm düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı vurgulanmıştır. Cinsiyetin sosyotelizme maruz kalma ve sosyal norm arasındaki aracı rolün incelendiği diğer bir çalışmada ise, kadınlara erkekler göre sosyotelizm davranışını daha sık ve uzun süre sergilediklerini ve sosyotelizme daha fazla maruz kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sosyotelizmin alt boyutlarının araştırıldığı bir çalışmada iletişim bozukluğu ve telefon bağımlılığının kadınlarda erkekler oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Blachnio ve Przepiorka, 2019). Depresyon ve cep telefonu bağımlılığı değişkenlerinin sosyotelizm aracı rolünü yalnızlık kontrol değişkeniyle belirlemek adına yapılan çalışmada ise, erkeklerin yalnızlık değerlerinin yüksekliği sosyotelizmin aracı rolüyle; kadınlarda ise arabuluculuk etkisiyle zayıfladığı yönünde sonuçlanmıştır (Ivanova vd., 2020).

Literatüde sosyotelizm ile ilgili kadın ve erkekler arasında anlamlı farkların olduğu tespit edilen çalışmaların aksine herhangi bir farkın olmadığını ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır (Latifa vd., 2019). Yapılan bu çalışmada da alanyazın göz önünde bulundurulmuş ve cinsiyet değişkeni dahil edilmiştir.

### **2.3.6.2.Sosyotelizm Ve İlişki Doyumuna İle İlgili Araştırmalar**

Yapılan araştırmalarda sosyotelizm ve ilişki doyumuna arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığı, ancak cep telefonu bağımlılığı temel ihtiyaçlar ve benlik saygısı gibi değişkenlerin bu ilişkide aracı rolü olduğunu ortaya koyan çalışma bulguları söz konusudur. Cep telefonu kullanımının aracı rolüyle sosyotelizm ve ilişki doyumuna arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, bağlanma kaygısının etkisi gözlenmiştir (Roberts ve David, 2016). Yani, sosyotelizm ve ilişki doyumuna arasında doğrudan bir bağ olmamakla birlikte cep telefonu kullanım sıklığının partnerler arasında anlaşmazlıkları arttırma bireyin ilişkisinden aldığı doyumuna negatif yönlü etkilendiği yorumu yapılabilir. Sosyotelizm ve ilişki doyumuna dair çalışmada insanın temel ihtiyaçlarından ait olmanın bu değişkenler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b). Benlik saygısına aracı

olarak yer veren sosyotelizm ve ilişki doyumu çalışmasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Wang vd., 2019).

Partner sosyotelizminin ele alındığı çalışmada ise ilişki doyumuyla negatif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu, dolaylı şekilde depresyonun etkilerine rastlanmış ve ilişkinin uzunluğunun partner sosyotelizmi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Wang vd., 2017). Sosyotelizm, bireylerin kurdukları ilişkiden doyum alamamaları ve tatminsizlik yaşamalarında önemli bir kavramdır. İletişim problemlerinin temelinde yer alan sosyotelizm partnerler arasında da romantik ilişki boyutuna zarar vermektedir. İlişki doyumu ve sosyotelizmle ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına zıt bir bulguya sahip olan Çizmeci'nin (2017a) çalışmasına göre, bireyin ilişkisindeki doyumu ve yaşanan sosyotelist olma ya da maruz kalma durumunun anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır.

### **2.3.6.3.Sosyotelizm Ve Yalnızlık İle İlgili Araştırmalar**

Sosyotelizm ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, sosyotelizm ve sosyotelize maruz kalma ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Ergün vd., 2019). Cep telefonu bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkide sosyotelizmin aracı rolünde yalnızlığın etkisinin bulunduğu araştırmada alanyazında yer almaktadır (Ivanova vd., 2020).

Yalnızlığın sosyotelizm üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada yalnızlığın sosyotelize etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordamadığı vurgulanmıştır (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019). Yani alanyazında sosyotelizm ve yalnızlığın ilişkisine dair ortak bir sonuç bulunmamaktadır ve bu ilişkide cep telefonu bağımlılığı ve depresyon (Ivanona vd., 2020), arkadaş sayısı (Ballı, 2020) gibi aracı rollerinde etkisi olduğu yorumu yapılabilir.

### **2.3.6.4.Sosyotelizm ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlgili Araştırmalar**

GKK, sosyotelizm gibi alanyazında yeni ama yoğun çalışılan kavramlardandır. Dijital çağın beraberinde getirdiği olumsuz duygulanımlardan olan gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyotelizm arasında teknoloji kaynaklı ilişkilerden söz edilebilmektedir. Birey, kendisinin dışındaki insanların ödüllendirici yaşam akışlarına dahil olamamanın oluşturduğu kaygı ile GKK yaşamaktadır. GKK, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı sosyotelizmi pozitif yönde yordamaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Bu çalışmanın

bulgularını destekler nitelikte yapılan diğerk bir çalışma ise Davey ve arkadaşlarının (2018), GKK, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve öz-kontrolün sosyotelizme etkisini incelemiş ve yordadığı sonucunu paylaşmışlardır. Blanca ve Bendayan'ın (2018) çalışmasında, GKK'ye neden olan sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, GKK ve Facebook bağımlılığı sosyotelizm ile incelenmiştir. Sonuçlarına göre, Facebook bağımlılığı, GKK ve internet bağımlılığı sosyotelizmi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Aynı çalışmanın bir diğerk bulgusunda ise, internet bağımlılığı, Facebook bağımlılığı ve GKK'nin iletişim bozukluğu ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Bu sonucu destekleyen bir diğerk çalışmada ise, GKK yaşayan bireyin sosyotelizm davranışını hem doğrudan hem de sosyal medya platformlarından Instagram'ı sorunlu olarak kullanımı üzerinden dolaylı olarak etkilediği belirtilmiştir (Balta, Emirtekin, Kırçaburun ve Griffiths, 2018). Franchia ve arkadaşlarının (2018) gençlerle yaptıkları çalışmada, GKK, sosyal medya kullanımı, sorunlu sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada GKK'ye sahip bireylerin aktif sosyal medya kullanımıyla kontrol edildiği varsayılarak, bulgularında, GKK'nin sosyotelizm davranışını doğrudan, problemlili sosyal medya ile de dolaylı olarak yordadığını belirtmişlerdir.

Özetle, gelişmeleri kaçırmaktan korkan, akıllı telefonuna bağımlılık geliştiren ve internet bağımlılığına da sahip bireylerin sosyal ortamlarda sosyotelizm davranışını daha sık göstermeleri olasıdır. Sosyotelizm ve GKK ilişkisi adına yapılan araştırmaların temelinde GKK'nin sosyotelizmin yordayıcısı olabileceği düşünöldüğünden bu çalışmada GKK ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide partner sosyotelizmin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümü, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine yönelik bilgiler içermektedir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırmada, GKK ile duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide algılanan partner sosyotelizminin aracı rolünün belirleneceği korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve birlikte değişimin varlığını ve derecesini betimlemek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012).

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmada, 335’i (%70.1) kadın, 143’ü (%29.9) erkek olmak üzere 478 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı 18-68 yıl arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 32,5’tur ( $S_s=11.20$ ). Araştırmada kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi, evreni oluşturan örnekleme erişiminin zor olduğu durumlarda kullanılmakta (Patton, 2005) ve zengin veri elde edilebilecek kişi ve durumlara odaklanmaktadır (Creswell, 2013).

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans Tablosu

Demografik Bilgiler		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	335	70.1
	Erkek	143	29.9
İlişki Durumu	Evlilik Öncesi İlişki	205	42.9
	Evlilik Sonrası İlişki	273	57.1
Eğitim Durumu	İlkokul	3	.6
	Ortaokul	18	3.8
	Lise	59	12.3
	Önlisans	66	13.8
	Lisans	263	55.0
	Lisansüstü	69	14.4
Partnertle Tanışma Şekli	Arkadaş Aracılığıyla	211	44.1
	Aile Aracılığıyla	112	23.4
	Çevrimiçi Site Aracılığıyla	59	10.3
	Okul Ortamında	60	12.6
	İş Ortamında	37	7.7
	Diğer	9	1.9
Gün İçinde Akıllı Telefon Bakma Sıklığı	Çok Az	25	5.2
	Az	200	41.8
	Nadir	149	31.2
	Fazla	62	13.0
	Çok Fazla	42	8.8
Gün İçinde Sosyal Medyaya Bakma Sıklığı	Çok Az	31	6.5
	Az	68	14.2
	Nadir	76	15.9
	Fazla	258	54.0
	Çok Fazla	45	9.4

Partnerle Birlikteyken Telefona Bakma Sıklığı	Çok Az	102	21.3
	Az	107	22.4
	Nadir	142	29.7
	Fazla	114	23.8
	Çok Fazla	13	2.7
Partnerin Birlikteyken Telefona Bakma Sıklığı	Çok Az	100	20.9
	Az	108	22.6
	Nadir	120	25.1
	Fazla	110	23.0
	Çok Fazla	40	8.4

*N=478*

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, bireylerin GKK'yi ölçmek amacıyla Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (EKKÖ), bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S)'nin duygusal yalnızlık alt boyutu ve yakın ilişki yaşayan kişilerin partnerlerinden algıladıkları sosyotelizm davranışlarını ölçmesi Partner Sosyotelizm Ölçeği (PSÖ) kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarına ve psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini ve teknoloji ile ilişkilerini saptayabilmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan form 19 sorudan oluşmaktadır. Form, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, ilişki durumu, akıllı telefon kullanım süresi, bireyin günde kaç defa akıllı telefona baktığı, kullanılan sosyal medya platformları ve partnerine dair aynı bilgileri almayı amaçlayan sorulardan oluşmaktadır (EK 1).

#### 3.3.2. Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (EKKÖ)

Przybylski (2013) tarafından tek faktörlü olarak geliştirilen bu ölçek, bireylerin GKK düzeylerini ölçmektedir. Türkçe versiyonu ilk olarak Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanmış; geçerlik güvenirlik çalışması ise Can ve Satıcı (2019) tarafından yapılmıştır. Bu

çalışmada, Can ve Satıcı tarafından uyarlanan Eksik Kalma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireyin başkalarının doyurucu deneyimler yaşadığında bundan eksik kalması ya da aynı ödüllendirici yaşam deneyimine sahip olamamanın endişesini içeren 10 sorudan oluşmaktadır (EK 2). 5’li likert tipine sahip ölçeğin cevapları “1 = Kesinlikle Katılmıyorum”, “2 = Katılmıyorum”, “3 = Bazen”, “4 = Katılıyorum”, “5 = Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde olup, alınan puan en düşük 10, en yüksek ise 50 puan olarak değerlendirilmektedir. Katılımcının ölçekten aldığı yüksek puan yaşadığı GKK düzeyinin daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinalinde Cronbach  $\alpha$  değeri .90; Türkçeye uyarlanması çalışmasında ise dört haftalık test-tekrar test güvenilirliği uygulanmış ve Cronbach  $\alpha$  değeri .86 olarak hesaplanmıştır (Can ve Satıcı, 2019). Ölçeğin bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach  $\alpha$  değeri ise .84’tür.

### 3.3.3. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S)

Selsa-S, yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla DiTommaso ve Spinner (1993, 1997) tarafından Weiss'in (1973) duygusal izolasyon deneyimi (duygusal yalnızlık) ile sosyal izolasyon (sosyal yalnızlık) arasındaki teoriye dayalı olarak çok boyutlu olarak geliştirilmiştir. SELSA-S ise; Orijinal SELSA alt ölçeklerinden: Sosyal yalnızlık ve Duygusal yalnızlık alt ölçeklerinden (Duygusal Romantik yalnızlık ve Duygusal Ailesel yalnızlık) seçilen toplam 15 maddeden oluşmaktadır (Di Tommaso, 1997) (EK 3). 15 maddeden oluşan ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır: Sosyal Yalnızlık Alt Ölçek maddeleri; 2, 5, 7, 9, 13 iken; Duygusal Yalnızlık Alt Ölçekleri: Aile Alt Ölçeği; 1, 4, 8, 11, 12 ve Romantik Alt Ölçeği; 3, 6, 10, 14, 15’inci maddeleridir. Duygusal yalnızlık puanını Aile Alt Ölçeği ve Romantik Alt Ölçeği toplamı oluşturmaktadır. Toplam yalnızlığı hesaplamak için; duygusal yalnızlık sonuçları ile sosyal yalnızlık sonuçları toplanmalıdır. Bu iki boyutun toplamı genel yalnızlık puanını oluşturmaktadır. 7’li likert tipi derecelemeye sahip olan ölçeğin madde cevapları 1 (şiddetle katılmıyorum) ile 7 (şiddetle katılıyorum) arasında değişmekte ve ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 105’dir. Ölçek maddelerinde 6’sı düz (1, 4, 7, 10, 13, 15); 9’u (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14) ters yönde kodlanmıştır.

SELSA-S’in yetişkinler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2004 yılında DiTommaso, Brannen ve Best tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutların ilişkin iç tutarlılık katsayıları; Romantik Yalnızlık .87, Ailesel Yalnızlık .89 ve Sosyal Yalnızlık .90 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise duygusal yalnızlık alt boyutunda romantik yalnızlık

Cronbach  $\alpha$  değeri .80; ailesel yalnızlık .83; sosyal yalnızlık .78; toplam alt boyut Cronbach  $\alpha$  değeri ise .86 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Partner Phubbing Ölçeği

Roberts ve David (2016) tarafından oluşturulan Partner Phubbing Ölçeği evli ya da duygusal ilişki yaşanan kişinin sosyotelizm davranışlarına maruz kalmasını ölçmesi üzerine hazırlanmıştır. Partner Phubbing Ölçeği çiftlerin algıladıkları partnerle ilgilenmeme davranışlarını belirlemeyi amaçlayan 9 maddeli, tek faktörlü ve 5'li likert tipi (1=Asla, 2=Nadiren, 3= Bazen, 4=Sık sık, 5= Her Zaman) bir ölçek olup alınacak en düşük puan 9; en yüksek puan ise 45'tir (EK 4). Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin algıladığı partnerden algılanan sosyotelizm davranışının yüksek olduğunu belirtmektedir.

Ölçeğin orijinalinde yapılan geçerlik güvenirlik sonucuna göre ölçeğin Cronbach  $\alpha$  katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracı Çizmeci (2017) tarafından uyarlanmış ve yapılan çalışmalar sonucu ölçeğin Cronbach  $\alpha$  katsayısı .89 olarak hesaplanırken yapılan bu çalışmada Cronbach  $\alpha$  değeri .77 olarak hesaplanmıştır.

## 3.4. İşlem Yolu

Araştırma kapsamında toplanan verilere ilişkin öncelikli olarak Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nden Etik Kurul izni alınmıştır. Ardından ölçek formu hazırlanmıştır. Araştırmanın verileri Şubat 2021 ve Haziran 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçları ve bilgilendirme yönergeleri Googles Form aracılığıyla dijital ortama yüklenmiştir. Bilgilendirme yönergisinde araştırmaya katılma kriterleri (18 yaş üstü olma, araştırma sırasında romantik bir ilişki içerisinde olma ve sosyal medya hesaplarını kullanıyor olmak) tanımlanmış ve bu şartlarını sağlayan, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın linki öncelikle araştırmacının çalışmaya katılma şartlarını sağlayan yakın çevresi ile paylaşılmış sonrasında kartopu örnekleme yoluyla katılım şartlarını sağlayan diğer kişilere iletilmiştir. Ayrıca araştırmanın linki çeşitli çevrimiçi ortamlarda (Instagram, WhatsApp, Facebook gibi) paylaşılarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Form yönergisine katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisinin istenmediğine dair açıklama yazılmış, katılımların hiçbir kişisel verisi (ad-soyad, e-mail adresi, telefon numarası vb.) alınmamıştır. Katılımcıların yanıtları yalnızca araştırmacılar tarafından takip edilmiştir. Araştırma formunun yanıtlanma süresi yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler veri tabanına girilmiş ve kodlanmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 26 kullanılarak yapılmıştır. Toplanan veriler üzerinde ilk olarak kayıp, hatalı veriler ve normallikler incelenmiştir. Veri setinde kayıp bir değer bulunmazken, araştırmaya gönüllü katılmayan 7 kişi, yaşları 18'den küçük olan 3 kişi, ilişkisi olmayan 27 kişi ve sosyal medya kullanmayan 16 kişi veri setinden çıkartılmıştır. Bir sonraki aşamada veri setinde bulunan ölçeklerden Eksik Kalma Korkusu Ölçeği ve Partner Sosyotelizm Ölçeği tek boyutlu olduğu için toplam puanları; Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin ise duygusal yalnızlık alt boyutunun maddelerin toplam puanları hesaplanmış ve bu üç ölçeğin toplam puanlarının ortalamaları ele alınarak uç değerleri belirlemek adına z puanları hesaplanmış ve -3 +3 aralığında değer vermeyen 2 değer veri setinden çıkartılmıştır. Nihai olarak araştırma 478 kişilik bir veri seti üzerinden araştırma sorularını test etmek için planlanan analizlere tabii tutulmuştur.

Verilerin normal dağılımı, normallik testleriyle belirlenmiştir. Normalliğin belirleyici olan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile Kolmogorov-Smirnov testi ve histogram, Q-Q plot grafikleri incelenmiştir. Yapılan çalışmada çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -2 ile +2 arasında dağılım göstermesi normal dağılım olarak kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Tablo 2'de görüldüğü üzere, bu çalışmada kullanılan ölçeklerin ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında değişmektedir. Normallik testlerinde grup büyüklüğünün 50'den az olduğu çalışmalarda Shapiro-Wilk, 50'den fazla olduğu durumlarda ise Kolmogorov-Smirnov testi kullanılır (Büyüköztürk, 2007). Bu çalışmada grup büyüklüğü 50'den fazla olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi baz alınarak normallik değeri incelenmiştir. Ölçeklerin normallikleri incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testi sonucu normalliği karşılamamaktadır ( $p < .05$ ). Fakat bütün değerler ele alındığında, histogram ve Q-Q plot grafikleri de incelendiğinde verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir ve değişkenlerin normal dağılım şartları sağlandıktan sonra analizleri parametrik olarak yapmaya karar verilmiştir.

**Tablo 2.** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık, Partner Sosyotelizm  
Betimsel Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık Katsayısı</i>	<i>Basıklık Katsayısı</i>
<b>GKK</b>	478	2.61	.68	.138	-. 107
<b>Duy. Yal.</b>	478	2.44	1.25	.755	-.338
<b>Part. Sos.</b>	478	2.70	.69	.489	.139

Not: **GKK:** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, **Duy. Yal.:** Duygusal Yalnızlık, **Part. Sos.:** Partner Sosyotelizmi.

GKK düzeyi, duygusal yalnızlık ve algılanan partner sosyotelizminin ortalama ve standart sapma puanları yapılacak analizler için (t-testi, korelasyon, regresyon) hesaplanmıştır. Daha sonra araştırmanın amaçlarından biri olan, GKK düzeyi, duygusal yalnızlık ve algılanan partner sosyotelizmini arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Sonrasında GKK düzeyi, duygusal yalnızlık ve algılanan partner sosyotelizmi puan ortalamaları ile cinsiyet ve ilişki durumu arasında farkı tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Son olarak, regresyon analizinin varsayım testleri test edilip, GKK düzeyi, duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide algılanan partner sosyotelizminin aracı rolü PROCESS isimli makro kullanılarak test edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach alfa değerleri hesaplanmış ve araştırmanın bulguları .05 hata payı ile raporlanmıştır.

Regresyon analizinin kullanılacağı veri setlerinde çoklu bağlantı varsayımı da test edilmiştir. Bundan dolayı aracılık testinin varsayımlarından olan ilişkileri tespit etmek üzere korelasyon katsayısı hesaplanmaktadır. “Değişkenler arasında .80 üzerindeki korelasyon çoklu bağlantı olabileceğini, .90 üzerindeki korelasyon ise çok ciddi bir bağlantı sorunu olabileceğini göstermektedir” (Büyüköztürk, 2013, s. 100). Çoklu bağlantı sorununun olup olmadığının belirlenmesi üzerine araştırmadaki değişkenlerin (GKK, duygusal yalnızlık, partner sosyotelizmi) arasındaki korelasyonlar incelenmiştir.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda Tablo 3’de görüldüğü gibi, GKK ortalama puanı ve duygusal yalnızlık ortalama puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki [ $r=.13, p=.003$ ]; GKK ortalama puanı ile partner sosyotelizm ortalama puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki [ $r=.34, p=.000$ ] ve duygusal yalnızlık ortalama puanı ve partner sosyotelizm ortalama puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir [ $r=.14,$

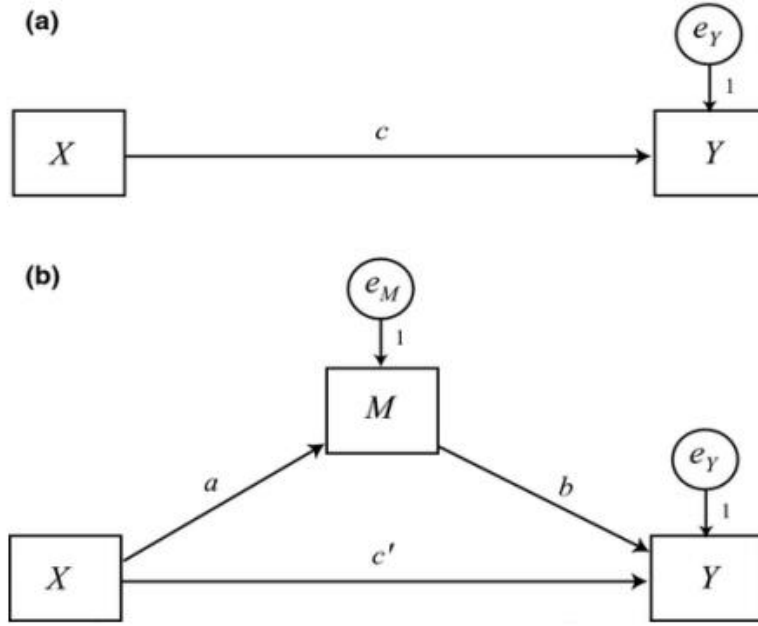
$p=.002$ ]. Çıkan sonuca göre, yakın ilişki yaşayan bireylerde GKK arttıkça partner tarafından algılanan sosyotelizm davranışı ve duygusal yalnızlık artmaktadır ve aynı şekilde bireylerin partnerler sosyotelizmine maruz kalma durumları arttıkça yaşanan duygusal yalnızlık da aynı paralel de artmaktadır. Korelasyon değerlerine bakıldığında çoklu bağlantı varsayımının doğrulandığı görülmektedir.

**Tablo 3.** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık ve Partner Sosyotelizmi Arasındaki İlişkiler

<i>Değişkenler</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>1.GKK</b>	1		
<b>2.DY</b>	.13**	1	
<b>3.PS</b>	.34**	.14**	1

Not: **GKK:** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, **DY:** Duygusal Yalnızlık, **PS:** Partner Sosyotelizmi; \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ ,  $N=478$

Regresyon analizi için gerekli varsayımlar karşılandıktan sonra aracılık modeli test edilmiştir. Bu çalışmada yakın ilişkilerde bireylerin yaşadıkları GKK ile duygusal yalnızlık düzeylerine partner sosyotelizminin aracılık rolü olup olmadığı analiz edilmiştir. Aracı (mediator) değişken, bağımsız değişkenin etkisini bağımlı değişkene ileten bir değişken türüdür. Aracı rolün olduğu tespit edildikten sonra aracı değişkenin modeldeki etkisini belirlemek amacıyla değişkenler arasındaki yolların etki düzeyleri ve anlamlılıkları hesaplanarak, toplam etki (total effect), doğrudan etki (direct effect) ve dolaylı etki (indirect effect) analizi de yapılmıştır. Bu çalışmada dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını test etmek için Bootstrap güven aralığı hesaplama yöntemini kullanılmıştır.



**Şekil 4:** Toplam Etki Modeli a, Tekli Aracılık Modeli b (Hayes, 2018).

Şekil 4a'da aracı değişkenin bulunmadığı bir modeldeki X'in Y üzerindeki etkisi c yolu ile belirtilmekteyken, bu çalışmada kullanılan basit aracılık modeli Şekil 4b'de gösterilmektedir. Bu model tekli aracılık modeli olup X'in Y'yi M aracı değişkeni yoluyla dolaylı olarak etkilediği nedensel bir diziyi yansıtmaktadır (Hayes ve Preacher, 2013). Tekli aracılık modelinde X bağımsız değişken, Y bağımlı değişken, M ise aracı değişken olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde X'in M üzerindeki etkisi a yolu ile, M'nin Y üzerindeki etkisi b yolu ile sembolize edilmiştir. Aracı değişken olan M ile X aynı anda modele dahil edildiğinde, X'in Y'ye olan etkisi ise c' yolu ile gösterilmiştir. Modeldeki c' ile gösterilen etkiye doğrudan etki, a ve b yollarının çarpımı ile elde edilen etkiye ise dolaylı etki (ab) denilmektedir (Hayes ve Preacher, 2013; Hayes ve Scharkow, 2013; Preacher ve Hayes, 2004). Etki yolları olarak sembolize edilen harfler regresyon katsayılarını ifade etmektedir (Hayes, 2018; Hayes ve Preacher, 2010). Yeni yaklaşımlarda aracılık etkisinin hesaplanmasının bootstrap tekniği ile test edilmesi önerilmektedir. Güven aralıklarının alt ve üst değerlerinin aynı yönde olması yani arasında sıfırı içermemesi gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Aracılık etkisinin anlamlı olduğu %95'lik güven aralığında sıfır olmaması ile tespit edilmektedir (Hayes, 2013).

Yapılan araştırmada da Hayes'in (2013) aracı model için koşulları sağlanmak üzere, aracı etkinin varlığını belirlemek üzere Hayes'in (<http://afhayes.com>) geliştirdiği ve SPSS

üzerinde alışan PROCESS isimli makroda Model 4 (1 bağımlı, 1 bağımsız ve 1 aracı değişkenli model) kullanılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örnekleme seçeneği tercih edilmiştir. Yapılan aracılık analizinin anlamlılık düzeyi .005 olarak kabul edilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına yönelik istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Araştırmanın alt problemleri doğrultusunda oluşturulan hipotezlere ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

**Hipotez 1:** Romantik ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırmaya ilişkin korku düzeylerinin duygusal yalnızlıkları üzerinde doğrudan etkisi vardır.

**Hipotez 2:** Romantik ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırmaya ilişkin korku düzeylerinin algılanan partner soyotelizmi aracılığıyla duygusal yalnızlıkları üzerinde dolaylı etkisi vardır.

Aracılık modeli analizi sonuçlarına göre, Şekil 5 ve Tablo 4’de görüldüğü üzere GKK ve partner sosyotelizmi arasındaki regresyon katsayısı anlamlı ve pozitif ( $\beta = .35, p < .05$ ); partner sosyotelizmi ve duygusal yalnızlık arasındaki regresyon katsayısı anlamlı ve pozitif ( $\beta = .11, p < .05$ ); GKK ve duygusal yalnızlık arasındaki regresyon katsayısı da anlamlı ve pozitif ( $\beta = .25, p < .05$ ) bulunmuştur.

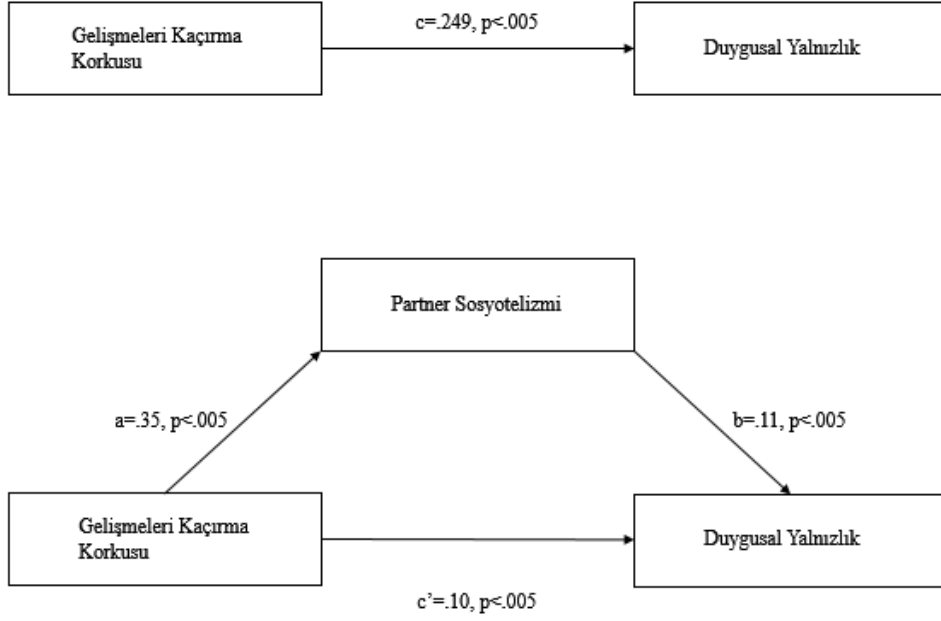
Etki büyüklüğünü belirlemek adına toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etki değerleri hesaplanmıştır. Dolaylı etkinin büyüklüğünü toplam etki ve doğrudan etki arasındaki fark göstermektedir. Dolaylı etki  $\%15 [(0.25) - (0.10)]$  düzeyindedir. GKK’nin duygusal yalnızlık üzerindeki toplam etkisinin  $.25$ ; aracı değişken olarak partner sosyotelizminin dahil edildiği analizde ise bu etkinin  $.10$ ’ye düştüğü fakat etkinin anlamlı olduğu ( $p < .05$ ) görülmüştür.

*Model 1:* GKK ve partner sosyotelizm arasında doğrudan ilişki,

*Model 2:* GKK ve duygusal yalnızlık arasında doğrudan ilişki,

*Model 3:* Partner sosyotelizm ve duygusal yalnızlık arasında doğrudan ilişki

*Model 4:* GKK ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide partner sosyotelizm aracılığıyla dolaylı bir ilişkinin varlığı öngörülmektedir.



**Şekil 5:** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Duygusal Yalnızlık İlişkisinde Partner Sosyotelizminin Aracı Rolü

Aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi “tam aracılık”; bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin anlamlılığını sürdürmesine rağmen anlamlılık düzeyinde düşüşün gerçekleşmiş olmasına ise “kısmi aracılık” denmektedir (Fraizer, Tix ve Barron, 2014). Yapılan çalışmada partner sosyotelizminin, GKK ile duygusal yalnızlık arasında kısmi bir aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Analizdeki etkinin anlamlılığına dolaylı etkinin güven aralıklarının incelenmesiyle ulaşılmalıdır. Güven aralıklarının alt ve üst değerlerinin aynı yönde olması yani arasında sıfırı içermemesi gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Aracılık etkisinin anlamlı olduğu %95’lik güven aralığında sıfır olmaması ile tespit edilmektedir (Hayes, 2013). Analizin güven aralığı Tablo 4 incelendiğinde (.003-.1375) değerlerin arasında sıfırın olmadığı yani aynı yönde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca toplam etki (.084-.414) ve doğrudan etkinin de (.008-.357) güven aralıkları incelendiğinde de sıfırın olmadığı görülmektedir. Çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde nihai olarak, bireyin GKK arttıkça ve buna partnerden algılanan sosyotelizm davranışındaki artış da eklendiğinde bireyin duygusal yalnızlık yaşaması da artmaktadır.

**Tablo 4.** Aracılık Modeli Etki Katsayıları

	<i>B</i>	<i>SHb</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 Güven Aralığı		<i>R</i> <sup>2</sup>
					<i>Alt</i>	<i>Üst</i>	
GKK-DY	.249	.083	2.9760	.003	.0848	.4144	.018
GKK-PS	.349	.0442	7.9018	.000	.2623	.4359	.116
PS-DY	.106	.0867	2.2071	.027	.0210	.3615	.028
GKK-PS-DY	.099	.088	2.0579	.040	.0083	.3574	

Not: **GKK:** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, **DY:** Duygusal Yalnızlık, **PS.:** Partner Sosyotelizmi

**Hipotez 3:** Romantik ilişki yaşayan bireylerin GKK, duygusal yalnızlık ve algılanan partner sosyotelizm düzeyleri cinsiyet ve ilişki durumuna (evlilik öncesi ve evlilik sonrası) göre farklılık göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin GKK, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelizm puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Tablo 5’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin GKK düzeyleri [ $t_{(476)}=.435, p=.493$ ], duygusal yalnızlık düzeyleri [ $t_{(476)}=-1.71, p=.987$ ] ve partner sosyotelizmine maruz kalma düzeyleri [ $t_{(476)}=.099, p=.071$ ] üzerinde araştırılan cinsiyet farklarının anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar dikkate alındığında yakın ilişki yaşayan bireylerde GKK, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelizm davranışları algılama düzeyleri arasında cinsiyete bağlı farklılıklar yaşanmadığını ortaya koymaktadır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 5’te yer almaktadır.

**Tablo 5.** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık ve Partner Sosyotelizmine İlişkin Cinsiyet Farklılıkları

<b>Değişkenler</b>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>GKK</b>	Kadın	335	2.60	-65	-.68	.493
	Erkek	143	2.65	.71		
<b>DY</b>	Kadın	335	2.38	1.27	-1.71	.987
	Erkek	143	2.60	1.19		
<b>PS</b>	Kadın	335	2.70	.72	.10	.071

Erkek 143 2.74 .62

Not: **GKK:** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, **DY:** Duygusal Yalnızlık, **PS.:** Partner Sosyotelizmi, **EÖİ:** Evlilik Öncesi İlişki, **Eİ:** Evlilik İlişkisi

Araştırmaya katılan bireylerin GKK, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelizm puanlarının ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Tablo 6’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin GKK düzeyleri [ $t_{(443)}= 1.997, p=.304$ ], duygusal yalnızlık düzeyleri [ $t_{(443)}=1.620, p=.765$ ] üzerinde araştırılan ilişki durumlarına göre farklarının anlamlı olmadığı bulunmuştur. Diğer taraftan algılanan partner sosyotelizmi üzerinde araştırılan ilişki durumu farkının ise anlamlı olduğu görülmektedir [ $t_{(443)}= -5.996, p=.000$ ]. Bu fark evli bireylerin partner sosyotelizm puanlarının ( $M=2.89, Ss=.74$ ) evlilik öncesinde ilişki durumu yaşayan bireylerin partner sosyotelizm puanlarından ( $M=2.52, Ss=.56$ ) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuçlar dikkate alındığında GKK ve duygusal yalnızlık düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen evlilik öncesi ilişkide olan bireylerin anlamlı evli bireylerden daha olumsuz bir görüntü sergilediklerini gösterirken, partner sosyotelizmi algılama düzeyleri açısından ise evli bireyleri anlamlı düzeyde evlilik öncesinde ilişkisi olan bireylere oranla daha fazla partner sosyotelizmi algıladıklarını göstermektedir.

**Tablo 6.** İlişki Durumu Değişkenine Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Yalnızlık ve Partner Sosyotelizm Puanlarının T-Testi Sonuçları

Değişkenler	İlişki Durumu	N	$\bar{X}$	SS	p
<b>GKK</b>	EÖİ	193	2.70	.69	.304
	Eİ	252	2.57	.64	
<b>DY</b>	EÖİ	193	4.70	.51	.765
	Eİ	252	4.62	.57	
<b>PS</b>	EÖİ	193	2.51	.56	.000
	Eİ	252	2.88	.74	

Not: **GKK:** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, **DY:** Duygusal Yalnızlık, **PS.:** Partner Sosyotelizmi, **EÖİ:** Evlilik Öncesi İlişki, **Eİ:** Evlilik İlişkisi

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Dijital çağda teknoloji araçları özellikle de akıllı telefonlar yaşamın vazgeçilmez bir parçasıyken aynı zamanda teknolojiden kaynaklı iletişim kopukluklarına ve teknoloji bağımlılıklarına yol açmakta; sanal dünya insanı sosyalleştirirken bir yandan da bireyselleştirip yalnızlaştırmasına neden olmaktadır. Akıllı telefonlar, tabletler ve bu araçları kullanabilmek için ihtiyacımız olan internet bağlantısı aracılığıyla alanyazında yeni kavramlar ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte teknolojik cihazlar olumlu özellikleri yanı sıra kişi ve kişilerarası iletişim açısından zorlukları da beraberinde getirmiştir. Bireylerin yaşadıkları gelişmeleri kaçırma korkusu sürekli olarak çevrimiçi olma isteğini tetiklemekte ve bireyler sıklıkla akıllı telefonunu kontrol altında tutmaktadır. Bunun yol açtığı sosyotelizm yani bireyin karşısındaki kişi ile iletişimi kesip akıllı telefonuyla meşguliyeti gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili bulunmaktadır. Sürekli bağlantıda kalma arzusu olan gelişmeleri kaçırma korkusu bireyleri oldukları andan uzaklaştırarak, sürekli takip etme davranışına sebep olmasının yanı sıra teknolojik cihazlara odaklanıp karşısındaki insanı yok sayma davranışı olan sosyotelizm de bireylerin gerçek bir ortamdayken sanal ortamı tercihiyle yalnızlık algısını yükseltebilmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile bireyin duygusal olarak yalnız hissetmesi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmayı özgün kılan özellikle partnerden algılanan sosyotelizmin gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide aracı etkisini açıklamaya odaklanmıştır. Partner sosyotelizminin, gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rolünü değerlendirmeden önce bu değişkenler arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre değişiklik gösterip göstermediği de incelenmiştir. Yapılan çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu ile partner sosyotelizminin arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, bireylerin gelişmeleri kaçırma korkuları artarken algıladıkları partner sosyotelizm düzeylerinde de artış yaşanmaktadır. Algılanan partner sosyotelizm davranışı sonucunda birey duyduğu rahatsızlıkla başedebilmek için internet veya sosyal medya ile daha fazla ilgilenebilir ve bu durum daha sık internet ve sosyal medya kullanımına hatta problemi internet kullanımına dönüştürebilir. Problemleri internet kullanımı bireyin sürekli olarak güncel kalma arzusunu

tetikleyerek gelişmeleri kaçırma korkusunu artırabilir. Birey yaşadığı gelişmeleri kaçırma korkusuyla birlikte sürekli aktif kalma ihtiyacı içindeyken, partneride bu durumda teknolojiye daha fazla odaklanabilir. Sonuç olarak bu davranışlar kısır bir döngü halinde birey ve partneri arasında olumsuz davranışsal döngülere ve olumsuz duygu durumlarla sonuçlanabilir. Alanyazında genel sosyotelizm davranışı ile sosyal medya kullanımı arasında benzer ilişkilerin olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Balta ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada da gelişmeleri kaçırma korkusunun genel sosyotelizmi yordadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Franchina'da (2018) gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya kullanımı, problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, gelişmeleri kaçırma korkusunun genel sosyotelizm davranışını sosyal medya kullanımı ve problemlili sosyal medya kullanımının aracı etkisiyle dolaylı ve anlamlı olarak etkilediğini bulmuştur. Aynı şekilde Özdemir'in (2021) çalışmasında sosyotelizm, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal dışlanma arasında aracılık rolü üstlendiği ve gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışını tetiklediği belirtilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler pozitif yönlü ve anlamlı olarak bulunmuş; gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyotelizm arttıkça sosyal dışlanmanın da arttığı görülmüştür. Yakın ilişkilerde sosyotelizm davranışının özellikle partner tarafından yapılmasının ilişkideki olumsuz etkilerinin yanında sosyotelizme maruz kalan partnerin bu davranışları nasıl aldıldığı ve bu algısının gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkideki duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamadaki etkisi incelenmiştir. Partner sosyotelizminin gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık ile ilişkisini açıklamada olası etkisinin açıklanması önem kazanmıştır. Ayrıca, alanyazında sosyotelizm davranışı genel hatlarıyla çalışılmış olmasına rağmen bu kavramın alt kategorilerinden partner sosyotelizmine dair çalışmalar sınırlıdır.

İletişim teknolojilerinin yaygınlaşması ve modern dünyada telefonlara ve internete ulaşımın rahat ve kolay oluşu sanal dünyanın gelişmesine sebep olmasının yanı sıra bu araçlar sayesinde bireylerin sosyalleşmek uğruna yalnızlaşmasına da aracı olmaktadır. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise, duygusal yalnızlığın sosyotelizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisine dair bulgulardır. Duygusal yalnızlığın partner sosyotelizmi ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireyin partnerinden algıladığı sosyotelizm davranışı arttıkça yaşadığı duygusal yalnızlık da artmaktadır. Buna ek olarak gelişmeleri kaçırmaya dair korkusu olan bireylerin bu korku düzeyleri arttıkça da duygusal yalnızlık düzeyleri artmaktadır. Etkileşim kuramına göre, yalnızlık, çevresel ve kişisel etkilerden oluşmaktadır (Weiss, 1973). Bu çalışmada da yer

aldığı üzere bireyin partnerinden algıladığı sosyotelizm davranışının duygusal yalnızlıkla pozitif yönde ilişkisi ve gelişmeleri kaçırmaya dair kendi korkusunun yükselişi ile yaşadığı duygusal yalnızlığın artması etkileşim kuramının yalnızlığa dair tanımına paralel bir sonuç çıkarmaktadır. Etkileşim kuramına göre bireyin sosyal yaşantısındaki beklentilerinin karşılanmaması yalnızlık hissi ile sonuçlanmaktadır. Partner sosyotelizmine maruz kalan birey temel ihtiyaçlarından ait olma, sevmeye, sevilme gibi duyguların karşılanmadığını hissederek kendini duygusal anlamda yalnız hissedebilmektedir. Mobil cihazlara ve sayesinde ulaştığımız sosyal medyayı ıskalama düşüncesi gelişmeleri kaçırmaya korkusu kavramını oluştururken bireylerin bu yoksunlukta duygusal olarak sıkıntılar yaşamaları da aynı kategori altında değerlendirilebilir. Gelişmeleri kaçırmaya korkusu yaşayan bireyler kaygılarından dolayı toplumdan ve günlük rutinlerden kendilerini soyutlayarak sosyal medya ile farkında olmadan yalnızlaşmaktadırlar. Gelişmeleri kaçırmaya korkusu, yaşam doyumu ile ele alındığında, yaşamla etkileşimin düşük olması sonucu yalnızlık duygusu açığa çıkmaktadır (Yılmaz ve Altınok, 2009). Karakuyu (2019) çalışmasında yalnızlık ile gelişmeleri kaçırmaya korkusu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Aynı çalışmanın bir diğer bulgusu ise öğrencilerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırmaya korkuları ve yalnızlıklarının nomofobilerine de katkısının olmasıdır (Karakuyu, 2019). Benzer şekilde, Gökler, Aydın ve Ünal (2016) yaptıkları çalışmada gelişmeleri kaçırmaya korkusu yaşayan bireylerin kendilerini yalnız hissettiklerini, sevgi ve şefkat eksikliğini sosyal ağ paylaşımlarıyla tamamladıklarını belirtmişlerdir. Aynı şekilde gelişmeleri kaçırmaya korkusu olan bireylerin sanal ortamlar aracılığıyla iletişimi tercih etmeleri yalnızlık duygularının artmasında sebep olarak görülmektedir (Dossey, 2014). Özetle, yapılan çalışmada gelişmeleri kaçırmaya korkusunun bireyin yaşadığı duygusal yalnızlık arasındaki pozitif ilişki alanyazındaki mevcut çalışmaları doğrulamaktadır.

Alanyazında sosyotelizm ile ilgili çalışmalarda incelenen önemli değişkenlerden biri de yalnızlıktır (Blachnio ve Przepiorka, 2019; Ivanova vd., 2020). Aşırı telefon kullanımı sonucu çiftler durumdan rahatsız olup, birlikte geçirdikleri zamanın kısıtlılığı, telefon kullanımına dair çatışmalar, duygusal desteği hissetme ve yakınlık gibi konularda eksiklikler hissetmekte ve bu durum sorunlara sebep olmaktadır (Krasnova vd., 2016; McDaniel ve Coyne, 2016). Genel sosyotelizmin aile ve çift ilişkilerinde de etkili olduğu görülmektedir. Telefonun aşırı ve kötüye kullanımı sonucu bireylerde psikolojik sorunların ortaya çıktığını belirten Tangmunkongvorakul ve arkadaşları (2019), yalnızlık, iletişimde sorunlar ve aile ve sosyal ilişkilerde zayıflıkları ele almışlardır. Çiftlerin ilişkilerinde yaşanan olumsuzlukların anlaşılmasında etkili olabilecek faktörlerden biri de sosyotelizm davranışlarıdır. Bu

doğrultuda alanyazında yer alan bazı araştırmanın sonuçlarına göre partner sosyotelizmi davranışı birçok değişkenle (kıskançlık ve depresyon (Al-Saggaf ve O'Donel, 2009), ilişki kalitesi (McDaniel ve Coyne, 2016), ilişki memnuniyeti (Wang vd., 2021) çalışılmıştır. Bireylerin romantik ilişkilerinde teknoloji temelli sorunların nedenini belirlemek adına yapılan çalışmada algılanan partner sosyotelizmi duygusal yalnızlık ile ele alınmıştır.

Araştırmanın temel amacı olan, gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide partner sosyotelizmin aracı rolüne ilişkin bulgular incelendiğinde pozitif ve anlamlı bir aracı etki tespit edilmiştir. Bu aracı etkinin anlamı, yakın ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırmaya ilişkin korkudüzeyleri partnerlerinden algıladıkları sosyotelizmi davranışı üzerinden duygusal yalnızlık düzeylerini artırmaktadır. Başka bir deyişle, teknolojik araçlar ve onların aracılığıyla ulaşılan kaynakların varlığı olumlu ve doğru kullanılmadığında ortaya çıkardığı endişe ile yalnızlık hissini arttırabilmekte ve bu artan kaygı hali de partnerlerin ilişkilerindeki etkileşimi azaltmaktadır. Sonuç olarak yakın ilişki yaşayan bireyler birlikte oldukları analrda teknolojik cihazlarla daha çok ilgilenip zaman geçirdiklerin, partnerleri ile etkileşimlerini asgari düzeye indirgeyerek ilişkilerinde partnerlerinin duygusal açıdan yalnız hissetmesine neden olmaktadır.

Yakın ilişki içinde olan bireylerin birlikte geçirdikleri zamanlarda, ortak aktiviteleri ve iletişimi gözardı ederek cep telefonları üzerinden kendi sosyal bağlamalarında zaman geçirdiklerinde partnerlerini rahatsız eden olumsuz davranışlar sergilemiş olurlar. Bu sonuç partner sosyotelizmi davranışının çiftler arasında çatışmaları ortaya çıkardığı ve ilişkilerindeki doyumunu azaltarak yaşadıkları romantik ilişkiye zarar verdiğini ortaya koyan araştırmaya bulgularını doğrular niteliktedir (Nazir ve Pişkin, 2016; Roberts ve David, 2016). Önceki çalışmalar sosyotelizmin aracı rolünü cep telefonu bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide incelemiş ve yalnızlık kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. Sonuç olarak, erkek katılımcılarda yalnızlık düzeyinin yüksek olması sosyotelizmin etki gücünü arttırırken; kadın katılımcılarda etki gücünü zayıflatmıştır (Ivanova vd., 2020). Yapılan bu çalışmada da duygusal yalnızlığın cinsiyete göre farklılık göstermemesinin sebebi algılanan partner sosyotelizmi davranışında da anlamlı bir farkın olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Alanyazında yer alan çalışmalarda yalnızlık ve sosyotelizmi genel olarak değerlendirilmiştir. Duygusal yalnızlık ve partner sosyotelizmine dair çalışmaların eksikliği bulguları tartışmada sınırlılık oluşturmuştur. Bireylerin algıladıkları partner sosyotelizmi davranışı romantik ilişkilerindeki paylaşım ve iletişim ihtiyacının giderilmemesiyle duygusal yalnızlığa etki etmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde, romantik bir ilişki içerisinde deneyimlenen duygusal yalnızlığın gelişmeleri kaçırma korkusu ile birlikte algılanan partner sosyotelizmi tarafından nasıl açıklandığına dair bulgular sunulmaktadır. Özetle, bireyin gelişmeleri kaçırma korkusu arttıka duygusal olarak hissettiği yalnızlıkta artmaktadır ve bu ilişkiye partner sosyotelizmi de eklendiğinde aracı model olarak duygusal yalnızlığın artışında etkisini göstermektedir. Bu anlamda bu çalışma ulusal ve uluslararası alanyazında teknoloji kullanımı ile birlikte gündeme gelen ilişkisel kavramların inceleneceği ilerideki çalışmalara katkı sağlamaktadır.

Kültürün ve normların oluşturduğu kadın ve erkek rolleri sonucu cep telefonu kullanım alışkanlıklarının farklılık göstermesi beklenen bir durumdur. Bu sebeple, bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi, algılanan partner sosyotelizmi ve yaşanan duygusal yalnızlık değişkenlerinin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Çalışmada ele alınan  değişkenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, cinsiyet ile gelişmeleri kaçırma korkusu, partner sosyotelizmi ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların farklı sonuçlarına rastlanmaktadır. Alanyazında sosyotelizm düzeyinde cinsiyete göre farkın olduğu araştırmalar yer almaktadır (Al-Saggaf ve MacCulloch, 2019; Blachnio ve Przepiorka, 2019; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Ivanova vd., 2020; Karadağ vd., 2015; Pirini, Karaçorlu ve Kaya, 2019; Xie ve Xie, 2020). Sosyotelizm düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalarda, sosyotelize maruz kalma ve sosyal norm olarak sosyotelizm arasında cinsiyetin aracı rolünün olduğu ve ek olarak kadınların erkeklere göre sosyotelizm davranışını daha sık ve uzun süre göstermesiyle birlikte daha fazla sosyotelize maruz kaldığı sonucuna da ulaşılmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Karadağ ve arkadaşlarının (2015) alışmasında ise kadınlarda sosyal medya, kısa mesaj ve cep telefonu bağımlılığı; erkeklerde de internet ve oyun bağımlılığı sosyotelizm düzeyini anlamlı düzeyde yordamıştır. Bunlara ek olarak McDaniel ve Coyne (2016), yaptıkları çalışmada kadınların %70'inin akıllı telefonların romantik ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Bu bulguların aksine erkek ve kadınlar arasında sosyotelizmin anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalar mevcuttur (Abeele, Hendrickson, Pollmann ve Ling, 2019; Al-Saggaf, MacCulloch ve Wiener, 2018; Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019b; Ballı, 2020; Guazzini vd., 2019; Krasnova vd., 2016; Latifa, Mumtaz ve Subchi, 2019; Roberts ve David, 2020; T'ng, Ho ve Low, 2018; Yam ve Kumcağız, 2020). Bu çalışmada da cinsiyete göre algılanan partner sosyotelizm düzeyinde bir farkın olmaması yaşanılan Covid-19 sürecinde

bireylerin normalden daha fazla telefon kullanımının herkes tarafından normalleştirilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Çalışmalarda ele alınan genel sosyotelizm ile romantik ilişkilerde partner tarafından algılanan sosyotelizm davranışı farklı örnekleme sahiptir ve bu sebeple cinsiyete göre anlamlı bir farkın bu çalışmada bulunmamasına neden olabilir. Özetle, bu çalışmada kadınların ve erkeklerin partnerlerinden algıladıkları sosyotelizm düzeyi arasında fark bulunmamakta ve ilişkide her iki partnerin de benzer oranda sosyotelizm davranışını algıladıkları, dolayısıyla partner olarak da eşlerine sosyotelist davranışlar sergilediklerini göstermektedir.

Yapılan çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusuna dair ortalama puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazında bu sonuca paralel olarak araştırmalar yer almaktadır. Örneğin, Yaman ve Kavuncu'nun (2019) çalışmasında gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu açısından cinsiyet farklılıklılığı olmadığını gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Deniz (2014), Dixit vd., (2010), Filiz vd., (2014), Jood (2017), Kırık vd., (2015), Öz (2018), Pavithra vd., (2015), Polat (2017), Uysal vd., (2016), Ünal (2015), Yoğurtçu (2018)). Diğer yönden araştırma bulguları aksine cinsiyete göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalar da mevcuttur (Erdem vd., (2017), Gezgin vd., 2017; Hoşgör vd., (2017), Kanmanı vd (2017), Kwon vd., (2013), Lee vd., (2014), Yıldırım vd., (2015)). Öte yandan, Przybylski arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve buna ek olarak genç erkeklerde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çalışmanın yapıldığı süreçte sürekli olarak günlük yaşam rutinine etki eden sınırlamaların sonucunda bireyler kendi ülkelerinde ve tüm dünyada neler olduğunu, diğer insanların neler yaptıklarını, neler yaşadıklarını daha çok takip etme ihtiyacı hissetmişlerdir. Bu çalışmada da gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunmaması, geçirilen pandemi döneminde bireylerin sürekli olarak evde bulunmalarıyla birlikte, anda kalma ve gelişmelerden haberdar olma arzusunun artmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Duygusal yalnızlık açısından da araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin duygusal yalnızlık ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında genel yalnızlık düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalar kadınların erkeklere göre daha yalnız hissettiklerini ortaya koyan çalışmaların yanında (Bıyık, 2004; Çağır, 2010; Güler, 2012; Haliloğlu, 2008; Karataş ve Karayel, 2011; Körler, 2011; Köse, 2009; Sarıçam, 2011; Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2008; Wisemana, Gutfreundb ve Luriec, 1995), erkeklerin kadınlara oranla yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da

bulunmaktadır(Bugay, 2007; Çeçen, 2008; Medore, Odacı, 1994; Sinclair ve Nelson 1998; Woodward ve Larson, 1987; Yüksel, 1991). Diğer taraftan cinsiyet ile yalnızlık arasında ilişkinin olmadığı ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Bilgen, 1989; Buluş, 1996; Çeçen, 2007; Demir, 1990; Demirtaş, 2007; Eren, 1994; Erim, 2001; Erözkan, 2009; Karakoç ve Taydaş, 2013; Kılıç, 2014; Oktan, 2005; Oruç, 2013; Özkan, 2019; Saraçoğlu, 2000; Sarıgün, 2019;). Tüm çalışmalar değerlendirildiğinde yalnızlık durumunun cinsiyet değişkenine göre tutarlı bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada yalnızlığa ilişkin duygusal yalnızlık alt boyutu ele alınmış ve bu boyuta ilişkin cinsiyet farkı anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuç yakın ilişki yaşayan partnerlerin ilişkilerinde yaşadıkları duygusal yalnızlık düzeyleri açısından benzer bir görüntü ortaya koyduklarını göstermektedir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde duygusal yalnızlığın gelişmeleri kaçırma korkusu ve partner sosyotelizm açısından açıklanmasına yönelik elde edilen sonuçlar ve buna dayalı olarak Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yapılacak yeni araştırmalara ve uygulamalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### 6.1. Sonuç

Yakın ilişki yaşayan bireyler üzerinde yapılan bu araştırma genel olarak alanyazınla uyumlu ve bazı açılardan farklı bulgularıyla alandaki çalışmalara temel oluşturabilecek sonuçlara ulaşmıştır.

- Yakın ilişki yaşayan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu, partner sosyotelizm ve duygusal yalnızlık arasında .... yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
- Yakın ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunun duygusal yalnızlıklarını doğrudan artırdığı bulunmuştur.
- Yakın ilişki yaşayan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygusal yalnızlıkları arasında partner sosyotelizmin kısmı aracılık ettiği bulunmuştur.
- Yakın ilişki yaşayan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu, algılanan partner sosyotelizmi ve duygusal yalnızlık düzeylerinde cinsiyet farkı anlamlı bulunmamıştır.
- Yakın ilişki yaşayan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık düzeylerinde evli olma ve evlilik öncesi ilişkide olmaya ilişkin fark anlamsız bulunurken, partner sosyotelizmi açısından evli bireylerin lehine anlamlı fark bulunmuştur. Evli bireylerin ilişkilerinde evlilik öncesi ilişkide olan bireylere göre partner sosyotelizmini daha çok algıladıkları bulunmuştur.

#### 6.2. Öneriler

Bu bölümde yapılan araştırmanın sonuçlarından hareketle ileride yapılacak araştırmalar ve bu alanda çalışan uygulamacılar için önerilerde bulunulacaktır.

### 6.2.1. İleride Yapılacak Araştırmalar Açısından Öneriler

Bu araştırmada duygusal yalnızlığın belirleyicileri olarak gelişmeleri kaçırma korkusu ve algılanan partner sosyotelizm değişkenleri ele alınmasına rağmen düzenleyici bir değişkenin olası rolü incelenmemiştir. İlgili yazın incelendiğinde, partner sosyotelizminin algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin cinsiyet ve bağlanma boyutlarının düzenleyici etkisine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Topal, Güngör, Çoban, Şahintürk, Kırmızıyaka, Şendil, 2021). Bu araştırmada ise cinsiyet değişkeni analiz modeline dahil edilmemiştir. Bundan dolayı, ileride yapılacak çalışmalarda cinsiyeti kontrol ya da düzenleyici değişken olarak modele dahil etmek duygusal yalnızlığı yordayan değişkenlerin belirlenmesinde ve kadın ve erkek örneklerimlerinde test edilerek bulguların farklılaşp farklılaşmadığını incelemeye yardımcı olabilir. Ayrıca, Konok vd. (2016), kaygılı bağlanan bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mobil iletişimi aracı olarak kullanabileceklerini belirtmişlerdir. Romantik bir ilişkide kaygılı bağlanan birey, telefonuna erişemediğinde veya kullanamadığında iletişimden uzak kalabilir. Bu bilgiler ışığında, bağlanma stillerinin bu çalışmada yer alan kavramlarla çalışılması ve modelde düzenleyici etkisinin incelenmesi alan yazına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın aracı değişkeni olan partner sosyotelizmi bireylerin yakın ilişki içerisinde oldukları partnerlerinden algıladıkları sosyotelizm davranışını incelemek açısından kullanılmıştır. Buna ek olarak, ileride yapılacak çalışmalarda bireylerin partnerlerine uyguladıklarını düşündükleri sosyotelizm düzeyinin incelenmesi elde edilen sonuçları daha detaylı analiz edip yorumlamak adına faydalı olabilir.

Yapılan araştırmada nicel yöntem kullanılarak korelasyonel bir model tasarlanmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda kullanılan değişkenlerin daha detaylı açıklanması adına nitel ve karma yöntemlerin kullanıldığı araştırmalar tasarlanabilir. Bunun yanı sıra boylamsal bir çalışmanın yapılması süreç içerisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun ve partner sosyotelizminin duygusal yalnızlığı nasıl açıkladığını ve bu değişkenler arasındaki nedenselliğin anlaşılması konusunda bilgi verebilir.

Yapılan araştırmaya evlilik öncesi ilişki yaşayan bireyler ve evli bireyler dahil edilmiştir. Evli çiftlerin birlikte geçirdikleri zaman ile evlilik öncesi ilişkisi olan bireylerin geçirdikleri zamanın bir olmaması araştırmanın sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Bu sebeple ileride yapılacak çalışmalarda gün içinde geçirilen vaktin ele alınması çalışmaya katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra bu araştırma örneğinde evli ve evli olmayan bireylerin benzer oranda yer almamaktadır ve ileride yapılacak çalışmalarda evreni temsil edici ve daha

dengeli bir örneklem grubu araştırmanın bulguları açısından daha verimli olacaktır. Aynı zamanda gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide partner sosyotelinin aracı rolüne ilişki durumunun (flört, evli, vs.) düzenleyici değişken olarak dahil edilmesi, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki gücü ve yönünü belirlemesi açısından değerli olacaktır.

Sosyotelin ve sosyotelin türleri hakkında ulusal yazında yeterli ölçek çalışması bulunmamaktadır. Uluslararası alanyazındaki ilgili mevcut ölçeklerin (ör., Genel Sosyotelin Ölçeği, Partner Sosyotelin Ölçeği, Ebeveyn Sosyotelin Ölçeği, Yönetici Sosyotelin Ölçeği, Ergen Sosyotelin Ölçeği) Türkçeye uyarlama ve geliştirme çalışmalarının yapılmasının ya da Türkçe dilinde ölçeklerin geliştirilmesinin ilgili alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcılardan alınan veriler bireyseldir. Yani, çiftlerden sadece birinden veri toplanmıştır. Çiftlerin her ikisinden de veri elde ederek diyalik bir açıdan değerlendirmenin, aktör ve partner ilişkilerinin incelenmesi açısından daha yararlı bilgiler sunabileceği düşünülmektedir.

### **6.2.2. Uygulama Açısından Öneriler**

Yakın ilişkilerde ilişkiden alınan doyumunu güçlendirmek ve ilişkinin kalitesini arttırmada, ilişkiyi olumlu destekleyici değişkenlerin incelenmesi ve buna yönelik hizmetlerin belirlenmesi önemlidir. Araştırmada yer alan gelişmeleri kaçırma korkusu ve partner sosyotelin kavramları teknolojinin gelişmesi ve hayatın içine dahil olması ile ilişkili değişkenlerdir ve elde edilen sonuçlara göre bireyi hissedilen yalnızlık açısından olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılacak olan ilişki güçlendirme müdahale çalışmalarında, yakın ilişkide olan bireylerin etkili teknoloji ve sosyal medya kullanımına ilişkin beceri ve yeterliklerin kazandırılması katılımcıların duygusal yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili sonuçlar ortaya koyabilir.

Psikolojik danışmanların, psikologların, aile danışmanlarının ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının teknoloji bağımlılıkları, sosyotelin, telefonsuz kalma korkusu, gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu gibi teknolojinin kullanımına bağlı olarak yaşanabilecek sorunların farkında olmaları ve bu korku, bağımlılık gibi durumlarda uygulayacakları yaklaşımı belirleyip, hizmet vermeleri bireylerin duygusal birlikteliklerine katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra, bilinçli telefon kullanımı, biriyle iletişim halindeyken telefonla ilgilenme ve dikkatini o kişiden çekme gibi davranışların ilişkiler üzerindeki olası

olumsuz etkileri ve gelişmeleri kaçırma korkusunun sebeplerinin anlaşılmasıyla algılanan yalnızlığın azaltılması gibi konularda araştırmaların yapılması ve eğitimlerin verilmesi bireylerin bireysel yaşantı ve yakın ilişkilerinde yardımcı olabilir. Türkiye’de çift ve aile danışmanlığı hizmetlerinin, çiftlerin birlikte zaman geçirme, teknolojiyi doğru ve dengeli kullanma gibi konularda oluşabilecek sorunlara yönelik önleyici hizmetlerin sunulması ve bilgilendirici çalışmalar yapılması ve evlilik öncesi ve evlilik ilişkisinde yararlı olacaktır. Buna dayanarak, var olan ya da geliştirilmekte olan evlilik öncesi ve evlilik dönemi önleyici ve geliştirici programların içeriğine teknoloji kullanımından kaynaklanan olası sorunların dahil edilmesi partnerlerin hem kendilerini hem de partnerlerini daha iyi anlamaları, etkili iletişime odaklanabilmeleri ve birliktelikleri açısından fayda sağlayacaktır.

Teknoloji ağının beraberinde getirdiği olumsuzluklar ve bu olumsuzlukların nlenmesine yönelik olarak Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Psikoloji gibi bölümlerin lisans ve lisansüstü programlarında seçimlik ders olarak okutulması öğrencilerin ileride karşılaşabilecekleri sorunlar ve yapabilecekleri uygulamalar için yararlı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Abeebe, M. M. V., and Van Rooij, A. J. (2016). OR-02: Fear of Missing Out (FOMO) as a predictor of problematic social media use among teenagers. . *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 4-5.
- Abeebe, M. M. V., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M., and 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., and Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>
- Afifi, W. A., and Metts, S. (1998). Characteristics and consequences of expectation violations in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 365-392. <https://doi.org/10.1177/0265407598153004>
- Akbağ, M., ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2): 651-682. Aktaş H. ve Yılmaz N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. <https://doi.org/10.24289/ijsser.283590>
- Alavi, S., Jannatifard, F., Bornamanesh, A., and Marasi, M. (2009). The psychometric properties of young diagnostic questionnaire (YDQ) in students internet users of Isfahan universities. *Proceedings of the 9th Consecutive Annual Meeting of the Iranian Psychiatric Association*, 24-27.
- Alkan, S. (1996), *Hastanede Yatan Bireylerde Yalnızlık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.

- Al-Saggaf, Y., and O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Amichai-Hamburger, Y. and Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71-80. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. and Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397. <https://doi.org/10.21733/ibad.414862>
- Apaolaza, V., Hartmann, P., Medina, E., Barrutia, J. M., and Echebarria, C. (2013). The Relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1282-1289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.002>
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B., ve Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256. <https://doi.org/10.17556/erziefd.512074>
- Aslan, A. ve Küçükvardar, M. (2020). Dijital hastalıkların tespitinde etik bir model önerisi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 10(39), 9-22. <https://doi.org/10.5824/ajit-e.2019.04.001>
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Ay, M. K., Aldağ, Y., Ekinci, H. E., Tosun, İ. Y., Güngör, M., Alsadah, M., ve Lüleci, N. E. (2019). Maltepe bölgesindeki bir aile sağlığı merkezine başvuran bireylerin ruhsal sağlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(1), 22-34. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.603238>

- Aydemir, Ö. (2016). *Gazi Üniversitesi öğrencilerinde cep telefonu problemleri kullanımı ile akıllı telefon ve internet bağımlılığının değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *International Journal of Economics and Administrative Studies*, 17, 415-426. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.439179>
- Aykaç S., ve Yıldırım, Ş. (2021). Gelişen dünyada nomofobi ve sosyotelist olma-sosyotelizme maruz kalmanın etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 243-256. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-780598>
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L. and Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155, 109622. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622>
- Ballı, Ş. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyotelizmin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kırçaburun, K. and Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Bandura, A. and Walters, R. H. (1977). *Social learning theory. Group & Organization Studies*, 2(3), 384-385. . <https://doi.org/10.1177/105960117700200317>
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Bayraktar, F. and Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 191-197. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9969>
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J. and Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal*

- of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 40-51. <https://doi.org/10.1037/a0021199>
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bezirci, A. (2009). Varoluşçuluk'a önsöz. (A. Bezirci, Çev.) *Varoluşçuluk: İçinde (1-13)*. Say Yayınları.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Bilgen, S. (1989). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S. and Vander Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242-250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.055>
- Blachnio, A. and Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. and Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blanca, M. J. and 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. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *American Journal of Psychiatry*, 145, 1-10.
- Bozoğlan, B., Demirer, V. and Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university

- students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.  
<https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Brennan, T. (1982). Loneliness at Adolescence. In L. Peplau and D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, (s. 269-290). John Wiley.
- Bugay, A. (2007). Loneliness and life satisfaction of Turkish university students. In *Education in a Changing Environment Conference Proceedings*, 371-376.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. and Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (E. Sarioğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Burgoon, J. K. and Hale, J. L. (1988). Nonverbal expectancy violations: Model elaboration and application to immediacy behaviors. *Communications Monographs*, 55(1), 58-79.  
<https://doi.org/10.1080/03637758809376158>
- Burgoon, J. K. and Jones, S. B. (1976). Toward a theory of personal space expectations and their violations. *Human Communication Research*, 2(2), 131-146.  
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00706.x>
- Burucuoğlu, M., (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*.7(2).482-489.
- Buss, D. M. (1994). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. Basic Books.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus (2021). Phubbing.  
<https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/phubbing>
- Can, G. ve Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(3), 1-7.  
<https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>

- Ceyhan, A. and Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 699–701. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0255>
- Chatfield, T. (2013). The rise of phubbing–Aka phone snubbing. Independent <https://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/features>
- Chen, V., Cheng, B., Levanon, G. and Van Ark, B. (2011). Projecting economic growth with growth accounting techniques: The conference board global economic outlook 2012 sources and methods. *Economics Program Working Paper Series*, 11-07.
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2016). How phubbing becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.
- Chou, C. and Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students’ case. *Computers ve Education*, 35(1), 65-80. [http://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](http://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Corey, G. (2008), *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T.Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2013). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Çakıl, N.(1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 13(1): 418-429. <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.290711>
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11 (3), 14-19.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yalnızlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çizmeci, E. (2017a). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375. <https://doi.org/10.7456/10702100/018>
- Çizmeci, E. (2017b). No time for reading, addicted to scrolling: The relationship between smartphone addiction and reading attitudes of Turkish youth. *Intermedia International Peer-Reviewed Journal of Communication Sciences*, 4(7), 290-302.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A. and 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.
- de Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants, and consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi..
- Demirtaş, A. S., (2007). *İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Diker, E., ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17(5),189 – 206. <https://doi.org/10.17361/UHIVE.2017.4.17>
- DiTommaso, E. and Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- DiTommaso, E. and Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of weiss' typology of loneliness, *Personality And Individual Differences*, 22(3), 417-427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- DiTommaso, E., Brannen, C. and Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99–119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Dixit S., Shukla H., Bhagwat A., Bindal A., Goyal A., Zaidi A. K. and Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Doğan, U. ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71. <https://doi.org/10.19126/suje.40198>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Duman, H. and Ozkara, B. Y. (2019). The impact of social identity on online game addiction: the mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00392-w>
- Duy, B., (2003). *Bilişseldavranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiği* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Edwards, F. (2017). An investigation of attention-seeking behavior through social media post framing. *Athens Journal of Mass Media and Communications*, 3(1), 25-44. <https://doi.org/10.30958/ajmmc.3.1.2>
- Ekinci, N. E., Demirel, M., Demirel, D. H. ve Utku, I. Ş. I. K. (2015). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreasyonel etkinliklere katılımları ve bireysel değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 71-78.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. and Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Eminoğlu, M. (2018). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bayburt Üniversitesi.
- Erbaş, S. (2019). Facebook yalnızlık rehabilite merkezi mi?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28(1), 1-16.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1). <https://doi.org/10.17671/btd.30223>
- Erdur-Baker, Ö. and Kavşut, F. (2007). Cyber bullying: A new face of peer bullying. *Eurasian Journal of Educational Research*, 7(27), 31-42.
- Eren, A., (1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelemesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ergün, N., Göksu, G. and Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578-1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Erim, B., (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8 (3), 809-819.

- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F.İ. ve Kurt, A.A, (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teachers Education*, 3(2), 17-28.
- Flora, J. and Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 811-825.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G. and 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), 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Frankl, V., (1963). Man's Search for Meaning (I. Lasch, Trans.). PocketbooksFreud, S. (1938). Constructions in analysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 19, 377-387.
- Frazier, P. A., Tix, A. P. ve Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counselling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.115>
- Fu, X., Liu, J., Liu, R. D., Ding, Y., Hong, W. and Jiang, S. (2020). The impact of parental active mediation on adolescent mobile phone dependency: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 107, 106280. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106280>
- Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak* (3. Baskı). Metis Yayınları.
- Geirdal, A. Ø., Ruffolo, M., Leung, J., Thygesen, H., Price, D., Bonsaksen, T. ve Schoultz, M. (2021). COVID-19 salgını sırasında sosyal uzaklaşma döneminde ruh sağlığı, yaşam kalitesi, refah, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı: Ülkeler arası karşılaştırmalı bir çalışma. *Ruh Sağlığı Dergisi*, 30(2), 148-155.
- Gezgin, D. M. and Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behavior of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. and Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among preservice teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.

- Gierveld, J. D. (2006). Societal trends and lifecourse events affecting diversity in later life. In : Svein Olaf Daatland, & Simon Biggs (Eds.), *Ageing and diversity: multiple pathways and cultural migrations* (s. 175-188. The Policy Press.
- Gil, F., Valle, G. D. and Oberst, U. (2015). Nuevas tecnologías, Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), 77-83. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>
- Göker, H., Tekedere, H., and Arpacı, F. (2020). Evde yaşayan yaşlılarda yalnızlık algısı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Third Sector Social Economic Review*, 55(3), 1631-1644. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.20.07.1391>
- 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 <https://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Göksün, D. O. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.505642>
- Griffiths, M. D. and Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. and Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1), 21. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Güler-Yılmaz, M. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki (İstanbul ili Tuzla ilçesi örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Yeditepe Üniversitesi.
- Güngör, D. (1996). *Üniversite öğrencilerinin arkadaş ve aileleri ile ilişkisi, sosyal destek, doyum ve yalnızlık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Güren, A. S. (2017). *Evli ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.

- Güvendi, B., Demir, G. T. ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217. <https://doi.org/10.26466/opus.547092>
- Güzeller, C. O. and Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(4), 205-211. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0210>
- Haliloğlu, S. (2008), *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (s. 191–217). Yale University Press.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hayes, A. F. and Preacher, K. J. (2010). Quantifying and testing indirect effects in simple mediation models when the constituent paths are nonlinear. *Multivariate Behavioral Research*, 45(4), 627-660. <https://doi.org/10.1080/00273171.2010.498290>
- Hayes, A. F. and Preacher, K. J. (2013). Conditional process modeling: Using structural equation modeling to examine contingent causal processes. G. R. Hancock & R. O. Mueller (Ed.), *Structural equation modeling: A second course* içinde (s. 219–266). IAP Information Age Publishing.
- Hayes, A. F. and Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter?. *Psychological science*, 24(10), 1918-1927. <https://doi.org/10.1177/0956797613480187>
- Heider, F. (1946). Attitudes and cognitive organization. *Journal of Psychology*, 21, 107–112. <https://doi.org/10.1080/00223980.1946.9917275>
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (gkk), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi (Üsküdar Üniversitesi-yüksek lisans öğrencileri örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R. and 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.
- Hortaçsu, N. ( 2003), *İnsan İlişkileri*, İmge Kitabevi.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz- Hoşgör, D., ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.
- Humphreys, L. (2003). *Can you hear me now? A field study of mobile phone usage in public space* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Cornell University.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V. and Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 655–668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- İlhan, C. (2020). *Sosyetelizme neden olan faktörlerin yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Jones, W. H., Carpenter, B. N. and Quintana, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1503–1511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.6.1503>
- Jones, Warren, H and Hebb, Lauriann (2003). The experience of loneliness: Objective and subjective factors, *The International Scope Review*, 5(9), 41-68.
- Jood, T.E., (2017). Missing the present for the unkown: The relationship between fear of missing out (FOMO) and life satisfaction [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. University of South Africa.
- JWT Intelligence (2012), Study: The FOMO gender gap, <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap/>
- Kafetsios, K. and Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction *European Journal of Social Psychology*, 32(5), 719-735. <https://doi.org/10.1002/ejsp.130>

- Kalip, K. ve öl, M. (2020). Teknolojiyle bağlantılı yeni davranışsal bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(2), 318-333. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.712134>
- Karadağ, E., Tosuntaş, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B., Çulha, I. and 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., Çulha, Ş. ve Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (Phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 223-269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karakuyu, A. (2019). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlık durumlarının nomofobilerine katkısı. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 14(54), 93-106.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Karataş Karayel, G. (2011). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Kellogg, S. H. and Young, J. E. (2008). Cognitive therapy. In J. L. Lebow (Ed.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice*(s. 43-79). John Wiley & Sons Inc.

## KAYNAKÇA

- Kemp, S. (2021). Digital 2021: The latest insights into the ‘state of digital’. We Are Social. <https://wearesocial.com/us/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital>
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: Turkey. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey?rq=Digital%202021%3A%20Turkey>
- Keskin, T., Ergan, M., Başkurt, F. ve Başkurt, Z. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 864-873. <https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.428223>
- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Kılıç, Ş.D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Killeen, Colin (1998), Loneliness: An epidemic in modern society., *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x>
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. and Miklósi, Á. (2016). Humans’ attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537–547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I. and Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smart phone jealousy among “Generation Y” users. *Twenty-Fourth European Conference on Information Systems (ECIS)*,

- Krause-Parello, Cheryl, A (2008), "The mediating effect of pet attachment support between loneliness and general health in older females living in the community. *Journal of Community Health Nursing*, 25(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/07370010701836286>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B. and Cummings, J. V. Helgeson en A. Crawford.(2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N. and Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kuyucu, M. (2017). Use of smart phone and problematic of smart phone addiction in young people: Smart phone (colic) university youth. *Global Media Journal TR Edition*, 7(4), 328-359.
- Kwon, M. vd., (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2): 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lai, L. S. and Turban, E. (2008). Groups formation and operations in the Web 2.0 environment and social networks. *Group Decision and negotiation*, 17(5), 387-402. <https://doi.org/10.1007/s10726-008-9113-2>
- Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S. and Fornito, A. (2017). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80,57–68. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.05.010>
- Latifa, R., Mumtaz, E. F. and Subchi, I. (2019, November). Psychological explanation of phubbing behavior: Smartphone addiction, empathy and self control. In *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)* (s.. 1-5). <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>
- Lee, Y. K. vd., (2014). The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>

- Leonardi, P. M., Huysman, M. and Steinfield, C. (2013). Enterprise social media: Definition, history, and prospects for the study of social technologies in organizations. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12029>
- Lesch, E., Casper, R. and van der Watt, A. S. (2016). Romantic relationships and loneliness in a group of South African postgraduate students. *South African Review of Sociology*, 47(4), 22-39. <https://doi.org/10.1080/21528586.2016.1182442>
- Liftiah, L., Dahriyanto, F. and Tresnawati, R. (2016). Personality traits prediction of fear of missing out in college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 128-136. <https://doi.org/10.25215/0304.090>
- Liu, K., Chen, W. and Lei, L. (2020). The defensive or disruptive role of attachment style on preparing teens to cope with parental phubbing. *Children and Youth Services Review*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104932>
- Malkoç, G. ve Güren, A. S. (2018). Evli ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 225-239.
- May, R., (1958). *Man's search for himself*. W.W. Norton.
- May, R., (1967). *The meaning of anxiety*. W.W. Norton.
- McDaniel, B. T. and Coyne, S. M. (2016). Technoference: The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McWhiter, Benedict (1990), Loneliness: A review of current literature with implications for counseling and research, *Journal Of Counseling And Development*, 68(4), 417-422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>
- Medora, N., Woodward, J. and Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of Americans and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 28, 204-211. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.5.4.302>
- Mellor, K. S. and Edelman, R. J. (1988). Mobility, social support, loneliness and well-being amongst two groups of older adults. *Personality and Individual Differences*, 9(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90024-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90024-4)

- Mert, A., ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>
- Metin, B., Pehlivan, R. ve Tarhan, N., (2017). Üsküdar gelişimleri kaçırma korkusu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4(2), 43-46. <https://doi.org/10.5455/JNBS.1494334674>.
- Mikulincer, M. and Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 143–165). The Guilford Press.
- Moore, J. A. and Sermat, V. (1974). Relationship between self-actualization and self-reported loneliness. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 8(3), 194-196.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and internet use and abuse. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 431–439. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.431>
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Prentice-Hall.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nazir, T. and Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 68-76. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Newcomb, T. M. (1953). An approach to the study of communicative acts. *Psychological Review*, 60(6), 393-404. <https://doi.org/10.1037/h0063098>
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik-saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

- Oğuz, E. ve Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin iş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 13(3), 787-795.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 183-192.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Öz H., ve Tortop H., S., (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Jurnal of New Media /Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM*. 2(3), 146-159. <https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/3.146-159>
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özdemir, S. (2020). Yönetici sosyotelizmi (phubbing): Bir ölçek uyarlama çalışması. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(19), 134-145.
- Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? Sosyotelizmin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 64-77.
- Özen, S. ve Topçu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Özkan, H. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özkan, N.P. (2013). Sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri. *ICCMTD-2013*, 386.

- Özkan, Z. (2019). *Türkçe ve Türk kültürü dersi öğretmenlerinin örgütsel sosyalleşme ve iş yaşamında yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi: Atılganlık, durumluk ve sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Öztürk, M. (1997), *10-13 yaşları arasındaki çocuklarda umutsuzluk ve yalnızlığın bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Page, R. M. and Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68, 939-945. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.3.939>
- Parmaksız, I. (2019). Relationship of phubbing, a behavioral problem, with assertiveness and passiveness: A study on adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(3), 34-45. <https://doi.org/10.15345/iojes.2019.03.003>
- Pathak, S. (2013). McCann Melbourne made up a word to sell a print dictionary: New campaign for Macquarie birthed 'phubbing'. *Adage*. <https://adage.com/article/news/mccann-melbournemade-a-word-sell-a-dictionary/244595>
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S. and Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pei, S., Yang, X., Wang, H., Zhang, H., Zhou, B., Zhang, D. and Lin, D. (2015). Plantamajoside, a potential anti-tumor herbal medicine inhibits breast cancer growth and pulmonary metastasis by decreasing the activity of matrix metalloproteinase-9 and-2. *BMC Cancer*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12885-015-1960-z>
- Peplau, L. A., and Perlman, D.(1982) Perspectives on Loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory* (s. 1-18). Wiley.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour, and S. Duck (Eds.). *Personal relationships:3. Relationships in Disorder* (s.31-56). Academic Press.

- Pirinçci, E., Karaçorlu, F. N. ve Kaya, M. O. (2019). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde telefon bağımlılığı ile sosyotelizm ilişkisinin değerlendirilmesi*. In 3. International 21. National Public Health Congress.
- Pittman, M. (2018). Happiness, loneliness, and social media: perceived intimacy mediates the emotional benefits of platform use. *The Journal of Social Media in Society*, 7(2), 164-176.
- Poba-Nzaou, P., Lemieux, N., Beaupré, D. and Uwizeyemungu, S. (2016). Critical challenges associated with the adoption of social media: A Delphi of a panel of Canadian human resources managers. *Journal of Business Research*, 69(10), 4011-4019. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.06.006>
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(1), 164-172.
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. and Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quay, Lorena, C (2002). Personel and family effects on loneliness. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13(1), 97-110.
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203834749>
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D. and 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. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Roberts, J. A. and David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A. and 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>
- Roberts, J. A. and David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155, 109702.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim Grupları*. (H.Erbil, Çev.). Ekin Yayınları.
- Rokach, A., and Orzeck, T. and Neto, F. (2004). Coping with loneliness in old age: A cross-cultural comparison. *Current Psychology*, 23(2), 124-137.  
<https://doi.org/10.1007/BF02903073>
- Rook, K. (1984). Promoting Social Bonding: Strategies for Helping The Lonely and Socially Isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.12.1389>
- Roscoe, B, and Skomski, G, G. (1989). Loneliness Among Late Adolesents. *Journal of Adolesences*, 24, 947-955.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. and Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Ryan, R. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of Psychotherapy*, 3, 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Sarıgül, U. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon

- bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202- 216.  
<https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. and Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148-180. <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>
- Schifferstein, H.N.J. (2006). The perceived importance of sensory modalities in product usage: A study of self-reports. *Acta Psychologica*, 121, 41–64.  
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2005.06.004>
- Sezen, G. (2014). *Öğretmenlerin işle bütünleşme ve iş yaşamında yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Sezer, F., İşgör, İ. Y., ve Aktan, S. (2019). Yalnızlık ve sosyal medya kullanımı üzerine bir inceleme. *X. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi*, 169.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar*, (5.basımdan çeviri), (N. Voltan-Acar, Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Shaw, L. H. and Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *European Journal of Marketing*, 54(7).  
<https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Sinclair, S. L. and Nelson, E. S. (1998). The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. *Journal of Divorce & Remarriage*, 29(1-2), 103-129. [https://doi.org/10.1300/J087v29n01\\_06](https://doi.org/10.1300/J087v29n01_06)
- Stathatos, P. (2020). *Starting a relationship is difficult: Phubbing creates bad impressions and prevents the creation of relationships* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Baylor University.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G. and Shi, J. (2020). Brief report: increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270.  
<https://doi.org/10.1111/ajad.13066>

- Takao, M., Takahashi, S. and Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(5), 501–507. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0022>
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P.M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S.P. and Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PloS one*, 14(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210294>
- Tian, S., Zhang, Y., Song, C., Zhu, X. and Xing, B. (2014). Titanium dioxide nanoparticles as carrier facilitate bioaccumulation of phenanthrene in marine bivalve, ark shell (*Scapharca subcrenata*). *Environmental Pollution*, 192, 59-64. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2014.05.010>
- T'ng, S. T., Ho, K. H. and Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159-190. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Turan, A.H. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434. <https://doi.org/10.18505/cuid.406750>
- Tümkaya, S., Aybek, B. and Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *Journal of Human Sciences*, 5(1).
- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Türk, E. G. ve Yıldız, A. D. (2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48).
- Türkel, Z., ve Dilmaç, B. (2018). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.

- Uzun, V., Gözükara, E. ve Bilgin, M. (2019). Bazı Sosyal Medya Değişkenleri Açısından Ergen ve Genç Yetişkinlerin FOMO Düzeylerinin İncelenmesi-507. In *4. International EMI Entrepreneurship and Social Sciences Congress ABSTRACT E-BOOK* (s. 144).
- Vansteenkiste, M. Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. and Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/S11031-018-9683-5>
- Verma J., and Kumari A. (2016). A study on addiction to social networking sites and psychological well-being among working adults. *International Journal of Humanities and Social Sciences (IJHSS)*, 5, 153-162.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P. and Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 100(110), 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Wang, X., Zhao, F. and Lei, L. (2019). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*, 40, 3365-3375. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00275-0>
- We Are Social., (2020) Digital 2020 July global statshot report. <https://wearesocial.com/blog/2020/07/more-than-half-of-the-people-on-earth-now-use-social-media>
- Wei, M., Russel, D. W. and Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness and subsequent depression for freshmen college students: A longitudinal study. *Counseling Psychology*, 52(4), 602-614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. MIT Press.
- West, D. A., Kellner, R. and Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: A review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27(4), 351-363. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(86\)90011-8](https://doi.org/10.1016/0010-440X(86)90011-8)
- Wiseman, H., Guttfreund, D. G. and Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 23(2), 231-243. <https://doi.org/10.1080/03069889508253008>

- Wiseman, H., Mayseless, O. and Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 237-248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.015>
- Wisemana, H., and Gutfreundb, D.G. and Luriec, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23(2), 231-243. <https://doi.org/10.1080/03069889508253008>
- Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solis-Visscher, R., ParedesYauri, S., and Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep.quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*, 8(3), e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. The New York Times. <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>
- Wright, R. A., Greenberg, J. and Brehm, S. S. (2004). *Motivational analyses of social behavior: Building on Jack Brehm's contributions to psychology*. Psychology Press.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X. and He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104426>
- Yalom, I. (2014), *Varoluşçu Psikoterapi* (2. Baskı). (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalıcı Yayınları.
- Yam, F. C. and 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. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19061>
- Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>
- Yaman, Z. ve Kavunc, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.

- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703-708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P. and Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.041>
- Yao, H. (2020). The more exposure to media information about COVID-19, the more distressed you will feel. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 167-169. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.031>
- Yasin, R. M., Bashir, S., Abeele, M. V. and Bartels, J. (2020). Supervisor phubbing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of Business Communication*. <https://doi.org/10.1177/2329488420907120>
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237- 260.
- Yee, W. L., Yee, C. L., Lin, N. K. and Phing, P. L. (2019). Microencapsulation of lactobacillus acidophilus NCFM incorporated with mannitol and its storage stability in mulberry tea. *Ciência e agrotecnologia*, 43. <https://doi.org/10.1590/1413-7054201943005819>
- Yıldırım, S. ve Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 25(4), 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Yonar, S., ve Demir, İ. (2020). Beliren yetişkinlerde romantik yalnızlığın yordanmasında bağlanma ve flört kaygısının rolü. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 517-542.
- Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 379 –405 ). Wiley.

Yüksel-Şahin, F. (1991). *İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.



## EKLER

### EK 1.

#### Kişisel Bilgi Formu

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

**2.Yaşınız: ...**

**3. İlişki Durumunuz:** Flört/Sevgilim var( ) Nişanlıyım/Sözlüyüm ( ) Evliyim ( )

İlişkim yok ( )

**11.Gün içinde ortalama olarak kaç defa akıllı telefonunuza bakmaktasınız:** 10 defadan az ( ) 10 ile 50 defa aralığında ( ) 51 ile 100 defa aralığında ( ) 101 ile 150 defa aralığında ( ) 151 ve daha fazla (Telefonu elimden bırakmam) ( )

**15. Gün içinde sosyal medyayı kullanım sıklığınız nedir:** Çok Az ( ) Az ( )

Nadir ( ) Fazla ( ) Çok Fazla ( )

**16.Partnerinizle birlikteyken ne kadar sıklıkla akıllı telefon kullanıyorsunuz:**

Çok Az ( ) Az ( ) Nadir ( ) Fazla ( ) Çok Fazla ( )

**19.Partneriniz sizinle birlikteyken ne kadar sıklıkla akıllı telefon kullanıyor:**

Çok Az ( ) Az ( ) Nadir ( ) Fazla ( ) Çok Fazla ( )

## EK 2.

### Eksik Kalma Korkusu Ölçeği<sup>1</sup>

<b>Lütfen aşağıdaki 10 ifadeyi okuyunuz ve her bir madde ile ilgili görüşlerinizi 1:Kesinlikle Katılmıyorum ve 5:Kesinlikle Katılıyorum derecelendirme ölçeğinde sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyerek değerlendiriniz.</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Bazen</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
1. Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
2. Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
3. Arkadaşlarımın 'aralarındaki şakaları, muhabbetleri' anlamak benim için önemlidir.					
4. İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
5. Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

<sup>1</sup> Ölçeğin örnek beş maddesi sunulmuştur.

### EK 3.

#### Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği<sup>2</sup>

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) kadar olan sayıları dikkate alarak, sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz.	1	2	3	4	5	6	7
1- Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2- En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/ eşim var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3-Arkadaşlarım, davranışlarımın sebeplerini ve düşünlerimi anlıyorlar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4- Bana ihtiyacım olan desteği veren ve beni teşvik eden sevgilim/eşim var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5- Duygusal ilişkimin daha tatmin edici olmasını isterdim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6- Mutluluğuna katkıda bulunduğum bir sevgilim/eşim var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

<sup>2</sup> Ölçeğin örnek altı maddesi sunulmuştur

#### EK 4.

#### Partner Phubbing Ölçeği<sup>3</sup>

Lütfen aşağıdaki 9 ifadeyi okuyunuz ve her bir madde ile ilgili görüşlerinizi 1:Asla ve 5:Her Zaman derecelendirme ölçeğinde sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyerek değerlendiriniz	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Partnerimle sıradan bir yemekte vakit geçirirken, partnerim cep telefonunu çıkarır ve kontrol eder.					
2. Birlikteyken, partnerim cep telefonunu görebileceği bir yere koyar.					
3. Bir konuşmanın ortasında bile olsak, partnerim telefonu çalsa ya da bir uyarı sesi gelse konuşmayı böler ve telefonuna bakar.					
4. Benimle konuşurken partnerim arada göz ucuyla telefonuna bakar.					
5. Partnerim, benimle konuşurken cep telefonunu kullanmaz.					

<sup>3</sup>Ölçeğin örnek beş maddesi sunulmuştur.

## EK 5.

### Ölçek İzin Yazıları

#### EKSİK KALMA KORKUSU ÖLÇEĞİ



**Gurhan CAN**

Alıcı: ben ▾

23 Şubat Sal 09:50

Gökçe FOMO ölçeğini araştırma amacıyla kullanabilirsin. Kolay gelsin.

Gökçe Tecdelioğlu

20 Şub 2021 Cmt, 14:24 tarihinde şunu yazdı:



#### SELSA-S SOSYAL VE DUYGUSAL YALNZILIK ÖLÇEĞİ



**Hanife AĞÜL**

Alıcı: ben ▾

31 Ocak Paz 18:31

Merhaba Gökçe,

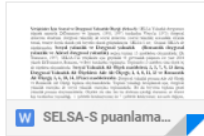
Çalışmada Türkçe'ye uyarlamasını yaptığım Yetişkinler İçin Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği SELSA-S'i kullanmada hiç bir mahsur yoktur. Ölçeğin alt boyutlarını ayrı ayrı kullanılabileceği gibi toplam puan olarak kullanılabilir. orjinalinde de böyle uyarlamasında da belirttim.

Gökçe Tecdelioğlu

31 Oca 2021 Paz, 15:47 tarihinde şunu yazdı:



3 Ek



# PARTNER PHUBBING ÖLÇEĞİ



**ESRA CİZMECİ**

Alıcı: ben ▾

3 Şubat Çar 14:44

Merhaba Gökçe,

Ekte Ölçeğin Türkçe formunu bulabilirsiniz.  
Ölçekle ilgili bilgiler makalemin yöntem kısmında mevcut.

Kolaylıklar diliyorum,  
Doç. Dr. Esra CİZMECİ ÜMIT  
İletişim ve Tasarım Bölüm Başkanı

---

**Gönderen:** Gökçe Tecdelioğlu  
**Gönderildi:** 31 Ocak 2021 Pazar 15:35  
**Kime:** ESRA CİZMECİ  
**Konu:** Partner Phubbing Ölçeği Kullanım İzni

...

2 Ek

