

# Sosyotelizmin Depresyon, Anksiyete, Benlik Saygısı ve Diğer Ruhsal Değişkenler ile İlişkisi

## Relationship of Phubbing with Depression, Anxiety, Self-Esteem and Other Mental Variables

Feyza Karslı <sup>1</sup> , Begüm Açık Yavuz <sup>2</sup> 

1. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan

2. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın

### Abstract

**Objective:** The aim of this study is to examine the relationship phubbing behavior, mood, self-esteem, life satisfaction and mental disorders.

**Method:** The population of the research consists of people over the age of 18 and using smart phone. A total of 134 people participated in the research. The data collection process was carried out both face-to-face and online. Data collection tools are "General Sociothelst Scale", "Positive and Negative Affect Scale", "Depression Anxiety Stress Scale" and "Personal Information Form" which includes questions about demographic information and the level of satisfaction of the participants with themselves and their lives.

**Results:** Depression mean score was 5.84, anxiety mean score was 4.60, stress mean score was 8.01, negative affect mean score was 23.01, positive affect mean score was 34.25, and phubbing mean score was 44.98. A statistically significant and positive correlation was found between phubbing and depression, anxiety, stress and negative affect scores. In addition, according to the predictive model, phubbing scores explain 4% of the variance in negative affect scores, 5% of the variance in anxiety scores, 7% of the variance in depression scores, and 12% of the variance in stress scores.

**Conclusion:** Phubbing is inversely related to depression, anxiety, stress and negative mood and has a share in explaining all these mental health determinants

**Keywords:** Phubbing, mental health, mental disorders, mood, self-esteem, life satisfaction

### Öz

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı sosyotelizm (phubbing), kişilerin duygu durumları, benlik saygısı, yaşam doyumu ve ruhsal bozukluk belirtilerinin düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

**Yöntem:** Çalışmanın evrenini 18 yaş üzeri ve akıllı telefon kullanan kişiler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 134 kişi katılmıştır. Veri toplama süreci hem yüzyüze hem de çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları "Genel Sosyotelist Olma Ölçeği", "Pozitif ve Negatif Duygudurum Ölçeği", "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği" ve demografik bilgilerin ve katılımcıların kendileri ve yaşamlarından memnun olma düzeylerinin değerlendiren soruların yer aldığı "Kişisel Bilgi Formu" dur.

**Bulgular:** Depresif belirtilerin puan ortalaması 5.84, anksiyete belirtilerinin puan ortalaması 4.60, stres belirtilerinin puan ortalaması 8.01, negatif duygu durum puan ortalaması 23.01, pozitif duygu durum puan ortalaması 34.25 ve sosyotelizm puan ortalaması 44.98 olarak belirlenmiştir. Sosyotelizm ile depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin düzeyi ve negatif duygu durum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Buna ek olarak yordayıcı modele göre sosyotelizm puanları, negatif duygu durum puanlarına ilişkin varyansın %4'ünü, anksiyete belirtilerinin puanlarına ilişkin varyansın %5'ini, depresif belirtilerin puanlarına ilişkin varyansın %7'sini ve stres belirtilerinin puanlarına ilişkin varyansın %12'sini açıklamaktadır.

**Sonuç:** Sosyotelizmin, depresyon, anksiyete, stres ve negatif duygu durum ile ters yönde ilişkili olduğu ve tüm bu ruh sağlığı belirleyicilerinin açıklanmasında bir paya sahip olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Sosyotelizm, ruh sağlığı, ruhsal bozukluklar, duygu durum, benlik saygısı, yaşam doyumu

## Giriş

Sosyotelizm (phubbing) kavramı oldukça yeni bir kavramdır. 2013 yılında Macquarie sözlüğüne dahil edilmiş ve alanyazında çalışılmaya başlanmıştır (1). Sosyotelizm teknoloji ve iletişim alanlarında olduğu kadar psikolojik, sosyal ve kültürel alanlarda da araştırma konusu olarak önem kazanmıştır. Yeni bir kavram olduğu için farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir (2-4). Tüm bu tanımlamalara göre özetle sosyotelizm, insanların sosyal ortamlarda birlikte bulundukları kişi ya da kişileri önemsemeden telefonla ilgilenmeleri olarak tanımlanmaktadır (5). Sosyotelizm, birçok sosyal bağlamda görülebilmektedir: partner sosyotelizmi, ebeveyn sosyotelizmi, arkadaş sosyotelizmi ve patron sosyotelizmi gibi (6). Özel bir akıllı telefon bağımlılığı türü olan sosyotelizm, diğer bağımlılık türlerine göre daha yaygın ve sosyal ilişkiler açısından daha yıkıcı etkileri olabileceğinden önemsenmesi gereken bir kavramdır (7).

Sosyotelizmin sanal ortamların sosyalleşme kanalı olduğu diğer bağımlılık türleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyotelizm arttıkça internet bağımlılığı (8), uygulama bağımlılığı (9), sosyal medya bağımlılığı (10) ve gelişmeleri kaçırma korkusu (11) da artmaktadır. DSM 5'te madde kullanımına bağlı olmayan davranışsal bozukluklar "madde kullanımı ile bağımlılık bozuklukları" başlığı altında yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının özel bir türü olan sosyotelizmi de bu başlıkta değerlendirmek mümkündür. Akıllı telefon ile ilgili bağımlılığı olan kişilerde ruhsal bozuklukların görülme sıklığının yüksek olduğu bilinmektedir (12). Alanyazında sosyotelizme de ruhsal bozuklukların eşlik ettiği anlaşılmaktadır (13, 14). Sosyotelist kişilerde çoğunlukla depresyon ve anksiyete bozukluklarına rastlanmıştır (5, 15, 16). Çalışmalar kişilerin sosyotelist davranışları ne kadar fazlaysa depresif ruh hali ve mizacın o kadar yüksek olduğunu göstermektedir (17, 18). Bununla birlikte kişiler stres düzeyi arttıkça daha fazla sosyotelist davranmaktadır (16). Sosyotelizm ve ruhsal bozukluklar arasındaki ilişki iki yönlü ve karşılıklıdır. Başka bir deyişle ruhsal bozukluklar sosyotelizme neden olabilirken, sosyotelist davranışlar da ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına sebep olabilir (19).

Ruh sağlığı açısından bakıldığında sosyotelizm ile sadece ruhsal bozuklukların değil duygu durum (21, 37), benlik saygısı (42, 43), iyi oluş ve yaşam doyumu (5, 46) arasında da ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazında sosyotelizm ile olumsuz duygular arasında pozitif bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır (14, 15). Sosyotelizm ile benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında ise negatif bir ilişki olduğunu görülmektedir (13, 16, 20). Kişiler can sıkıntısı, bir şeyleri kaçırma korkusu, mutlu olma isteği, sosyal dışlanma, öfke ya da yalnızlık yaşadıklarında bu istenmeyen duygulardan kaçınmak için sosyotelist davranışlar sergileyebilmektedir (21, 22). Bununla beraber sosyotelist davranış gösteren kişiler, telefonlarından uzak kaldıklarında gerginlik, tedirginlik, huzursuzluk, mutsuzluk, hayal kırıklığı, endişe, depresif ruh hâliyle birlikte beklenti, umut ve merak deneyimlemektedir (7). Görüldüğü üzere duygular sosyotelist davranışları ortaya çıkartırken, sosyotelist davranışlar da bazı duyguları beraberinde getirebilmektedir.

Alanyazına bakıldığında sosyotelizmin çok yeni bir kavram olması nedeniyle oldukça kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Sosyotelist olmanın ruh sağlığı ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar olsa da bu alanda hem niceliksel hem de niteliksel açısından daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Sosyotelizm ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi, sosyotelizmin önlenmesi ve ruh sağlığının korunması için yapılacak çalışmalar için rehberlik edecektir (23). Bu çalışmada teknolojinin yaygınlığı ile birlikte günümüzün önemli bir sorunu haline gelen ve giderek artan sosyotelist davranışlar ile Türk kültüründe yaşayan kişilerin duygudurum, benlik saygısı, yaşam doyumu ve ruhsal bozuklukların belirtileri arasındaki ilişkinin dinamiklerinin incelenmesi planlanmaktadır.

## Yöntem

Bu çalışmada sosyotelizm (phubbing) ile ruh sağlığı arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Kişilerin sosyotelizm davranışlarının ruh sağlıkları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türdedir.

## Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye'de yaşamakta olan 18 yaş üzeri kişiler, örneklemini ise çalışmaya dahil edilme kriterlerini taşıyan kişiler oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil edilme kriterleri akıllı telefon kullanmak, 18 yaş

ve üzeri olmak, anket bataryasının eksiksiz tamamlamış olmak ve araştırmaya gönüllü katılmayı kabul etmektir. Anket bataryasını eksik cevaplamış veya yarıda bırakmış olan ve çalışmaya gönüllü katılmayı kabul etmeyen kişiler dışlanmıştır. Çalışmaya gönüllü olan, 18 yaş üzeri, okuma yazma bilen, online anket doldurma beceri ve teknik imkanlarına sahip olan kişiler katılmıştır. Ayrıca dışlama kriteri olarak herhangi bir ruhsal bozukluğa sahip olma gibi bir kriter belirlenmemiştir. Çünkü sosyotelizm sadece ruh sağlığı bozukluğu olan kişilerin dışında “sağlıklı birey” olarak varsayılan kişilerde de karşılaşılan bir durumdur ve sosyotelizmin bu bireylerin ruh sağlıklarına nasıl etki edeceği araştırılmak hedeflenmiştir. Katılımcılara ulaşırken kolay örneklem (convenience sampling method) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama sonucunda 134 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 30,49'dur (SS= 7,98); 119'u (%88,8) kadın, 15'i (%11,2) erkektir. Katılımcıların eğitim durumu 4 (%3) ortaokul, 36 (%26,9) lise, 3 (%2,2) önlisans, 58 (%43,3) lisans, 33 (%24,6) lisansüstüdür. Gelir düzeylerini 1-7 arasında değerlendiren katılımcıların gelir durumlarının ortalaması 4,24 (SS= 1,25), ayrıca 1-7 arasında kendilerinden ne kadar memnun olduklarını değerlendiren katılımcıların kendilerinden memnun olma durumlarının ortalaması 4,98 (SS= 1,35) olarak belirlenmiştir.

## İşlem

Araştırmaya başlamadan önce Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan E88012460-050.01.04-257801 sayılı, 26.04.2023 tarihli ve 04/15 sayılı Etik Kurulu Onay Belgesi alınmıştır. Veri toplama süreci başlamadan önce çevrimiçi olarak toplanacak veriler için veri toplama araçları “Google Forms” aracılığı ile düzenlenmiştir. Yüz yüze toplanacak veriler için ise anket bastırılmıştır. Düzenlenen “Google Forms” linki e-mail, Whatsapp ve sosyal medya üzerinden katılımcılara gönderilmiştir. Çoğaltılan anketler kolay örneklem yöntemine göre dağıtılmıştır. Katılımcılar ile ruhsal bozukluk tanısı koyma için herhangi bir görüşme yapılmamıştır. Ruhsal bozukluk belirtilerinin şiddeti sadece öz bildirim dayalı ölçüm aracına göre değerlendirilmiştir. Katılımcılardan araştırmanın amacı, uygulama yöntemi, süreci ve elde edilmesi planlanan sonuçlara ilişkin bilgilerin bulunduğu bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Çalışmanın uygulanması Mayıs- Temmuz 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Çalışmada veriler toplanırken Genel Sosyotelist Olma Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

### Genel Sosyotelist (Phubbing) Olma Ölçeği (GSOÖ)

Bireylerin sosyotelist davranışlarını tespit etmek için Chotpitayasunondh ve Douglas (21) tarafından geliştirilen bu ölçek kullanılmıştır. Türkçe'ye Orhan Göksün (24) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 15 madde ve “nomofobi”, “kişisel çatışma”, “kendini yalnızlaştırma” ve “problem farkındalığı” adıyla dört boyuttan oluşmaktadır. Ölçek içerisinde yer alan maddelere verilen tepkiler “asla”, “nadiren”, “ara sıra”, “bazen”, “sık sık”, “genellikle” ve “daima” şeklinde olmak üzere 7'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi sosyotelist olma düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Nomofobi alt boyutu için .74; Kişisel Çatışma alt boyutu için .83; Kendini Yalnızlaştırma alt boyutu için .90; Problem Farkındalığı alt boyutu için .70 ve toplam puan için .91 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları nomofobi alt boyutu için .85, kişisel çatışma alt boyutu için .90, kendini yalnızlaştırma alt boyutu için .90, problem farkındalığı alt boyutu için .80 ve toplam puan için güvenirlik katsayısı .91 bulunmuştur.

### Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS)

Watson ve Clark (25) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gençöz (26) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 pozitif ve 10 negatif duygu ifadesinden oluşmaktadır. Ölçek içerisinde yer alan maddelere verilen tepkiler “çok az/hiç”, “az”, “orta”, “biraz” ve “çok” şeklinde olmak üzere 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları pozitif duygular için .88 ve negatif

duygular için .85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları pozitif duygular için .80, negatif duygular için .81 olarak hesaplanmıştır.

### Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)

Başlangıçta 42 sorudan oluşan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-42) Lovibond (27) tarafından geliştirilmiştir. Sonradan Antony ve arkadaşları (28) tarafından ölçeğin 21 soruluk formu oluşturulmuş ve bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Sarıçam (29) tarafından yapılmıştır. Ölçek 21 madde ve "depresyon", "anksiyete" ve "stres" adıyla 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek içerisinde yer alan maddelere verilen tepkiler "hiç", "bazen/ara sıra", "oldukça" ve "sürekli" şeklinde olmak üzere 4'lü Likert tipinde derecelendirilmektedir. Her bir alt boyuttan alınabilecek puanlar 0 ile 21 arasında değişmektedir. Alt boyutlardan alınan puan arttıkça depresif belirtilerin, anksiyete ve stres belirtilerinin düzeyi artmaktadır. Uyarlama çalışmasında klinik örnekleme Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .87, .85 ve .71 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları anksiyete belirtileri için .81, depresif belirtileri için .89 ve stres belirtileri için .87 olarak hesaplanmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma kapsamında katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgiler ile hayattan ne kadar doyum aldığı ve kendinden ne kadar memnun olduğu gibi kişisel bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

### Veri Analizi

Çalışmanın örneklem büyüklüğü belirlenirken G\*Power 3.1.9.4 programı kullanılmıştır. Bu programda analiz yapılırken  $\alpha=.05$ ,  $\beta=.80$ ,  $f^2=.01$  olarak alınmıştır. Örneklem büyüklüğü 125 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçüm araçlarından elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS v.23.0 programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce ölçeklerden elde edilen puanların normallik testi yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda anlamlılık değeri 0.000 bulunmuştur. Buna göre maddelerin normal dağılmadığı görülmektedir. Ancak Tabachnick ve Fidell (30) ölçeklerde yer alan ifadelerle ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-/+ 1,5$  değerinin arasında kalmasının normal dağılıma yaklaştığının bir göstergesi olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda çarpıklık değerinin  $+/-2$ 'den basıklık değerinin ise  $+/-7$ 'den büyük olmaması beklenmektedir (31). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen aralıkta olduğu bulunmuştur.

Normallik varsayımı karşılanması sonucunda doğrusallık varsayımı test edilmiş ve saçılım diyagramları incelendiğinde noktaların bir eksen etrafına dizildiği görülmüştür. Diğer bir varsayım olan çoklu doğrusallık (Multicollinearity) test edildiğinde değişkenler arasındaki Pearson korelasyon değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin .90 ve üzerinde olmaması gerekmektedir (32). Korelasyon değerleri çoklu doğrusallık olmadığını ( $r$  değerleri .20 ile .83 arasında değişmektedir) göstermiştir. Ayrıca VIF değerleri incelendiğinde; bu değerlerin 10'a eşit ve büyük olması çoklu doğrusallığa işaret etmektedir (32), bu çalışmada VIF değerlerinin 10'dan düşük olduğu ve değişkenler arasında çoklu doğrusallığın olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın hipotezi doğrultusunda sosyotelizmin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini, aynı zamanda duygu durumu yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken "Enter" yöntemi seçilmiştir. Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olup olmadığı ANOVA çıktısında yer alan F değerinin anlamlılığı incelenerek bakılmıştır. Ayrıca sosyotelizm, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin ve duygu durumu ortalamalarının kendilerinden memnun olma ve yaşam doyumunu durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi analizi yürütülmüştür.

### Bulgular

Çalışmanın bu kısmında öncelikle tüm değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Betimsel istatistik sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur. Ardından Pearson Korelasyon Analizi ile bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisine değinilmiştir. Tablo 2 ile Pearson Korelasyon Analizi sonuçları gösterilmiştir. Son olarak



sosyotelizm davranışının depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarından bahsedilmiştir. Regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te özetlenmiştir.

**Tablo 1. Tüm değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler**

| Ölçekler                 | $\bar{x}$ | Sd.   | Min. | Max. |
|--------------------------|-----------|-------|------|------|
| DASS-Depresyon           | 5,84      | 4,75  | 0    | 21   |
| DASS-Anksiyete           | 4,60      | 3,74  | 0    | 15   |
| DASS-Stres               | 8,01      | 4,60  | 0    | 20   |
| Olumsuz Duygu Durum      | 23,01     | 7,34  | 11   | 46   |
| Olumlu Duygu Durum       | 34,25     | 6,89  | 17   | 50   |
| Sosyotelizm              | 44,98     | 16,47 | 16   | 102  |
| S-Nomofobi               | 18,43     | 6,19  | 5    | 28   |
| S-Kişilerarası Çatışma   | 7,71      | 4,78  | 4    | 28   |
| S-Kendini Yalnızlaştırma | 10,15     | 5,45  | 4    | 27   |
| S-Problem Farkındalığı   | 8,69      | 4,23  | 3    | 21   |

$\bar{x}$ :ortalama, S.d.:Standart sapma, Min.:Minimum değer, Max.:Maksimum değer; Sosyotelizm alt boyutları; S-Nomofobi, S-Kişilerarası Çatışma, S-Kendini Yalnızlaştırma, S-Problem Farkındalığı

**Tablo 2. Korelasyon analizi sonuçları**

|                            | 1       | 2      | 3       | 4       | 5     | 6      | 7      | 8      | 9      | 10 |
|----------------------------|---------|--------|---------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1.DASS-Depresyon           | -       |        |         |         |       |        |        |        |        |    |
| 2.DASS-Anksiyete           | ,694**  | -      |         |         |       |        |        |        |        |    |
| 3.DASS-Stres               | ,829**  | ,740** | -       |         |       |        |        |        |        |    |
| 4.Olumsuz Duygu Durum      | ,661**  | ,566** | ,636**  | -       |       |        |        |        |        |    |
| 5.Olumlu Duygu Durum       | -,373** | -,167  | -,260** | -,283** | -     |        |        |        |        |    |
| 6.Sosyotelizm              | ,269**  | ,224** | ,348**  | ,197*   | -,088 | -      |        |        |        |    |
| 7.S-Nomofobi               | -,008   | ,058   | ,144    | ,042    | -,062 | ,744** | -      |        |        |    |
| 8.S-Kişilerarası Çatışma   | ,296**  | ,284** | ,321**  | ,210*   | ,021  | ,796** | ,373** | -      |        |    |
| 9.S-Kendini Yalnızlaştırma | ,335**  | ,229** | ,355**  | ,192*   | -,122 | ,851** | ,477** | ,601** | -      |    |
| 10.S-Problem Farkındalığı  | ,294**  | ,170   | ,325**  | ,220*   | -,117 | ,808** | ,395** | ,649** | ,646** | -  |

\*\*p<.01, \*p<.05; Sosyotelizm alt boyutları; S-Nomofobi, S-Kişilerarası Çatışma, S-Kendini Yalnızlaştırma, S-Problem Farkındalığı

Tablo 1'de yer alan betimleyici istatistik sonuçlarına göre katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlar doğrultusunda puan ortalamaları depresif belirtiler için  $\bar{X}$ = 5,84, anksiyete belirtileri için  $\bar{X}$ = 4,60, stres belirtileri için  $\bar{X}$ = 8,01, negatif duygu durum için  $\bar{X}$ = 23,01, pozitif duygu durum için  $\bar{X}$ = 34,25, sosyotelizm için  $\bar{X}$ = 44,98, nomofobi için  $\bar{X}$ = 18,43, kişilerarası çatışma için  $\bar{X}$ = 7,71, kendini yalnızlaştırma için  $\bar{X}$ = 10,15 ve problem farkındalığı için  $\bar{X}$ = 8,69 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde sosyotelizmin depresif belirtiler ile düşük düzeyde ( $r$ = .269,  $p$ <.01), anksiyete belirtileri ile düşük düzeyde ( $r$ = .224,  $p$ <.01), stres belirtileri ile orta düzeyde ( $r$ = .348,  $p$ <.01) ve negatif duygu durum ile düşük düzeyde ( $r$ = .197,  $p$ <.05) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyotelizm ile pozitif duygu durum arasında ( $r$ = -.088,  $p$ =.313) ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Depresif belirtiler ile

anksiyete belirtileri arasında yüksek düzeyde ( $r = .694$ ,  $p < .01$ ), stres belirtileri arasında yüksek düzeyde ( $r = .829$ ,  $p < .01$ ), olumsuz duygu durum arasında yüksek düzeyde ( $r = .661$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönde, olumlu duygu durum arasında orta düzeyde ( $r = -.373$ ,  $p < .01$ ) negatif yönde ilişki bulunmuştur. Anksiyete belirtileri ile stres belirtileri arasında yüksek düzeyde ( $r = .740$ ,  $p < .01$ ), olumsuz duygu durum arasında yüksek düzeyde ( $r = .566$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Stres belirtileri ile olumsuz duygu durum arasında yüksek düzeyde ( $r = .636$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönde, olumlu duygu durum arasında düşük düzeyde ( $r = -.260$ ,  $p < .01$ ) negatif yönde ilişki bulunmuştur.

**Tablo 3. Sosyotelizmin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerine ilişkin basit regresyon analiz sonuçları**

| DASS-Depresyon |      |                 |         |         |      |      |                |          |      |
|----------------|------|-----------------|---------|---------|------|------|----------------|----------|------|
| Değişken       | B    | SH <sub>B</sub> | $\beta$ | t       | p    | R    | R <sup>2</sup> | F        | p    |
| Sosyotelizm    | ,078 | ,024            | ,269    | 3,215** | ,002 | ,269 | ,073           | 10,337** | ,002 |
| DASS-Anksiyete |      |                 |         |         |      |      |                |          |      |
| Değişken       | B    | SH <sub>B</sub> | $\beta$ | t       | p    | R    | R <sup>2</sup> | F        | p    |
| Sosyotelizm    | ,051 | ,019            | ,224    | 2,635** | ,009 | ,224 | ,050           | 6,943**  | ,009 |
| DASS-Stres     |      |                 |         |         |      |      |                |          |      |
| Değişken       | B    | SH <sub>B</sub> | $\beta$ | t       | p    | R    | R <sup>2</sup> | F        | p    |
| Sosyotelizm    | ,097 | ,023            | ,348    | 4,271** | ,000 | ,348 | ,121           | 18,241** | ,000 |

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ ; SH:Standart hata, B: Standardize olmayan Beta değeri,  $\beta$ : Standardize Beta değeri

Sosyotelizmin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu çerçevede sırasıyla kişilerin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri üzerinde sosyotelizmin yordayıcılığı basit regresyon analizi ile test edilmiş, elde edilen sonuçlar Tablo 3'te özetlenmiştir. Bulgulara göre, sosyotelizm depresif belirtileri ( $R = .269$ ,  $F(1,132) = 10,337$ ,  $p < .01$ ) anksiyete belirtilerini ( $R = .224$ ,  $F(1,132) = 6,943$ ,  $p < .01$ ) ve stres belirtilerini ( $R = .348$ ,  $F(1,132) = 18,241$ ,  $p < .01$ ) pozitif olarak yordamaktadır. Yani sosyotelizmin artması depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin artmasına yol açmaktadır. Sosyotelizm puanları depresif belirtilerin puanlarına ilişkin varyansın %7'sini, anksiyete belirtileri puanlarına ilişkin varyansın %5'ini ve stres belirtileri puanlarına ilişkin varyansın %12'sini açıklamaktadır.

Benzer şekilde sosyotelizmin duygu durum üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla da basit regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda, sosyotelizmin olumlu duygu durumu anlamlı bir şekilde yordadığı ( $R = .088$ ,  $F(1,132) = 1,026$ ,  $p = .31$ ) ancak olumsuz duygu durumu pozitif olarak yordadığı ( $R = .197$ ,  $F(1,132) = 5,335$ ,  $p < .05$ ) bulunmuştur. Bulgulara dair bilgiler Tablo 4'te gösterilmiştir. Sosyotelizm puanları olumsuz duygu durum puanlarına ilişkin varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

**Tablo 4. Sosyotelizmin duygu duruma ilişkin basit regresyon analiz sonuçları**

| Olumlu Duygu Durum  |       |                 |         |        |      |      |                |        |      |
|---------------------|-------|-----------------|---------|--------|------|------|----------------|--------|------|
| Değişken            | B     | SH <sub>B</sub> | $\beta$ | t      | p    | R    | R <sup>2</sup> | F      | p    |
| Sosyotelizm         | -,037 | ,036            | -,088   | -1,013 | ,313 | ,088 | ,008           | 1,026  | ,313 |
| Olumsuz Duygu Durum |       |                 |         |        |      |      |                |        |      |
| Değişken            | B     | SH <sub>B</sub> | $\beta$ | t      | p    | R    | R <sup>2</sup> | F      | p    |
| Sosyotelizm         | ,088  | ,038            | ,197    | 2,310* | ,022 | ,197 | ,039           | 5,335* | ,022 |

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ ; SH:Standart hata, B: Standardize olmayan Beta değeri,  $\beta$ : Standardize Beta değeri

Sosyotelizm, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin ve duygu durumu ortalamalarının kişilerin kendilerinden memnun olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Tablo 5'te kendinden memnun olma durumuna göre sosyotelizm ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olmadığı ( $t = 1,066$ ,  $p = .288$ ) görülmüştür. Bunun yanında kendinden memnun olma durumuna göre depresif belirtiler ( $t = 3,290$ ,  $p < .01$ ), anksiyete belirtileri ( $t = 2,579$ ,  $p < .01$ ), stres belirtileri ( $t = 3,236$ ,  $p < .01$ ), olumsuz duygu durum ( $t = 2,704$ ,  $p < .01$ ) ve olumlu duygu durum ( $t = -2,201$ ,  $p < .05$ ) ortalamaları

arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Kendinden memnun olma durumu yüksek olanların sosyotelizm puanlarının ( $\bar{X}= 2,94$ ), depresif belirti puanlarının ( $\bar{X}= 0,72$ ), anksiyete belirti puanlarının ( $\bar{X}= 0,58$ ), stres belirti puanlarının ( $\bar{X}= 1,04$ ) ve olumsuz duygu durum puanlarının ( $\bar{X}= 2,20$ ) daha düşük olduğu, tam tersi olumlu duygu durum puanlarının ( $\bar{X}= 3,51$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 5. Kendinden memnun olma durumuna göre bağımsız örneklem t testi analiz sonuçları**

| Değişken            | Kendinden Memnun Olma Durumu | N  | $\bar{x}$ | ss    | df | t       | p    |
|---------------------|------------------------------|----|-----------|-------|----|---------|------|
| Sosyotelizm         | Düşük                        | 37 | 3,16      | 1,189 | 13 | 1,06    | .288 |
|                     | Yüksek                       | 97 | 2,94      | 1,061 | 2  |         |      |
| DASS-Depresyon      | Düşük                        | 37 | 1,14      | ,692  | 13 | 3,29**  | .001 |
|                     | Yüksek                       | 97 | ,72       | ,640  | 2  |         |      |
| DASS-Anksiyete      | Düşük                        | 37 | ,85       | ,498  | 13 | 2,57*   | .010 |
|                     | Yüksek                       | 97 | ,58       | ,533  | 2  |         |      |
| DASS-Stres          | Düşük                        | 37 | 1,43      | ,568  | 13 | 3,23**  | .002 |
|                     | Yüksek                       | 97 | 1,04      | ,659  | 2  |         |      |
| Olumsuz Duygu Durum | Düşük                        | 37 | 2,57      | ,729  | 13 | 2,70**  | .008 |
|                     | Yüksek                       | 97 | 2,20      | ,713  | 2  |         |      |
| Olumlu Duygu Durum  | Düşük                        | 37 | 3,22      | ,673  | 13 | -2,201* | .029 |
|                     | Yüksek                       | 97 | 3,51      | ,682  | 2  |         |      |

\*\*p<.01, \*p<.05;  $\bar{x}$ :Ortalama, ss.:Standart sapma

**Tablo 6. Yaşam doyumu durumuna göre bağımsız örneklem t testi analiz sonuçları**

| Değişken            | Yaşam Doyumu Durumu | N  | $\bar{x}$ | ss    | df  | T        | p    |
|---------------------|---------------------|----|-----------|-------|-----|----------|------|
| Sosyotelizm         | Düşük               | 55 | 2,99      | 1,251 | 132 | -,051    | .960 |
|                     | Yüksek              | 79 | 3,00      | ,986  |     |          |      |
| DASS-Depresyon      | Düşük               | 55 | 1,11      | ,655  | 132 | 4,151**  | .000 |
|                     | Yüksek              | 79 | ,64       | ,631  |     |          |      |
| DASS-Anksiyete      | Düşük               | 55 | ,75       | ,485  | 132 | 1,709    | .090 |
|                     | Yüksek              | 79 | ,59       | ,560  |     |          |      |
| DASS-Stres          | Düşük               | 55 | 1,32      | ,571  | 132 | 2,579*   | .010 |
|                     | Yüksek              | 79 | 1,03      | ,690  |     |          |      |
| Olumsuz Duygu Durum | Düşük               | 55 | 2,52      | ,664  | 132 | 2,903**  | .004 |
|                     | Yüksek              | 79 | 2,15      | ,748  |     |          |      |
| Olumlu Duygu Durum  | Düşük               | 55 | 3,18      | ,663  | 132 | -3,561** | .001 |
|                     | Yüksek              | 79 | 3,59      | ,659  |     |          |      |

\*\*p<.01, \*p<.05;  $\bar{x}$ :Ortalama, ss.:Standart sapma

Sosyotelizm, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin ve duygu durumu ortalamalarının kişilerin yaşam doyumu durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Tablo 6'da yaşam doyumu durumuna göre sosyotelizm ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olmadığı ( $t= -,051$ ,  $p= .960$ ), aynı zamanda anksiyete belirtileri ( $t= 1,709$ ,  $p= .090$ ) ortalamaları arasında da anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Bunun yanında yaşam doyumu durumuna göre depresif belirtiler ( $t= 4,151$ ,  $p<.01$ ), stres belirtileri ( $t= 2,579$ ,  $p<.01$ ), olumsuz duygu durum ( $t= 2,903$ ,  $p<.01$ ) ve olumlu duygu durum ( $t= -3,561$ ,  $p<.01$ ) ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumu durumu yüksek olanların sosyotelizm puanlarının ( $\bar{X}= 2,94$ ), depresif belirtiler puanlarının ( $\bar{X}= 0,64$ ), anksiyete belirti

puanlarının ( $\bar{X}= 0,59$ ), stres belirti puanlarının ( $\bar{X}= 1,03$ ) ve olumsuz duygu durum puanlarının ( $\bar{X}= 2,15$ ) daha düşük olduğu, tam tersi olumlu duygu durum puanlarının ( $\bar{X}= 3,59$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

## Tartışma

Mevcut çalışmada, sosyotelizm ile kişilerin duygu durumları, benlik saygısı, yaşam doyumu ve anksiyete, depresyon ve stres belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre, sosyotelizm ile ruhsal bozuklukların (depresyon, anksiyete ve stres) belirtilerinin düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu kapsamda kişilerdeki sosyotelizmin artmasının ruhsal bozukluklara ilişkin (depresyon, anksiyete ve stres) belirtilerin de artmasında karşılık geldiği söylenebilir. Başka bir deyişle sosyotelizm ve ruhsal bozukluk belirtilerinin düzeyleri arasında karşılıklı bir etkileşim olduğu, aralarında bir bağlantının bulunduğu görülmüştür. Dolayısıyla sosyotelizm ile ruhsal bozukluk belirtileri arasındaki istatistiksel ilişkiyi anlamak ve bu bağlantıyı derinlemesine incelemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Mevcut çalışmadan elde edilen bu bulgu, ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerden biri olan sosyotelizmi daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir, ancak neden-sonuç ilişkisi ve bu ilişkiyi etkileyen diğer faktörleri anlamak için daha fazla çalışmanın yürütülmesini gerektirebilir.

Çalışmanın analiz sonuçlarına göre sosyotelizm ile depresif belirtiler ve anksiyete belirtileri arasında düşük bir ilişki; sosyotelizm ve stres belirtileri arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında bu çalışmada sosyotelizm ve depresyon (6, 16, 19), sosyotelizm ve anksiyete (14, 33, 34) ve sosyotelizm ve stres (35, 36) arasındaki ilişkiden elde edilen bulguları destekleyecek nitelikte çalışmalara rastlanmıştır. Mevcut çalışmanın bulgularına göre, kişilerdeki anksiyete belirtileri ve depresif belirtilerin düzeyine kıyasla stres belirtilerinin düzeyi ve sosyotelist davranışlar arasında daha güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın bulgusunu destekleyecek nitelikte başka bir çalışmada sosyotelizm ile ruhsal bozukluk arasındaki ilişkiler incelenmiş, sosyotelizm ve ruh sağlığı arasında depresyon ve anksiyeteye göre en güçlü ilişkinin stres ile olduğu görülmüştür (16). Tüm bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, sosyotelizmin depresif, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkisini birkaç faktörle açıklamak mümkündür. Sosyotelizmin tanımından da anlaşılabacağı üzere, sosyotelist davranışlar sosyal desteğin azalmasına, yalnızlık hissiyatına, sosyal bağlamdan kopmaya vb. birtakım sonuçlar doğurmaktadır (5, 6, 11, 22). Böylece kişilerin depresif, anksiyete ve stres belirtileri göstermeleri de beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir (9, 16, 35).

Yapılan çalışmanın bir diğer yönü sosyotelizm ve duygu durumu arasındaki ilişkiyi ele almasıdır. Analiz sonuçlarına göre ruh sağlığında bozulma olduğunu gösteren bir diğer değişken olan negatif duygu durum ve sosyotelizm arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada bu ilişkinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu konu ile ilgili çalışmalar kısıtlı olsa da alanyazında sosyotelizmin çeşitli negatif duygusal sonuçları olduğu görülmektedir (21, 37-40). Çalışma bulgularından hareketle, sosyotelizmin olumsuz duygulanımı yordaması sosyotelist davranışların yüz yüze iletişimdeki kişiler arasındaki bağlantıyı bozabilmesiyle ilişkilendirilebilir (5). Bu durum kişilerin öfke, yalnızlık, huzursuzluk, duygusal gerilim gibi çeşitli olumsuz duygular deneyimlemesine yol açabilmektedir (7, 21, 22). Bununla birlikte bazı çalışmalarda (35, 41) sosyotelizm ve pozitif duygu durum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; mevcut çalışmanın sonuçlarına göre sosyotelizm ve pozitif duygu durum arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Çalışmanın başka bir konusu sosyotelizmin ruh sağlığını yordayıp yordamadığını anlamaktır. Elde edilen bulgular sosyotelizmin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri üzerinde yordayıcı olduğunu göstermiştir. Yani katılımcıların sosyotelizm davranışlarındaki artışın ruh sağlığı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu yani depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin düzeylerinde artış yaşandığını sonucuna ulaşılmıştır. Sosyotelizmin sosyal ortamdaki kişi ya da kişileri önemsemeyen telefonla ilgilenmelerine karşılık geldiği düşünüldüğünde kişiyi gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerden uzaklaştırabilmektedir, bu davranış kişinin izolasyon yaşamasına ve böylece depresyon, anksiyete ve stresin artmasına yol açabilir. Alanyazının da mevcut çalışma bulgularıyla paralel sonuçlar gösterdiği söylenebilir (16-18). Ayrıca bu çalışmada sosyotelizmin duygu durumu yordayıp yordamadığı da araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları sosyotelizmin olumsuz duygu durumunu yordadığına



ancak olumlu duygu durumunu yordamadığına işaret etmektedir. Bu sonuçlar alanyazınla karşılaştırıldığında olumsuz duygu durum açısından benzer sonuçlara ulaşıldığı anlaşılmaktadır (7, 14, 15).

Çalışma kapsamında, benlik saygısı olarak bilinen kişilerin kendinden memnun olma durumlarına göre sosyotelizm ve ruh sağlığı göstergeleri karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kendinden memnun olma düzeyi yüksek olanların sosyotelizm, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ve olumsuz duygu durum puanlarının daha düşük olduğu ve olumlu duygu durum puanlarının ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüksek benlik saygısı, kişinin kendisine duyduğu değeri, özsaygısını yani kendinden memnun olma durumunu artırabilir. Düşük benlik saygısı ise tam tersi bir durum doğurabilir. Bu durum kişilerin sosyotelizm davranışlarını şekillendirebilir. Alanyazında, mevcut çalışmanın bulgularına benzer şekilde sosyotelizmin, düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğu görülmektedir (42-44). Bununla beraber, benlik saygısının düşük olması ve ruhsal bozukluklar ruh sağlığında bozulmaların göstergesidir. Bu nedenle alanyazında yapılan sistematik derlemeler, mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelikte benlik saygısının düşük olması ve ruhsal bozukluklar arasında ilişki olduğunu göstermiştir (45).

Kişilerin kendinden memnun olma durumlarının yanısıra yaşamdan aldıkları doyumlarına göre de sosyotelizm ve ruh sağlığı göstergeleri incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, yaşam doyumu yüksek olanların sosyotelizm, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ve olumsuz duygu durum puanlarının daha düşük olduğunu ve olumlu duygu durum puanlarının ise daha yüksek olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla teknolojiye ilerlemeler, güncel ve pek çok özelliklere sahip yeni cep telefonu cihazlarının hayatı çok daha kolay hale getirerek yaşam doyumunu olumlu destekleyebileceğinin yanı sıra depresyon, stres ve anksiyete gibi psikolojik sıkıntıları da beraberinde getirdiği söylenebilir. Alanyazında, mevcut çalışmanın bulgularına benzer şekilde sosyotelizmin, düşük yaşam doyumu ilişkili olduğu görülmektedir (5, 46). Bununla beraber, yakın tarihli bir meta-analizde yaşam doyumu düşük olanların, ruhsal bozukluklar geliştirme riskinin daha yüksek olduğu görülmüş olup mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir (47).

Bu çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Bu sınırlılıklar arasında katılımcıların çoğunluğunun kadın olması söylenebilir ve bu da erkek katılımcıların sosyotelist davranışları ve depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişki hakkında elde edilen bilginin sınırlı kalmasına yol açmaktadır. Yine bu çalışmanın kesitsel olması elde edilen bulguların neden sonuç ilişkisi sağlamadığından katılımcıların sosyotelist davranışları ve ruh sağlığı ilişkisini tam olarak anlamının zor olacağı söylenebilir. Başka bir sınırlılık ölçüm araçlarının kendini değerlendirmeye dayalı olması, sosyal beğenirlik ile yanlılıkları beraberinde getirmiş olabilir. Çalışmada sadece nicel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda gelecek çalışmalarda, bu çalışmanın örneklem büyüklüğü ve çalışma deseni açısından sınırlılık içermesinden ötürü daha güvenilir bulgulara erişebilmek için tabakalı örnekleme yöntemi ile daha çok katılımcının dahil edildiği, ve neden sonuç ilişkisi verebilen boyamsal tasarımı deneysel araştırmaların yürütülmesi önerilebilir. Ek olarak mevcut araştırmaya dahil edilmemiş olan ruh sağlığı göstergeleri (psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, öz yeterlilik vb.) ve sosyotelizm ilişkisinin incelendiği çalışmaların yürütülmesi de önerilebilir. Ayrıca alanyazınla birlikte bu çalışmanın sonuçları her ne kadar sosyotelizmin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini gösterse de bu etkilerin kişiden kişiye değişebileceği ve bağlamin etkisinin önemli olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu sınırlılıklara rağmen tüm sonuçlar dikkate alındığında, sosyotelizmin yeni bir kavram olması ile beraber neden ve sonuçlarının, ilişkili olduğu dinamiklerin incelenmesi oldukça önemli olduğu için bu araştırmanın alanyazına katkısı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, sosyotelizm ile ilişkisi test edilen bu değişkenlerin öneminin fark edilmesi sosyotelizmin önlenmesi ve ruh sağlığının korunması için yapılacak müdahale ve önleme programlarına önemli katkılar sağlayacaktır.

## Kaynaklar

1. Garrido EC, Issa T, Esteban PG, et al. A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon* 2021; 7(5): e07037.
2. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *J Behav Addict* 2015; 4(2): 60-74.

3. Blanca MJ, Bendayan R. Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 2018; 30(4): 449–454.
4. Aagaard J. Digital akasia: a qualitative study of phubbing. *AI Soc* 2020; 35(2): 237–244.
5. Parmaksız İ. Sosyotelizm (phubbing) ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2021; 22(2): 1387-1420.
6. Roberts JA, David ME. My life has become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Comput Hum Behav* 2016; 54: 134-141.
7. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, et al. The virtual world's current addiction: phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2016; 3(2): 250-269.
8. T'ng ST, Ho K H, Low SK. Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *Int Multidiscip J Soc Sci* 2018; 7(2): 159-190.
9. Chu X, Ji S, Wang X, et al. Peer phubbing and social networking site addiction: The mediating role of social anxiety and the moderating role of family financial difficulty. *Front Psychol* 2021; 12: 670065.
10. Argan M, Köse, H, Özgen, C, et al. Do sports, take photo and share: Phubbing, social media addiction and narcissism of body builders. *Eur J Sport Sci* 2019; 5(9): 79-94.
11. Schneider FM, Hitzfeld S. I ought to put down that phone but I phub nevertheless: Examining the predictors of phubbing behavior. *Soc Sci Comput Rev* 2021; 39(6): 1075-1088.
12. Ko CH, Yen JY, Yen CF, et al. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *Eur Psychiatry* 2012; 27(1): 1-8.
13. Vanden Abeele MM, Postma Nilsenova M. More than just gaze: an experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation. *Commun Res* 2018; 35(4): 303-313.
14. Ergün N, Göksu İ, Sakız H. Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychol Rep* 2020; 123(5): 1578-1613.
15. Ivanova A, Gorbaniuk O, Błachnio A, et al. Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatr Q* 2020; 91(3): 655–668.
16. Bitar Z, Akel M, Salameh P, et al. Phubbing among Lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress). *Curr Psychol* 2022; doi: 10.1007/s12144-022-03104-z.
17. Xie X, Xie J. Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *J Adolesc* 2020; 78: 43-52.
18. Bai Q, Lei L, Hsueh F H, et al. Parent adolescent congruence in phubbing and adolescents' depressive symptoms: A moderated polynomial regression with response surface analyses. *J Affect Disord* 2020; 275: 127–135.
19. McDaniel BT, Coyne SM. “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychol Pop Media Cult.* 2016; 5(1): 85-98.
20. González-Rivera JA, Hernández-Gato I. Conflicts in romantic relationships over Facebook use: Validation and psychometric study. *Behav Sci.* 2019; 9(2): 18.
21. Chotpitayasunondh V, Douglas KM. Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSPB). *Comput Human Behav.* 2018; 88: 5-17.
22. Al-Saggaf Y, O'Donnell SB. Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Hum Behav Emerg* 2019; 1(2): 132–140.
23. Sayiner B, Akbağ M. Sosyotelizm: Farklı bağlamlarda bir değerlendirme. *Akademik Hassasiyetler* 2023; 10(21): 80-115.
24. Orhan-Göksün D. Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2019; 21(3): 657-671.
25. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J Pers Soc Psychol* 1988; 54(6): 1063-1070.
26. Gençöz T. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2000; 15(46): 19-26.
27. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther* 1995; 33: 335-343.
28. Antony MM, Bieling PJ, Cox BJ, et al. Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychol Assess* 1998; 10(2): 176-181.

29. Sarıçam H. The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research* 2018; 7(1): 19-30.
30. Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics, 5<sup>th</sup> edition. Boston: Allyn and Bacon, 2007: 497-516.
31. Finney SJ, DiStefano C. Non-normal and categorical data in structural equation modeling. Hancock GR, Mueller RO (Editors). *Structural Equation Modeling: A Second Course*. Greenwich, CT: Information Age, 2006: 269-314.
32. Field A. *Discovering Statistics Using SPSS*. 3th edition. London: Sage Publications, 2009.
33. Davey S, Davey A, Raghav S, et al. Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *J Fam Community Med* 2018; 25(1): 35-42.
34. Guazzini A, Duradoni M, Capelli A, et al. An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*. 2019; 11(1): 21.
35. Nuñez TR, Radtke T, Eimler SC. A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress, and derogatory attitudes. *Cyberpsychology* 2020; 14(3): 94-115.
36. Li YX, Zhang YH, Yang R, et al. Relationship between perceived social norms and phubbing: individual control and fear of missing out as mediators. *Int J Ment Health* 2021; (21): 1-16.
37. Gonzales AL, Wu Y. Public cellphone use does not activate negative responses in others... Unless they hate cellphones. *J Comput Mediat Commun* 2016; 21(5): 384-398.
38. Hales AH, Dvir M, Wesselmann ED, et al. Cell phone-induced ostracism threatens fundamental needs. *J Soc Psychol* 2018; 158(4): 460-473.
39. Beukeboom CJ, Pollmann M. Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Comput Hum Behav* 2021; 124: 106932.
40. McDaniel BT, Wesselmann E. “You phubbed me for that?” Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Hum Behav Emerg* 2021; 3(3): 413-422.
41. Guazzini A, Raimondi T, Biagini B, et al. Phubber's emotional activations: The association between PANAS and phubbing behavior. *Future Internet* 2021; 13(12), 311.
42. Bitar, Z, Hallit, S, Khansa, W, et al. Phubbing and temperaments among young Lebanese adults: the mediating effect of self-esteem and emotional intelligence. *BMC Psychol* 2021; 9(1), 87.
43. Blachnio A, Przepiórka A. Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Res* 2018; 259: 514-519.
44. Wang X, Zhao F., Lei L. Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Curr Psychol* 2021; 40(7): 3365-3375.
45. Keane L, Loades M. Low self-esteem and internalizing disorders in young people—a systematic review. *Child Adolesc* 2017; 22(1): 4-15.
46. Shahbaz K, Rasul F, Khan A, et al. Phubbing positively predicts psychological distress and poor quality of life in community adults. *Int J Manag* 2020; (11): 2229-2240.
47. Michalski CA, Diemert LM, Hurst, et al. Is life satisfaction associated with future mental health service use? An observational population-based cohort study. *BMJ Open* 2022; 12(4): e050057.

|                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yazar Katkıları:</b> Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır |
| <b>Etik Onay:</b> Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.                                  |
| <b>Hakem Değerlendirmesi:</b> Dış bağımsız.                                                                   |
| <b>Çıkar Çatışması:</b> Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.                                |
| <b>Finansal Destek:</b> Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.                                         |
| <b>Author Contributions:</b> All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author                |
| <b>Ethical Approval:</b> Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.         |
| <b>Peer-review:</b> Externally peer-reviewed.                                                                 |
| <b>Conflict of Interest:</b> The authors have declared that there is no conflict of interest.                 |
| <b>Financial Disclosure:</b> Authors declared no financial support                                            |