

The Mediating Role of Social Anxiety in the Relationship Between Phubbing and Mindfulness

İzzet Parmaksız, Niğde Ömer Halisdemir University, ORCID ID: 0000-0003-2468-6134

Abstract

In today's world, a life without technology cannot be imagined and technological products can create various problems. Smartphones, the most common technological device we use, can expose individuals to phubbing behavior. In this study, the effect of mindfulness and social anxiety levels of phubbers on phubbing behavior was investigated. It was aimed to examine the mediating role of social anxiety in the relationship between mindfulness and phubbing. The study group of the research consists of 1067 adult individuals. Social anxiety was found to be full mediator in the relationship between mindfulness and phubbing. According to these results, it is important to gain mindfulness in order to reduce the effects of phubbing, which is a behavioral problem. It can be said that coping with social anxiety reduces the tendency of phubbing and its negative effects.

Keywords: Phubbing, mindfulness, social anxiety, full mediation, adult, smartphone



Inonu University
Journal of the Faculty
Education
Vol 22, No 2, 2021
pp. 1387-1420
DOI:
10.17679/inuefd.904379

Article type:
Research article

Received : 27.03.2021
Accepted : 07.08.2021

Suggested Citation

Parmaksız, İ. (2021). The mediating role of social anxiety in the relationship between phubbing and mindfulness, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(2), 1387-1420. DOI: 10.17679/inuefd.904379

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

A life without technology is unthinkable in the modern world. For this reason, it is necessary to learn to live with technology. This learning process involves not allowing social life to be adversely affected while taking advantage of the technology. The phones, the most common technological device we use, have confronted individuals with phubbing behavior, which refers to deliberately ignoring someone while using a mobile phone. Phubbing is also behavioral problem and mindfulness effectively reduces behavioral problems (Raes et al., 2014). In addition, experiencing social anxiety is related to the problem observed in cell phone use (Gao et al., 2016), and decreasing social anxiety can reduce phubbing behavior (Guazzini et al., 2019). For this reason, studying the concept of phubbing and related concepts is important for contributing to the literature. Accordingly, the purpose of this study is to determine whether there is a mediating role of social anxiety in the relationship between the mindfulness of adults and their phubbing levels.

Purpose

This study aimed to examine the mediating role of social anxiety in the relationship between mindfulness and phubbing. For this purpose, the accuracy of the following hypotheses have been tested.

- H₁. There is a significant negative relationship between mindfulness and phubbing.
- H₂. There is a significant negative relationship between mindfulness and social anxiety.
- H₃. There is a positive significant relationship between social anxiety and phubbing.
- H₄. Social anxiety has a mediating role between mindfulness and phubbing.
- S₁. Do age, gender, marital status and education level differentiate phubbing scores?

Method

This study was conducted with the participation of 1067 [Female:542 (50.8%), Male:525 (49.2%)] volunteers living in different provinces of Turkey. Participants' ages ranged from 21-65 ($\bar{x} \pm Sd = 33.87 \pm 8.60$), 609 (57.1%) of the participants are married and 458 (42.9%) are single. The data of this study were collected with the Phubbing Scale (Karadag et al., 2015), Mindfulness Scale (Özyeven et al., 2011) and Social Anxiety Scale (Özbay & Palanci, 2001). In addition, personal information form developed by the researcher was used to determine the age, gender, educational level and marital status variables. After explaining the purpose of the research in the scale applications, The Phubbing Scale, Social Anxiety Scale, Mindfulness Scale and Personal Information Form were applied to the participants. The implementation of the scales took approximately 20 minutes

Findings

In this study, t-test was performed to determine whether gender and marital status significantly differentiate phubbing scores, which are the dependent variable. According to the results of the analysis, gender did not significantly differentiate phubbing scores [$(t_{(2-1065)})=.75$, $p>.05$; female ($\bar{x}=25.39 \pm Sd=7.47$), male ($\bar{x}=25.73 \pm Sd=7.38$)]. Marital status was found to significantly differentiate phubbing scores [$(t_{(2-1065)})=-7.26$, $p<.001$; married ($\bar{x}=24.16 \pm Sd=7.70$), single ($\bar{x}= 27.42 \pm Sd=6.60$)]. Phubbing scores of non-married participants are higher than married. One-Way ANOVA test was conducted to see whether age and educational level significantly differentiated phubbing scores. Age level significantly differentiates phubbing scores [$(F_{(4-1063)})=23.78$, $p<.001$], 20-29 age range ($\bar{x}=27.52 \pm Sd=6.73$), 30-39 age range ($\bar{x}=24.79 \pm Sd=7.54$), 40-49 age range ($\bar{x}=23.57 \pm Sd=7.35$), 50 and above ($\bar{x}=21.89 \pm Sd=8.05$). The educational level significantly differentiates phubbing scores [$(F_{(5-1062)})=19.36$, $p<.001$; primary education ($\bar{x}=21.67 \pm Sd=8.11$), high school ($\bar{x}=25.16 \pm Sd=7.53$), associate degree ($\bar{x}=28.23 \pm Sd=7.66$), undergraduate ($\bar{x}=26.33 \pm Sd=6.55$), master ($\bar{x}=26.74 \pm Sd=6.65$)]. According to the

findings of the study, there is a significant negative relationship between mindfulness and phubbing ($r=-.12, p<.01$), a significant negative relationship between mindfulness and social anxiety ($r=-.31, p<.01$), and a significant positive relationship between social anxiety and phubbing ($r=.21, p<.01$). Non-binary variables were reduced to two categories and coded as dummy variables. In this study, the significant difference between the groups was examined with the one-way Anova test. However, in order to determine the direction and effect level of the relationships between the variables, correlation analysis was performed with the variables that were tested with Anova and the t-test. When the relationship of phubbing with demographic variables is examined, there is no significant relationship with gender ($r=-.023, p>.05$). There is a significant relationship with age ($r=.23, p<.01$), marital status ($r=.22, p<.01$) and educational level ($r=.23, p<.01$).

The analysis of the mediating role of social anxiety in the relationship between phubbing and mindfulness was made according to the SPSS PROCESS macro model of Hayes (2013). Marital status, age and educational level were determined as the control variable. According to the process macro analysis results, it was determined that mindfulness and social anxiety were predictors of phubbing. [*Sobel Test*=-3.36 *Std Er*=.001 *p*=.000] The mediating role of social anxiety in the relationship between phubbing and mindfulness has been tested by the bootstrapping method. Since the bootstrapping confidence interval does not contain zero (0) in the indirect effect (*Bootstrapping 95% BCa*=-.0515/-0258), this result confirms the mediating relationship (Hayes, 2009). According to these results, it was determined that social anxiety is the full mediator in the relationship between mindfulness and phubbing.

Discussion & Conclusion

According to the research findings, as the mindfulness level of individuals increases, phubbing behavior decreases. This finding shows that the mindfulness attitude to be brought to individuals has a preventive role. Phubbing relationship with mindfulness has observable

effects on interpersonal relationships. Because both concepts are focused on the moment we live. In addition, there is a positive relationship between having mindfulness and being auto-controlled (Kara, 2016). As it can be understood from here, it can be said that self-control skills that individuals should have can be provided with mindfulness raising to minimize phubbing behavior.

Mindfulness-raising is effective in reducing the negative self-image of how one is perceived by others about whether the person is acting appropriately, demonstrating adequate social skills, or fluently speaking in social situations. This result supports the idea that mindfulness acquisition is effective on social anxiety (Desnoyers et al., 2017). Considering these results, it can be said that mindfulness is associated with social anxiety. There is a positive correlation between phubbing and both trait anxiety and social anxiety. It can be said that individuals with higher anxiety levels tend to exhibit more phubbing behavior than others (Guazzini et al., 2019). In order to reduce the effects of phubbing, which is a behavioral problem, the acquisition of mindfulness skills can teaches appropriate response in situations that create social anxiety. It can also reduces the negative impact of phubbing behavior on social skills.

Sosyotelizm (Phubbing) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide

Sosyal Kaygının Aracı Rolü

İzzet Parmaksız, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-2468-6134

Öz

Günümüz dünyasında teknolojinin olmadığı bir yaşam düşünülemede ve teknolojik ürünler de çeşitli sorunları beraberinde getirebilmektedir. Kullandığımız en yaygın teknolojik cihaz olan akıllı telefonlar ise bireyleri sosyotelizm (phubbing) davranışıyla karşı karşıya bırakabilmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 1067 yetişkin birey oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal kaygının tam aracı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bir davranış sorunu olan sosyotelizmin etkilerini azaltmak için bilinçli farkındalık kazanmak önemlidir. Ayrıca sosyal kaygı ile baş etmenin sosyotelizm eğilimini ve olumsuz etkilerini azalttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyotelizm, bilinçli farkındalık, sosyal kaygı, yetişkin, akıllı telefon



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 22, Sayı 2, 2021
ss. 1387-1420
DOI:
10.17679/inuefd.904379

Makale türü:
Araştırma makalesi

Gönderim Tarihi :
27.03.2021
Kabul Tarihi :
07.08.2021

Önerilen Atıf

Parmaksız, İ. (2021). Sosyotelizm (phubbing) ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 1387-1420. DOI: 10.17679/inuefd.904379

Sosyotelizm (Phubbing) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide

Sosyal Kaygının Aracı Rolü

Modern dünyada teknolojiden bağımsız bir yaşam düşünmek mümkün görünmemektedir. Bu nedenle de teknolojiyle yaşamayı öğrenmenin bir gereklilik olduğu söylenebilir. Bu öğrenme süreci ise teknolojinin getirdiği avantajlardan yararlanırken sosyal yaşamın olumsuz etkilenmesine izin vermemeyi içerebilir. Modern dünyada iletişimizi sağlayan ve sosyal yaşamımıza etkide bulunan pek çok teknolojik ürün mevcuttur. İnsanların en çok tercih ettiği teknolojik ürünlerden biri ise iletişim için kullandığımız telefonlardır. Tüm dünyada milyonlarca insan telefonlarıyla iletişim kurmaktadır (Mieczakowski vd., 2011). Telefon kullanıcılarının bazılarında ise yalnızlık (Kim vd., 2017), sosyal kaygı (Shalom vd., 2015) ve depresif (O'Connor vd., 2013) duyguların yoğunluğu telefonlarını daha sık ve sorunlu şekilde kullanmalarıyla sonuçlanabilmektedir. Ayrıca bazı insanların gerçek sosyal çevreden ziyade sanal bir kimliğe merak salmaları (Ümmet ve Ekşi, 2016) ve diğerlerinin ne yaptığını öğrenmek istemeleri de (Çelik, 2019) söz konusu olabilmektedir. Bu gibi etkilerle oluşan iletişim tercihi ise bir süre sonra *“insanların sosyal ortamlarda beraberinde bulunan kişileri umursamadan telefonla meşgul olmaları (Macquarie Dictionary, 2013)”* olarak tanımlanan ve bir davranış problemi olan *“sosyotelizmin (phubbing)”* ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilmektedir. Böylelikle akıllı telefonların kötüye kullanımı ve aşırı kullanım biçimi sosyal etkileşimleri arttırmak yerine giderek yaygınlaşan bu problem alanının belirmesine yol açmıştır (Roberts ve David, 2016).

Sosyotelizm 2013 yılı itibarıyla Macquarie Dictionary'e eklenerek literatüre dahil olmuş yeni bir kavramdır. Bu nedenle doğrudan sosyotelizm tanımına yönelik araştırmalar ise 2013 yılı sonrasında başlamıştır. Bu iletişim problemi, kişisel iyilik halini ve ilişkileri olumsuz etkileyen bir durumdur (Roberts ve David, 2016). Sosyotelizm pek çok sanal bağımlılıktan daha yıkıcı ve gizli tehlikeler taşımaktadır. Bu nedenle, akıllı telefonların, aslında sosyal etkileşimleri arttırmak yerine, bir probleme dönüşebileceği görülmektedir (Davey vd., 2016). Sosyotelizm eğiliminde

olanlar gerçek biriyle olan sosyal etkileşim yerine sanal iletişimi tercih ederler. Akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, uygulama bağımlılığı gibi alt boyutlardan oluşan sosyotelizm (Karadağ vd., 2016), cep telefonları, internet, sosyal medya, oyunlar ve *Facebook* kullanımıyla yaygınlaşmıştır (Blachnio ve Przepiorka 2019; Karadağ vd., 2015). Giderek yaygınlaşan bu yanlış davranış eğilimi, psikopatolojik ve sosyal etkileşimle ilgili problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Karadağ vd., 2016). Ayrıca sosyotelizm, insanları yapay bir realiteye götürerek gerçek insanlarla olan bağı kopararık ilişkilere zarar verebilmektedir; çünkü yüz yüze iletişimde akıllı telefon kullanımı, iletişimin kalitesini azaltmaktadır (Wang vd., 2017). Sonuç olarak, sosyotelizm iletişimde her iki tarafa da (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016) zarar verebilen bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyotelizm, literatürde yeni bir bağımlılık biçimi olarak kabul edilmiştir (Davey vd., 2018; Roberts vd., 2014). Ayrıca son zamanlarda akıllı telefon kullanımına ilişkin psikolojik sorunlar ve sonuçları üzerine yapılan araştırmalar arasında sosyotelizm davranışı üzerine yapılan çalışmalar artan bir ilgi görmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Demografik değişkenler açısından bakıldığında sosyotelizm eğiliminde cinsiyete göre farklılaşma olduğu gibi olmadığını gösteren araştırmalara da ulaşılmıştır (Al-Saggaf vd., 2019; Blachnio ve Przepiorka, 2019; Brañas-Garza vd., 2018; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ vd., 2015; Rand vd., 2016). Ayrıca medeni durum ve eğitim düzeyinin sosyotelizm üzerinde etkili olduğu ifade edilirken yaş düzeyinin sosyotelizm üzerinde etkili olmadığı belirtilmektedir (Çizmecci, 2017).

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık terimi, bireyin şimdiki zamanda yaşadığı deneyime kasıtlı olarak katılabilme becerisidir (Coffey ve Hartman, 2008). Bilinçli farkındalık, geçmişte yaşanmış veya gelecekte yaşanması muhtemel yaşantı ve duyguların etkisi altında kalmadan şimdiki zamanı kabullenmek ve onaylamak biçiminde tanımlanır (Bishop vd., 2004). Bireyin yargısız, affedici ve

kabul edici bir tutumla farkındalığını şimdiki zamana, duygu, düşünce ve davranışlarına yönlendirerek, dikkatini istediği noktalara odaklayabilmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Ayrıca bilinçli farkındalık, zihnin çalışma sistemiyle ilgili bireylere farkındalık ve bilgi sağlamaktadır; çünkü zihin sürekli olarak aktiftir ve şimdi, geçmiş, gelecek arasında gidip gelmektedir. Bunun yanı sıra endişelerden ve olumsuz düşüncelerden kurtulmaya çalışarak değil, onlarla kurulan ilişkiyi değiştirmeye çalışarak bireye yardımcı olmaktadır (Williams ve Penmann, 2015). Bu durum da problemden kaçmanın değil, problemle yüzleşmenin tercih edildiğini gösterir. Bilinçli farkındalığı tecrübe eden kişi o anda aklından geçen düşüncelerin ve bulunduğu ortamın tamamen farkındadır (Neff ve McGehee, 2010). Böylelikle bilinçli farkındalık iyi odaklanabilmenin fırsatı olmaktadır (Germer, 2005). Başka bir ifadeyle dikkatini şimdiye odaklamak, bu odaklanmanın önemini fark etmek ve fark ettiklerini acele etmeden yargılamaksızın kabul etmektir (Atalay, 2018). Ana odaklanarak şimdi olanı kaçırmamak bireylerin yaşamlarında önemli bir etki bırakmaktadır. Bu yönden bakıldığında bilinçli farkındalık sahibi olmak kişilerin alışkanlıklarının farkında olmalarını sağlaması açısından çok önemlidir (Tırışkan vd., 2015). Böylelikle bilinçli farkındalığın yüksek olması problemleri telefon kullanımını da azaltacaktır (Elhai vd., 2018); çünkü bilinçli farkındalık dikkati sağlayarak ve dürtüsellik azaltarak otomatik davranışları azaltır. Böylelikle birey duygu, düşünce ve davranışlarını daha iyi düzenleyebilir (Teasdale vd., 1995). Bilinçli farkındalık kazanımının davranış sorunlarını etkili bir şekilde azalttığı da bilinmektedir (Raes vd., 2014). Bu bağlamda bilinçli farkındalığa sahip bireylerin teknolojik araçları kullanırken hem duygularını yönetebilme hem de kendilerini kontrol edebilme becerilerine sahip olmaları internetin problemleri olarak kullanımını azaltabilmektedir (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Böylelikle duygu ve düşüncelerin kontrol edilebilmesi bireyi sağlıklı bir kullanıcıya dönüştürür (Ünal, 2015). Akıllı telefonların ve internetin yanlış kullanımından kaynaklanan sosyotelmizm davranışı ve ortaya çıkarabileceği olumsuz sonuçlar da azalabilir.

Sosyal Kaygı

Bilinçli farkındalık ve sosyotelizmin ilişkili olabileceği düşünülen diğer bir değişkense sosyal kaygıdır. Sosyal kaygı ise sosyal yaşamın kalitesini düşüren ciddi bir problemdir (Buckner vd., 2008). Kişinin utanacağı, küçük düşeceği, beraberindeki diğer insanlar tarafından eleştirileceği düşüncesi ile sürekli bir biçimde korktuğu ve sosyal ortamlardan kaçındığı kaygı bozukluğu olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusuyla karakterizedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu da bireyin sosyal kaygısının artmasına sebep olduğundan (Koch, 2002), birey sosyal etkileşime daha az girer (Hart vd., 1999). Ayrıca bireyin başkaları tarafından olumsuz algılandığına yönelik düşünceleri diğer insanların davranışlarının olumsuz yorumlanmasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle bir durumu ya da davranışı olduğundan daha tehdit edici algılayan kişiler, karşı taraftan kendine yönelik olumsuz bir eylem gerçekleşebileceği konusunda yanılıya düşebilirler (Crick vd., 2002). Böylelikle, bu kişilerde sosyal kaygının yükselmesiyle diğer insanlarla sosyal bağ koparak kişilerarası ilişkilerde olumsuzluklar yaşanabilir (Alden ve Taylor, 2010).

İnsanların iletişimlerini olumsuz etkileyen faktörlerden biri ise yüz yüze iletişimde dikkatin telefonda olmasıdır. Yapılan çalışmalarda sosyal kaygı yaşama ile problemlili cep telefonu kullanımının ilişkili olduğu saptanmıştır (Doğan ve Tosun, 2016; Gao vd., 2016; Yılmaz vd., 2015). Sosyotelizm davranışının da sosyal ilişkileri umursamayarak telefon kullanımının devam ettirilmesi şeklinde ortaya çıktığından sosyal kaygıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Grieve vd. (2021); Guazzini vd. (2019); Sun ve Samp (2021) de araştırmasında sosyal kaygıyla sosyotelizm arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca bilinçli farkındalığa sahip kişilerin toplumsal kaygılarının daha az olmasından dolayı daha iyi kişilerarası becerilere sahip oldukları belirtilmektedir (Dekeyser vd., 2008). Bununla birlikte Tuncer (2017), sosyal kaygının bilinçli farkındalığı negatif yordadığını belirtirken Sears ve Kraus (2009) da bilinçli farkındalık kazanımının kaygıyı azalttığını saptamışlardır. Bu nedenle bilinçli farkındalık sahibi bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin sergilenen sosyotelizm davranışı üzerinde etkili olabilir. Bilinçli ve dikkatli olmak da bireyin otomatik davranışlardan uzaklaşmasına katkıda

bulunmaktadır. Böylelikle bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını değiştirebilmesine yardım ederek bireyin oto kontrollü davranabilmesini sağlayabilmektedir (Teasdale vd., 1995). Sosyotelizm davranışı da oto kontrolü gerektiren bir yapıya sahiptir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesi sosyal kaygıyı da düşürmektedir (Kang vd., 2013; Tuncer, 2017). Sosyal kaygının düşmesi de sosyotelizm davranışını azaltabilmektedir (Guazzini vd., 2019). Bu sonuçlara göre araştırma değişkenlerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Mevcut literatür incelendiğinde ülkemizde sosyotelizmin olası yordayıcılarını araştıran az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Çalışmalara bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusu ve nörotizm (Balta vd., 2020), yeni kuşak insanların sosyotelizm eğilimleri (Ünalın ve Yıldırım (2020), can sıkıntısı (Yam ve Kumcağız, 2020), kişilik ve yaşam doyumu (Çikrikci vd., 2019), psikolojik değişkenler (Ergün vd., 2020), ilişki memnuniyeti (Çizmeci, 2017), oyun, internet, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı (Karadağ vd., 2016), sosyotelizmin nedenleri ve sosyal hayata etkileri (Karadağ vd., 2015), sosyotelizmin okuldaki etkileri (Ugur ve Koç, 2015) gibi değişkenleri içeren sosyotelizm araştırmalarının ve derleme çalışmalarının (Parmaksız, 2018; Parmaksız, 2020; Yam ve İlhan, 2020) mevcut olduğu görülmüştür. Dünyada yapılan çalışmalara bakıldığında özellikle 2021 yılı itibarıyla araştırma sayısında artış olduğu görülüyor (scholar.google.com) fakat sosyotelizm davranışıyla ilgili karşılaştırmalar yapmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Ayrıca mevcut çalışmalar da oyun bağımlılığı, uygulama bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gib birçok bağımlılığın kesişimi olarak beliren sosyotelizmin (Karadağ vd., 2016) nedenlerini tam olarak açıklayamamaktadır. Ayrıca nezaket teorisine göre, sosyotelizm yüz yüze görüşmelerde, konuşma partnerlerinin duygularını korumak için var olan sosyal nezaket normlarına meydan okur. Bu nedenle, mobil görgü kurallarını müzakere etmek, bilinçli farkındalık gerektirebilir (Miller-Ott ve Kelly, 2017). Ayrıca çevrimiçi ve online bağlı olma davranışıyla pozitif ilişkili olan sosyotelizm eğiliminde bilinçli farkındalığın yüksek olmasıyla birey daha kontrollü ve daha güçlü bir savunma içindedir (Schneider ve Hitzfeld 2019). Aynı zamanda yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip olanlar daha

fazla sosyotelizm yapan bireylerdir (Grieve vd., 2021; Guazzini vd., 2019; Sun ve Samp 2021). Bunun yanı sıra sosyal dışlanma modelinde bir sosyal etkileşimden dışlanmanın ait olma ve değerli hissetme ihtiyacını tehdit ettiği varsayılır. Sosyotelizme hem maruz kalmak hem de maruz bırakmak dışlanmışlık hissi yaşatır (Vanden-Abeelee, 2020). Sosyal kaygı yaşama ise bireyin bizzat kendisi tarafından sosyal anlamda dışarıda kalma durumunu meydana getirir. Bu sonuç ise sosyotelizm yapma sıklığında etkili olabilir. Bilinçli farkındalığın yüksek olmasının ise sosyal kaygıyı düşürücü bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Durusoy, 2019; Lundwall vd., 2019; Pepping vd., 2013; Rasmussen ve Pidgeon 2011; Tanhan ve Francisco, 2019; Tanhan ve Strack, 2020; Tuncer, 2017). Bu etkileşim ise sosyotelizm eğiliminin azalması olarak kendini gösterebilir. Bu ilişkisel sonuçlardan anlaşıldığı üzere farklı araştırma bulgularıyla da kavramın daha anlaşılır olması sağlanabilir. Çünkü sosyotelizmin literatürde yeni bir kavram olması nedeniyle farklı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması ve bu araştırmaların farklı sosyo-demografik özelliklere sahip örneklerle tekrarlanarak karşılaştırma yapılması sosyotelizm kavramının anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle sosyotelizm kavramını daha iyi anlamak için sosyotelizm ve bilinçli farkındalık etkileşimini sınamaya yönelik ilişkisel bir çalışma yürütmek amaçlanmıştır. Bir davranış problemi olan sosyotelizmde bireylerin farkındalıklarını sağlamak ve bu farkındalığı etkileyen değişkenleri bilmek önem arz etmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ve sosyotelizm ilişkisini etkileyen sosyal kaygı içerikli bir çalışmanın olmadığı görüldüğünden bu değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasının özgün bulgular sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, sosyotelizm konusunda henüz sınırlı sayıda araştırmanın yapıldığı ülkemizde literatüre önemli katkılar sağlaması açısından önem arz etmektedir; çünkü yapılan çalışmaların içerikleri incelendiğinde sosyotelizm ile bilinçli farkındalık ilişkisinin ele alındığı ve bilinçli farkındalığın yordayıcı etkisinin baz alınarak, sosyal kaygının aracı etkisinin saptandığı bir araştırma olmadığı görülmüştür. Bu çalışma, geniş bir yaş aralığındaki örnekleme sahip olduğu için temsil ediciliği yüksek ve konusu itibarıyla de özgün bir araştırmadır. Neredeyse herkesin maruz kaldığı bir problem olması yönüyle dikkate değer bir konudur. Bu nedenle sosyotelizm

kavramını ve ilişkili kavramları çalışmak literatüre katkı sağlayacaktır. Ayrıca partner phubbing (*eşe yapılan sosyotelizm*) ve parental phubbing (*ebeveynin çocuğuna yaptığı sosyotelizm*) gibi doğrudan yetişkinleri hedef alan araştırmalarının dışındaki sosyotelizm çalışmaları çoğunlukla ergen ve gençlerden oluşan bir örnekleme sahiptir. Çünkü sorunlu cep telefonu kullanımı, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında daha yüksek görülme oranına sahiptir ve araştırma örneklemi de çoğunlukla bu yaş grubundadır (Lopezfernandez, 2017; Seo vd., 2016). Fakat akıllı telefon kullanımı sadece gençleri değil daha büyük yaşlardaki bireyleri de etkileyen bir davranıştır. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin bilinçli farkındalıkları ile sosyotelizm düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılık rolünün olup olmadığını saptamaktır. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler ($H_1 - H_2 - H_3 - H_4$) ve araştırma sorusu (S_1) test edilmiştir.

H₁. Bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₂. Bilinçli farkındalık ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₃. Sosyal kaygı ile sosyotelizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₄. Sosyal kaygı bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasında aracı role sahiptir.

S₁. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi sosyotelizm puanlarını farklılaştırmakta mıdır?

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışma, Türkiye'nin farklı illerinden 1067 [Kadın:542 (%50.8), Erkek:525 (%49.2)] gönüllünün katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmış ve katılımcıların gönüllü olmaları esas alınmıştır. Basit seçkisiz örneklemede, evrendeki her birim örnekleme seçilmede eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir (Balci, 2010). Bu, yansızlık kuralıdır ve örneklemin evreni temsil edeceği varsayımı yansızlık ile ilişkilidir (Bakioğlu

ve Kurnaz, 2011). Örnekleme yapılırken bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtan amaçlı örnekleme tekniklerinden biri olan maksimum çeşitlilik örneklemesiyle ulaşılabilecek maksimum kişi hedeflenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu varsayımdan hareketle random olarak belirlenen katılımcılarla araştırma grubu oluşturulmuştur. Katılımcıların yaşları 21-65 ($Ort \pm ss = 33.87 \pm 8.60$) arasında değişmektedir ve yaş aralıkları 20-29 ($n=464$), 30-39 ($n=328$), 40-49 ($n=208$), 50 ve üstüdür ($n=67$). Katılımcıların 609'u (%57.1) evli, 458'i (%42.9) bekârdır. Katılımcıların eğitim düzeyi ilköğretim ($n=178$), lise ($n=225$), ön lisans ($n=124$), lisans ($n=459$) ve yüksek lisans ($n=81$).

Veri Toplama Araçları

Sosyotelizm Ölçeği

Karadağ vd. (2015) tarafından geliştirilen Sosyotelizm Ölçeği, bireylerin sosyotelizm eğilimini ölçmek için geliştirilen bir ölçektir. Ölçek toplam 10 madde olup, ortaya çıkan 2 faktör ise şu şekildedir: (i) iletişim bozukluğu (5 madde; $\alpha=.87$) ve (ii) telefon tutkusu (5 madde; $\alpha=.85$). (Örnek Madde: *Başkaları ile birlikteyken gözüm telefona gider.*) Hiçbir zaman (1) ile her zaman (5) arasında cevaplanan beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınacak en düşük ve en yüksek puan 10 ile 50 aralığındadır. Ölçekten alınan 40 ve üzeri puan bireylerin sosyotelizm bağımlılığını ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach's Alpha yöntemiyle hesaplanmış ve .81 olarak bulunmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçek Özyeşil vd. (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Anlık yaşantılara yönelik dikkat ve farkındalık becerisine dayalı olarak kişisel farklılıkları ölçen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), toplam 15 maddeden oluşmakta ve tek bir toplam puan vermektedir. (Örnek Madde: *Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.*) Ölçeğin her bir maddesi için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasındadır. Altılı

likert tipte olan ölçekte puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 15 ile 90 aralığındadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 iken, Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80'dir. Test-tekrar test güvenilirliği ise .86'dır. Testten elde edilen toplam puanın yüksek olması yüksek bilinçli farkındalık seviyesine, düşük olması ise düşük bilinçli farkındalık seviyesine işaret etmektedir. Geçerlilik ve güvenilirlik analizleri, nitelikli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach's Alpha yöntemiyle hesaplanmış ve .85 olarak bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeği

Özby ve Palancı (2001) tarafından sosyal kaygı içerikli problemleri saptamak için geliştirilmiştir. Ölçüt geçerliği analizinde uygun bir ölçek olduğu saptanmıştır. Yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 30 maddelik üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. (*Örnek Madde: Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim.*) Bu üç faktör; sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizliktir. Bu üç faktörün açıkladığı toplam varyans %32.9'dur. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Ölçek 0-4 aralığında beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği sosyal kaygının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 120 aralığındadır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach's Alpha yöntemiyle hesaplanmış ve .93 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmadaki bağımsız değişkenlerden olan yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir formdur.

İşlem

Bu araştırmada katılımcılar basit tesadüfi örnekleme yoluyla gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Uygulanan ölçekler yüz yüze ve kâğıt kalem kullanılarak doldurulmuştur. Çalışmanın farklı illerdeki verileri o illerde yaşayan psikolojik danışmanlar tarafından toplanmıştır. Ölçek uygulamalarında araştırmanın amacı açıklandıktan sonra katılımcılara Sosyotelizm Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmanın ön analizlerinde veriler t-testi, Tek Yönlü ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolüne Hayes (2013) tarafından SPSS'e eklenti program olarak geliştirilen Process Macro programıyla bakılmıştır. Analize başlamadan önce regresyon analizi için gerekli varsayımlar test edilmiştir. Çarpıklık değeri tüm değişkenler için -.31 ile .58 aralığındadır; basıklık değeri ise tüm değişkenler için -.25 ile .15 aralığındadır. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değeri ± 1 aralığında olması, puanların normal değerlerden çok fazla sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk vd., 2010; Huck, 2008; Tabachnick ve Fidell, 2013). Analizlerde normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılandığı belirlenmiştir. Bu kapsamda regresyon için ön şart olan bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişki olduğu saptanmış ve veriler aykırı değer açısından incelenip .001 manidarlık düzeyi dikkate alınarak (Büyüköztürk, 2014) mahalnobis uzaklık değerine göre aykırı değere sahip veriye rastlanılmamıştır. Bu çalışmada, "X'in, Y'yi doğrudan ve aynı zamanda tek bir aracı değişken veya dolaylı olarak X ve Y arasında yer alan nedensel bir aracı değişken olan M aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği" basit aracılık modeli kullanılmıştır (Hayes, 2012). Hayes'e (2009) göre dolaylı bir etki için güven aralığı, sıfır içermiyorsa, istatistiksel olarak anlamlı bir aracılık etkisi çıkmaktadır. Bu çalışmanın analizleri, IBM SPSS 22.0 kullanılarak Process v3.5 eklentisi ile Basit Aracılık Modeli (Model 4) (Hayes,

2013) kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Ayrıca araştırmada aracılık etkisi incelenirken Sobel Testi değerleri de kullanılmıştır.

Bulgular

Bu araştırmada ön analiz olarak cinsiyet ve medeni durumun sosyotelizm puanlarını anlamlı farklılaştırıp farklılaşdırmadığına bakmak için t testi yapılmıştır. Cinsiyetin sosyotelizm puanlarını anlamlı farklılaşdırmadığı saptanmıştır [$(t_{(2-1065)}=.75, p>.05$; kadın ($\bar{x}=25.39 \pm Ss=7.47$), erkek ($\bar{x}=25.73 \pm Ss=7.38$)]. Medeni durum ise sosyotelizm puanlarını anlamlı farklılaşdırmaktadır [$(t_{(2-1065)}=-7.26, p<.001$; evli ($\bar{x}=24.16 \pm Ss=7.70$), bekar ($\bar{x}=27.42 \pm Ss=6.60$)]. Bekâr katılımcıların sosyotelizm puanları evli olanlardan daha yüksektir. Yaş ve eğitim düzeyinin sosyotelizm puanlarını anlamlı farklılaştırıp farklılaşdırmadığına bakmak için One-Way ANOVA testi yapılmıştır. Yaş değişkeninin sosyotelizm puanlarını anlamlı farklılaşdırdığı saptanmıştır [$(F_{(4-1063)}=23.78, p<.001$), 20-29 yaş aralığı ($\bar{x}=27.52 \pm Ss=6.73$), 30-39 yaş aralığı, ($\bar{x}=24.79 \pm Ss=7.54$), 40-49 yaş aralığı ($\bar{x}=23.57 \pm Ss=7.35$), 50 ve üstü ($\bar{x}=21.89 \pm Ss=8.05$)]. Tukey testi sonucuna göre 50 yaş üstünün sosyotelizm puanları en düşük ortalamaya sahiptir ve 20-29 ve 30-39 yaş aralığındaki bireylerin sosyotelizm puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha düşüktür ($p<.001, p<.05$). Ayrıca ortalamalar ve $r=-.23$ değerine bakıldığında yaş aralığı düştükçe sosyotelizm puan ortalamaları yükselmektedir. Eğitim düzeyinin de sosyotelizm puanlarını anlamlı farklılaşdırdığı saptanmıştır [$F_{(5-1062)}=19.36, p<.001$; ilköğretim ($\bar{x}=21.67 \pm Ss=8.11$), lise ($\bar{x}=25.16 \pm Ss=7.53$), ön lisans ($\bar{x}=28.23 \pm Ss=7.66$), lisans ($\bar{x}=26.33 \pm Ss=6.55$), yüksek lisans ($\bar{x}=26.74 \pm Ss=6.65$)]. Tukey testi sonucuna göre ilköğretim mezunlarının sosyotelizm puanları diğer eğitim düzeylerindeki bireylerin sosyotelizm puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha düşüktür ($p<.001$). Araştırma verilerine ait korelasyon analizi ve betimsel istatistikler aşağıda (Tablo 1) sunulmuştur.

Tablo 1*Değişkenler Arasındaki Korelasyon ve Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	\bar{x}	Ss	1.	2.	3.	Çarpıklık	Basıklık
1. Sosyotelizm	25.56	7.42	(.81)	.21*	-.12*	.15	-.25
2. Sosyal Kaygı	38.83	21.12		(.93)	-.31*	.58	.00
3. Bilinçli Farkındalık	58.90	13.17			(.85)	-.31	.15

* $p < .01$ *Not: Değişkenlere ait Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları parantez içinde sunulmuştur.*

Tablo 1’de değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon katsayıları verilmiştir. Sosyotelizm ile sosyal kaygı arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır ($r=.21$). Sosyotelizm ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı negatif bir ilişki vardır ($r=-.12$). Sosyal kaygıyla bilinçli farkındalık arasında anlamlı negatif bir ilişki vardır ($r=-.31$). Bu sonuçlar H_1 , H_2 ve H_3 hipotezlerini doğrulamaktadır. Demografik değişkenler iki kategorili olmayanlar iki kategoriye indirgenerek dummy değişken olarak kodlanmıştır. Yaş değişkeninde 20-29 yaş aralığı 0, diğer 3 kategori 1 olarak kodlanarak birleştirildi. Eğitim düzeyi değişkeninde ise ilköğretim 0, diğer 4 kategori 1 olarak kodlanarak birleştirildi. Bu çalışmada tek yönlü Anava testi ile gruplar arasındaki anlamlı farka bakılmış. Fakat değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve etki düzeyini belirlemek amacıyla Anova ve t testi yapılan değişkenlerle korelasyon analizi de yapılmıştır. Sosyotelizmin demografik değişkenlerle korelasyonel ilişkisine bakıldığında cinsiyetle ($r=.023$, $p>.05$) anlamlı bir ilişkisi yokken; yaş ($r=-.23$, $p<.01$), medeni durum ($r=.22$, $p<.01$) ve eğitim düzeyiyle ($r=.23$, $p<.01$) anlamlı bir ilişkisi vardır.

Aracılık Analizleri

Bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılığına ilişkin test edilen modelin bulguları Şekil 1, Tablo 2 ve Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 2

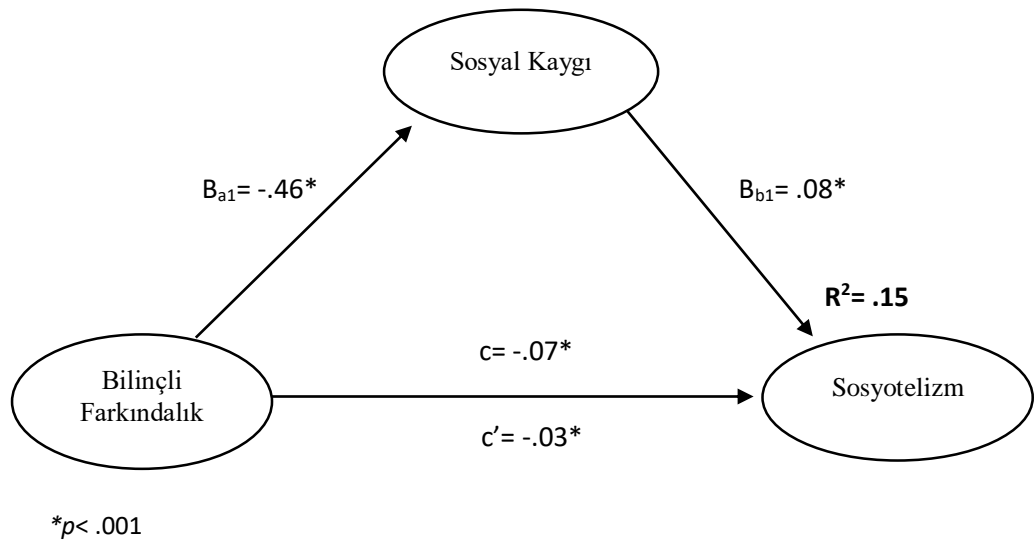
Sosyotelizm ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolüne İlişkin Process

Macro Analiz Özeti

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	t	SH	β	p
1. Adım Sosyal Kaygı	Bilinçli Farkındalık	-10.17	.05	-.29	.00
	R= .36 R ² = .13 F= 39.62				
2. Adım Sosyotelizm	Eğitim Düzeyi	5.96	.60	.18	.00
	Yaş	3.52	.55	.13	.00
	Medeni Durum	2.24	.54	.08	.03
	Bilinçli Farkındalık	-4.00	.01	-.12	.00
R= .32 R ² = .10 F= 30.90					
3. Adım Sosyotelizm	Eğitim Düzeyi	7.49	.60	.22	.00
	Yaş	3.17	.53	.11	.00
	Medeni Durum	2.08	.53	.07	.04
	Bilinçli Farkındalık	-1.66	.02	-.05	.10
	Sosyal Kaygı	7.57	.01	.22	.00
R= .39 R ² = .15 F= 37.51					

Sosyotelizm ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolüne ilişkin analiz, Hayes (2013)'in SPSS Process Macro modeline göre yapılmıştır. Yapılan ön analizde medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi sosyotelizm puanlarını anlamlı farklılaştırdığı için kontrol

değişkeni olarak belirlenmiştir. Birinci adımda bilinçli farkındalık sosyal kaygıyı negatif anlamlı yordamakta ($\beta=-.29$ $p<.001$) ve toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. İkinci adımda bilinçli farkındalık sosyotelizmi negatif anlamlı yordamakta ($\beta=-.12$ $p<.001$) ve toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Üçüncü adımda sosyal kaygı sosyotelizmi pozitif anlamlı yordamakta ($\beta=.22$ $p<.001$) ve bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır. Buna ek olarak aracı değişkenle (sosyal kaygı) bilinçli farkındalığın sosyotelizmi anlamlı düzeyde yordamadığı ($\beta=-.05$, $p=.10$) görülmektedir (Tablo 2). Ayrıca Sobel Test= -3.36 Std Er= $.001$ $p=.000$ 'dır. Bu sonuçlar sosyotelizm ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının tam aracı rolü olduğunu göstermektedir. Sosyotelizm ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide sosyal kaygının tam aracı rolü Bootstrapping işlemiyle test edilmiştir. Bu işlem sonucu oluşan doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik değerler Tablo 3'te sunulmuştur.



Şekil 1

Bilinçli Farkındalık İle Sosyotelizm Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Tam Aracı Rolüne İlişkin Model ve Standardize Olmayan Beta Değerleri

Şekil 1'de sunulduğu gibi, bilinçli farkındalığın sosyotelizm üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($c=.07$, $SE=.02$, $t=-4.01$, $p<.001$). Bilinçli farkındalığın sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($B_{a1}=-.46$, $SE=.05$, $t=-10.18$, $p<.001$). Sosyal Kaygının sosyotelizm üzerindeki doğrudan etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır

($B_{b1}=.08$, $SE=.01$, $t=7.57$, $p<.001$). Bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı (aracı değişken) eş zamanlı olarak modelin içine alındığında, bilinçli farkındalık ve sosyotelizm arasındaki ilişki azalmış ve anlamlılık düzeyi değişmiştir ($c'=-.03$, $SE=.02$, $t=-1.67$, $p>.05$). Bu sonuçlar tam aracılık hipotezini desteklemektedir. Test edilen model anlamlı düzeydedir ($p<.001$) ve sosyotelizmdeki toplam varyansın % 15'ini açıklamaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sosyal Kaygı Aracılığıyla Sosyotelizm Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

	Etki	SH	p	Bootstrapping 95% BCa Güven Aralığı	
Toplam Etki	-.0659	.016	.0001	-.0981	-.0336
Doğrudan Etki	-.0280	.017	.0956	-.0609	.0049
Dolaylı Etki	-.0379	.038		-.0515	-.0258

*Not: N = 1067, k = 5000, *p < .001, Kontrol Değişkeni: Medeni Durum, Yaş ve Eğitim Düzeyi - Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş 5000 bootstrap örnekleme*

Tahminler % 95 güven aralığı içinde değerlendirilmiş, yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur. Araştırma bulguları, bilinçli farkındalığın sosyal kaygı aracılığıyla etkisinin (toplam ve doğrudan etki arasındaki fark/c-c') istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir [Etki=-.0379 ve % 95 BCa CI (-.0515 -.0258)]. Dolaylı etkide bootstrapping güven aralığı sıfır (0) içermediğinden bu sonuç, aracı ilişkinin olduğunu doğrulamaktadır (Hayes, 2009). Tüm bu sonuçlar H_4 hipotezini doğrulamaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında sosyal kaygının bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasında aracı role sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça sosyotelizm davranışları azalmaktadır. Bu bulgu ise bireylere kazandırılacak bilinçli farkındalık tutumunun önleyici bir rolünün olduğunu da göstermektedir. Bilinçli farkındalık ile problemlili akıllı telefon kullanımı (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020; Peker vd., 2019) ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki vardır (Calvete vd., 2017; İskender ve Akın, 2011; Riley, 2014). Sürekli çevirim içi kalma ve internetteki bağlantıyı koparmama duygusunun sosyotelizm davranışıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Schneider ve Hitzfeld, 2019). Bilinçli farkındalığın olumsuz duyguları düzenleyebilme özelliğinden dolayı aşırı internet kullanımını azaltacağı (Leyro vd., 2010) ve bunun sonucu olarak da sosyotelizm davranışında azalma görüleceği söylenebilir. Bilinçli farkındalığın temel özellikleri arasında, kişinin kendi dürtülerinin farkında olması, dürtülerin geçici olduğunun tanınması ve dürtülerini yönetebilme yeteneğinin olduğu belirtilmektedir (Katz ve Toner, 2013). Bu bağlamda bilinçli farkındalık sahibi bireylerin teknoloji ile ilgili araçları kullanırken hem duygularını yönetebilmeleri hem de kendilerini kontrol edebilme becerilerine sahip olmaları, internetin problemlili olarak kullanımını azaltabilmektedir (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Problemlili internet kullanımındaki azalma ise, sosyotelizm davranışında bulunma sıklığını azaltacaktır. Ayrıca bilinçli farkındalıkla sosyotelizm ilişkisinin kişilerarası ilişkilerde gözlemlenebilir etkileri vardır; çünkü her iki kavram da bireyin şimdiki duruma odaklanmasıyla ilişkilidir (Bradford, 2018). Bu sonuçlar, bilinçli farkındalık sahibi bir bireyin oto kontrollü davranarak (Kara, 2016) akıllı telefonların problemlili kullanımını sonucu ortaya çıkan sosyotelizm davranışını azaltabileceğini göstermektedir. Buradan anlaşıldığı üzere sosyotelizm davranışının en aza indirilmesi için bireylerin sahip olmaları beklenen özdenetim becerilerinin bilinçli farkındalık kazanımı ile sağlanabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada, sosyal kaygının bilinçli farkındalık tarafından yordandığı ve aralarında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmamıza paralel olarak Tuncer (2017) bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireyler sosyal kaygıyı daha sık yaşarlar (Kang vd., 2013). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler ise hoş olmayan durumlardan kaçınmadan ve bu durumları baskı altına almadan olduğu gibi kabul edebilir, dikkatini ve farkındalığını bedenine ve zihnine yoğunlaştırabilirler. Dolayısıyla duygu ve düşüncelerinin farkında olma becerilerine sahiptirler (Özyeşil, 2011). Ayrıca sosyal kaygıyla baş edebilmede bilinçli farkındalığa dayalı yöntemlerin yararlı olduğu (Kocovski vd., 2013; Vøllestad vd., 2011) ve bilinçli farkındalık becerilerinin gelişmesinin, kaygıyı azalttığı bilinmektedir (Zeidan vd., 2010). Bilinçli farkındalık kazanımı kişinin uygun davranıp davranmadığı, yeterli sosyal beceriler gösterip göstermediği veya sosyal durumlarda akıcı bir şekilde konuşup konuşmadığıyla ilgili başkaları tarafından nasıl algılandığına dair olumsuz benlik imajını azaltmada etkilidir. Bu sonuç da bilinçli farkındalık kazanımının sosyal kaygının kontrolü üzerinde etkili olduğu fikrini desteklemektedir (Desnoyers vd., 2017). Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık kazanımının sosyal kaygıyı önemli oranda düşürdüğü saptanmıştır (Demir, 2017; Eldoğan, 2017; Kocovski vd., 2013; Piet vd., 2010). Bu sonuçlara bakılarak, sosyal kaygının bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada ayrıca, alan yazına paralel olarak sosyal kaygıyla sosyotelizm arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Guazzini vd. (2019) yaptıkları araştırmada sosyotelizm ile sosyal kaygı arasında pozitif bir korelasyon saptadıklarını ve yüksek kaygı düzeyine sahip olanların daha fazla sosyotelizm yapan kişiler olduğunu ifade etmektedirler. Yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin de yüz yüze etkileşimden kaçınmaları sosyotelizm davranışının nedenlerinden biridir (Caplan, 2007). Fernandez vd. (2012)'ye göre yüksek sosyal kaygı yaşayan bireyler daha az sosyal kaygı yaşayan bireylere göre sosyal ağlarda daha fazla zaman geçirmektedirler. Bu bireyler sosyal ağlara çoğunlukla cep telefonlarıyla eriştiklerinden sosyal kaygının akıllı telefon kullanımı açısından bir risk faktörü oluşturduğu görülmektedir

(Darçın vd., 2016; Lee vd., 2014); çünkü yüz yüze ilişkilerden kaygı duyan bireyler, kaçınma davranışı için akıllı telefonları kullanmaktadırlar (Wang vd., 2015). Bu tercih ise sosyotelizm davranışını tetiklemektedir. Görüldüğü üzere sosyal kaygı sosyotelizm davranışını tetiklemektedir.

Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalıkla sosyotelizm arasında sosyal kaygının aracı bir rolü olduğu görülüyor. Beta değerleri incelendiğinde bilinçli farkındalığın standardize edilmiş beta değeri ($\beta = -.12$) iken sosyal kaygının analize dahil edilmesiyle ($\beta = -.05$) olarak düşmüştür ($p > .05$). Tam aracılık etkisi ortaya koyan bu değerler sosyal kaygının güçlü bir aracı değişken olduğunu göstermektedir. Alan yazında bu aracılık etkisini ortaya koyan benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Bireylere bilinçli farkındalık becerileri kazandırırken sosyal kaygı düzeylerini de dikkate alan bir yaklaşım sergilenmesinin faydalı olacağı söylenebilir. Yang vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada ise bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olanlarda sosyotelizmin ana dinamiği olan akıllı telefon bağımlılığının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte akıllı telefon bağımlılığının azalmasının kaygı düzeyini de azalttığı sonucu ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca Apaolaza vd. (2019) araştırmalarında bilinçli farkındalığın sosyotelizmin bir diğer dinamiği olan mobil sosyal medya kullanımından kaynaklanan stres üzerindeki yararlı etkisinin olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçlar gösteriyor ki, bilinçli farkındalık becerilerinin kazanımı sosyotelizm eğilimini kontrol altına alırken aynı zamanda sosyal kaygı oluşturan durumlara uygun tepki vermeyi de sağlayabilmektedir. Böylece sosyal kaygının azalmasıyla uygun sosyal beceriler sergilenebilir ve bireylerin kaygı yaşadığında artan sosyotelizm eğilimi azalabilir.

Bu araştırma bulgularına göre cinsiyet sosyotelizm sıklığı üzerinde etkili değildir. Al-Saggaf vd. (2019); Brañas-Garza vd. (2018); Rand vd. (2016) da cinsiyetin sosyotelizm sıklığını etkilemediğini saptamışlardır. Bu araştırmanın bulguları medeni durum, yaş düzeyi ve eğitim düzeyinin ise sosyotelizm sıklığını etkilediğini göstermektedir. Çizmeci (2017) de medeni

durumun ve eğitim düzeyinin sosyotelizm üzerinde etkili olduğunu ifade ederken yaş düzeyinin sosyotelizm üzerinde etkili olmadığını belirtmektedir. Evli olmanın ve yaşın yükselmesinin sosyotelizm sıklığını azalttığı sonucu sosyotelizm davranışının yaş ve sosyal değişimle farklılaştığını göstermektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte teknoloji kullanımının azalması da bu sonuçları etkileyebilmektedir. Ayrıca eğitim düzeyinin yükselmesiyle sosyotelizm davranışın artması da eğitilmiş bireylerin teknoloji kullanımı konusunda daha aktif olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Bu araştırma sonuçlarına bakıldığında, bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı değişken olduğu görülmüştür. Çalışmada sosyal kaygı gibi bir risk faktörünün ve bilinçli farkındalık gibi koruyucu bir faktörün sosyotelizmle ilişkili olduğu görülüyor. Kişinin farkındalığını geliştirmesi, sosyal kaygıyı azatarak sosyotelizme karşı koruma sağlayabilir. Bu çalışma bulgusuna dayanarak, genel olarak bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların sosyotelizm eğilimini kontrol edebilmede faydalı olabileceği sonucu çıkarılabilir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık yaklaşımını uygularken sosyal kaygı düzeyi gibi bireysel farklılıklar da dikkate alınmalıdır. Bilinçli farkındalık ile sosyotelizm arasındaki ilişkide aracılık rolüne yalnızlık, depresyon vb. diğer değişkenlerle de bakılabilir. Gelecekteki araştırmalar, bu etkileri doğrudan sosyotelizm seviyeleri yüksek bireylerde incelemelidir. Çalışmada kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği şimdiki ana odaklanı. Ancak bilinçli farkındalığın kabullenici ve yargılayıcı olmayan farkındalık bileşenlerini ölçmemektedir (Medvedev vd., 2018). Bu nedenle gelecekteki araştırmalar, bilinçli farkındalığın diğer yönlerini dikkate almalıdır. Bu araştırmanın sonuçları ölçeklere verilen yanıtlarla ve örneklemeyle sınırlıdır. Ayrıca verilerimiz kesitsel olduğundan neden-sonuç ilişkileri çıkarılamaz. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar nedenselliği test etmek ve nedensel ilişkileri aydınlatmak için boylamsal bir tasarım izlemelidir.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırmanın verileri 2019 yılında toplanmıştır.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2010). Interpersonal processes in social anxiety disorder. In G. Beck (Ed.). *Interpersonal processes in the anxiety disorders: Implications for understanding psychopathology and treatment*. (125–152). Washington, DC: American Psychological Association.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245-252.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5). American Psychiatric Pub.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388-396.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: şimdi ve burada*, Psikonet Yayınları.
- Bakioğlu, A., ve Kurnaz, Ö. (2011). *Araştırmada kalite*. (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Balci, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma*. (8. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: the mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi:10.1093/clipsy/bph077>
- Blachnio, A., & 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>
- Bradford, B. (2018). *No time to think: The impact of smartphone technology on mindfulness and reflection*. *The Communication Technology Division of the 2018 Association for Education in Journalism and Mass Communication Annual Conference*, Washington, DC.
- Brañas-Garza, P., Capraro, V., & Ramírez, E. R. (2018). Gender differences in altruism on Mechanical Turk: Expectations and actual behaviour. *Economics Letters*, 170, 19–23.
- Buckner, J. D., Schmidt, N. B., Lang, A. R., Small, J. W., Schlauch, R. C., & Lewinsohn, P. M. (2008). Specificity of social anxiety disorder as a risk factor for alcohol and cannabis dependence. *Journal of Psychiatric Research*, 42(3), 230–239. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.01.002>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri analizi el kitabı* (2. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010). *Sosyal bilimler için istatistik* (6. baskı). Pegem A. Yayınevi.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M. & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>

- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyber Psychology & Behavior, 10*, 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review, 13*(2), 79-91. <https://doi.org/10.1177/1533210108316307>
- Crick, N. R., Grotpeter, J. K., & Bigbee, M. A. (2002). Relationally and physically aggressive children’s intent attributions and feelings of distress for relational and instrumental peer provocations. *Child Development, 73*, 1134-1142. <http://doi.org/10.1111/1467-8624.00462>
- Çelik, T. (2019). Teknoloji ve medya okuryazarı vatandaş yetiştirme sürecinde öğrencilerin sosyal medya algılarının metaforlar aracılığıyla incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi, 2*(1), 40-57.
- Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D., & Erzen, E. (2019). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the big five personality traits and satisfaction with life. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1-13*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>
- Çizmeci, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 7*(2), 364-375.
- Darçın, A. E., Köse, S., Noyan C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology, 35*(7), 520-525. <http://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>.
- Davey, S., Davey, A., & Singh J. V. (2016) Emergence of problematic internet use among Indian adolescents: A multi method study. *Journal Of Indian Assoc Child Adolesc Ment Health. 12*(1), 60–78.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & 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. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1235-1245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018>
- Demir, M. (2017). *Effects of Mindfulness-based skills program on cognitive and metacognitive processes in high social anxiety*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Desnoyers, A. J., Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Antony, M. M. (2017). Self-focused attention and safety behaviors across group therapies for social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping, 30*(4), 441-455. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1239083>
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlı akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22*, 99-128. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.66762>

- Durusoy G (2019) *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üst bilişlerin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eldoğan, D. (2017). *Sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin çeşitli psikolojik değişkenler ve bilişsel yanlılıklar açısından karşılaştırılması: Bir bilgece farkındalık temelli psikoeğitim programı önerisi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., & Armour, C. (2018). *Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. Computers in Human Behavior, 84*, 477-484.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.026>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports, 123*(5), 1578-1613
<https://doi.org/10.1177/0033294119889581>.
- Fernandez, K. C., Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Profiling: Predicting social anxiety from facebook profiles. *Social Psychological and Personality Science, 3*(6), 706-713.
<https://doi.org/10.1177/1948550611434967>
- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness, 7*, 1281-1288. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>
- Gao, Y., Li A., Zhu, T., Liu X., & Liu, X. (2016). How smartphone usage correlates with social anxiety and loneliness. *PeerJ 4*:e2197. <https://doi.org/10.7717/peerj.2197>
- Germer, C. K. (2005). *Teaching mindfulness in therapy*. C.K. Germer, R.D. Siegel ve P.R. Fulton (Ed.). Mindfulness and psychotherapy içinde (113-129). New York: Guilford Press.
- Grieve, R., Lang, C. P., & March, E. (2021). More than a preference for online social interaction: Vulnerable narcissism and phubbing. *Personality and Individual Differences, 175*, 110715. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110715>
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet, 11*(1), 21.
<https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Hart, T. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Liebowitz, M. R. (1999). Relation of marital status to social phobia severity. *Depression and Anxiety, 10*, 28-32.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1999\)10:1<28::AID-DA5>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1999)10:1<28::AID-DA5>3.0.CO;2-I)
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs, 76*(4), 408-420.
<https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, A. F. (2012). Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.
<http://www.processmacro.org/download.html> adresinden erişildi.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.
<https://scholar.google.com/>
- Huck, S. W. (2008). *Reading statistics and research*, 5th Edition. Pearson Educational Inc., Allyn and Bacon

- İskender, M., & Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201. <https://doi.org/10.1177/1754073912451629>
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-Kontrolün aracılık rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & 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>
- Katz, D., & Toner, B. A. (2013). Systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness based treatments for substance use disorders. *Mindfulness*, 4, 318-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0132-3>
- Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi /Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.600325>
- Kim, E., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian nursing research*, 11(2), 92-97.
- Koch, E. J. (2002). Relational schemas, self-esteem, and the processing of social stimuli. *Self and Identity*, 1(3), 271-279. <https://doi.org/10.1080/152988602760124883>
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V., & Antony, M. M. (2013). Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 889-898. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.10.007>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576-600. <http://doi.org/10.1037/a0019712>
- Lopezfernandez, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>

- Lundwall, C., Fairborn, S., Quinones-Camacho, L., Estep, J., & Davis, E. (2019). Self-regulation mechanisms explain how dispositional mindfulness promotes well-being. *Journal of Positive School Psychology, 3*(2), 153–164
- Macquarie Dictionary (2013). Erişim adresi: <https://www.macmillandictionary.com/buzzword/entries/phubbing.html>. 30.05.2020 tarihinde erişildi.
- Medvedev, O. N., Norden, P. A., Krägeloh, C. U., & Siegert, R. J. (2018). Investigating unique contributions of dispositional mindfulness facets to depression, anxiety, and stress in general and student populations. *Mindfulness, 9*(6), 1757–1767. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0917-0>
- Mieczakowski, A., Goldhaber, T., & Clarkson, P. (2011). *Culture, communication and change: Summary of an investigation of the use and impact of modern media and technology in our lives; Technical Report*; Cambridge Engineering Design Centre: Cambridge, UK.
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies, 68*(2), 190–207. <https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024>.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- O'Connor, S. S., Whitehill, J. M., King, K. M., Kernic, M. A., Boyle, L. N., Bresnahan, B. W., & Ebel, B. E. (2013). Compulsive cell phone use and history of motor vehicle crash. *Journal of Adolescent Health, 53*(4), 512-519.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 5-7.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler arasından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160), 224-235.
- Parmaksız, İ. (2018). Phubbing (Sosyotelizm). A. İşcan (Ed.) *Eğitim bilimlerinde örnek araştırmalar içinde*. (1. baskı, ss.601-617). Nobel Yayınları
- Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 24* (2), 359-372.
- Peker, A., Nebioğlu, M. ve Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*(2), 153-158. <https://doi.org/10.5455/apd.301945>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology, 8*(5), 376-386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
- Piet, J., Hougaard, E., Hecksher, M. S., & Rosenberg, N. K. (2010). A randomized pilot study of mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive-behavioral therapy for young adults with social phobia. *Scandinavian Journal of Psychology, 51*(5), 403-410. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00801.x>
- Raes, F., Griffith, J. W., Van der Gucht, K., & Williams, J. M. G. (2014). School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a

- mindfulness group program. *Mindfulness*, 5(5), 477-486.
<https://doi.org/10.1007/s12671-013-0202-1>
- Rand, D. G., Brescoll, V. L., Everett, J. A., Capraro, V., & Barcelo, H. (2016). Social heuristics and social roles: Intuition favors altruism for women but not for men. *Journal of Experimental Psychology*, 145(4), 389-396. <https://doi.org/10.1037/xge0000154>
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227–233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>.
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163–171. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9342-9>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computer Human Behaviour*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014) The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral. Addiction*, 3(4) 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- Schneider, F. M., & Hitzfeld, S. (2019). I ought to put down that phone but I phub nevertheless: examining the predictors of phubbing behavior. *Social Science Computer Review. Online First*, 1-14. <https://doi.org/10.1177/0894439319882365>
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561- 573.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20543>Citat
- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>
- Shalom, J. G., Israeli, H., Markovitzky, O., & Lipsitz, J. D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202-208.
- Sun, J., & Samp, J. A. (2021). Phubbing is happening to you':examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & InformationTechnology*. Online first, 1-14. doi: 10.1080/0144929X.2021.1943711
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson
- Tanhan, A., & Francisco, V. T. (2019). Muslims and mental health concerns: A social ecological model perspective. *Journal of Community Psychology*, 47(4), 964–978
<https://doi.org/10.1002/jcop.22166>.
- Tanhan, A., & Strack, R. W. (2020). Online photovoice to explore and advocate for Muslim biopsychosocial spiritual wellbeing and issues: Ecological systems theory and ally development. *Current Psychology*, 39(6), 2010–2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00692-6>
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). “How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?”. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)

- Tırışkan, M., Onnar, N., Aksu-Çetin, Y., & Tarı-Cömert, I. (2015). The importance of mindfulness in preventing substance-abuse relapse: A literature review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 132-142 <https://doi.org/10.15805/addicta.2015.2.2.068>
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Ümmet, D., ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortamyalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0008>
- Ünal, A. T. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünalın, D., ve Yıldırım, O. (2020). Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 276-297. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.644279>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). *The social consequences of phubbing: A framework and research agenda*. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lim, & Y. Li (Eds.), *Handbook of mobile communication, culture, and information*, section 4.3, Oxford Press
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 281-288. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.01.007>
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior*, 53, 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Williams, M., & Penman, D. (2015). *Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber*. Pegasus.
- Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing ve dinamikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>
- Yam, F. C., & 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>
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan C (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 822-830. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01323-2>
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). "Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri" (8. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık

- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Zeidan, F., Gordon, S. N., Merchant, J., & Goolkasian P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(3), 199-209. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.07.015>

İletişim Bilgileri

Doç. Dr. İzzet PARMAKSIZ

izparm44@gmail.com