



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**GENÇ YETİŞKİNLERİN PHUBBİNG DAVRANIŞLARI
ÜZERİNDE ETKİLİ OLAN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN
FARKLI YAPISAL EŞİTLİK MODELLERİYLE
İNCELENMESİ**

Doktora Tezi

Faruk Caner YAM

Danışman
Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN
2022

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**GENÇ YETİŞKİNLERİN PHUBBİNG DAVRANIŞLARI
ÜZERİNDE ETKİLİ OLAN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN
FARKLI YAPISAL EŞİTLİK MODELLERİYLE
İNCELENMESİ**

Doktora Tezi

Faruk Caner YAM

Danışman
Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Faruk Caner YAM tarafından, **Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ** danışmanlığında hazırlanan “**GENÇ YETİŞKİNLERİN PHUBBİNG DAVRANIŞLARI ÜZERİNDE ETKİLİ OLAN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN FARKLI YAPISAL EŞİTLİK MODELLERİYLE İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 15.4.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Tahsin İLHAN Tokat Gaziosmapaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒ Kabul
			☐ Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒ Kabul
			☐ Ret
Üye	Pof. Dr. Ayşenur BÜYÜKGÖZE KAVAS Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒ Kabul
			☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Özlem TERZİ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Dahili Tıp Anabilim Dalı		☐ Kabul
			☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM Samsun Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı		☒ Kabul
			☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Dönem Projesi tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

İmza

... / ... / 20...

Faruk Caner YAM

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: GENÇ YETİŞKİNLERİN PHUBBİNG DAVRANIŞLARI ÜZERİNDE ETKİLİ OLAN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN FARKLI YAPISAL EŞİTLİK MODELLERİYLE İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 1tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 9

Tek kaynak oranı : % 1 çıkmıştır.

İmza

... / ... / 20...

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERİN PHUBBİNG DAVRANIŞLARI ÜZERİNDE ETKİLİ OLAN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN FARKLI YAPISAL EŞİTLİK MODELLERİYLE İNCELENMESİ

Faruk Caner YAM
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Doktora, Haziran/2022
Danışman: Prof.Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Bu araştırmada genç yetişkinlerin phubbing davranışları üzerinde etkili olan psikolojik faktörler farklı yapısal modelleriyle incelenmiştir. Araştırmaya 391 kadın (%60.5) ve 255 erkek (%39.5) olmak üzere 646 genç yetişkin katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18 ile 45 arasında değişmektedir ($X = 28.11$, $SS = 8.25$). Araştırmanın verileri toplanırken Benlik Saygısı Ölçeği, Etkileşim Kaygısı Ölçeği, Genel Phubbing Ölçeği, Gözden Geçirilmiş Buss ve Check Utangaçlık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve İntertette Gerçek Benlik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler analiz edilirken betimsel istatistikler ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Ayrıca aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığına karar vermek için ise bootstrap güven aralıkları hesaplanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısıyla utangaçlık, yalnızlık, etkileşim kaygısıyla pozitif yönde, internette gerçek benlik algısı ve phubbing arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Gerçekleştirilen dokuz adet yapısal eşitlik modelinden sonra model uyum indeksleri en iyi olan üç model belirlenmiştir. Belirlenen üç modele ait yapısal eşitlik analizi sonuçlarına bakıldığında benlik saygısının internette gerçek benlik algısını, phubbing davranışlarını, etkileşim kaygısını, utangaçlık ve yalnızlığı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra internette gerçek benlik algısının phubbing davranışlarını, etkileşim kaygısını, utangaçlık ve yalnızlığı pozitif yönde yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca etkileşim kaygısı, utangaçlık ve yalnızlığın phubbing davranışlarının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Aracılık etkisine ilişkin sonuçlar incelendiğinde internette gerçek benlik algısının benlik saygısı ile phubbing arasında anlamlı bir aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde internette gerçek benlik algısının utangaçlık, yalnızlık ve etkileşim kaygısı ile phubbing arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra utangaçlık, yalnızlık ve etkileşim kaygısını benlik saygısı ile internette gerçek benlik algısı arasında da aracılık rollerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, genç yetişkinlerin phubbing davranışları üzerinde birçok psikolojik faktörün etkili olduğunu orta koymaktadır. Elde edilen bu sonuçlar ilgili araştırmalar sonuçları ve kuramsal alanyazın göz önüne alınarak tartışılmış, araştırmacılara, politika üreticilere ve eğitimcilere yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Aracılık Analizi, Benlik Saygısı, Etkileşim Kaygısı, İnternette Gerçek Ben, Phubbing, Utangaçlık, Yalnızlık

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL FACTORS EFFECTING THE PHUBBING BEHAVIOR OF YOUNG ADULTS WITH DIFFERENT STRUCTURAL EQUATION MODELS

Faruk Caner YAM
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Ph.D., June/2022
Supervisor: Prof.Dr. Hatice KUMCAĞIZ

In this study, psychological factors effecting young adults' phubbing behaviors were examined with different structural models. A total of 646 young adults, 391 women (60.5%) and 255 men (39.5%) participated in the study. The ages of the individuals participating in the study ranged from 18 to 45 ($X = 28.11$, $SD = 8.25$). While collecting the data of the study, Self-Esteem Scale (SES), Interaction Anxiety Scale, General Phubbing Scale, Revised Buss and Check Shyness Scale, UCLA Loneliness Inventory and Real Me on the Net Scale used. While analyzing the data collected in the research, descriptive statistics and structural equation modeling were used. In addition, bootstrap confidence intervals were calculated to determine whether the mediation effect was significant. According to the results of the correlation analysis, it was seen that self-esteem was positively related to shyness, loneliness, and interaction anxiety. In addition, it was observed that self-esteem was negatively related to phubbing and real self-perception on the Internet. After nine structural equation models were implemented, the three models with the best fit indices were determined. When the results of the structural equation analysis of the three determined models are examined, it is seen that self-esteem significantly positively predicts internet on the real self-perception, phubbing behaviors, interaction anxiety, shyness and loneliness. In addition, it was concluded that real self-perception on the Internet positively predicted phubbing behaviors, interaction anxiety, shyness and loneliness. Similarly, interaction anxiety, shyness and loneliness were found to significantly predict phubbing behaviors. When the results of the mediation effect were examined, it was determined that real self-perception on the Internet had a significant mediating role between self-esteem and phubbing. Similarly, it has been observed that real self-perception on the Internet has a significant mediating role in the relationship between shyness, loneliness, interaction anxiety and phubbing. In addition, it has been revealed that shyness, loneliness and interaction anxiety have mediating roles in the relationship between self-esteem and real self-perception on the Internet. These results reveal that many psychological factors are effective on phubbing behaviors of young adults. These results were discussed by considering the results of the related researches and the theoretical literature, and some suggestions for researchers, policy makers and educators were presented.

Keywords: Mediation Analysis, Self-Esteem, Interaction Anxiety, Real Self on the Internet, Phubbing, Shyness, Loneliness.

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

İlk duyduğum andan itibaren merak ettiğim ve üzerine araştırma yapma isteğimin oluştuğu “*Phubbing*” kavramıyla ilgili doktora tez çalışmamı tamamlamanın mutluluğunu yaşamaktayım. Bu süreçte her konuda desteğini esirgemeyen, sürekli olarak beni motive eden, maddi ve manevi her konuda üzerimde desteğini hissettiğim tez danışmanın ve saygıdeğer hocam Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ’a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca Tez İzleme Komitesi üyesi olan Prof. Dr. Ayşenur BÜYÜKGÖZE KAVAS ve Doç. Dr. Özlem TERZİ hocalarıma tez izleme komitesindeki destekleri ve nezaketli yaklaşımları için çok teşekkür ederim.

Doktora eğitimim sırasında bilgilerini, desteklerini ve hoşgörülerini bizden esirgemeyen Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ, Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK, Prof. Dr. Melek DEMİR, Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ, Prof. Dr. Ayşenur BÜYÜKGÖZE KAVAS, Doç. Dr. Nursel TOPKAYA ve Doç. Dr. Yaşar BARUT hocalarıma çok teşekkür ediyorum. Bunun yanı sıra tez savunma jürimde yer alan lisans ve yüksek lisans eğitimimde üzerimde emeği çok olan Prof. Dr. Tahsin İLHAN hocama teşekkürlerimi bir borç bilirim. Ayrıca yüksek lisans dönemimden itibaren tanıdığım ve tez savuma sınavındaki desteklerinden dolayı Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM hocama da teşekkür ederim.

Son olarak, bu süreçte günün çoğu saatini bilgisayar başında ve çalışma odamda geçirdiğim, yeterince vakit arıyamadığım ve bana bu konuda sonsuz sabır gösteren sevgili eşim ve meslektaşım Asuman ZORLU YAM’a teşekkür ediyorum.

Faruk Caner YAM

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	6
1.3. Alt Problemler.....	6
1.4. Araştırmanı Hipotezleri.....	7
1.5. Araştırmanın Önemi.....	9
1.6. Araştırmanın Amacı.....	11
1.7. Sınırlılıklar	12
1.8. Tanımlar	12
2. KAVRAMSAL ÇEVÇEVE.....	14
2.1. Phubbing Kavramı ve Ortaya Çıkışı	14
2.1.1. Phubbing Davranışlarının Nedenleri	15
2.1.2. Phubbing Davranışlarının Türleri	17
2.1.2.1. Genel Phubbing Davranışları (General Phubbing).....	17
2.1.2.2. Eş Phubbing Davranışları (Partner Phubbing).....	18
2.1.2.3. Ebeveyn Phubbing Davranışları (Parantel Phubbing)	18
2.1.2.4. Yönetici Phubbing Davranışları (Boss Phubbing)	19
2.1.3. Phubbing Davranışlarının Bireyler Üzerindeki Etkileri	19
2.2. Benlik Kavramı	20
2.2.1. Benlik Saygısı.....	20
2.2.2. Benlik Saygısına Kuramların Bakış Açısı	22
2.2.3. Benlik Saygısı Üzerinde Etkili Olan Faktörler	23
2.2.4. Benlik Saygısı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri.....	23
2.3. İnternette Gerçek Benlik Algısı	25
2.3.1. İnternette Gerçek Benlik Algısının Nedenleri	27
2.3.2. İnternette Gerçek Benlik Algısının Bireyler Üzerindeki Etkisi	29
2.4. Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı Kavramları	31
2.4.1. Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış Açılıarı.....	32
2.4.1.1. Biyolojik Bakış Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı	32
2.4.1.2. Psikanalitik Kuram Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı	33
2.4.1.3. Bilişsel Kuram Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı	33
2.4.1.4. Davranışçı Kuram Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı.....	34
2.4.1.5. Clark ve Wells'in (1995) Etkileşim Kaygısı (Sosyal Kaygı) Modeli.....	34
2.4.1.6. Hofman'ın (2007) Etkileşim Kaygısı (Sosyal Kaygı) Bozukluğu Modeli	35
2.4.2. Etkileşim Kaygısının/Sosyal Kaygının Nedenleri	36
2.4.3. Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygının Bireyler Üzerindeki Etkileri	37
2.5. Yalnızlık Kavramı.....	38
2.5.1. Yalnızlık Kavramına Kuramların Bakışları	39
2.5.1.1. Bilişsel Kuram Açısından Yalnızlık.....	39
2.5.1.2. Psikodinamik Kuram Açısından Yalnızlık.....	40

2.5.1.3. Fenomenolojik Kuram Açısından Yalnızlık.....	41
2.5.1.4. Varoluşçu Kuram Açısından Yalnızlık.....	41
2.5.2. Yalnızlığın Türleri	42
2.5.3. Yalnızlığın Nedenleri.....	44
2.5.4. Yalnızlığın Bireyler Üzerindeki Etkisi	45
2.6. Utangaçlık.....	45
2.6.1. Utangaç Bireylerin Özellikleri.....	46
2.6.2. Utançlığın Bireyler Üzerindeki Etkisi	47
2.7. Genç Yetişkinlik Dönemi	48
2.7.1. Genç Yetişkin Dönemi ve Teknoloji Bağımlılıkları.....	50
2.7.2. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Benlik Sayısı	51
2.7.3. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı	52
2.7.4. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Yalnızlık.....	53
2.7.5. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Utangaçlık.....	55
2.8. İlgili Araştırmalar.....	56
2.8.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	56
2.8.1.1. Phubbing İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	56
2.8.1.2. Benlik Saygısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	64
2.8.1.2.1. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	64
2.8.1.2.2. Benlik Saygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	69
2.8.1.2.3. Benlik Saygısı ile Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	71
2.8.1.2.4. Benlik Saygısı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	72
2.8.1.3. İnternette Gerçek Benlik Algısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	74
2.8.1.4. Etkileşim Kaygısı/ Sosyal Kaygı ile Phubbing Arasındaki İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	77
2.8.1.5. Utangaçlıkla ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	80
2.8.1.6. Yalnızlık ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	83
2.8.2. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	86
2.8.2.1. Phubbing İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	86
2.8.2.2. Benlik Saygısıyla İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	89
2.8.2.2.1. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	89
2.8.2.2.2. Benlik Saygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	91
2.8.2.2.3. Benlik Saygısı ile Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	92
2.8.2.2.4. Benlik Saygısı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	94
2.8.2.3. İnternette Gerçek Benlik Algısıyla İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	95
2.8.2.4. Etkileşim Kaygısı/ Sosyal Kaygı ile Phubbing Arasındaki İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	96
2.8.2.5. Utangaçlık ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	99
2.8.2.6. Yalnızlık ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	101
3. YÖNTEM	104

3.1. Araştırmanın Modeli	104
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	104
3.3. Veri Toplama Araçları	104
3.3.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ).....	104
3.3.2. Genel Phubbing Ölçeği (GPÖ)	105
3.3.3. Etkileşim Kaygısı Ölçeği (EKÖ)	105
3.3.4. İnternette Geçek Benlik Algısı Ölçeği (İGBAÖ).....	106
3.3.5. Gözden Geçirilmiş Buss ve Check Utangaçlık Ölçeği (BCUÖ).....	106
3.3.6. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)	107
3.4. Verilerin Toplanması	107
3.5. Verilerin Analizi	108
4. BULGULAR.....	113
4.1. Yapısal Eşitlik Modelinde Yer Alan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistik Bulguları.....	113
4.2. Araştırmanın Ölçme Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	115
4.3. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkide İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Etkileşim Kaygısının Aracı Rolünün İncelenmesi	118
4.4. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkide İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Utangaçlığın Aracı Rolünün İncelenmesi	123
4.5. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkide İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Utangaçlığın Aracı Rolünün İncelenmesi	129
5. TARTIŞMA.....	135
5.1. Doğrudan Etkilerle İlgili Tartışmalar.....	135
5.2. Dolaylı Etkilerle İlgili Tartışmalar.....	145
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	153
6.1. Sonuçlar	153
6.1.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Sonuçlar	153
6.1.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Sonuçlar	154
6.2. Öneriler	156
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	156
6.2.2. Politika Üreticiler ve Eğitimciler Yönelik Öneriler	157
KAYNAKÇA.....	156
EKLER.....	183

SİMGELER VE KISALTMALAR

BSÖ	:Benlik Saygısı Ölçeği
EKÖ	:Etkileşim Kaygısı Ölçeği
UYÖ	:UCLA Yalnızlık Ölçeği
GPÖ	:Genel Phubbing Ölçeği
İGBAÖ	:İnternette Gerçek Benlik Ölçeği
DFA	:Doğrulayıcı Faktör Analizi
YEM	:Yapısal Eşitlik Modellmesi
χ^2 /sd	:Ki-kare/serbestlik derecesi
GFI	:Goodness of Fit Index-İyilik Uyum İndeksi
AGFI	:Adjustedgoodness of Fit Index-Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi
CFI	:Comparative Fit Index-Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
NFI	:Normed Fit Index- Normlaştırılmış Uyum İndeksi
IFI	:Incremental Fit Index-Artmalı Uyum İndeksi
AIC	:Akaike Information Criterion-Akaike Bilgi Kriteri
ECVI	:Expected Cross-Validation Index- Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi
RMSEA	:Root Mean Square Error of Approximation-Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Ölçüm Modeli.....	109
Şekil 3.2. Yapısal Eşitlik Modeli	109
Şekil 4.1.Ölçme Modeline Ait Path Diyagramı	116
Şekil 4.2. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Geçek Benlik Algısı ve Etkileşim Kaygısının Tam Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı	119
Şekil 4.3. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Etkileşim Kaygısının Kısmi Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı	120
Şekil 4.4. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Etkileşim Kaygılarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Modele İlişkin Path Diyagramı	121
Şekil 4.5. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Geçek Benlik Algısı ve Utangaçlığın Tam Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı	124
Şekil 4.6. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları ve Utangaçlık Düzeylerinin Kısmi Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı	125
Şekil 4.7. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Utangaçlıklarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Modele İlişkin Path Diyagramı ..	127
Şekil 4.8. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Geçek Benlik Algısı ve Yalnızlığın Tam Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı	130
Şekil 4.9. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları ve Yalnızlık Düzeylerinin Kısmi Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı	131
Şekil 4.10. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Utangaçlıklarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Modele İlişkin Path Diyagramı ..	132

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 1. Betimsel İstatistik Bulguları ve Korelasyon Katsayıları	114
Tablo 2. Ölçme Modelindeki Değişkenlere Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları (R), Varyans Değerleri (R^2) ve Çarpıklık ve Basıklık Katsatılar.....	117
Tablo 3. İlk Üç Modele Ait Yapısal Eşitlik Modellerine İlişkin Model Uyum İyiliği Değerleri	123
Tablo 4. Tercih Edilen Model 3'e Ait Yapısal Eşitlik Analizi Bulguları	123
Tablo 5. Model 4, Model 5 ve Model 6'ya ait Model Uyum İyiliği Değerleri.....	128
Tablo 6. Tercih Edilen Model 6'ya Ait Yapısal Eşitlik Analizi Bulguları	129
Tablo 7. Model 7, Model 8 ve Model 9'a ait Model Uyum İyiliği Değerleri.....	134
Tablo 8. Tercih Edilen Model 9'a Ait Yapısal Eşitlik Analizi Bulguları	134



1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi ve alt problemleri ile araştırmanın önemi, amacı, hipotezleri, sınırlılıkları ve araştırmada incelenen kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde bireyler teknolojinin sağlamış olduğu imkânları hayatlarının her alanlarında kullanır hale gelmiştir. Diğer bir ifadeyle teknolojik yenilikler, sağlamış oldukları kolaylıklardan dolayı giderek bireylerin hayatlarında daha yoğun bir kullanım alanına ulaşmıştır. Teknolojik imkânlar insanların günlük yaşamlarını kolaylaştırmasını yanı sıra çağımızın en büyük problem alanlarından birisi olan teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Chayko, 2008; Pugh, 2017). Teknolojik gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar ilk olarak bilgisayar ve internet bağımlılığı alanında kendisini göstermiş, ardından bunlara oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı olarak isimlendirilen yeni sorun alanları eklenmiştir (Young vd., 1999; Malita, 2011; Meral, 2018).

Bilgi ve iletişim teknolojisindeki hızlı gelişmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkan akıllı telefonlarla birlikte teknolojinin neden olduğu bağımlılık sorunu yeni bir boyut kazanmıştır (De Pasquale vd., 2015; Geser, 2006). Bireyler önceki zamanlarda telefon teknolojisini haberleşme, basit mesajlaşma ve sesli konuşma aracı olarak kullanıyorlardı fakat akıllı telefonlarla birlikte bireyler tek bir cihaz üzerinden, istediği yerde ve zamanda internete girme, oyun oynama ve sosyal medyaya erişme gibi faaliyetleri gerçekleştirmeye başlamıştır (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Akıllı telefonların çoklu görevleri tek başına sağlayan bir pozisyona gelmesi bireyler tarafından daha yoğun bir şekilde kullanmalarına neden olmuştur (King vd., 2013; Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

Önceleri iletişim kurmak, haberleşmek, yaşamlarını ve işlerini daha kolay yönetmek maksadıyla kullanılan akıllı telefonların bireyler tarafından bu amaçlar dışında da yoğun olarak kullanılmaya başlanması araştırmacıların dikkatini çeken bir durum olmuştur. Akıllı telefonların bireyler tarafından kötüye kullanımları sonucunda akıllı telefon bağımlılığı olarak isimlendirilen yeni bir sorun alanı ortaya çıkmıştır (Griffiths ve Szabo, 2014; Kwon vd., 2013). Akıllı telefonlar birçok işlemi bir arada yapma fırsatı sunan cihazlar oldukları için bireylerdeki diğer teknolojik

bağımlılıkları etkilemektedir. Akıllı telefonun ortaya çıkışının önceki zaman dilimlerinde bireyler internete erişebilmek, sosyal medya bağlanabilmek veya çevrimiçi oyun oynayabilmek için birçok teknolojik donanıma sahip olması gerekmektedir. Akıllı telefonları sayesinde ise bireyler böyle bir ihtiyaca gerek duymadan ve her an çevrimiçi faaliyetlere katılma imkânı elde etmeye başlamıştır. Yukarıdaki açıklamaları destekler nitelikte We Are Social isimli bir kuruluşun 2020 yılında yayınladığı “*Dünyanın Dijital Karnesi*” isimli araştırma raporunda bireylerin akıllı telefonlar üzerinde internete erişim düzeylerinin son beş yılda iki kat arttığı belirtilmektedir. Bir diğer araştırma sonucuna göre dünyadaki bireylerin akıllı telefonlarını en az altı dakikada bir ve günde en az yüz elli defadan fazla kontrol ettikleri yine çalışmaya katılan bireylerin %70’nin yürürken, toplum içerisinde bulunurken ve trafikte seyir halindeyken sosyal medyadaki gelişmeleri takip etmek, paylaşımda bulunmak, internette gezinmek ve diğer işlemleri yapmak için akıllı telefonlarına odaklandıkları sonucu ortaya çıkmıştır (Go, Xing ve Du, 2017). Diğer açıdan akıllı telefonların yoğun olarak kullanılması bireylerde sadece akıllı telefon bağımlılığının neden olmamakta, aynı zamanda bu bağımlılıkla ilintili yeni sorun alanlarının oluşmasına da neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak günümüz bireylerinde akıllı telefonlarından uzak kalma korkusu olarak isimlendirilen nomofobi, internetsiz kalma korkusu isimlendirilen netlessfobi gibi akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili sorun alanları tanımlanmaya başlanmıştır (Barrios-Borjas, Bejar-Ramos, Cauchos-Mora, 2017; Caplan, 2002).

Bireylerde akıllı telefon bağımlılığının artmasına sebep olan diğer bir faktör ise sosyal medya bağımlılığıdır (Griffiths ve Szabo, 2014). Sosyal medya kullanım yoğunluğu yüksek olan bireylerin, akıllı telefonları ile daha fazla süre ilgilendikleri ve sürekli olarak sosyal medya hesaplarındaki güncellemeleri takip etme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Kırcaburun 2016; Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016). Çünkü sosyal medya takipçi kazanma, beğeni alma, grup oyunlarına katılma ve video paylaşımlarını takip etme gibi bireyi teşvik eden, ödüllendiren ve eğlendiren birçok faktörü içerisinde barındırmaktadır (Küçük Kurt, Hazar, Çetin ve Topbaş, 2009). Bu durum ise bireylerin sosyal medya bağımlılığının güçlenmesine ve dolayısıyla akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmelerine neden olmaktadır. We Are Social’ın (2019) yayınlamış olduğu dünyanın dijital karnesi isimli raporunda, tüm dünyada yaklaşık üç milyon kişinin sosyal medya hesabının

olduğunu ve bu kişilerin yaklaşık %45'sinin akıllı telefonları vasıtasıyla bu hesaplara erişim sağladıklarını sonucunu açıklamışlardır. Bu sonuçların bireylerin günlük hayatlarında fiziksel iletişim kurmak yerine giderek çevrimiçi iletişimlere yöneldikleri ve bundan dolayı sosyal medya ve akıllı telefon ikilisinin daha yoğun kullanır hale geldikleri görülmektedir (Griffiths ve Szabo 2014; Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli, 2018).

Akıllı telefonların kullanımının giderek yaygınlaşması ve bireylerin sosyal medya hesaplarına her an erişebilme fırsatının olması sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu olarak isimlendirilen yeni bir sorun alanının ortaya çıkmasına neden olmuştur. İngilizce'de Fear of Missing Out (FOMO) olarak kavramsallaştırılan bu sorun ve bireylerin sahip oldukları sosyal medya paylaşım sitelerindeki yeni gelişme ve güncellemelerden habersiz kalmaya dair hissetmiş oldukları korku hali olarak ifade edilmektedir (Aydın, 2018; Fox ve Moreland, 2015). Buraya kadar ifade edilen durumlara bakıldığında bireylerin günlük hayatlarında kullanmış oldukları akıllı telefonlar, sadece akıllı telefon bağımlılığına neden olmamakta, bunun yanı sıra yeni sorun alanlarının ortaya çıkmasına (telefonsuz kalma korkusu, internetsiz kalma korkusu, gelişmeleri kaçırma korkusu vb.) neden olduğu görülmektedir. Bireyler ve toplum açısından ciddi bir sorun alanını teşkil eden teknoloji bağımlılıklarıyla ilgili gerekli önlemler alınmadığı sürece, bilgi ve iletişim teknolojisindeki yeni gelişmelerle birlikte yeni bağımlılık türlerinin ya da yeni sorun alanlarının ortaya çıkmasının oldukça olası olabileceği yukarıdaki açıklamalardan anlaşılmaktadır.

Son zamanlarda bireylerin sosyal ortamlarda akıllı telefonlarını yoğun bir şekilde kullanmaları, çevrimiçi iletişimlerini teknolojilerini, yüz yüze iletişime tercih etmeleri başlamaları bu durumun akıllı telefon bağımlılığı kavramıyla açıklanmasının yetersiz olduğu kanısını ortaya çıkarmıştır (Krasanova, Abramova, Notter ve Baumann, 2016; Nazir ve Pişkin, 2016). Araştırmacılar bu durumu phubbing olarak isimlendirmişlerdir. Phubbing, İngilizce phone (telefon) ve snubbing (yok sayma, kötüye kullanma) kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşturulan ve bireyin sosyal ortamlarda yüz yüze iletişim kurarken dikkatini karşısındaki bireye vermek yerine akıllı telefona vermesi ve çevresiyle iletişim kurmaması durumu olarak ifade edilmektedir (Barrios-Borjas vd., 2017; Karadağ vd., 2015; Nazir ve Pişkin, 2016). Diğer bir ifade ile phubbing, bireylerin sosyal ortamlarda çevresindeki bireylerle iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarıyla sanal

dünyada vakit geçirmeyi tercih etmesi durumunu ifade etmek için kullanılmaktadır. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere phubbing davranışları bireylerin en çok sosyal gelişim alanları üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir (Gömleksiz ve Fidan, 2017; Krasonova vd., 2016). Hatta yapılan araştırmalarda phubbingin sadece phubbing davranışları sergileyen bireye zarar vermediği, aynı zamanda çevresindeki bireylere de zarar verdiği ve bu nedenle bireylerin sosyal ilişkileri üzerinde uzun vadede olumsuz bir etki bırakabileceği ifade edilmektedir (Davey vd., 2018; Luk vd., 2018; Roberts ve David, 2015). Bu duruma dikkat çeken bir araştırmada (Aagaard, 2019) phubbing kavramı, bireylerin dijital cihazlar tarafından ele geçirilmesi olarak değerlendirilirken, başka bir araştırmada ise phubbing davranışları, bireylerin tüm sosyal ilişkileri üzerinde toksik etki yaratan bir durum olarak nitelendirilmiştir (Phing, Xin ve Jeun, 2019).

Alanyazında phubbing davranışlarıyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığı zaman, bu davranışların ortaya çıkması üzerinde akıllı telefon bağımlılığı (Davey vd., 2018; Munatirah ve Anisah, 2018; Yam ve Kumcağız, 2020), internet bağımlılığı (Yan ve Wan, 2017), oyun bağımlılığı (Karadağ vd., 2016), sosyal medya bağımlılığı (Al-Sggaf ve MacCulloch, 2018; Hanika 2015; Karadağ vd. 2016), sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu (Franchina vd., 2018; Yin vd., 2019; Yam ve Kumcağız, 2020) gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Yukarıdaki araştırma sonuçlarına bakıldığı zaman phubbing olgusunun akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkların bir arada yer aldığı bir konsept olduğu dikkati çekmektedir. Bu konuda yapılan bir araştırmada phubbing kavramı bütünsel teknolojik bağımlılığı olarak nitelenmiş ve içerisinde birçok bağımlılığı barındırdığı ifade edilmiştir (Yam ve İlhan, 2020). Sonuç olarak phubbing akıllı telefon bağımlılığının ötesinde bireyin sosyal yaşamı üzerinde daha tehlikeli sonuçlar doğurması muhtemel bir sorun alanı olduğu dikkati çekmektedir.

Alanyazında phubbing davranışları nedenleri üzerinde yapılan araştırmaların yanı sıra phubbing davranışlarının bireylerin hayatları üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çeken araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, yapılan araştırmalarda phubbing davranışı sergileyen bireylerin depresyona daha yatkın oldukları (González-Rivera, Segura-Abreu ve Urbistondo-Rodríguez, 2018; Wang vd., 2017), ilişki doyumlarında ve ilişki kalitelerinde düşüşlerin meydana geldiği (Aagaard,

2019; Çizmeci, 2017), evlilik doyumlarında sıkıntılar yaşadıkları (Carjaval, 2017; Roberts ve David, 2015), yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinde azalmaların meydana geldiği (Garrodo ve Delgado, 2017), ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim sorunları yaşadıkları (Pancani, Gersoa, Gui ve Riva, 2020), iş yerinde çalışanlar arasında iletişim problemlerin ortaya çıktığı (Roberts, 2019) ve bireylerin yalnızlık düzeyinde artışlara neden olduğu (Phing, Xin ve Jeun, 2019) şeklindeki sonuçlar rapor edilmiştir. Alanyazındaki mevcut araştırma sonuçlarına bakıldığında zaman phubbing davranışlarının bireylerin hem kendileri üzerinde hem de hayatlarında yer alan diğer bireyler üzerinde olumsuz etkileri bulunduğu görülmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi teknoloji bağımlılıkları açısından kritik bir dönem olarak kabul edilmektedir (Augner ve Hacker, 2012). Ayrıca alanyazında teknoloji bağımlılıklarının genç yetişkin bireyler arasında oldukça yaygın olduğu ifade edilmektedir (Bragazzi ve Del Punte, 2014). Bunun yanı sıra içinde bulundukları gelişim dönemi gereği genç yetişkin bireylerin en temel ihtiyaçları arasında iletişim kurma, başkalarıyla yakınlaşma ve sosyalleşme ihtiyacı bulunmaktadır (Ericson,1982; Havighurst, 1972). Bu durum ise genç yetişkin bireylerin daha fazla çevrimiçi iletişim aracı kullanmasına ve teknoloji bağımlılığına karşı daha hassas hale gelmesine neden olabildiği ifade edilmektedir (Morahan ve Schumacher, 2003; Yusufoglu, 2017). Phubbing davranışlarının teknoloji bağımlılıkları ilişkili olması ve genç yetişkin bireylerin teknoloji bağımlılığı risk faktörlerinin yüksek olması (Augner ve Hacker, 2012; Yıldırım ve Correia, 2015), phubbing davranışlarının sergileme ihtimallerinin de yüksek olabilceğine işaret etmektedir. Diğer yandan alanyazında yapılan araştırmalarda yakınlık ihtiyacının gideremeyen genç yetişkin bireylerin benlik saygılarının düştüğü, utangaçlık, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin yükseldiği ve bu nedenle teknoloji bağımlılıklarının yükseldiği belirtilmektedir (Hayırcı ve Sarı, 2019; Şahin ve Gizir, 2014; Şahan ve Eraslan Çapan, 2017). Bu açıdan da bakıldığında zaman yalnızlık, utangaçlık ve sosyal kaygı yaşayan genç yetişkinlerin daha fazla teknoloji kullanımına yönelmeleri onların phubbing davranışlarının sergilemeleri üzerinde de büyük rol oynayacaktır.

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılabileceği üzere phubbing davranışları üzerinde teknoloji bağımlılıklarının (internet bağımlılığı, akıllı telefon vb.) önemli etkilerinin bulunduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra teknoloji bağımlılığı yüksek olan bireylerin benlik saygılarının düşük, yalnızlık, utangaçlık ve etkileşim kaygılarının yüksek

olduğu bilinmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise gerçek benliklerini çevrimiçi iletişim ortamlarında yüz yüze iletişim ortamlarına kıyasla daha fazla açığa vurmaktadırlar. Ayrıca alanyazın incelendiğinde phubbing davranışları ile teknolojik bağımlılıklar arasındaki ilişkiler incelenmiş ancak bireylerin phubbing davranışlarını üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerle ilgili fazla araştırma rastlanmamaktadır. Phubbing davranışları üzerinde en çok etkisi olduğu düşünülen akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal ve etkileşim kaygısı yüksek (Şahan ve Eraslan Çapan, 2017), utangaçlık (Şahin ve Gizir, 2014) ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan (Hayırcı ve Sarı, 2019) bireylerin daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı davranışları bulunduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olan bu faktörlerin phubbing davranışları üzerinde de etkili olması muhtemeldir. Ayrıca benlik saygısı ile teknolojik bağımlılıklar arasında negatif bir ilişkinin olduğunu raporlayan birçok araştırma bulunmaktadır (Choi ve Yoo, 2015; Kim ve Koh, 2018; Yang, 2016; You ve ark., 2019). Yine mevcut araştırmada yer alan benlik saygısı ile etkileşim kaygısı (Iancu, Bodner, Ben-Zion, 2015; Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016; Li, Zhang ve Yu, 2019), utangaçlık (Kamath ve Kanekar, 1993; Zhao, Kong ve Wang, 2012; Ran, Zhang ve Huang, 2018 ve yalnızlık (Bozorgpour ve Salimi, 2012; Ishaq, Solomon ve Khan (2017; Xin-yan, 2007) arasında da negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşan birçok araştırma bulunmaktadır. Yukarıdaki araştırma sonuçlarının ortaya koyduğu ilişkilerden hareketle bu araştırmada benlik saygısı ile phubbing arasındaki ilişkide yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısının aracı rolleri farklı yapısal eşitlik modelleri kurgulanarak incelenmiş, phubbing üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak etkili olan psikolojik değişkenler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Araştırmada “Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide etkileşim kaygısı, utangaçlık, yalnızlık ve internette gerçek benlik algısının aracı rolü bulunmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır.

1.3. Alt Problemler

1.Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile etkileşim/sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

3. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile internette gerçek benlik algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

4. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

5. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

6. Genç yetişkinlerin etkileşim/sosyal kaygı düzeyleri ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide yalnızlığın düzenleyici bir rolü bulunmakta mıdır?

7. Genç yetişkinlerin internette gerçek benlik algıları ile phubbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

8. Genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ile phubbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

9. Genç yetişkinlerin utangaçlık düzeyleri ile phubbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

10. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasında ilişkide etkileşim/sosyal kaygının aracı bir rolü bulunmakta mıdır?

11. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasında ilişkide internette gerçek benlik algısının aracı bir rolü bulunmakta mıdır?

12. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasında ilişkide utangaçlığın aracı bir rolü bulunmakta mıdır?

13. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasında ilişkide yalnızlığın aracı bir rolü bulunmakta mıdır?

1.4. Araştırmanı Hipotezleri

Yapısal eşitlik modellemelerindeki doğrudan etkiye yönelik kurulan araştırma hipotezler aşağıda sıralanmıştır.

H₁. Genç yetişkinlerin benlik saygıları phubbing davranışlarını anlamlı olarak negatif yönde yordayacaktır.

H₂. Genç yetişkinlerin benlik saygıları etkileşim/sosyal kaygılarını anlamlı olarak negatif yönde yordayacaktır.

H₃. Genç yetişkinlerin benlik saygıları internette gerçek benlik algılarının anlamlı olarak negatif yönde yordayacaktır.

H₄. Genç yetişkinlerin benlik saygıları yalnızlık düzeylerini anlamlı olarak negatif yönde yordayacaktır.

H₅. Genç yetişkinlerin benlik saygıları utangaçlık düzeylerini anlamlı olarak negatif yönde yordayacaktır.

H₆. Genç yetişkinlerin etkileşim/sosyal kaygıları phubbing davranışlarının anlamlı olarak pozitif yönde yordayacaktır.

H₇. Genç yetişkinlerin internette gerçek benlik algıları phubbing davranışlarının anlamlı olarak pozitif yönde yordayacaktır.

H₈. Genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri phubbing davranışlarının anlamlı olarak pozitif yönde yordayacaktır.

H₉. Genç yetişkinlerin utangaçlık düzeyleri phubbing davranışlarının anlamlı olarak pozitif yönde yordayacaktır.

H₁₀. Genç yetişkinlerin etkileşim/sosyal kaygıları internette gerçek benlik algılarını anlamlı olarak pozitif yönde yordayacaktır.

H₁₁. Genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri internette gerçek benlik algılarını anlamlı olarak pozitif yönde yordayacaktır.

H₁₂. Genç yetişkinlerin utangaçlık düzeyleri internette gerçek benlik algılarını anlamlı olarak pozitif yönde yordayacaktır.

Yapısal eşitlik modellemesinde aracılık etkisine (dolaylı etki) yönelik kurulan araştırma hipotezleri aşağıda verilmiştir.

H₁₃. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide etkileşim/sosyal kaygının aracı bir rolü olacaktır.

H₁₄. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internette gerçek benlik algısının aracı bir rolü olacaktır.

H₁₅. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı bir rolü olacaktır.

H₁₆. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide utangaçlığın aracı bir rolü olacaktır.

H₁₇. Genç yetişkinlerin etkileşim/sosyal kaygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internette gerçek benlik algısının aracı bir rolü olacaktır.

H₁₈. Genç yetişkinlerin utangaçlık ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internette gerçek benlik algısının aracı bir rolü olacaktır.

H₁₉. Genç yetişkinlerin yalnızlık ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internette gerçek benlik algısının aracı bir rolü olacaktır.

H₂₀. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile internette gerçek benlik algıları arasındaki ilişkide etkileşim kaygısının aracı bir rolü olacaktır.

H₂₁. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile internette gerçek benlik algıları arasındaki ilişkide utangaçlığın aracı bir rolü olacaktır.

H₂₂. Genç yetişkinlerin benlik saygıları ile internette gerçek benlik algıları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı bir rolü olacaktır.

1.5. Araştırmanın Önemi

İletişim ve bilgi teknoloji çağını yaşadığımız bu günlerde teknolojik cihazlar bireyler tarafından yoğun bir şekilde kullanılır hale gelmiştir. Bu teknolojik yenilikler insanların hayatlarını kolaylaştırmakla birlikte bazı sorun alanlarının da oluşmasına neden olmuştur. Bu sorun alanları önceleri internet, oyun ve bilgisayar bağımlılıkları olarak karşımıza çıkarken, akıllı telefonun icadı ile bu sorun daha karmaşık yapıları içinde barındıran bir hal almaya başlamıştır. Öyle ki kısa bir zaman içerisinde akıllı telefonlar tüm insanlar arasında en çok kullanılan teknolojik olmaya başlamıştır. We Are Social isimli kuruluşun 2019 yılında yayınladığı dünyanın dijital karnesi adlı raporda dünyadaki internet aktivitesinin %51.6'sının aynı zamanda sosyal medya etkinliklerinin %45'nini akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirildiği belirtilmektedir.

Akıllı telefon kullanımındaki artan bu yoğunluk giderek bireyleri tehdit eden bir boyuta ulaşmıştır. Bireyler akıllı telefonları üzerinden iletişim kurma, alışveriş yapma, kitap okuma, sosyal medyayı takip etme gibi çoklu işlemleri tek bir cihaz üzerinden, istedikleri yerde kısa zamanda gerçekleştirir duruma gelmeleri daha az sosyal ilişki kurmalarına neden olmaya başlamıştır. Hatta günümüzde insanlar bir

araya geldiklerinde bile çok az iletişim kurmakta ve sosyal ortamlardayken bile akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirir hale gelmişlerdir. Bu nedenle araştırmacılar ortaya çıkan bu durumun akıllı telefon bağımlılığı ile açıklanmasının yetersiz olduğu ve bu durumun daha karmaşık bir olguya işaret ettiğini ifade etmişlerdir. Bunu için yeni bir kavram olan İngilizce phone (telefon) ve snubbing (kötüye kullanma) kelimelerin birleşimlerinden türetilen “*Phubbing*” kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Phubbing, bireylerin sosyal ortamlarda veya başkalarıyla bir aradayken, çevresindekilerle iletişim kurmak yerine akıllı telefonuna odaklanması ve iletişim kurmaması olarak tanımlanmaktadır (Çizmeci, 2017; Karadağ vd., 2015). Hatta bu durum bazı araştırmalarda mobil körlük, teknoloji esareti ve sosyal ihmalkarlık olarak da değerlendirilmektedir (Aagaard, 2019; Gömleksiz ve Fidan, 2017). Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere phubbing davranışları bireylerin sosyal ilişkilerinin bozan, sekteye uğratan ve bireylerin sosyal içe çekilmesine neden olan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Alanyazında genç yetişkinlik dönemindeki bireyler teknoloji bağımlılığı açısından riskli gruplar arasında değerlendirildiği görülmektedir (Augner ve Hacker, 2012). Ayrıca yapılan bazı araştırmalarda da genç yetişkin bireylerin akıllı telefon, internet ve sosyal medya bağımlılık oranlarının oldukça yüksek olduğu ifade edilmektedir (Bragazzi ve Del Ponte, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). We Are Social’ın (2020) yayınlamış olduğu raporda Facebook kullanıcılarının %32’sinin, Instagram kullanıcılarının %35’inin, LinkedIn kullanıcılarının %61’inin, Twitter kullanıcılarının %29’unun 25-34 yaşa arası genç yetişkin bireylerden oluştuğu belirtilmiştir. Bu oranlar genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılıklarının olası zararlarına ne kadar açık olduklarının ve aynı zamanda phubbing davranışları sergileme olasılıklarının da oldukça yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Diğer yandan phubbing ile ilgili yapılan araştırmalar incelediğinde çoğunlukla akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi teknolojik faktörlerle olan ilişkilerinin araştırıldığı görülmektedir (Davey ve vd., 2018; Munatirah ve Anisah, 2018; Yam ve Kumcağız, 2020; Yam ve İlhan, 2020). Ancak bireylerin phubbing davranışları sergilemelerinin üzerinde bazı psikolojik faktörlerin de etkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü yapılan araştırmalarda benlik saygısı düşük (Tohumcu, Karşı, Bahadır ve Kalender vd., 2019), sosyal ve etkileşim kaygısı yüksek (Şahan ve Eraslan Çapan, 2017),

utangaç (Şahin ve Gizir, 2014) ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan (Hayırcı ve Sarı, 2019) kişilerin akıllı telefon ve sosyal medyayı daha fazla kullandıkları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Phubbing ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçları bu davranışın bireylerin sosyal hayatları üzerinde olumsuz etkisinin olduğuna ve bireylerin iletişim kurdukları kişilerle sorun yaşamalarına neden olan bir bağımlılık türü olduğuna işaret etmektedir. Phubbing, bu davranışları sergileyen bireylerin haricinde çevresinde bulunan bireylere de zarar verdiği için bireylerin sosyal etkinliğini düşüren ve kişilerarası iletişim kalitesinin büyük oradan olumsuz etkileyen bir durum olarak görülmektedir. Phubbing davranışlarının, iletişim ve bilgi teknolojisindeki gelişmelerle birlikte toplumda yaygınlaşmasıyla birlikte, ilerleyen zamanlarda sosyal olarak bir aradaymış gibi gözüken ancak fiziksel olarak iletişim kurmayan, sanal dünyada vakit geçiren ve sosyalleşirken yalnızlaşmaya başlayan insan toplulukları ortaya çıkmayası yüksek bir ihtimaldir. Bundan dolayı toplumda yaygınlaşma ihtimali yüksek olan, bireylerin özellikle teknoloji bağımlılık oranlarının yüksek olduğu genç yetişkin bireylerin sosyal gelişim alanları üzerinde olumsuz etkileri olma ihtimalinin yüksek olduğu phubbing olgusunun, nedenlerinin ve sonuçlarının araştırmacılar tarafından incelenmesinin ve bu konuda gerçekleştirilecek araştırmaların alınacak önlemler konusunda alanyazına oldukça önemli katkılar sunacağı görülmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı bu araştırmada genç yetişkin bireylerin phubbing davranışları ile benlik saygıları arasındaki ilişkide yalnızlık, utangaçlık, internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısı değişkenlerinin aracı rolü incelenecektir. Bu araştırmada elde edilecek bulgular sayesinde genç yetişkin bireylerin phubbing davranışları üzerinde doğrudan, dolaylı ya da birlikte etkisi olduğu düşünülen psikolojik faktörler ortaya konularak, phubbing ile ilgili alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Yeni bir araştırma konusu olan phubbing ile ilgili yapılan araştırmalarda daha çok akıllı telefon, sosyal medya ve internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu değişkenleri ele alınmış ve sonuç olarak bu değişkenlerin bireylerdeki phubbing davranışlarının anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı sonuçlarını rapor etmişlerdir (Al-Sggaf vd., 2018; Karadağ vd, 2016; Yam ve Kumcağız, 2020). Diğer yapılan araştırmalarda ise phubbing davranışlarının bireylerin depresyona düzeyleri

(González-Rivera vd. 2018; Wang vd., 2017), romantik ilişki kaliteleri (Aagaard, 2019; Çizmecı, 2017) evlilik doyumlari (Carjaval, 2017; Roberts ve David, 2015), yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri (Garrido ve Delgado, 2017) ve yalnızlık düzeyleri (Phing vd. 2019) üzerindeki etkilerinin incelendiği görölmektedir.

Yakın zaman araştırmalara başlanan ve teknolojik bağımlılıkların etkili olduğu düşünölen phubbing davranışları üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerle ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bundan dolayı bu araştırmada teknolojik unsurların kullanım oranlarının yüksek olduğu genç yetişkin bireylerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internette gerçek benlik algısı, yalnızlık, utangaçlık ve etkileşim kaygısı değişkenlerinin aracı rollerinin farklı yapısal eşitlik modelleri kurgulanarak incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sürecinde gerçekleştirilecek yapısal eşitlik modellemesiyle birlikte bireylerin phubbing davranışları etkili olan psikolojik faktörlerin belirlenmesi ve ilgili alanyazına önemli katkılar sağlanması hedeflenmektedir.

1.7. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmada tüm veriler öz bildirim (self-report) şeklinde bireylerin kendilerini değerlendirmesini sağlayan bir yöntemle toplanmıştır. Bu nedenle elde edilen veriler bireylerin vermiş olduğu bilgilerin ve öz bildirim yönteminin tüm sınırlılıklarına tabidir.

2. Bu araştırma kesitsel desende bir çalışma olduğu için elde edilen sonuçlar arasında neden-sonuç ilişki kurulması konusunda bir sınırlılık taşımaktadır.

3. Araştırma Türk kültüründeki genç yetişkinlerden elde edilen verilerle gerçekleştirildiği için araştırma sonuçları diğer kültürdeki bireylere genellenmesi konusunda bir sınırlılık taşımaktadır.

1.8. Tanımlar

Phubbing: Bu kavram İngilizcede telefon anlamına gelen “phone” ve yok saymak-kötüye kullanmak anlamına gelen “snubbing” kelimelerinin birleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Phubbing, bireylerin yüz yüze iletişimlerini sürdürürken, çevresindeki insanlarla etkileşimini keserek akıllı telefonuyla ilgilenmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Karadağ vd., 2016; Nazir ve Pişkin, 2016).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı bireyin kendini değerli bulma düzeyi ve kendi benliğine ait özelliklerden duyduğu memnuniyet düzeyini ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 1951).

İnternette Gerçek Benlik Algısı: Bireyler günlük yaşamlarında yansıtamadıkları benliklerini çevrimiçi iletişim sırasındaki yansıtmaya başlamış ve bu durum “internette gerçek benlik algısı” olarak isimlendirilmiştir (McKenna, Green ve Gleason, 2002). Diğer bir ifadeyle internette gerçek benlik algısı, bireylerin günlük hayatta ortaya koyma konusunda çekince yaşadıkları kişilik özelliklerinin internet ortamında sergilemesi durumu olarak ifade edilmektedir (McKenna vd., 2002).

Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı: Etkileşim kaygısı veya sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan iletişim kurma ihtiyacından dolayı hissetmiş oldukları duygu olarak tanımlanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1993). Başka bir tanımda ise kişilerin sosyal ortamda tanımadıkları birileriyle iletişimi başlatmaya yönelik hissetmiş oldukları korku ve kaygıları etkileşim kaygısı veya sosyal kaygı olarak kavramsallaştırılmıştır (Sübaşı, 2003).

Yalnızlık: Kişinin hali hazırda sahip olduğu sosyal ilişkileri ile sahip olmak istediği sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda ortaya çıkan ve bireylerde hoş gitmeyen öznel bir psikolojik durumdur. (Peplau ve Perlman, 1982). Gierveld ve Tilburg (1988) ise yalnızlığı bireylerin diğer insanlarla samimi ilişkilere kurma fırsatı elde edememesi durumunda yaşanan bir duygu olarak tanımlamıştır.

Utangaçlık: Bu kavram üzerinde alanyazında ortak bir tanım olmamakla birlikte utangaçlık kişilerarası ilişkilerde yaşanan düşük özsaygının, sıkılganlığın ve reddedilme korkusu sonucunda yaşanan kişilerarası sorun olarak tanımlanmaktadır (Carducci, 2000). Utangaçlık başka bir tanımda ise sosyal etkileşimlerden kaçınma ve sosyal ortamlara uygun olarak katılmada başarısız olma eğilimi olarak ifade edilmektedir (Pilkonis, 1977).

2. KAVRAMSAL ÇEVÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde phubbing, benlik saygısı, internette gerçek benlik algısı, etkileşim kaygısı, yalnızlık ve utangaçlık kavramlarıyla ilgili teorik bilgilere ve bu kavramlarla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Phubbing Kavramı ve Ortaya Çıkışı

Phubbing kavramı ilk olarak Avusturalya Ulusal Sözlüğü olan “Macquarie Dictionary” gerçekleştirilen güncelleme sonucunda ortaya çıkmıştır (Karadağ vd., 2016; Nazir ve Pişkin, 2016). Bu güncelleme çalışmasında insanların toplum içindeki yoğun akıllı telefon kullanımına ilişkin bir tanımlama bulunması amaçlanmıştır. Yürütülen çalışma sonucunda ulusal sözlüğün reklam ajansı olan McCaan tarafından bireylerin sosyal ortamlardaki akıllı telefon kullanımlarına azaltmalarına yönelik bir farkındalık çalışması gerçekleştirmek amacıyla “*Stop Phubbing*” isimli bir kampanyasını başlatmasıyla birlikte bu kavram yaygınlaşma başlamıştır. Bu kavram İngilizcede telefon anlamına gelen “*phone*” ve yok saymak-kötüye kullanmak anlamına gelen “*snubbing*” kelimelerinin birleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Phubbing, bireylerin yüz yüze iletişimlerini sürdürürken, çevresindeki insanlarla etkileşimini keserek akıllı telefonu ile ilgilenmesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle phubbing, bireyin sosyal ilişkileri sırasında akıllı telefonuna aşırı odaklanması ve diğer bireylerle iletişim kurmamasıdır (Kranosova vd., 2016).

Bu kavramın ortaya çıkış sürecine bakıldığında zaman teknolojik gelişmelerin sonucunda bireylerin hayatlarına giren akıllı telefonlar ile başladığı dikkati çekmektedir. Geçmişten bugüne gelene kadar teknolojik ilerlemelerin etkisiyle bilgisayar, internet, oyun ve sosyal medya bağımlılığı olarak tabir edilen sorun alanları oluşmuştur (Weinstein, 2010). Bu sorun alanlarının bağımlılık olarak tabir edilmeleri üzerinde, bireylerde madde bağımlılığına benzer belirtilere (yoksunluk çekme, öfke, zaman olgusunda bozulma, hayatındaki etkinliklerde azalma) neden olması etkili olmuştur. Öyle ki bu teknolojik bağımlılıklar “*kimyasal olmayan bağımlılıklar*” olarak isimlendirilmiş ve bu bağımlılık türlerinin nedenleri ve bireyler üzerindeki olumsuz etkileri birçok araştırmaya konu olmuştur. Ancak akıllı telefonların kullanılmaya başlaması ile bu süreç çok farklı bir boyuta evrilmiştir (De

Pasquale vd., 2015; Hoşgör ve Tandoğan, 2017). Çünkü akıllı telefonlar tüm teknolojik imkanları bir arada barındıran ve bireylerin her an yanlarında taşıdıkları bir cep bilgisayarları haline dönüşmesiyle birlikte teknolojik bağımlılıklar daha karmaşık bir yapıya kavuşmuştur.

İlk zamanlar bireylerin akıllı telefonlarının aşırı kullanmaları akıllı telefonu kötüye kullanma ve akıllı telefon bağımlılığı olarak isimlendirilmiştir (Soni, Upadhyay ve Jain, 2017). Fakat yapılan araştırmalar ve incelemeler akıllı telefonun aşırı kullanımının sadece bireysel düzeyde bir bağımlılık olarak değerlendirilmeyeceği, bireylerin sosyal ortamlarda yüz yüze iletişim halindeyken bile akıllı telefonlarına aşırı odaklanması sonucu sosyal alanda sorunların yaşamaya başlaması, bu durumun farklı bir olgu olduğuna dikkatleri çekmeye başlamıştır (Luk vd., 2018). Yapılan araştırmalar sonucunda bu phubbing davranışlarının akıllı telefon bağımlılığının ötesinde bireylerin sosyal çevresiyle bağını koparan (Çizmeci, 2017), evlilik doyumlarında sorunlara neden olan (Aagaard, 2019; Roberts ve David, 2015), ebeveynlik rollerinin zedeleyen (Xie ve Xie, 2020), diğer açıdan bireylerin giderek yalnızlaşmasına neden olan (Phing vd., 2019), depresyon ve kaygı gibi problemlere neden olan (Carjaval 2017; González-Rivera vd., 2018) daha karmaşık ve tehlikeli bir bağımlılık türü olduğu dikkati çekmektedir. Bundan dolayı phubbing davranışlarının sadece akıllı telefon bağımlılığı olarak değerlendirilmemesinin, bu sorun alanının çok yönlü bir bakış açısıyla değerlendirilmesinin gerekliliği vurgulanmaya başlamıştır. Sonuç olarak, hızlı bir şekilde gelişme gösteren iletişim ve bilgi teknolojileriyle birlikte phubbing davranışlarının toplum içerisinde giderek yaygınlaşabileceği ve tehlikeli sosyal sonuçlar doğurma riski yüksek olan bir sorun alanı olduğu ortaya çıkmaktadır.

2.1.1. Phubbing Davranışlarının Nedenleri

Phubbing, telefon ve yok sayma kavramlarının birleşiminden türetilmiş ve kişilerin yüz yüze iletişimdeyken karşısındaki kişiler yerine akıllı telefonuyla ilgilenmesi durumu açıklamak için kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavramın nedenlerine bakıldığı zaman öncelikle olarak akıllı telefon bağımlılığı karşımıza çıkmaktadır. Çünkü gelişen teknoloji birlikte bireyler her an akıllı telefonlarıyla istedikleri işlemleri istedikleri zamanda gerçekleştirme imkânı elde etmişlerdir. Ancak bu durum giderek bir problem haline dönüşerek, bireylerin yüz yüze iletişim kurma süreçleri üzerinde olumsuz etkilemeye başlamıştır. Bu konuda yapılan

araştırmalarda, phubbing davranışları üzerinde etkili olan en önemli faktörün akıllı telefon bağımlılığı olduğunu bildirmişlerdir (Karadağ vd. 2016; Yam ve Kumcağız, 2020; Yan ve Wan, 2017). Diğer bir ifadeyle akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin phubbing davranışları sergileme ihtimalinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu konuda araştırmalar genişlemeye başladıkça, bu sorun alanının tek boyutlu bir yapısı olmadığı akıllı telefonların sağlamış olduğu imkanlardan ötürü içerisinde internet, oyun, sosyal medya bağımlılığı gibi faktörlerinde phubbing üzerinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Aagaard, 2019). Yapılan çeşitli modelleme çalışmalarında phubbing davranışları üzerinde sosyal medya bağımlılığı (Al-Sggaf vd., 2018; Gömleksiz ve Fidan 2017), internet bağımlılığı (Brkljačić, Šakić ve Kaliterna-Lipovčan, 2018; Davey vd., 2018) oyun bağımlılığı (Karadağ vd., 2015) ve kısa mesaj bağımlılığı (Karadağ vd., 2015) gibi faktörlerinde etkili olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra phubbing davranışları üzerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun (Franchina vd, 2018; Hanika, 2015) da etkili olduğu belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle sosyal medya hesaplarındaki gelişmelerden ve güncellemelerden habersiz kalmaya yönelik bir kaygı taşıyan bireylerin sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol etme eğiliminde oldukları ve bunun sonucunda akıllı telefonlarıyla daha fazla ilgilenmektedirler. Bu yönde bir kaygı hisseden bireylerin ise sosyal iletişim halindeyken bile akıllı telefonlarıyla ilgilenmek suretiyle phubbing davranışlarının daha sık sergileme ihtimalleri oldukları tahmin edilmektedir. Bunun haricinde telefonsuz kalma korkusu olarak tabir edilen nomofobinin de phubbing davranışları üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Balta vd.,2018; Barrios-Borjas vd., 2017). Çünkü akıllı telefonlarından ayrı kalmaya yönelik bir kaygı ve korku yaşayan bireylerin, akıllı telefonlarıyla sürekli bir arada olmaya yönelik bir arzuları olduğundan dolayı bu durum bireylerde phubbing davranışlarının sergilenmesi ihtimalini de yükseltmektedir. Sonuç olarak, teknolojinin ortaya çıkarmış olduğu tüm bağımlılık türlerinin, bireylerde phubbing davranışlarının ortaya çıkması üzerinde oldukça etkili oldukları görülmektedir.

Alanyazın phubbing davranışlarının nedenlerine daha çok teknolojik faktörlerle açıklama getirmeye çalışmış, ancak bireylerin phubbing davranışlarını sergilemesi üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerle ilgili fazla araştırma bulunmamaktadır. Ancak bireylerin phubbing davranışlarını sergilemelerinde

teknolojik faktörler etkili olduğu kadar sosyal kaygı, etkileşim kaygısı, yalnızlık, ilişkilerde yaşamış oldukları güvensizlikler, benlik saygısı gibi psikolojik faktörlerinde etkili olma ihtimalinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Afdal vd., 2018). Çünkü phubbing davranışları üzerinde en büyük etkisi olan akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda sosyal ve etkileşim kaygısı yüksek (Şahan ve Eraslan Çapan, 2017), utangaç (Şahin ve Gizir, 2014) ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan (Hayırcı ve Sarı, 2019) bireylerin daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı davranışları bulunduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olan tüm faktörlerin bireylerde gözlemlenen phubbing davranışları üzerinde de etkili olması muhtemeldir. Bunu yorumu destekler nitelikte bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olması (Phing vd., 2019), kişilik özelliklerinin (Erzen vd., 2019; Grieve ve March, 2020), oto kontrol becerilerini zayıf olması (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019), olumsuz benlik algısına sahip olunması (Ergun, Göksu ve Sakız, 2019) gibi faktörlerin bireylerde gözlenen phubbing davranışlarının arttırdığını sonuçları ortaya çıkmıştır. Diğer teknolojik bağımlılıklara kıyasla daha karmaşık bir yapıya sahip olan phubbing üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak etkisi olan faktörleri tahmin edilmesinin oldukça zorlu bir süreç olduğu dikkati çekmektedir. Ancak yukarıdaki tüm açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde phubbing davranışları üzerinde teknolojik ve psikoloji faktörlerin etkisinin olduğu ve nedenlerinin araştırmasının gerekli olduğu bir bağımlılık türü olduğu göze çarpmaktadır.

2.1.2. Phubbing Davranışlarının Türleri

Phubbing davranışlarıyla ilgili yapılan araştırmalarda bu davranışlarının daha çok ergenleri, genç yetişkinler ve yetişkinler tarafından sergilendiği ifade edilmektedir. Ancak phubbing davranışlarının bireyler arasındaki giderek hızlı bir şekilde yayılmayısıyla birlikte, bu davranışları çeşitli alt sosyal gruplardaki ilişkiler üzerinde de etkili olmaya başlamıştır. Buna bağlı olarak da phubbing davranışının sergilendiği durum ve kişilerarası ilişkilere göre farklı şekilde isimlendirilen türleri ortaya çıkmıştır. Aşağıda phubbing türleri açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1.2.1. Genel Phubbing Davranışları (General Phubbing)

Genel phubbing, bireylerin tüm sosyal alanlarda yüz yüze iletişim halindeyken, çevresinde bulunan insanlarla etkileşime geçmek yerine akıllı telefonları ile vakit geçirmesidir (Karadağ vd., 2016). Bu bireyler, akıllı telefonlarına çok yoğun bir

şekilde odaklandıkları için çevresinde olup biten kişilerarası süreçleri kaçırmaktadır. Bunun yanı sıra phubbing davranışları sergileyen bireyler “phubber”, bu bireylerin davranışlarına maruz kalan kişilere ise “phubbed” ismi verilmektedir. Genel phubbing davranışlarına sahip bireyler her sosyal ortam bu davranışları sergilendiklerinden dolayı çevresindeki bireylerde bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Nazir ve Pişkin, 2016). Çünkü genel phubbing davranışı sergileyen bireylerle aynı sosyal ortamı paylaşan bireyler iletişim konusunda ihmal edildikleri için kendilerinin kötü hissetmekte ve sosyal ilişkiler bu nedenle zedelenmektedir.

2.1.2.2. Eş Phubbing Davranışları (Partner Phubbing)

Eş Phubbing, aralarında romantik ilişki bulunan bireylerin iletişimleri sırasında akıllı telefonlarına odaklanarak partnerini ilişkisel olarak ihmal etmesi olarak tanımlanmaktadır (Robets ve David, 2016). Diğer bir ifadeyle partner phubbing, romantik partnerinizin sizinle iletişim kurduğu sırada sık sık iletişimi keserek, akıllı telefonunu kontrol etmesi olarak durumu açıklamak için kullanılmaktadır. Partner phubbing davranışlarının çift ilişkilerini oldukça olumsuz etkilediği, bireylerde ilişkisel açıdan ihmal edilmişlik duygusuna neden olduğu söylenmektedir (Wang vd., 2017).

2.1.2.3. Ebeveyn Phubbing Davranışları (Parantel Phubbing)

Teknolojik bağımlılıkların ebeveynler tarafından sergilenmesi çocukları ile aralarındaki ilişkiyi olumsuz etkilemektedir (Kim vd., 2014). Bunun sonucu olarak ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim kurdukları zamanlarda akıllı telefonlarıyla sık sık ilgilenerek çocuklarıyla aralarındaki kurmuş oldukları iletişimleri kesintiye uğratmaları “*ebeveyn phubbing*” davranışı olarak ifade edilmektedir (Pancani vd., 2020). Ebeveyn phubbig davranışları sergileyen anne-babalar ne yazık ki çocuklarının iletişim ihtiyaçlarının görmezden gelerek akıllı telefonlarıyla ilgilenmektedirler. Bu davranışlara maruz kalan çocuklar ise kendilerini önemsenmeyen ve değer verilmeyen birisi olarak algılayabilmekte ve sonuç olarak ebeveynler ile çocuklar arasındaki duygusal bağlar zarar görebilmektedir. Öyle ki çocuklar anne-babalarının evde bulundukları süre içerisinde kendileriyle çok az ilgilendikleri ve çoğu vakitlerinin akıllı telefonları veya tabletleri başında geçirdikleri konusunda muzdarip olduklarının bildirmektedirler (McDaniel ve Radesky, 2018; Stockdale ve Coyne 2018). Görüldüğü üzere phubbing davranışlarının ebeveynler tarafından sergilenmesinin ilerleyen zamanlarda daha büyük sorunlara neden

olabileceği ve gelecek kuşağında anne-babalarına benzer teknolojik bağımlılıklar geliştirme ihtimallerinin yüksek olduğu dikkati çekmektedir.

2.1.2.4. Yönetici Phubbing Davranışları (Boss Phubbing)

Yönetici Phubbing, bireylerin iş yerlerinde yöneticileri ile konuşurken, yöneticisinin akıllı telefonu ile uğraşarak kendisiyle olan iletişimi aksatması sürecinin tanımlamak için kullanılmaktadır (Roberts ve David, 2020). İş yerinde sergilenen phubbing davranışlarının bireylerde çalıştıkları kuruma ve yöneticilerine karşı güven sorunu yaşamalarına neden oldukları ifade edilmektedir. Çünkü yapılan çalışmalar çalışanlar ile yöneticiler arasında güvene dayalı bir iletişimin önemli olduğu ve iletişim sırasında bireylerin akıllı telefon kullanımının bu bağı zayıflattığı ve bu davranışları kaba ve sosyal açıdan saygısızlık olarak algılandığı belirtilmektedir (Cameron ve Webster, 2011; Nakamura, 2015;). Hatta yakın zamanda yapılan bazı araştırmalarda bireylerin iş yerinde phubbing davranışlarına maruz kalmasını iş doyumlarını ve performanslarının olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Roberts ve David, 2019).

2.1.3. Phubbing Davranışlarının Bireyler Üzerindeki Etkileri

Phubbing davranışlarının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin detaylı araştırma sonuçları ilgili yayınlar başlığı altında verilmiştir. Bu başlık altında kısaca değinecek olursak; teknolojinin ortaya çıkarmış olduğu sosyal medya, internet, oyun ve akıllı telefon bağımlılıklarının bireyler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu alanyazındaki birçok araştırma bulgusu tarafından ortaya koyulmuştur. Phubbing ise akıllı telefon bağımlılığı tarafından tetiklendiği düşünülen ve nedenleri daha karmaşık olan bir durumdur. Phubbing, sadece akıllı telefon bağımlılığı benzer bir seyir izlememekte, bireylerin en temel ihtiyacı olan iletişim süreçleriyle en önemli gelişim alanlarından olan sosyal gelişim alanlarını baltalayan bir boyuta evirilen bir süreç izlemektedir. Çünkü phubbing olgusunda sadece bu davranışları sergileyen bireyler değil aynı zamanda sosyal ilişki kurmuş oldukları diğer insanlara da bu durumdan zarar görmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018; Wang vd., 2016).

Phubbing davranışlarının bireyler üzerindeki etkilerini konu alan araştırmalarda bu davranışların bireylerde yalnızlık duygusunun artmasına (Phing, vd., 2019), depresyon düzeylerinde yükselmelere (Carjaval, 2017), akıllı telefon

bağımlılıklarında artışlara ve buna bağlı nomofobik davranışlar sergilemelerine (Barrios-Borjas vd., 2017) neden olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra phubbing davranışları sergileyen bireylerin ilişki doyumlarının düştüğü (Wang vd., 2016), uykusuzluk problemi yaşadıkları (Garrido ve Delgado, 2017), toplum tarafından kaba ve saygısız olarak algılandıkları (Nakamura, 2015) gibi sonuçlar da ortaya çıkmıştır.

2.2. Benlik Kavramı

Benlik, bireyin kendisiyle ilgili tüm değerlendirmelerinin ve kendine ilişkin algılarının yer aldığı psikolojik yapıdır (Rogers, 1951). Diğer bir ifadeyle benlik bireyin kim olduğuna ilişkin sahip olduğu düşüncelerdir (Rogers, 1959). Aynı zamanda benlik, diğer insanlar ve çevresiyle girmiş olduğu etkileşim sonucunda oluşan bireyin kendini nasıl gördüğü, kendisine hangi değerleri ve özellikleri affettiğine ilişkin bilgilerin bulunduğu bir alandır (Sarı ve Cenkseven, 2008).

Benlik tüm psikolojik yaklaşımların üzerinde çok fazla durduğu ve bir bireyi diğer bireylerden ayıran, kendine özel yapan unsurları kapsayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bireyler kendilerini oluşturmuş oldukları benlikleri ölçüsünde ortaya koymakta ve bir kişilik kazanmaktadır (Odağ, 2001). Diğer açıdan benlik bireyin tüm kişilik yapılarının uyumlu bir şekilde işlemlerini sağlayan kişilik yapısının işlevsel bir yanı olarak değerlendirilmektedir (Freud, 1951). Aynı zamanda benlik kişinin çevresini anlamlandırmasına yarayan ve kendine özgü yaşantıların yer aldığı fenomenolojik bir alan olarak da kabul edilmektedir (Rogers, 1951).

Bireyin davranışları ve bu davranışlarının ortaya koyulma biçimi üzerinde benlik algılarının oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır (Yörüköğlu, 2000). Çünkü bireylerin benlik kavramları içerisinde yer alan ve kendilerine yüklemiş oldukları değerler, davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Rogers, 1961). Benlik kavramının tanımıyla ilgili açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde, benliğin bireyler tüm psikolojik süreçlerini yönlendiren bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle bireylerin sağlıklı ve uyumlu bir kişilik yapısı geliştirebilmesi, kendini toplum içerisinde var edebilmesi için sağlıklı bir benlik algısının sahip olması gerekmektedir (Mruk, 2010).

2.2.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramını ortaya atan ilk araştırmacı olan Wiilian James (1890)

bu kavramı bireyin kendini değerli bulma düzeyi ve kendi benliğine ait özelliklerden duyduğu memnuniyet düzeyini olarak tanımlamıştır. Rogers (1951) ise benliği bireyin hâlihazırda sahip olduğu özelliklerin yer aldığı gerçek benlik ve ulaşmak istediği hedeflerin yer aldığı ideal benlik olmak üzere iki farklı açıdan ele almış ve benlik saygısının bu iki benlik arasındaki farkla alakalı olan duygusal bir durum olduğunu dile getirmiştir. Diğer bir ifadeyle Rogers (1951), bireylerin gerçek benlik algıları ile ideal benlik algıları ne kadar örtüşüyorsa, bireyin algıladığı benlik saygısının o oranda yükseleceğini belirtmiştir. Ayrıca benlik saygısı, bireyin kendine atfettiği olumlu özelliklerin sayısının olumsuz özelliklerin sayısından fazla olması durumuna işaret etmektedir (İşleroğlu, 2012). Kısacası, bireylerin kendine atfettikleri değerlerin, onların benlik saygıları üzerinde etkili olan en önemli faktör olduğu görülmektedir (Rosenberg, Schoole, Schoenbach ve Rosenberg, 1995).

Benlik saygısı, bireylerin davranışlarını planlama, sergileme ve bu konuda başarılı olmaları üzerinde etkili olan bir faktördür (Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015). Çünkü, benlik saygısı bireyin kendini sevmesi, kabul etmesi ve yeterliliklerine güvenmesi bileşenlerinde oluşmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010). Bu nedenle benlik saygısını bireyi motive eden ve öz düzenleme becerilerinin aktif olarak kullanabilmesinin sağlayan bir yönü de bulunmaktadır (Çevik Demir, 2013). Ayrıca benlik saygısı bireylerin zorlu koşullar baş etmede tetikleyici ve destekleyici bir rolü de vardır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Yukarıda da ifade edildiği gibi benlik saygısı bireyin yeterliliklerine olan güvenini etkilemekte ve sonuç olarak kendi yeterliliklerine güvenen bireylerin benlik saygıları yükseleceği için zorlu yaşam koşulları ile daha etkin bir şekilde mücadele edebilme fırsatı elde etmiş olacaktır.

Benlik saygısı, bireyin kendisini her yönüyle kabul etmesi ve kendinden memnun olma düzeyini yansıtan bir kavramdır (Tözün, 2010). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerine dair olumlu değerlendirmeler yaptıklarından dolayı psikolojik açıdan daha sağlıklı ve uyumlu bir kişilik yapısına sahip olmaktadır (Satan, 2011). Psikolojik açıdan sağlıklı bir kişiliğe sahip olan bireylerin de hayatın her alanında etkili bir kişi olma ihtimalleri yükselmektedir. Dolayısıyla olumlu bir benlik saygısı, bireyin hem şimdiki zamanı üzerinde hem de gelecek planları üzerinde etkili olmaktadır. Sonuç olarak benlik saygısının bireylerin sağlıklı kişilik gelişimi, toplumsal uyum, geleceğe dair hedef belirleme, yeterliliklerini ortaya koyma, kendi becerilerine güven duyguları üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Bunun yanı sıra benlik saygısı bireylerin bir bütün olarak sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi açısından da oldukça önemli bir unsur olduğu karşımıza çıkmaktadır.

2.2.2. Benlik Saygısına Kuramların Bakış Açısı

Benlik ve benlik saygısı kavramları kişilik psikolojisinde ele alınan en önemli konulardan birisidir. Benlik saygısı kavramı ilk olarak 1890 yılında William James tarafından yayımlanan “Psikolojinin Prensipleri” isimli kitabında geçen “benlik bilinci” kavramıyla ortaya çıkmıştır. Daha sonraları benlik saygısı psikoloji alanında popüler bir kavram olmasıyla birlikte her psikoloji yaklaşımı bu kavramlara farklı bir açıklama getirmeye çalışmıştır.

Psikanalitik yaklaşım, benlik saygısının oluşumunu süper egonun gelişmesine bağlamıştır. Diğer bir ifadeyle Freud (1962) bireyin çevresinden aldığı olumlu dönütlerin haricinde ahlaki kurallara uygun davranmaya başlaması, bireyin kendisinin değerli hissetmesine ve süper ego tarafından ödüllendirilmesine katkı sağladığını ifade etmektedir. Bu süreç içerisinde süper egonun ödüllendirmesiyle birlikte bireyler içsel olarak kendilerine olumlu değerler yükledikleri için benlik saygısı yükselmektedir, fakat eğer süper egonun cezalandırma mekanizması çok fazla aktif olursa birey suçluluk duygusuna kapılacağı için benlik saygısı düşmeye başlayacaktır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Alfred Adler (1965) benlik saygısının aşağılık duygusu ve üstünlük çabası ikilisinin enerjisinden ortaya çıktığını ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle bireylerin sahip oldukları bilişsel, duyuşsal veya psikolojik eksiklikleri gidermek için sergilemiş oldukları üstünlük çabaları ve bunları sonundaki aşağılık duygularını üstesinden gelme düzeyleri benlik saygısını ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Eğer birey çocukluktan itibaren getirmiş olduğu ve aşağılık duygusuna neden olan eksikliklerin üstesinden başarılı bir şekilde gelirse, kendine yönelik olumlu değerler atfedeceğinden bireyin benlik saygısının yükseleceği belirtilmektedir (Çevik-Demir, 2013).

Birey Merkezli Yaklaşımın kurucusu olan Rogers (1951), benliği bireyin hâlihazırda sahip olduğu özelliklerin yer aldığı gerçek benlik ve ulaşmak istediği hedeflerin yer aldığı ideal benlik olmak üzere iki farklı açıdan incelemiş ve benlik saygısının bu iki benlik arasındaki farkla alakalı olan duygusal bir durum olduğunu dile getirmiştir. Diğer bir ifadeyle Rogers (1951) bireylerin gerçek benlik algıları ile

ideal benlik algıları ne kadar örtüşüyorsa, bireyin algıladığı benlik saygısının o oranda yükseleceğini belirtmiştir.

2.2.3. Benlik Saygısı Üzerinde Etkili Olan Faktörler

Bireylerin benlik saygıları üzerinde birçok faktör etkili olmaktadır. Benlik saygısının, çocukluk dönemindeki yaşantıların etkisiyle birlikte oluşmaya başladığı hemen hemen tüm psikoloji yaklaşımları tarafından kabul gören bir durumdur (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Benlik saygısı, bireyin kendini değerli bulma düzeyi ve kendi benliğine ait özelliklerden duyduğu memnuniyet düzeyini olduğu düşünüldüğünde, çocuğun bakım veren ile kurmuş olduğu ilk ilişkiler bireylerin olumlu benlik kazanımı açısından oldukça önemli olduğunu akla getirmektedir. Çünkü bu dönemde bakım verenle kurulan sağlıklı bir iletişim, bireyin sonraki zamanlardaki kendilik algısını etkileyecektir. Bu görüşü destekler şekilde Ercikon (1980), geliştirmiş olduğu Psiko-sosyal Gelişim Kuram'ında temel güvene karşı güvensizlik döneminin bireylerde sağlıklı bir kişilik gelişimin oluşması için oldukça önemli bir dönem olduğunu vurgulamıştır. Çünkü bireylerin ilk çocukluk yaşantılarıyla birlikte edinmiş oldukları kendisi ve başkalarıyla ilgili şemaların daha sonraki yaşantıları üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır. Kısacası, bireyin çocukluk deneyimleri sağlıklı bir benlik algısı ve kişilik gelişimi üzerinde oldukça etkili olan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

İlk çocukluk deneyimleri dışında bireylerin benlik saygıları üzerinde etkili olan başka faktörlerde bulunmaktadır. Örneğin, biyolojik ve psikolojik bir rahatsızlığının bulunması, toplumsal ve ekonomik sorunlar, tekrarlanan başarısız deneyimler, kardeş sayısı ve sırası, çevresiyle olan sosyal ilişkisinin kalitesi bireylerin benlik saygıları üzerinde etkili olabilmektedir (Hesapçıoğlu, Yeşilova-Meraler, Ercan 2018). Bunların yanı sıra ebeveyn tutumları, bireyin madde veya teknolojik bağımlılıklarını bulunması, aile yapısı, yaşanan coğrafya ve anne-babanın eğitim düzeyi gibi değişkenler de bireylerin benlik saygısı etkileyen olası faktörler arasında sıralanmaktadır (Senemoğlu, 2005).

2.2.4. Benlik Saygısı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Yüksek benlik saygısı, bireylerin kendine ait özelliklerden yüksek oranda memnun olmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir ifadeyle, yüksek benlik saygısı bireyin gerçek benlik algısı ile ideal benlik tutarsızlıklarının çok az ya da hiç

olmaması durumudur (Senemoğlu, 2005). Bu bireyler genellikle kendilerine güvenen, sahip oldukları kişilik özelliklerinden memnun, kendini değerli olarak gören bireylerdir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri aşağıda sıralanmıştır:

- a) Kendine yönelik tutarlı düşüncelere sahip,
- b) Bir işe başlama ve devam ettirme konusunda kendi becerilerine güvenen,
- c) Kendisi ile barışık, yaptığı hatalardan dolayı kendisine toleranslı davranan,
- d) Zorluklar karşısında daha dirençli olan ve çabuk pes etmeyen, alternatif çözümler bulacağına dair inancı olan,
- e) İçsel kontrol odağı yüksek, çevresinden gelen eleştiri ve dönütlere açık olan ve bu dönütleri mantık süzgecinden geçirerek değerlendiren,
- f) Hayatından memnun ve geleceğe dair hedefleri ve bu hedefleri gerçekleştirmeye yönelik umut sahibi olan,
- g) Sosyal destek sistemlerine sahip ve sosyal açıdan uyumlu olan kişiler olarak değerlendirilmektedir (Erdem ve Taşçı, 2003).

Sonuç olarak, bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olmaları kendilerine önem vermelerine, kendilerini sürekli geliştirmeye odaklananlarına, stresli yaşam olaylarında aktif bir şekilde mücadele edebilmelerinde ve hayatlarının sorumluluklarını üstlenmeleri üzerinde oldukça etkili olan psikolojik bir faktördür.

Düşük benlik saygısı, bireylerin kendine ait özelliklerden memnun olmaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle, düşük benlik saygısı bireyin kendine yönelik olumsuz değerler yüklemesi, kendini kabul düzeyinin düşük olması ve gerçekte sahip olduğu özelliklerinden ve yeteneklerinden hoşnutsuz olmasıyla oluşan bir durumdur (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Bu durum bireylerin kişilerarası ilişkilerini, sağlık bir kişilik geliştirmesi ve kimlik kazanımını olumsuz olarak etkilemektedir (Romans, Martin ve Mullen, 1996). Çünkü düşük benlik saygısına sahip bireylere kendilerine yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları için kendilerinin kötüleme ve işe yaramaz olarak değerlendirme eğilimindedirler (Erden, Türeb ve Kalkın, 2017). Bundan dolayı düşük benlik saygısına sahip bireylerin ruhsal açıdan dengeye ulaşmaları da zor olabilmektedir. Bunların dışında düşük benlik algısına sahip bireyler kendilerinin yetersiz kişiler olarak değerlendirdikleri

için sürekli olarak kapasitelerinin altında amaçlar belirlemekte ve sürekli olarak hata yapma, küçük düşmeye yönelik bir korku taşımaktadırlar (Oktan ve Şahin, 2010; Yörükoğlu, 2000). Aşağıda düşük benlik algısına sahip bireylerin özellikleri sıralanmıştır:

- a) Kendilerine olan güvenleri oldukça düşük,
- b) Zorluklar karşısından çabuk pes eden,
- c) Sürekli olarak hata yapmaktan korkan,
- d) Yeni hedefler koyma konusunda cesaretsiz olan ve var olanı koruma eğilimi gösteren,
- e) Sosyal ortamlarda çekingen ve utangaç,
- f) Belirsizliklere tahammül etme düzeyleri düşük,
- g) Sürekli olarak kendisinin çevresinden daha düşük konumda değerlendiren,
- h) Dış kontrol odaklı ve sürekli onay alma ihtiyacı duyan,
- i) Reddedilme ve eleştirilme korkusu taşıyan,
- j)Yapmış olduğu başarıları küçümseme tavırları sergileyen bireyler olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Güloğlu ve Kararırmak, 2010; Senenmoğlu, 2005; Yörükoğlu, 2002).

2.3. İnternette Gerçek Benlik Algısı

Psikoloji alanında geliştirilen kuramlar benliğin farklı yönlerinin olduğuna dair ortak bir görüş benimsemektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Markus ve Nurius (1986) bireylerin olmayı umdukları ya da olmaktan korktukları çok sayıda benliğe sahip olabileceklerini ifade etmiştir. Bireylerin bu denli farklı benlik algılarına sahip olmaları, kişinin sosyal yaşamdaki benliği ile gerçek benliği arasında bir çatışma oluşturmaya başlar (Higgins, 1987). Bu çatışmanın sonucunda bireyler gerçek benliklerinin iyi olmadığı, diğerleri tarafından onaylanan ve kurgulanan benliğinin daha iyi olduğuna yönelik bir düşünce geliştirmeye başlarlar (Zhang ve Alicke, 2020). Gerçek benlik bireyin gerçekten sahip olduğu, özünde ne düşündüğü ve neye inandığını yansıtan yanının oluşturmaktadır (Harter 2002). Ancak bireyler çoğu zaman sosyal ortamlarda gerçek benliklerini ifade etme konusunda çekinceler yaşayabilmektedirler (Hu, Pavlou ve Zhang, 2017; Tosun ve Lajunen, 2009). Bu

durumda ise bireyleri inandıklarına aykırı olan ve özlerine giderek yabancılaştıkları bir yaşam sürdürmek zorunda bırakabilmektedir.

Rogers (1959) bireylerin gerçek benliklerinin başkaları tarafından onaylanmaması bile bireyin kimliği için önemli olan özellikleri (duygu, düşünce, davranış, tutum vb.) barındırabileceğini ve bireylerin bunları ifade etmeye ihtiyaç duyabileceklerini belirtmektedir. Diğer bir ifadeyle bireyler geçekte neye inandıklarını ve nasıl düşündüklerini sosyal ortamlarda ifade etme ve bu konuda geri bildirim almaya yönelik ihtiyaçları bulunmaktadır (Gollwitzer 1986). Bireyler bulundukları sosyal ortamlar içerisinde bu ihtiyaçlarının gideremedikleri zaman duygu, düşünce ve davranışlarının dış koşullara (toplumsal normlar, aile ve arkadaş beklentileri vb.) göre yeniden kurgulamak zorunda kalmakta ve giderek gerçek benliklerinden uzaklaşmaya başlarlar (Hu vd., 2017). Bunun sonucunda ise bireylerin benlik saygıları düşmekte ve psikolojik refahları olumsuz etkilenmektedir (Xie vd., 2019). Hatta bireylerin gerçek benlikleri içerisinde toplum tarafından bilinmeyen gizli yönlerinin yer aldığı, bireylerin bu durumun farkında olmalarına rağmen bunu dış dünyada tam olarak yansıtamadıkları için içsel bir çelişkiye düştükleri ifade edilmektedir (Bargh, McKenna ve Fitzsimons 2002; Choi ve Sung 2018).

Rogers (1961), bireylerin gerçek benliklerini ortaya koyabilmeleri ve sağlıklı bir kimlik gelişim sürecinden geçebilmeleri için koşulsuz kabul ve koşulsuz olumlu saygıya ihtiyaçları olduğunu ifade etmiştir. Bu koşullar yerine getirilmedikçe bireylerin ya gerçek benlikleri yabancılaşacakları ya da benliğinin onaylanmadığı ortamlardan uzaklaşacakları belirtilmektedir (Kim ve Sherman, 2007). Bunun yanı sıra bireyler iletişim aracılığıyla sosyal ilişkili ihtiyaçlarını gidermekte ancak aynı zamanda benliklerinin toplum tarafından nasıl algılandığı ve onaylanıp onaylanmadığına dair geri bildirim alma amaçları da bulunmaktadır (Walther vd., 2011). Bundan dolayı insanlar sürekli olarak gerçek benliklerinin rahatça ortaya koyabilecekleri farklı ortamlar arama eğilimine girmeye başlamışlardır (Danet, Miljkovitch ve Deborde, 2018).

İnternet teknolojisindeki gelişmelerle birlikte insanların iletişim tercihleri giderek çeşitlenmeye ve değişmeye başlamıştır (Cheung ve Lee, 2010). Önceleri yüz yüze iletişim kuran bireyler giderek internet sağlayıcılarının sunmuş olduğu sosyal paylaşım siteleri üzerinden iletişim kurmaya başlamışlardır (Tosun ve Lajunen, 2009). İletişim tercihlerindeki bu değişmelerle birlikte bireyler günlük yaşamlarında

yansıtmadıkları benliklerini çevrimiçi iletişimleri sırasında yansıtmaya başlamış ve bu durum “*internette gerçek benlik algısı*” olarak isimlendirilmiştir (McKenna, Green ve Gleason, 2002). Diğer bir ifadeyle internette gerçek benlik algısı, bireylerin günlük hayatta ortaya koyma konusunda çekince yaşadıkları kişilik özelliklerini internet ortamında sergilemesi durumu olarak ifade edilmektedir (McKenna vd., 2002). Bu kavramın, bireylerin internet ortamındaki benlikleri ile günlük yaşamdaki benlikleri arasında farklılığa vurgu yaptığı görülmektedir (Bargh ve McKenna, 2004). Çünkü bireyler toplum tarafından onaylanmayan ya da ortaya koymaktan çekindikleri, ancak gerçek benliğinde bulunan ve kimliği için önemli olan özellikleri çevrimiçi iletişim araçları vasıtasıyla toplumsal yaşama göre daha rahat açığa vurabildiklerini keşfetmişlerdir (Tosun, 2012). Kısacası, internette gerçek benlik sosyal yaşantısında gerçek benliğini sergileyemeyen bireylerin bu ihtiyaçlarını çevrimiçi iletişim araçları üzerinden gidermeye sağlaması hali olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.3.1. İnternette Gerçek Benlik Algısının Nedenleri

Gerçek benlik, ilk olarak Rogers’ın (1959) sözünü ettiği bir kavramdır. Gerçek benlik, bireylerin kendisinde var olan bizzat özüne ait özelliklerden beslenen benliği temsil etmektedir (Rogers, 1961). Bireyler gerçek benliklerini toplumsal ve kültürel normların etkisinden dolayı çoğu zaman günlük hayatlarında tam manasıyla ifade edilemezler. Rogers (1961) bireylerin gerçek benlikleri “değer verme koşulları” olarak isimlendirilen toplumsal ve kültürel kurallardan dolayı baskı altına alındığını, bireylerin toplumsal kabul elde etmek için yaşantıları çarpıtarak sahte bir benlikle yaşamaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Gerçek benliklerine uygun bir yaşantı elde edemeyen bireylerin ise bir süre sonra ya kendi benliklerinden uzaklaşarak bulundukları toplum içinde kayboldukları ya da gerçek benliğinin ortaya koyacak yeni ortamlara aramaktadırlar (Rogers, 1961). Bundan dolayı yakın zamanda bireylerin gerçek benliklerini çevrimiçi ortamlarda ifade etmeye başladıkları görülmeye başlamıştır (Wang vd., 2018). Ayrıca günlük yaşamda sosyal normların etkisiyle gerçek benliklerine ters bir yaşam süren ve bunun sonucunda psikolojik açıdan çelişkiye düşen bireyler de çevrimiçi iletişim araçları vasıtasıyla gerçek benliklerini açığa vurarak oluşan ruhsal gerginliklerini gidermeye çalıştıkları bilinmektedir (Hu, vd., 2017; Wang vd., 2018).

Gerçek benlik, bireye ne olduğu ve kim olduğunu söyleyen kişiliğin en temel

unsurudur. Bireyler toplumsal kabul için kendi organizmik değer verme süreçlerinden dolayı gerçek benliklerini görmezden gelerek olmadıkları, düşünmedikleri ve hissetmedikleri gibi yaşamaya mahkum olabilmektedirler (Rogers, 1961). Bu durum ise bireylerin kendi içlerinde çelişkiler yaşamalarına neden olabilmektedir. Yukarıda da ifade edildiği gibi bu şekilde bir durumla karşılaşan bireyler ya toplumsal baskıya boyun eğmekte ya da gerçek benliğine uygun deneyimler yaşayabileceği ortamlar arayışına girebilmektedirler. Bundan dolayı yüz yüze iletişimlerinde ve günlük yaşamların toplumsal reddedilme korkusu ve tehdidi karşı karşıya gerçek benliklerini yansıtamayan bireyler, gerçek benliklerini ortaya koyabilmek için internet teknolojilerini kullanmaya başlamışlardır (Bragh, vd., 2002). Çünkü internet ortamı sosyal normlar açısından daha az tehdit edici unsurlar barındırdığından, bireyler gerçek benliklerini daha kolay yansıtabilmektedirler (Scott 2004; Tosun ve Lajunen, 2010).

Çevrimiçi iletişim araçlarının yüz yüze iletişimin doğasından kaynaklanan kaygılara neden olmaması, bireylerin gerçek benliklerinin internet ortamında daha kolay sergilemelerini fırsat sunmaktadır (Bargh vd., 2002). Ayrıca internet üzerindeki iletişimin anonimlik, eş zamansızlık ve her an bağlanılabilirlik özelliklerinde dolayı bireyler gerçek benlikleri rahatça etmekte (Lapidot-Lefler ve Barak 2012). Benzer şekilde çevrimiçi anonimlik sayesinde bireyler fiziki sosyal ilişkilerine kıyasla, kimlik bilgilerini gizleyebildikleri için gerçek benliklerinin yansıtma konusunda daha az tedirginlik hissetmektedirler (Hollenbaugh ve Everett 2013). Diğer taraftan internetin sağlamış olduğu eş zamansızlık özelliğiyle birlikte bireyler yüz yüze iletişimlerdeki gibi bir mesaja anında yanıt vermek zorunda kalmamakta ve verecekleri cevapları düzenleyebilecekleri bir zaman dilimine sahip oldukları için çok daha az değerlendirme kaygısı yaşamamakta ve bu bağlı olarak gerçek benliklerini ortaya koyma konusunda daha cesaretli davranabilmektedirler (Suler 2004). Bunun yanı sıra çevrimiçi iletişim araçlarının her an bağlanılabilirlik özelliği bireylerin bir ilişkiyi başlatma konusunda daha çok teşvik etmekte ve kendisi gibi düşünen ve hisseden başka bireylere ulaşma imkanı sunmasından dolayı internet ortamında gerçek benliklerini ifade etmelerini daha olası hale getirmektedir (Amichai-Hamburger, Wainapel ve Fox 2002).

Bireylerin gerçek benliklerinin çevrimiçi iletişim araçları üzerinden ifade etmelerinde kişilik özelliklerinin de etkili olabileceği belirtilmektedir (Amichai

Hamburger vd., 2014). Yapılan çalışmalarda içe dönük, nevrotik ve utangaç olan bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarını daha çok tercih ettiklerini ve çevrimiçi iletişimleri sırasında gerçek benliklerini ifade etme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Sheeks ve Birchmeier 2007; Tosun ve Lajunen, 2010). Kısacası, utangaçlık düzeyi yüksek, içe dönük ve nevtorik kişilik özellikleri buluna bireylerin sosyal ilişkilerinde daha çok kaygı yaşadıkları ve bu nedenle çevrimiçi iletişimlerinde gerçek benliklerini daha fazla ifade etme eğiliminde olabilecekleri değerlendirilmektedir (Marriott ve Buchanan, 2014).

Bu konuda yapılan araştırmalarda bireylerin internet ortamında kurmuş oldukları ilişkilerde daha rahat oldukları ve kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmek konusunda daha cesaretli oldukları görülmüştür (Seidman, 2013; Tosun ve Lajunen, 2009). Hatta yapılan bir araştırmada bireylere çevrimiçi iletişim araçları üzerinden özel ve gizli yönleriyle ilgili bilgileri ifade edip etmeyecekleri konusunda soruların olduğu bir anket uygulanmış ve katılımcıların çoğunluğu bu bilgileri ifade edebileceklerini belirtmişlerdir (McKenna, Buffardi ve Seidman, 2005). Bunların yanı sıra bazı bireyler kendilerini yüz yüze iletişim ortamlarında ifade edemeyeceklerine dair inanca sahip oldukları için, çevrimiçi iletişim araçlarını kullanmaya daha fazla yönlendirmektedir (Scott 2004). Bunun bağlı olarak çevrimiçi ortamlardayken bastırılmış olduğu gerçek benliklerini ortaya koyan bireylerin internette gerçek benlik algıları yükselmektedir (Bargh, vd., 2002).

2.3.2. İnternette Gerçek Benlik Algısının Bireyler Üzerindeki Etkisi

İnternette gerçek benlik algısının bireyleri en popüler çevrimiçi iletişim araçlarından olan sosyal medyayı daha fazla kullanmaya yönelttiği bildirilmektedir (Choi ve Sung 2018). Bireyler sosyal medyanın sağlamış olduğu anonim kimlik vasıtasıyla daha rahat iletişim kurabilmekte ve istedikleri paylaşımları kendisi gibi düşünen insanlarla paylaşma fırsatı bulmaktadır (Sediman 2014). Günlük hayatta gerçek duygu ve düşüncelerini paylaşma konusunda çekingenlik yaşayan bireyler, sosyal medya araçları üzerinden gerçek duygu ve düşüncelerini paylaşabildikleri ve dolayısıyla gerçek benliklerini ifade edebildikleri için sosyal medya kullanım oranları da giderek artmaktadır (Johnson ve Ranzini 2018). Bunun yanı sıra bireylerin sosyal medya üzerinde gerçek benliği ile ilişki duygu, düşünce, resim veya videoların diğer bireyler tarafından beğenilmesi, dolaylı olarak bireylerin gerçek benliklerinin onaylanmasına hizmet etmektedir (Tosun 2012). Bunun sonucu olarak

da bireyler yüz yüze iletişim kurmak yerine gerçek benliklerinin ifade edebildikleri çevrimiçi iletişim araçlarını kullanma motivasyonları giderek yükselebilmekte, bu duruma bağlı olarak da bireylerde sosyal medya bağımlılığını gelişme ihtimali yükselmektedir (Sheeks ve Birchmeier 2007).

Bireylerin gerçek benliklerinin çevrimiçi iletişimleri sırasından onaylanması ve kabul edilmesi internet üzerinden ilişkilerin sürdürülmesi konusunda teşvik edici bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Green ve Gleason 2002). Bireylerin gerçek benliklerinin onaylanmasına yönelik ihtiyaçlarını, çevrimiçi olarak kurmuş oldukları iletişimleri sayesinde elde etmeleri, onların çevrimiçi ilişkileri sürdürmeleri üzerindeki en etkili olan faktör olduğu düşünülmektedir (Sheeks ve Birchmeier, 2007). Sonuç olarak, çevrimiçi ortamlarda kendisine yakın bireylere ulaşma olasılığını daha yüksek olduğunu düşünen kişiler, internet ortamında yeni arkadaşlıklar kurma, mevcut arkadaşlıklarını sürdürme ve bu ilişkilerde gerçek benliklerinin ortaya çıkarma konusunda daha istekli oldukları görülmektedir (Tosun 2012). Buna rağmen internet üzerinden kurulan ilişkilerin gerçek sosyal ilişkiler olmadığı ve bu durumun bireyler üzerindeki olası olumsuz etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerektiği de vurgulanmaktadır (Hu, Kumar, Huang ve Ratnavelu, 2019).

Bireylerin gerçek benliklerini ifade etme ihtiyaçlarının neden önemli bir ihtiyaç olduğu daha önceki paragraflarda açıklanmıştı. Çevrimiçi iletişim sırasında bireylerin gerçek benliklerinin daha rahat ifade edebildikleri için bu durumun onların psikolojik refahları üzerinde olumlu etkilerinin olduğu da ifade edilmektedir (Grieve ve Watkinson 2016; Lee ve Cho 2018). Çünkü günlük hayatta bireylerin gerçek benliklerini ifade etme konusunda çok fazla engelle karşılaşmaları, benlik saygılarını ve dolayısıyla psikolojik refahlarının olumsuz etkileyeceği bilinmektedir (Xie vd., 2018). Bu nedenle düşük benlik saygısına sahip bireylerin çevrimiçi iletişimleri sırasında gerçek benliklerinin ifade edebildikleri için mutlu oldukları ortaya çıkmıştır (Jang, Bucy ve Cho 2018). Benzer şekilde yapılan bir araştırmada da internet üzerinden gerçek benliklerini ifade edebilen kişilerin daha düşük depresyon düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Xie vd., 2018).

İnternette gerçek benlik algısının bireylerin sosyal destek algıları üzerinde olumlu etkisi olduğu iddia edilmektedir (Wang vd., 2018). Yapılan araştırmalarda kişilerin çevrimiçi iletişim araçları aracılığıyla gerçek benliklerinin daha rahat ifade

edebildikleri ve başkaları tarafından daha kolay onaylanabildikleri için bu durumun onlarda sosyal destek algısının yükselmesine katkı sağladığı görülmüştür (Lee ve Cho 2018).

İnternette gerçek benlik algısının nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili alanyazında kör noktaların olduğu belirtilmektedir (Hu vd., 2019). Öyle ki internette gerçek benlik algısının yukarıda ifade edildiği üzere bireyler için olumlu sonuçları var gibi gözükse de, çevrimiçi kurulan ilişkinin gerçek bir sosyal ilişki olmadığı unutulmaması vurgulanmaktadır. Çünkü çevrimiçi iletişim araçlarıyla benliğini ortaya koymaya çalışan bireylerin, bir süre sonra sadece kabul edilen yönlerinin sergileyebileceği, kullandığı sosyal medya araçlarına göre benliğinde bölümlenmelerin oluşabileceği (siber dissasyon -siber alter kimlikler) ve bunun sonucu olarak da bireylerin giderek özüne yabancılaşma ihtimalinin olduğu belirtilmektedir (Grieve ve Watkinson 2016; Öztürk ve Çalıcı, 2018).

2.4. Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı Kavramları

Etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı kavramları alanyazında birbirlerinin yerine kullanılan iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde etkileşim kaygısı ile sosyal kaygı kavramları arasında net bir ayrımın bulunmadığı ve birbirlerinin yerlerine kullanılabileceği ifade edilmektedir (Leary, 1983; Özgür, 2013; Sübaşı, 2003). Alanyazında bazı yaklaşımlar etkileşim kaygısının sosyal kaygının deneyimlediği bir durum olarak kabul etmektedir (Reno ve Kenny, 1992).

Etkileşim kaygısı veya sosyal kaygı bireylerin sosyal ortamlarda beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan iletişim kurma ihtiyacından dolayı hissetmiş oldukları duygudur (Leary ve Kowalski, 1995; Liebowitz, 1987). Diğer bir ifadeyle kişilerin sosyal ortamda tanımadıkları kişilerle iletişimi başlatmaya yönelik korkuları etkileşim kaygısı veya sosyal kaygı olarak kavramsallaştırılmıştır (Leary, Kowalski ve Campbell, 1988; Sübaşı, 2007). Etkileşim kaygısı başka bir tanımda ise bireylerin ilk defa girmiş oldukları sosyal ortamlarda yeni birileriyle tanışmak ve kendi düşüncelerini gibi doğrudan doğruya sosyal ilişkilerin kurulması gereken ortamlarda hissettikleri duygu olarak ifade edilmektedir (Kimbrel, Mitchell ve Nelson-Gray, 2010). Bir diğer tanımda ise etkileşim kaygısı, bireylerin davranışlarının diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik hissetmiş korku hali olarak ifade edilmektedir (Antony ve Swinson, 2008). Etkileşim kaygısı, bireyin olumsuz değerlendirmeye korkusu temelinde başkaları tarafından reddedilme ve

kabul görmeme korkusu durumlarında ortaya çıkmaktadır (Hirsch ve Mathews, 2000). Diğer açıdan etkileşim kaygısı, kişilerin yüz yüze iletişim kurmaya yönelik yaşamış oldukları stres hali olarak da ifade edilmektedir.

2.4.1. Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış Açıları

Bireylerin kişilerarası ilişkileri üzerinde olumsuz etkileri olan ve sosyal ortamlarda kendilerini ifade etme konusunda kaygı ve korkularının artmasına neden olan etkileşim kaygısı çeşitli kuramlar tarafından ele alınmaktadır. Her bir yaklaşım etkileşim kaygısının nedenleri konusunda farklı bakış açıları sunmaktadır. Etkileşim kaygısı kavramının nedenleri ve bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin kuramların getirmiş olduğu açıklamaların bilinmesi, bu sürecin daha anlaşılması ve değerlendirilmesi açısından oldukça önemlidir. Çünkü etkileşim kaygısı ya da diğer bir ismiyle sosyal kaygı tek bir bakış açısıyla incelenmesi ve anlaşılması zor ve karmaşık bir süreçtir. Kuramların görüşlerinin bilinmesiyle birlikte zor ve karmaşık olan bu kavramın daha kapsamlı bir şekilde incelemesine fırsat verecektir. Bu kapsamda aşağıda etkileşim kaygısına açıklama getiren bazı kuramsal modellere yer verilmiştir.

2.4.1.1. Biyolojik Bakış Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı

Bu yaklaşıma göre bireylerin yaşamış oldukları etkileşim kaygısının sebebi katılım ve hormonal süreçlerdir. Biyolojik bakış açısına göre bireylerin aile fertlerinde var olan kaygı bozuklukları kalıtımla birlikte diğer bireylere aktarılmakta ve bu nedenle kişilerde aile fertlerine benzer kaygı bozukluklarını yaşayabilmektedirler (Merikangas Venevoli, Dierker ve Grillon, 1999). Bu kapsamda ailelerinde kaygı bozukluğu olan ikiz çalışmalarında, ayrı ortamlarda yetiştirilen ikizlerin benzer oranda etkileşim kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir (Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999). Diğer açıdan bu yaklaşıma göre bireyin etkileşim kaygısı yaşamasından beyinin belirli bölümlerinin sorumlu olduğu iddia edilmektedir. Bu konuda yapılan bir araştırmada bireyin karar verme, sosyal olayları anlamlandırma, diğer insanlarla ilişkilerinin düzenlemesinden sorumlu olan beynin ön kısmında bulunan merkezi hasarlanmış bireylerin daha fazla etkileşim kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir (LeDoux, 1998). Kısacası, biyolojik yaklaşım bireylerin etkileşim kaygılarını fizyolojik süreçlerle ve katılım yoluyla aktarılan genetik yapılarla açıklama getirmeye çalışmıştır.

2.4.1.2. Psikanalitik Kuram Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı

Psikanalitik kurama göre kaygı, bireyin bastırmış olduğu ve toplum tarafından kabul edilmeyen cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin bilince ulaşmasıyla yaşamamış olduğu durum olarak ifade edilmektedir (Freud, 1964). Çünkü birey bunların bilinç düzeyine çıkmasıyla birlikte toplum tarafından cezalandıracağı yönünde bir korku yaşamaktadır (Gabbard, 1979). Diğer taraftan bu şekilde bir korku yaşayan birey, çevresindeki insanların kendisini reddedeceğine dair korku hissetmekte ve onların beklentilerine uygun davranışlar sergilemektedir (Türkçapar, 1999). Bu dürtülerinin toplum tarafından fark edileceği ya da bu dürtülerini kontrol altına alamayacağına dair düşüncenin ortaya çıkmasıyla birlikte bireyler sosyal ortamlardan geri durmaya başlarlar (Öztürk Kılıç, 1999). Yaşanılan bu durum ise bireylerin etkileşim kaygısı yaşamasına ve çevresiyle olan ilişkilerini azaltmalarına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2009; Öztürk Kılıç, 1999). Sonuç olarak, Psikanalitik Yaklaşımına göre etkileşim kaygısının temelinde bireylerin bilinç dışına bastırılmış olduğu ve toplum tarafından kabul görmeyen yanlarının ortaya çıkması ve diğer bireyler tarafından fark edilerek toplumsal açıdan reddedilme korkusundan dolayı ortaya çıktığı belirtilmektedir.

2.4.1.3. Bilişsel Kuram Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı

Bu yaklaşıma göre bireylerin yaşamış oldukları etkileşim kaygısının temelinde sosyal ilişkilerine dair düşünce ve yorumlamalarının etkili olduğu ifade edilmektedir (Türkçapar, 1999). Diğer bir ifadeyle bireyin yaşamış olduğu etkileşim kaygısında olaya ilişkin olumsuz düşünceleri etkili olmaktadır. Beck ve Emery (1985) göre bireylerin geçmişteki sosyal deneyimleri ve bu deneyimlerine ilişkin olumsuz bilişsel yargıları, kişinin etkileşim kaygısı hissetmesinin en temel faktördür. Çünkü bilişsel yaklaşıma göre bireyin geçmişteki başarısız sosyal ilişkileri ve buna bağlı olarak kendisine yüklemiş olduğu olumsuz bilişsel yargıları, yeni bir ilişkiye gireceği anda aktive olmakta ve bireylerin etkileşim kaygısı hissetmesine neden olmaktadır (Eren Gümüş, 2006).

Bilişsel yaklaşıma göre bireylerin davranışlarını şekillendiren en önemli yapıların şemalar olduğu belirtilmektedir (Beck, 2005; Young, 1982). Bireylerin sahip oldukları olumsuz şemalar onların sorun yaşamasına neden olmaktadır.

Etkileşim kaygısının da bireylerin kendi sosyal becerilerine ve çevresindeki bireylere ilişkin olumsuz şemalardan kaynakladığı kabul edilmektedir (Dilbaz, 1997; Leary,1983). Diğer bir ifadeyle Bilişsel Yaklaşım, bireylerin sosyal becerilerine ve sosyal ortamlara ilişkin olumsuz bilişsel şemalarının, sosyal ilişkileri sırasında olumsuz otomatik düşünceler üretmesine ve buna bağlı olarak etkileşim kaygısı hissetmesine neden olduğunu ifade etmektedir (Clark ve Wells, 1995). Sonuç olarak, Bilişsel Yaklaşım göre bireylerin sosyal ilişkilerine ve sosyal ortamlara yönelik geliştirmiş oldukları olumsuz bilişsel şemalarının, sosyal ilişkileri sırasında aktive olduğu ve bu durumun bireylerin olumsuz değerlendirmeye ve reddedilmeye yönelik otomatik düşünceler üretmesini tetikleyerek etkileşim kaygısı hissetmesine neden olmaktadır.

2.4.1.4. Davranışçı Kuram Açısından Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı

Davranışçı Yaklaşım göre etkileşim kaygısının temelinde yanlış öğrenme yaşantılarının yer almaktadır (Johnson, 1997). Bireyler girmiş oldukları sosyal ilişkilerinde yaşamış oldukları olumsuz deneyimler, bireylerin sosyal ilişki kurmaya yönelik olumsuz olarak koşullanmasına neden olmakta ve bireyler sosyal ilişkiye girme ihtiyacı duydukları anlarda bu olumsuz koşullanmadan dolayı etkileşim kaygısı hissetmektedirler (Beidel ve Turner, 1998; Cheek ve Melchior, 1990). Bireyler geçmiş deneyimleri sonucunda sonraki yaşantılarına ilişkin negatif bir transfer gerçekleştirmekte ve elde ettiği olumsuz sosyal deneyimlerini tüm yaşantısına genelleyerek sonraki sosyal ilişkilerine dair etkileşim kaygısı duymaktadırlar (Bandura ve Walters, 1963). Bu yaklaşıma göre birey için önceden hiçbir anlam taşımayan sosyal bir uyarının kaygı yaratıcı bir yaşantıyla eşleşmesi sonucunda bireylerin etkileşim kaygısının ortaya çıktığı belirtilmiştir (Korkut, 1992; Türkçapar, 1999). Kısacası, Davranışçı Yaklaşım göre etkileşim kaygısının temelinde yanlış öğrenmelere, aşırı genelleme ve geçmiş olumsuz sosyal deneyimlerine bağlı negatif koşullanmaların etkisi bulunmaktadır.

2.4.1.5. Clark ve Wells'in (1995) Etkileşim Kaygısı (Sosyal Kaygı) Modeli

Bu model temeline Bilişsel Kuram'ın önermelerini alarak bireyi kaygılandıran durumlara odaklanarak geliştirilmiştir. Clark ve Wells (1995) yapmış oldukları çalışmalarında bireylerin başkaları tarafından kabul edilme ve onaylamaya yönelik kuvvetli inançlarının onlarda sosyal kaygıya neden olduğunu ifade etmişlerdir. Bu modele göre bireyler sosyal ortamlara girdiklerinde işlevsel olmayan düşünce

kalıplarından dolayı çevresindeki insanların kendisini olumsuz değerlendireceğini dair bir inanç geliştirmek ve o gibi durumlarda kendi davranışları aşırı derece kontrol etme çabasına girmektedir. Tam bu sırada bireyde “başkaları tarafından onaylanırsam sevilen biri olurum” ya da “başkalarının karşı açık vermemeliyim” şeklindeki işlevsel olmayan düşünceler, bireyi kendini güvene alacak davranışlar sergilemeye iteklemektedir. Bunun sonucunda ise birey giderek gerilmekte ve bedensel, duygusal ve düşünsel işlevi bozulmaya başlamakta ve bireyle bunun sonucunda sosyal kaygı hissetmeye başlamaktadırlar.

Bu modelin gelişmesine katkı sağlayan Rapee ve Heimberg (1997) sosyal kaygı yaşayan bireylerin nasıl bir bilişsel değerlendirme yaptıkları üzerine açıklama getirmiştir. Rapee ve Heimberg’e (1997) göre birey sosyal ortamlara girdiğinde başkalarının beklediği benliği ile kendi benliği arasındaki farkı değerlendirmekte, bu fark arttıkça toplum tarafından olumsuz değerlendirileceği şeklinde bir düşünceye kapılarak sosyal kaygısı hissetmektedir. Birey bu aşamada çevresindeki bireyler tarafından reddedilme tehlikesini yüksek düzeyde algıladığı için sosyal kaygısı yükselmekte ve birey sosyal ortamdan uzaklaşmaya başlamaktadır.

2.4.1.6. Hofman’ın (2007) Etkileşim Kaygısı (Sosyal Kaygı) Bozukluğu Modeli

Bu model sosyal kaygının ortaya çıkmasından daha çok bu kaygının sürdürücü etkenleri üzerine odaklanan bir modeldir. Hofman’a (2007) göre bireylerin sosyal kaygılarının temelinde sosyal ilişkileri ile ilgili gerçekçi olmayan hedefler ve gerçekçi sosyal becerilerinin yetersizliğine dair inançlarının ifade etmiştir. Bu modele göre bireyler yaşamış oldukları olumsuz bir sosyal deneyimden hemen sonra kendilerine yönelmekte, kendi sosyal becerilerine yönelik olumsuz eleştiriler yapmakta ve kendini sosyal ortamda yetersiz birisi olarak etiketlemektedir. Böyle bir döngüye giren kişiler kendileri için o anda tehdit edici bir unsur haline gelen sosyal ortamdan uzaklaşacak güvenlik davranışları sergilemeye başlamaktadırlar. Sergilemiş oldukları bu davranışlar, bireylerin kaygı tepkilerinin daha çok artmasına, durumu abartmasına, duygusal tepkilerini kontrol altına alamayacaklarına yönelik bir korku hissettiklerine ve sonucunda yüksek düzeyde sosyal kaygı hissetmelerine neden olmaktadır.

2.4.2. Etkileşim Kaygısının/Sosyal Kaygının Nedenleri

Etkileşim kaygısı veya sosyal kaygı bireylerin sosyal ilişkileri sırasında hata yapacakları ve başkaları tarafından olumsuz değerdendireceklerine dair bir düşünceye sahip olmalarından dolayı ortaya çıkmaktadır (Schlenker ve Leary, 1982). Diğer bir bakış açısına göre bireylerdeki etkileşim kaygısının temelinde başkaları tarafından izlenilme ve olumsuz bir şekilde algılanmaya dair hissedilen korkunun olduğu söylenmektedir (Wells ve Clark, 1995). Aynı şekilde etkileşim kaygısı DSM-V’de bireylerin sosyal ilişkileri sırasında tanımadıkları kişilerle yüz yüze geldikleri durumlarda ya da toplum önünde yer aldıkları zaman çevresindeki diğer bireylerin kendisiyle ilgili olumsuz bir değerdendirme yapacaklarına dair yaşamış olduğu stres ve korku durumu olarak tarif edilmektedir. Akılcı olmayan bu düşünce yapısı bireyleri daha çok strese sokmakta ve diğer bireylerle etkileşime girdiği sırada daha kaygı hissetmesine neden olmaktadır (Kashdan ve McKnight, 2010).

Etkileşim kaygısı üzerinde etkili olan faktörlerden birisi çekingenliktir. Bu kavram bazen etkileşim kaygısının yerine kullanılsa da aslında bu durum bireylerin etkileşim kaygısına neden olan bir faktördür (Palancı, 2004). Çünkü yapılan çalışmalarda çekingen bireylerin bir ilişki başlatma konusunda kendilerine daha az güvendikleri ve bu nedenle yüksek düzeyde etkileşim kaygısı hissettikleri belirtilmektedir (Herbert, Rheingold ve Brandsma, 2010). Bireylerin etkileşim kaygıları üzerinde etkili olan bir diğer faktör ise utangaçlıktır (Dilbaz, 1997). Utangaçlık, bireylerin sosyal ortamlarda başkalarından çekinmeleri olarak tanımlanmaktadır (Zolten ve Longa, 1997). Tanımdan da anlaşılacağı üzere utangaçlık bireylerin sosyal becerilerine olan güvenlerinin zedeleyebilen bir durum olduğu için bireylerin etkileşim kaygısı hissetmeleri üzerinde oldukça etkili bir faktör olarak değerdendirilmektedir (Yörükoğlu, 1998). Bunu konuda önemli araştırmalar yapan Page (1990) utangaç bireylerin sosyal etkileşimi başlatma konusunda oldukça kaygılandıklarını ve bu konuda çeşitli zorluklar yaşadıklarını ifade etmektedir. Ayrıca utangaç bireyler bir ortama girdiklerinde diğer bireylere kıyasla ortama uyum sağlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duymakta ve bu süre uzadıkça da etkileşim kaygılarının giderek yükselebileceği belirtilmektedir (Carducci, 2000).

Alanyazında etkileşim kaygısının bireyin kişilerarası ilişkilere yönelik gerçekçi olmayan bilişsel değerdendirmelerinden de kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Beck, 2005; Clark ve Wells, 1995). Bireyler daha önceki başarısız sosyal

deneyimlerinden ürettikleri işlevsel olmayan düşüncelerini daha sonraki ilişkilerine genellemekte ve bunun sonucunda etkileşim kaygısı hissedebilmektedirler (Santrock, 2014). Bu nedenle, kişilerarası ilişkilerine dair olumsuz bilişsel yapılara sahip bireylerin çevresindeki bireylerin söylediklerini yanlış yorumlama ve ilişkilerden kendilerini geri çekme eğilimlerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bunun sonucunda da bireylerde sonraki ilişkilerine dair korku ve stresle ile karakterize olan etkileşim kaygısını ortaya çıkma ihtimali yükselmektedir (Whisman ve Friedman, 1998).

2.4.3. Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygının Bireyler Üzerindeki Etkileri

Etkileşim kaygısı bireylerin kendilerinin sosyal ilişkilerden geri çekmelerine neden olan önemli bir duygusal sorundur. Etkileşim kaygısı yüksek olan bireyler daha az sosyal etkileşime girme ve başkalarıyla birlikte iken daha az konuşmayı tercih ederler (Leary ve Kowalski, 1995; Liebowitz, 1987). Ancak bu durum bireyin toplum içerisinde giderek yalnızlaşmasına sebep olmaktadır (Mellings ve Alden, 2000). Diğer açıdan etkileşim kaygısı yüksek olan bireyler daha çok yalnızlık hissettikleri bilinmektedir (Avşar, 2019; Watson ve Friend, 1969). Etkileşim kaygısı aynı zamanda bireylerin kendilerinin yeterince ifade edememelerine neden olmaktadır (Leary, 2001). Ayrıca bu bireyler bir ilişki başlatma, sürdürme konularında zorlandıkları için yeni arkadaşlıklar edinme ve yeni sosyal çevreler oluşturma becerilerinde zayıflıklar gözlenebilmektedir (Hart, Turk, Heimberg ve Liebowitz, 1999, Heimberg, vd., 1999).

Etkileşim kaygısına yüksek olan bireyler çevresindeki insanların kendisine yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları yönündeki bir düşünceye sahip oldukları için diğer insanlara şüpheyle yaklaşabilmekte ve bunun sonucunda olarak ilişkilerinde çatışmalar yaşayabilmektedirler (Çakır, 2010; Wells ve Sembi, 2004). Diğer açıdan etkileşim kaygısı yüksek olan bireyler eğitim ve iş gibi sosyal ortamlarda kendilerinin tam olarak sergileyemedikleri ve bu nedenle akademik ve iş performanslarında düşüşlerin gözlenebildiği ifade edilmektedir (Eng, Coles, Heimberg ve Safren, 2005; Öztürk, 2014).

Etkileşim kaygısının yoğun olarak yaşanan bireylerin yaşam doyumları ve sosyal ilişkileri giderek olumsuz etkilenmeye başlamakta ve bunun sonucunda;

a) Sosyal yalıtılmışlık,

- b) Yalnızlık düzeyinde artış,
- c) Eğitim ve iş hayatından zorluklar yaşama,
- d) İçer kapanma ve psikolojik sorunlar
- e) Arkadaşlık, aile ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar,
- f) Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarında düşüşler,
- g) Depresyon, kötü alışkanlıklar edinme durumlarında artışlar,

h) Teknoloji bağımlılıklarının ortaya çıkması gibi sorunlara neden olduğu belirtilmektedir (Kaplan ve Sadock, 2004; Koç, 2016; Koyuncu, 2012; Pugh, 2017; Sübaşı, 2007).

2.5. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık kavramının alanyazından birçok tanımı bulunmaktadır. Yalnızlık, bireylerin içinde bulunmayı istediği sosyal ilişkiler ile yaşamış olduğu sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluk halinde hissetmiş olduğu hoş olmayan bir psikolojik durum olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). De Jong Gierveld ve Tilburg (1999) ise yalnızlığı bireyin diğer bireylerle samimi ilişkiler elde edememesi durumunda ortaya çıkan duygusal bir durum olarak tanımlamışlardır. Diğer açıdan yalnızlığın, bireylerin ihtiyaç hissettiği sosyal ilişkilerden mahrum kalması ve elde edilemeyen yakınlık duygusuna karşı bir tepki olduğu da belirtilmektedir (Weiss, 1973). Bu konuda önemli çalışmaları olan Sullivan (1953) ise yalnızlığı bireyin girmiş olduğu sosyal ilişkilerinde arzuladığı yakınlığı elde edememesi durumunda ortaya çıkan istemeyen bir ruh hali olarak tanımlamıştır.

Bireylerin hayatları boyunca yaşadıkları duygulardan birisi olan yalnızlık, bireyin kurmuş olduğu sosyal ilişkilerinde samimiyeti ve yakınlık ihtiyacını doyuramadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır (De Jong Gievel, 1998). Rogers (1994) yalnızlık kavramını bireyin gerçek benliğine uygun olmayan ve toplum tarafından desteklenecek bir benlik algısı benimsemesiyle birlikte gerçek benliğine yabancılaşmasıyla ilişkilendirmiştir. Rogers (1994) bireylerin başkaları tarafından kabul edilmek için sahte bir benlik ile sosyal ilişkilere girdiğini ve bireylerin bir süre sonra gerçek benliğinin kabul edilmediği bir ilişki içerisinde olduğunu fark etmesiyle birlikte yalnızlık hissetmeye başladığını ifade etmiştir. Benzer şekilde bireyin benliğinin başkaları tarafından gerçekten onaylanmadığı, sevgi ve ilgi ihtiyaçlarının

karşılanmadığı durumlarda da bireylerin yalnızlık düzeylerinin yükseldiği ifade edilmektedir (Kozaklı, 2006).

Yalnızlık, bireylerin diğer bireylerle ilişki kuramaması veya beklediği şekilde sosyal ilişki içerisinde yer alamaması durumunda ortaya çıkmaktadır (Derdiyok, 2015). Bireylerin bu konudaki olumsuz deneyimleri arttıkça bireyler yalnızlık duygusunu daha fazla hissetmeye başlamakta ve kabalık toplumlar içerisinde kendilerini yalnız hissetmeye başlamaktadır (De Jong Gierveld, 1998). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere yalnızlığın sosyal ilişkilerinde bekledikleri doyumları alamayan bireylerin hissetmiş olduğu hoş olmayan bir yaşantı olduğu görülmektedir. Bu nedenle yalnızlık duygusu bireylere acı veren, yeni ilişkiler başlatma konusunda tedirgin eden bir ruh halidir (Aydın, 2010; Geçtan, 2004). Sonuç olarak, yalnızlık duygusu bireyin sosyal çevresiyle samimi ve doyum verici ilişkiler kuramaması veya mevcut ilişkilerinde beklediği yakınlık ve doyumunu elde edememesi sonucunda ortaya çıkan bireyin tüm ilişkileri üzerinde olumsuz etkisi olan psikolojik bir durumdur.

2.5.1. Yalnızlık Kavramına Kuramların Bakışları

Yalnızlığın tanımlarındaki çeşitlilik her araştırmacının yalnızlığı farklı bir bakış açısıyla ele almasından kaynaklanmaktadır. Bazı araştırmacılar yalnızlığı tanımlarken bireysel faktörlere (içsel faktörler), bazıları çevresel faktörlere, bazıları ise her iki faktörün etkileşimine dayandırmıştır. Bu nedenle aşağıda bazı kuramların yalnızlığa dair açıklamalarına yer verilmiş ve böylece bu kavrama ilişki farklı bakış açılarının daha anlaşılır hale gelmesi amaçlanmıştır.

2.5.1.1. Bilişsel Kuram Açısından Yalnızlık

Bu yaklaşım araştırmalarını Peplau ve Perman'ın (1982) yalnızlık tanımları üzerine temellendirmişlerdir. Bu yaklaşıma göre aynı durumlar karşısında bireylerin farklı düzeyde yalnızlık hissetmelerinde olaya dair bilişsel değerlendirmelerinin etkili olduğu belirtilmektedir (Young, 1982). Çünkü bireylerin yaşamış oldukları olaya dair yanlış bilişsel değerlendirmeler hissetmiş oldukları duyguları üzerinde etkili olduğu için yalnızlık hissedilen olaylarda da bireyin yapmış olduğu bilişsel çarpık değerlendirmeler yalnız duygusu üzerinde de etkili olduğu ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Aynı zamanda bu yaklaşım, bireylerin sosyal ilişkileriyle ilgili geçmiş olumsuz yaşantılarının kendileriyle ilgili olumsuz bilişsel yargılar üretmesine neden olduğunu ve bundan dolayı bireyin kendisini sosyal ortamdan

çekmesine ve dolayısıyla yalnızlık duygusunun hissetmesine neden olduğunu belirtmektedir (Kozaklı, 2006; Türkçapar, 2007). Diğer açıdan bu yaklaşıma göre bireylerin kendisiyle veya çevresiyle ilgili üretmiş oldukları olumsuz bilişsel şemaların bireylerin yaşantılarını negatif yönde etkilediği belirtilmektedir (Kellogg ve Young, 2008). Kısacası, sosyal ilişkilerine ait geçmiş olumsuz deneyimlerinin, bireylerin sosyal ilişki kurma becerine dair olumsuz inançlar geliştirmene neden olduğu ve sosyal ilişki kurma ihtiyacı ortaya çıktığında bu olumsuz bilişsel şemaların yeniden aktive olarak bireylerin kendi kabuklarına çekilmesine neden olarak bireylerin yalnızlık hissettikleri ifade edilmektedir (Sharf, 2014).

2.5.1.2. Psikodinamik Kuram Açısından Yalnızlık

Psikodinamik yaklaşım, bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları olumsuz deneyimlerin ve doyurulmayan ihtiyaçların bilinç dışına bastırıldığı ancak bu yaşantıların bireyin tüm hayatı üzerinde etkili olduğu görüşü en temel açıklamalarından birisidir (Freud, 1951). Aynı zamanda Freud (1962) bireyin tüm kişilik yapılarının temellerinin bebeklik ve çocukluk dönemlerinde atıldığını ifade etmektedir. Bu nedenle bu dönemde ihtiyaçları doğru bir şekilde doyurulmayan ve sağlıklı bir bağlanma figürüne sahip olmayan çocukların sevgi temel ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı yalnızlık hissedebileceği ve bu durumun bireyin sonraki yaşamındaki sosyal ve duygusal ilişkileri üzerinde de etkili olacağı ifade edilmektedir (Weiss, 1973).

Psikodinamik bir bakış açısına sahip olan Sullivan (1953) bireylerin yalnızlık duygusunun temelini çocukluk ve bebeklik döneminde karşılanmayan yakınlık ihtiyacından kaynakladığı ifade etmektedir. Bundan dolayı hayatın ilk zamanlarında doyurulmayan yakınlık ihtiyacı bireyin sonraki yaşamındaki yalnızlık duygusu ile ilgili yaşantıları üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Benzer şekilde Fromm-Reichman'da (1980) yalnızlık duygusunun temellerinin bebeklik yıllarından sağlıklı bir şekilde karşılanmayan sevgi ve yakınlık ihtiyacının eksikliğinden kaynaklandığını ifade etmiştir. Diğer bir ifadeyle bebeklik ve çocukluk döneminde yakınlık ihtiyacının doyurulmamasıyla birlikte yalnızlık duygusunun temeli atılmakta ve bu durum bireyin kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşamasına ve yalnızlık duygusunun pekişmesine neden olabilmektedir (Killeen, 1998). Sonuç olarak, Psikodinamik Yaklaşım bireylerin şimdiki yalnızlık duygularının nedenlerini bebeklik ve çocukluk döneminde sağlıklı bir bağlanma figürünün olmaması, yakınlık

ve sevgi ihtiyaçlarının doyurulmamasına bağlamakta ve bu sorunların bireyin sonraki hayatındaki sosyal ilişkileri ve yalnızlık duyguları üzerinde belirleyici olduğu fikri kabul edilmektedir.

2.5.1.3. Fenomenolojik Kuram Açısından Yalnızlık

Bu yaklaşımın önemli temsilcilerinden birisi olan Rogers'a (1994) göre yalnızlık bireyin çevresiyle koşulsuz saygı ve kabul temelinde bir ilişkisinin olmadığını fak ettiği anda ortaya çıkan ve bireyde hoşnutsuzluğa neden olan bir ruh halidir. Rogers (1961) yalnızlığı danışanlarıyla gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarından yola çıkarak açılmaya çalışmış ve bireylerin başkaları tarafından kabul edilmek için bir kalıba girdiğini fark etmesiyle birlikte gerçekten kabul edildiği ve sevildiği bir ilişkisinin olmadığını gerçeğiyle yüzleşince yalnızlık hissetmeye başladığını ifade etmiştir. Bu durumda birey gerçekten kabul edilmediği ve toplumsal maskelerle yaşamını sürdürmesinin zorunluluğunu fark ettikçe, yalnızlık hissinin daha fazla derinleştiği ifade edilmektedir (Rogers, 1959). Çünkü insanların gizledikleri gerçek benliklerinin toplum tarafından fark edilmesi ve bunun sonucunda dışlanma ve sevilmemeye tehlikesine yönelik hissetmiş oldukları kaygılar, bireyin kendi benliklerine aykırı bir yaşam sürmelerine neden olmakta ve bunun sonucunda bireyler yalnızlık hisseleri giderek artmaktadır (Rogers, 1994). Bu nedenle bireylerin içsel ve sosyal yalnızlıktan kurtulabilmesi için kendi benliğini ortaya koyacak kadar özgür ve koşulsuz kabulün gerçekleştiği ortamlara ihtiyacı olduğu ve böylece kendisi üzerinde baskı haline getirdiği toplumsal inançlardan sıyrılarak daha özgür ve yalnızlık duygusunu daha az hisseder hale gelecekleri ifade edilmektedir (Rogers, 1959).

2.5.1.4. Varoluşçu Kuram Açısından Yalnızlık

Bu yaklaşıma göre yalnızlık bireyin dört temel korkularından birisidir (Killeen 1998). Diğer bir ifadeyle Varoluşçu Yaklaşım yalnızlık duygusunu bireyin kendi kimliğini kazanmak için topludan bağımsızlaşması ve özgürleşmesiyle hissetmiş olduğu bir duygu olarak ele almaktadırlar (Fromm, 1973). Ancak Varoluşçu Yaklaşım'da bireyin bu yalnızlık duygusuyla baş edebilmesi ve kendi otantik kimliğini oluşturarak diğer insanlarla sevgi temelinde ilişki kurması beklenmektedir (May, 1961).

Varoluşçu Yaklaşım'ın önemli temsilcilerinden olan Yalom (2001) ise

yalnızlık duygusunun bireyin öznel sorumluluklarını üstlenmesi ölçüsünden geliştiğini ifade etmiştir. Başka bir ifadeyle Yalom (2001), bireyin kendi olma çabası ve kendine yöneldiği anlardaki hissetmiş olduğu yalnızlık duygusunu bir ruhsal bütünleşme aracı olarak görmesi ve kendi otantik kimliğine erişmesi için bir fırsat olarak değerlendirmesi gerektiğini söyler. Bu nedenle bireyin bağımsız bir kimlik oluşturabilmesi için bu yalnızlığı yaşaması ve üstesinden gelmesi gerekmektedir.

Varoluşçu Yaklaşım'a göre yalnızlık bireyin varoluşsal anlamını keşfetmesi için bir önemli süreçtir (Moustakas, 1961). Birey bu süreçte toplumdan sıyrılarak kendi olma deneyimi yaşadıkça kendi varoluşsal anlamını bularak bu süreçten gelişerek çıkmaktadır (May, 1961). Ancak bu süreçte yalnızlığa karşı aşırı tepki gösteren bireyler ya kendi otantik kimliklerine uzaklaşmakta veya girmiş oldukları varoluşsal nevrozdan çıkamayarak kronik bir yalnızlık girdabına girebilmektedir (Yalom, 2013). Varoluşçu Yaklaşım'da yalnızlık, varoluşun bir getirisi olduğu ve bireyin otantik kimliğini geliştirmesi ve kendi kendisiyle baş başa kalması için bir fırsat olarak kabul edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Fakat birey sürekli olarak yalnızlık kaygısı içinde bulunuyor ve bu yalnızlığı varoluş amacını sorgulamak için kullanamıyor ise gerçek kimliğini bulmaktan uzaklaşarak toplum içinde olan ancak ruhsal açıdan derin yalnızlık çeken bir hal içine girebilir (Moustakas, 1961).

2.5.2. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlık tanımlarında farklılıklar ve şimdiye kadar yapılan çalışmalar, yalnızlığın tek bir yönünün olmadığı bunun yanı sıra birçok farkı boyutu barındıran bir kavram olduğu kabul görmeye başlamıştır (Sadler, 1978; Young, 1982; Weiss, 1973). Yalnızlık, insanlara acı veren bir deneyim olsa da farklı türdeki yaşantılarının bireylerin bazı psikolojik ihtiyaçlarına hizmet ettiği de düşünülmektedir (Demir, 1990; Hawkley ve Cacioppo, 2010; Karaduman, 2013). Alanyazın incelendiğinde yalnızlık kavramının fiziksel ve psikolojik yalnızlık (Yalaz Seçim, Alpar ve Algür, 2014), geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık, kronik yalnızlık, gizli yalnızlık (Young, 1982) ve duygusal yalnızlık, sosyal yalnızlık, derin yalnızlık ve gizli yalnızlık (Demir, 1990; Yaşar, 2007) şeklide farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu nedenle aşağıda çeşitli yalnızlık türlerinin açıklamalarına yer verilmiştir.

Young (1982) yalnızlığı üçe ayırarak açıklamıştır. Bunlar;

a) Durumsal Yalnızlık: Bireyin yaşamının belirli dönemlerinde meydana

gelen değişimler sonucunda sosyal ilişkilerinde istediği doyumunu geçici olarak elde edememesi durumunda ortaya çıkan yalnızlık durumudur.

b) Geçici Yalnızlık: Bireyin yaşamında anlık değişmelere bağlı ortaya çıkan ve kısa süreli yalnızlık hissinin oluştuğu durumdur.

c) Kronik Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkilerinde istediği doyumunu elde edememesi halinin uzun süreli devam etmesi ve bireyi duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak olumsuz etkilerinin olduğu uzun süreli yalnızlık halidir.

Demir (1990) ise yalnızlığı nedenlerini temele alarak dört farklı boyutta incelemiştir. Bunlar;

a) Duygusal Yalnızlık: Bireyin sahip olduğu sosyal ilişkileri var olmasına rağmen bu ilişkilerden beklediği samimiyeti ve doyumunu elde edememesi durumunda hissetmiş olduğu yalnızlık durumudur.

b) Sosyal/İlişkisel Yalnızlık: Bireyin sosyal ortamda kendisini yakın olan insanların olmadığı ve diğer insanlarla iletişime geçemediği durumlarda hissetmiş olduğu yalnızlık duygusudur.

c) Gizli Yalnızlık: Bireyin yaşamış olduğu üzüntü ve stres verici yaşam olaylarından kaynaklı duygularını dış çevresiyle paylaşmaması durumunda yaşamış olduğu yalnızlık halidir.

d) Derin Yalnızlık: Bireyin çevresiyle olan ilişkisinin tamamen koparak kendi içine çekilmesi ve depresyon haliyle birlikte oluşan yalnızlık durumudur.

Weiss (1973) ise yalnızlığı bireyin sahip olmadığı sosyal ilişkilerin türüne göre iki sınıfa ayırarak incelemiştir. Bunlar;

a) Duygusal Yalnızlık: Bireyin hayatındaki kişilere yönelik içten bir bağlılık duygusu hissetmemesi durumundan ortaya çıkan yalnızlık durumudur. Diğer bir ifadeyle bireylerin duygusal olarak gerçekten bağlanabilecekleri bir insanın olmayışına yönelik hissetmiş oldukları kaygı ve anlamsızlığın sonucunda ortaya çıkan yalnızlık halidir.

b) Sosyal Yalnızlık: Bireyin sosyal çevresinde iletişime geçeceği insanların olmayışı, sayısının yetersiz oluşu veya doyum verici bir sosyal çevreye sahip olmaması durumunda ortaya çıkan yalnızlık halidir.

2.5.3. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlık bireysel, psikolojik, çevresel veya kültürel birçok nedenden dolayı ortaya çıkabilir (Karaduman, 2013). Tüm dünya üzerindeki bireyler yaşamlarının bazı dönemlerinde çeşitli sebeplerden dolayı yalnızlık duygusunu hissetmektedir. Bu nedenle aşağıda bazı araştırmacıların yalnızlığın nedenlerine dair açıklamalarına yer verilmiştir.

Michela, Peplau ve Weeks (1982) yalnızlığın nedenlerini kişilerarası iletişim becerilerinde eksikliklerden, kendini değerlendirme tarzından ve sosyal yeterliklerindeki zayıflıklardan meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Bu bakış açısıyla kötümserliğin, reddedilme korkusunun, utangaçlığın, diğer bireylere ait yanlış düşüncelerin, içedönük kişilik yapısının bireylerde yalnızlığa neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığın nedenleri olarak geçmişte yaşanmış olumsuz sosyal deneyimler, bireyin çevresindeki insanlar tarafından sevilmediği ve reddedileceğine dair olumsuz bir bilişe sahip olması, sosyal ilişki kuracak çevreden mahrum olması ve ilişki başlatma ve sürdürme becerilerinde eksikliklerin olması olarak açıklamışlardır.

Yalnızlığın nedenleri arasında bireyin sahip olduğu ilişkilerin kalitesinin düşük olması (Demir, 1990), bireyin kendisinin yetersiz görmesi (Asher ve Paquette, 2003), uzun süre tek başına yaşama deneyimine sahip olma (Parker ve Asher, 1993), içedönük, çekingen ve benlik saygısının düşük olması (Duru, 2004), sosyal çevre ve kültür (West, Kellner ve Moore-West, 1986) gibi faktörlerinde etkili olduğunu belirtilmektedir.

Son zamanlarda teknolojinin gelişmesiyle birlikte değişen iletişim araçlarının bireylerin yalnızlık düzeyleri üzerinde ve aynı zamanda bireylerin yalnızlık düzeylerinin bu iletişim araçları tercih etmeleri üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle akıllı telefon, internet ve sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kim, LarRose ve Peng, 2009; Mahapatra, 2019; Sönmez, Gürlek-Kısacık ve Eraydın, 2020). Bunun yanı sıra yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin ise günlük hayatta doyurucu sosyal ilişkiler edemedikleri için akıllı telefonlarına, internete ve sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullandıklarının ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır

(Jiang, Li ve Shypenka, 2018; Dikeç vd., 2017). Görüldüğü üzere yalnızlık bireylerin teknolojik iletişim araçlarını diğer bireylere göre daha fazla kullanmasına neden olmakta ve bu durum bireylerin yalnızlık duygularının daha da yükselmesine neden olan bir döngü oluşturulmaktadır. Yalnızlığın nedenlerine dair açıklamalara bakıldığı zaman bireylerin yalnızlık duygularının nedenlerinin doğrudan belirlenmesinin zor olduğu, bu sürecin çok boyutlu ve karmaşık bir psikolojik ruh hali olduğu görülmektedir.

2.5.4. Yalnızlığın Bireyler Üzerindeki Etkisi

Yalnızlık her bireyin hayatının belirli dönemlerinde yaşadıkları bir deneyim olmanın yanı sıra aynı zamanda bir sorun alanıdır. Yalnızlık duygusu yüksek olan bireyler sosyal ilişkiler kurma konusunda kendilerine yeterince güvenmedikleri için sosyal yalıtılmışlık yaşamaktadırlar (Durak Batıgün, 2008). Aynı zamanda yalnızlık bireylerin kendilerine yönelik bakış açılarının olumsuz etkilemekte, kendilerini seilmeyen ve değer verilmeyen birisi olarak etiketleyebilmektedirler (Yılmaz ve Altınok, 2009). Diğer açıdan yalnızlık bireyin duygusal baş etme becerilerini olumsuz etkilediği için bireyler sosyal ortamlarda kaygı ve koku hissetmelerine neden olmaktadır (Jones ve Hebb, 2003). Bunun yanı sıra yalnızlık yaşayan bireyler kendilerine yönelik olumsuz bilişsel yargılar attettikleri için üzüntü, öfke, değersizlik, suçluluk gibi duyguları hissedebilmektedirler (Arslan, Hamarta, Özyeşil ve Saygın, 2011).

Yalnızlığın bireylerde depresyona neden olduğu belirtilmektedir (Matthews vd., 2016). Aynı zamanda yalnızlık duygusu yüksek olan kişilerin benlik saygılarında düşük ve hayata dair olumsuz bir bakış açısı geliştirdikleri ifade edilmektedir (Young, 1982). Ayrıca yalnızlık yaşayan bireylerin yüz yüze iletişimden kaçındıkları daha çok sanal ortamlarda kendilerini ifade etme eğilimi sergiledikleri için teknoloji bağımlılığı ile ilgili sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Demir ve Kutlu, 2016; Doğan ve Karakaş, 2016; Karapetsas vd., 2015; Mahapatra, 2019; Moody, 2001).

2.6. Utangaçlık

Bireylerin kişilerarası ilişkilerinin başlatma ve sürdürme becerileri üzerinde olumsuz etkisi önemli faktörlerden biri de utangaçlıktır. Utangaçlık, bireylerin sosyal ortamlarda uygun şekilde davranamayacağına yönelik hissetmiş olduğu kaygı ve korkudan dolayı sosyal ortamlardan uzaklaşması halidir (Zimbardo, 1977). Başka bir

tanımda ise utangaçlık kişilerarası ilişkilerde yaşanan düşük özsaygının, sıkılğanlığın ve reddedilme korkusunun neden olduğu kişiler arası sorun olarak tanımlanmaktadır (Carducci, 2000). Utangaçlık başka bir tanımda ise sosyal etkileşimlerden kaçınma ve sosyal ortamlara uygun olarak katılmada başarısız olma eğilimi olarak ifade edilmektedir (Pilkonis, 1977). Atony (2004) utangaçlığı başka insanlarla iletişim kurma durumlarından kaçınma hali olarak tanımlamaktadır. Diğer açıdan Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) utangaçlığı sosyal beceriler temelinde açıklama getirerek, bireylerin kişilerarası iletişim becerilerine olan güvensizlik durumunda ortaya çıkan ve bireyin sosyal ilişkileri başlatmaktan geri durması hali olarak açıklamıştır. Benzer şekilde Zolten ve Long (1997) da utangaçlığı bireylerin sosyal ortamlara girme konusundaki tedirginlik duygusu bağlı olarak ortaya çıkan bir duygu olduğunu belirtmişlerdir.

2.6.1. Utangaç Bireylerin Özellikleri

Utangaç bireyler genellikle kendi sosyal becerilerine güvenmezler (Gard, 2000). Bunun sonucu olarak sosyal ortamlara girmeme veya girdikleri sosyal ortamda olabildiğince az fark edilme eğilimi gösterirler (Carducci ve Zimbardo, 1995). Diğer açıdan utangaç bireyler bir iletişimi başlatma konusunda yetersizlik yaşarlar. Benzer şekilde sosyal ortamlarda başkalarıyla konuşma ve göz teması kurma konusunda kaygı hissederler (Henderseon ve Zimbardo, 1998). Ayrıca bu bireyler topluluk içinde çok düşük sesle konuşmayı tercih eder, hissetmiş oldukları kaygıdan dolayı hızlı nefes alma ve kap ritminde artışlar gibi fizyolojik tepkiler göstermeye başlarlar (Hayson ve Van Trieste, 1987).

Utangaç bireylerin en karakteristik özelliklerinden birisi de konuşmaya karşı isteksizlik olmaları ve sosyal ortamlarda aşırı gerginlik hissetmeleridir (Stevens, 1997). Bunun nedeni ise utangaç bireylerin bireyler düşük öz saygıya sahip olduklarından dolayı reddedilme korkusu yaşamalarıdır (Carducci, 2000). Diğer taraftan utangaç bireyler ilişki başlatma konusunda da sorun yaşayan bireylerdir (Page, 1990). Bu bireyler sosyal ortamlarda tanımadığı kişilerle iletişim kurma konusunda zorlanmakta ve bu gibi durumlarda ise aşırı derecede kaygılanabilmektedirler (Cheek ve Buss, 1981). Ayrıca utangaç bireyler kendi yeteneklerine daha az güvenen ve genellikle yetersizlik duygusunu sık yaşayan bireylerdir (Huan, Ang, Chong ve Chye, 2014). Diğer açıdan utangaç bireyler toplum önünde olmaktan kaygı duyan ve sosyal etkinliklere katılmaktan uzak duymayı tercih

eden bir yaşantı sürdürmeyi tercih ederler (Malouff, 2002).

Günümüz iletişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte utangaç bireylerin yüz yüze iletişim kurma konusunda hissetmiş oldukları kaygıdan ötürü çevrimiçi iletişim araçlarını daha sık kullandıkları ifade edilmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2016; Wei ve Lo, 2006; Deniz, 2014). Diğer bir ifadeyle yüz yüze iletişim kurma konusunda kendine güvenmeyen ve başkaları tarafından reddedileceğine yönelik bir düşünceye sahip olan utangaç bireyler, kendilerini çevrimiçi ortamda daha rahat ifade edebildikleri ve yüz yüze iletişimin kaygı verici unsurlarının çevrimiçi iletişimlerde olmamasında dolayı teknolojik araçları diğer bireylere kıyasla daha fazla kullanır hale geldikleri görülmektedir.

2.6.2. Utangaçlığın Bireyler Üzerindeki Etkisi

Utangaçlık en büyük olumsuz etkiyi bireylerin sosyal iletişim becerileri üzerinde kendisini göstermektedir (Page, 1990). Çünkü utangaç bireyler sosyal etkileşimi başlatma ve sürdürme konusunda yetersizlik yaşamaktadırlar. Diğer taraftan utangaçlık düzeyi yüksek olan bireyler kendileri yönelik negatif yüklemeler yapmakta ve günlük hayatlarında kendilerini kısıtlamaktadırlar (Mounts, Valentiner, Anderson ve Boswell, 2006). Diğer taraftan utangaç bireyler toplum içeresine dahil olma ve iletişim kurma konusunda kaygılandıkları için arkadaş sayıları çok düşük olabilmekte ve sosyal açıdan yalıtılmışlık hissine kapılabilmektedirler (Nelson vd., 2008). Bunun yanı sıra utangaçlık yaşayan bireyler kendilerini tam olarak ifade edemez ve toplumdaki diğer bireylerin kendi görüşlerine değer vermeyeceği yönünde bir düşünceye kapılırlar (Stevens, 1997).

Utangaçlık bireyin sosyal becerileri üzerinde olumsuz etkisi olmasının yanı sıra bireyin kendisine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmesine de neden olmaktadır (Türkçapar, 1990). Utangaçlık seviyesi yüksek olan kişiler kendileri beceriksiz, toplum tarafından dışlanmayı hak eden ve acınası birisi olarak değerlendirebilmektedir (Stevens, 1997). Kendisiyle ilgili bu şekilde olumsuz bir yükleme yapan utangaç bireylerde düşük benlik sayısı ve özgüven problemleri gözlenebilmektedir (Carducci, 2000; Carducci ve Zimbardo, 1995; Zimbardo, 1977).

Diğer taraftan utangaçlıkla ilgili yapılan bazı çalışmalarda utangaçlık düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon (Muberg, 2009; Schmidt ve Fox, 1995) ve yalnızlık (Yüksel, 2002) düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde

utangaçlığın bireylerin ilişki doyumlarını (Rowsell ve Coplan, 2013) ve madde kullanımlarını (Santesso, Schmidt ve Fox, 2004) olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmada ise utangaçlık düzeyi yüksek olan bireylerde teknoloji bağımlılıklarının (akıllı telefon, internet, sosyal medya vb.) daha yüksek olduğunu rapor eden araştırmalara rastlanmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2016; Wei ve Lo, 2006; Deniz, 2014). Yüz yüze iletişim kurma konusunda kendine güvenmeyen utangaç bireyler, kendilerini çevrimiçi ortamda daha rahat ifade edebildikleri için teknolojik araçları diğer bireylere kıyasla daha fazla kullanmakta ve buna bağlı olarak bu bireylerde teknoloji bağımlılığının gelişme ihtimalinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Tüm bu açıklamalar göz önüne alındığında, utangaçlığın olumsuz etkisinin çok boyutlu olduğu ve bireyin neredeyse tüm gelişim alanları üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

2.7. Genç Yetişkinlik Dönemi

Genç yetişkinlik, ergenlik döneminin sonları ile yetişkinlik döneminin başlangıcı arasındaki dönemi kapsayan bir dönemi ifade etmek için kullanılan bir kavramdır (Onur, 2006). Genç yetişkinlik dönemi genellikle 20 ila 40 yaş arası dönemi kapsadığı kabul edilse de çeşitli kuramcılara göre bu yaş aralıkları değişebilmektedir. Çünkü alanyazındaki gelişim kuramları incelendiğinde genç yetişkinlik dönemi ile ilgili doğrudan açıklamalar yapmadıkları ve yapmış oldukları dolaylı açıklamalarından da genç yetişkinliğin kapsadığı yaş aralıkları konusunda hem fikir olmadıkları dikkati çekmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu duruma değişen ve gelişen dünya koşullarının bireylerin hangi gelişim görevlerini ne zaman ve nasıl getireceği konusunu daha karmaşık hale gelmesi ve buna bağlı olarak gelişim dönem aralıklarında meydana gelen değişimlerin neden olduğu ifade edilmektedir (Arnett, 1997). Havighurst (1972) genç yetişkinlik döneminin 18-35 yaş arasını kapsadığını, Erikson (1984) ise 20 ile 40 yaş arası genç yetişkinlik dönemi olduğunu ifade etmektedir. Diğer açıdan Bühler (1957) genç yetişkinlik döneminin 22 ile 45, Neugarten (1968) 20 ile 30 yaş, Levinson (1986) ise 22 ile 40 yaş arasındaki bireyleri kapsadığını öne sürmektedir. Görüldüğü üzere çeşitli kuramcılara göre genç yetişkinlik döneminin yaş aralığı değişse bile aşağı yukarı benzer yaş aralıklarını genç yetişkinlik dönemi olarak kabul ettikleri söylenebilir.

Gelişim psikolojisi ile ilgili yayınlar ve araştırmalar incelendiğinde, bunların daha çok çocukluk ve ergenlik dönemini açıklama çabası içerisinde oldukları

görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemi de çocukluk ve ergenlik dönemi gibi bireylerin bazı gelişim zorluklarıyla yüz yüze geldiği ve bunların üstesinden gelmeleri gereken kritik bir gelişim evresidir (Bacanlı, 1998).

Genç yetişkinlik dönemi bireyin ergenlik döneminden çıkarak kimliğinde kararlılık kazanmaya başladığı evredir (Ericson, 1984). Aynı zamanda duygusal ilişkilerinin yoğunlaştığı ve hayat arkadaşı seçme sürecinin yoğunlaştığı bir gelişim basamağıdır (Cavanaugh ve Blanchard, 2002). Diğer bir ifadeyle bireyin toplum içerisinde kendisini var ettiği ve bağımsızlaşarak kendi benliğini daha çok yansıtmaya çalıştığı bir dönemdir (Onur, 2006). Ayrıca mesleki olarak gelişimin en kritik görevlerinde biri olan meslek seçimi ve bir mesleğe bağlanma genç yetişkinlik dönemine denk gelmektedir (Super, 1980).

Genç yetişkinlik dönemi bireyin sosyal ilişkilerin çeşitlendiği ve farklı sosyal ağlar içerisinde kendisini ifade etme çabası içerisinde olduğu önemli bir gelişim dönemidir (Levinson, 1986). Diğer taraftan genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerden aile kurması, çocuk sahibi olması ve bir eşle birlikte hayat sürdürme becerilerini sergilemesi beklenmektedir (Havighurst, 1972). Kısacası, genç yetişkinden toplumsal olarak birçok gelişim görevini yerine getirmesi beklenmektedir.

Genç yetişkinlik döneminin gelişim görevlerine bakıldığında zaman bireyin bu dönemdeki belirli krizleri atlama gerektirmektedir. Bu konuyla ilgili Ericson (1982) Psikososyal Gelişim Kuramı'na bakıldığında genç yetişkinlik döneminin yakınlığa karşı uzaklık evresine denk geldiği görülmektedir. Ericson (1982) bireylerin bu dönemde karşı cinsle ilişki kurma, eş seçimi yapma, sosyal rollerini çeşitlendirme ve sosyal bir gruba bağlanma gibi gelişim görevlerinin üstesinden gelmesi gerektiğini ifade etmiştir. Eğer bu krizler başarılı bir şekilde atılmaz ise genç yetişkin bireyin yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusu yaşayacağı ifade edilmektedir. Diğer taraftan genç yetişkinlik dönemi bireyin eş seçimi, işe girme, toplum için yer edinmek için çeşitli denemeleri yaptığı evredir (Arnett, 2000). Genç yetişkin bireyin bu denemeleri çok uzarsa veya yapmış olduğu denemelerde çok sık başarısızlık yaşarsa hayata dair umutsuz bir bakış açısı geliştirme ihtimali vardır. Çünkü bu dönemin başlangıcı ergenlik gibi çalkantılı bir dönemin bitişi ile hayata dair önemli kararlar vermesi gereken bir dönemin başlangıcına denk gelmektedir (Onur, 2006). Sonuç olarak genç yetişkinlik, ergenlik döneminde elde edilen fiziksel, duygusal ve bilişsel

kazanımların kişilikle bütünleştirmesi ve içinde bulunduğu gelişim dönemine ait gelişim ödevlerini yerine getirmesinin beklendiği zorlu bir gelişim dönemidir.

2.7.1. Genç Yetişkin Dönemi ve Teknoloji Bağımlılıkları

We Are Social (2020) yayınladığı raporunda 7.5 milyar dünya nüfusunun %60'nın internet, %67'sinin akıllı telefon ve %49'unu aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu belirtmiştir. Yine aynı raporda bireylerin günlük veri erişimi için kullandıkları vasıtanın ise %93 oranıyla akıllı telefon olduğu görülmüştür. Başka bir bakış açısıyla bu oranlar dünya nüfusunun yaklaşık 4.5 milyarının internet ve yine yaklaşık 3.8 milyarının sosyal medya kullanıcısı olduğu sonucuna götürmektedir. Ayrıca bu oranların 2019 yılına göre artarak devam ettiği belirtilmiştir (internet kullanıcısı %7; sosyal medya kullanıcısı %9; akıllı telefon kullanıcı %2).

Yapılan araştırmalarda genç yetişkinlik dönemi, teknoloji bağımlılığı açısından riskli gruplar arasında değerlendirilmektedir (Augner ve Hacker, 2012). Bu araştırmalarda genç yetişkin bireylerin akıllı telefon, internet ve sosyal medya bağımlılık oranlarının oldukça yüksek olduğu ifade edilmektedir (Bragazzi ve Del Punte, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). We Are Social (2020) raporunda Facebook kullanıcılarının %32'sinin, Instagram kullanıcılarının %35'inin, LinkedIn kullanıcılarının %61'inin, Twitter kullanıcılarının %29'unun 25-34 yaşa arası genç yetişkin bireylerden oluştuğu belirtilmiştir. Bu oranlar genç yetişkinliğin teknoloji bağımlılığı açısından ne kadar riskli olduğu, bunun yanı sıra genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılıklarının olası zararlarına ne kadar açık olduklarına işaret etmektedir.

Genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin, sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek için mobil cihazları ve uygulamaları daha sık kullandıkları belirtilmektedir (Kumcağız ve Gündüz, 2016; Usta, Korkmaz ve Kurt, 2014; Morahan ve Schumacher, 2003; Yusufoglu, 2017). Bu durum gelişim dönemlerinin özellikleri açısından genç yetişkinlik için beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Genç yetişkinlik döneminin yakınlığa karşı uzaklık krizinin başarılı bir şekilde atlatılması gerekmektedir (Ericson,1982). Diğer taraftan genç yetişkin bireyden karşı cinsle ilişki kurma, sosyal rollerini çeşitlendirme ve sosyal bir gruba bağlanma gibi gelişim görevlerini tamamlaması beklenmektedir (Havighurst, 1972). Genç yetişkinlik dönemindeki birey bu kriz başarılı bir şekilde atılamaz ve gelişim görevlerini başarılı bir şekilde yerine getiremez ise yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusu yaşayacağı

belirtilmektedir (Ericson,1982). Günlük hayatta bu konularda başarılı olamayan sosyal kaygı, yalnızlık ve kimlik sorunu yaşayan genç yetişkinlerin, bu ihtiyaçlarını daha çok çevrimiçi araçlar üzerinden gerçekleştirmeye başlamakta ve genç yetişkin bireylerde teknoloji bağımlılıklarının gelişmesine kapı aralamaktadır.

2.7.2. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Benlik Sayısı

Benlik, bireyin kendine ilişkin değerlendirme ve algılarının yer kişiliğin en önemli yapısıdır (Roges, 1951). Bireyin benlik algısı hem kendi değerlendirmeleri hem de çevresinden kendisiyle ilgili aldığı dönütlerden oluşmaktadır (Onur, 2006). Diğer bir ifadeyle benlik kavramı içerisinde sadece bireyin kendisiyle ilgili fikir ve değerlendirmelerin yer almamakta aynı zamanda çevresinin kendisiyle ilgili geri dönütlerinin de yer almaktadır (Super, 1980). Benlik saygısı ise bireyin kendisiyle ilgili yapmış olduğu değerlendirmelerden memnun olma düzeyidir (Rogers, 1951). Diğer taraftan benlik saygısı, bireyin benliğinin çevresi tarafından onaylanıp onaylanmamasında da oldukça etkilenmektedir. Benzer şekilde bireylerin benliklerinin çevresinde bulunan bireyler tarafından desteklenmesi, beğenilmesi ve onaylanması sayesinde bireyin benlik saygısı yükselmekte ve bu bağlı olarak sağlıklı bir kişilik gelişim süreci geçirmektedir.

Benlik saygısı, bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemine göre farklılaşmaktadır. Çocukluk döneminde benlik saygısının daha yüksek olduğu gözlenirken, ergenlik döneminde ise biyolojik ve psikolojik değişimlere bağlı olarak bireylerin benlik saygılarında düşüşler gözlenebilmektedir (Robins, Trzesniewski, Gosling, ve Potter, 2002). Ergenlik döneminden sonrası ve son yetişkinlik dönemine kadar bireylerin benlik saygılarının yükselmesinin beklendiği ifade edilmektedir (Orth, Maes ve Schmitt, 2015).

Genç yetişkinlik dönemi ise benlik saygısı açısından kritik bir gelişim dönemidir. Bu dönemde geçirilecek sağlıklı bir kişilik gelişimi ve kazanılacak benlik saygısı, bireyin diğer gelişim dönemleri üzerinde etkili olmaktadır. Genç yetişkinlik başlangıcı, ergenlik dönemi gibi çalkantılı bir sürecin bitiş dönemine denk gelmektedir (Ericson, 1984). Diğer açıdan genç yetişkinlik döneminki bireyin karşı cinsle yakınlık kurma, meslek seçimi, anne-babalığa uygun roller kazanma ve sosyal ilişkilerini çeşitlendirme gibi birçok gelişim krizini başarıyla atlama beklenen bir dönemdir (Levinson, 1986). Genç yetişkinlik döneminin en karakteristik gelişim ihtiyacı ise yakınlık kurma ihtiyacıdır (Bacanlı, 1998). Genç yetişkinlik döneminde

yer alan birey yakınlığa karşı uzaklık krizinin başarılı bir şekilde atlatılması gerekmektedir (Ericson,1982). Birey bu yakınlık ihtiyacının giderilmesi için birçok ilişki denemesinde bulunmakta ve kimliğinin başkaları tarafından kabul edilmesi, sevilmesi ve onaylanmasını arzulamaktadırlar. Bu şekilde genç yetişkin birey kendi benliğinin diğerleri tarafından kabul edildiğini görmeleriyle birlikte benlik saygıları yükselecektir. Ancak genç yetişkinlik birey yakınlığa karşı uzaklık krizini başarılı bir şekilde altılamaz ve gelişim görevlerini başarılı bir şekilde yerine getiremez ise yaşamış olduğu yalıtılış hissinden dolayı benlik saygıları olumsuz etkilenecektir. (Ericson, 1982).

Yukarıda açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde benlik saygısının genç yetişkinlik dönemindeki bireyler açısından önemli olduğu görülmektedir. Genç yetişkin bireyin kendisini toplumsal olarak var edebilmesi, bağımsız hareket edebilmesi, sosyal ilişkiler geliştirebilmesi için benlik saygısının önemli bir faktör olduğu dikkati çekmektedir. Gelişim dönemi olarak ergenlikten sonra en çok gelişim görevini barındıran genç yetişkinlik dönemindeki yaşantıların, bireylerin daha sonraki dönemlerinde ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olup olmamaları üzerinde etkili olacağına işaret etmektedir.

2.7.3. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı

Etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı kavramları alanyazında birbirlerinin yerine kullanılan iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde etkileşim kaygısı ile sosyal kaygı kavramları arasında net bir ayrımın bulunmadığı ve birbirlerinin yerlerine kullanılabileceği ifade edilmektedir (Leary, 1983; Özgür, 2013; Sübaşı, 2003). Etkileşim kaygısı veya sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan iletişim kurma ihtiyacından dolayı hissetmiş oldukları duygudur (Leary ve Kowalski, 1995, Liebowitz, 1987). Diğer bir ifadeyle kişilerin sosyal ortamda tanımadıkları kişilerle iletişimi başlatmaya yönelik korkuları etkileşim kaygısı veya sosyal kaygı olarak kavramsallaştırılmıştır (Leary, Kowalski ve Campbell, 1988; Sübaşı, 2007).

Genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin karşı cinsle ilişki kurması ve sosyal ilişki ağlarını geliştirmesi içinde bulundukları dönemin en temel ihtiyaçlarının başında gelmektedir (Ericson, 1980). Genç yetişkinlik döneminde yer alan bireyler yeni ilişkiler geliştirmek için sosyal ortamlara girme ihtiyacı duyarlar. Fakat bu süreçte genç yetişkin bireyler etkileşim kaygısı yaşayabildikleri bilinmektedir

(Sübaşı, 2007). Genç yetişkin birey girdiği ortamlarda diğerleri tarafında kabul edilmeyi arzulamaktadır (Bacanlı, 1998; Havighurst, 1972; Levinson, 1986). Bunun yanı sıra girmiş olduğu sosyal ortamdaki diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceği, beğenilmeyeceği veya yeni tanıştığı insanların kendisinden hoşlanmayacağına dair bir düşünce de geliştirebilmektedirler. Bu durum genç yetişkin bireyler sosyal ortamlara girmesi ve yeni insanlarla tanışmasının önünde psikolojik bir engel oluşturmaktadır. Bu düşüncelerle genç yetişkin bireyler etkileşim kaygısı hissetmekte ve bu durum onların çevresindeki bireylerle iletişim kurmasını olumsuz etkilemektedir (Er, 2020). Eğer bu durum artarak devam ederse genç yetişkin bireyler kendini giderek sosyal ortamlardan çekmeye başlayacak, içinde bulunduğu dönemin gelişim görevlerinin tamamlayamayacaktır. Sonuç olarak, genç yetişkin döneminde ortaya çıkabilecek etkileşim kaygısı, bireylerin gelişimi olumsuz etkileyecek ve sosyal açıdan yalıtılmış bireyler olma tehlikesiyle yüz yüze kalacaklardır. Bütün bu açıklamalar göz önüne alındığında, etkileşim kaygısının genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sağlıklı bir gelişim geçirmelerinde önemli bir risk faktörü olduğu dikkatleri çekmektedir.

2.7.4. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Yalnızlık

Yalnızlık, bireyin içerisinde bulunduğu sosyal ilişkilerinden beklediği yakınlığı ve doyumu elde etmemesi durumunda ortaya çıkan hoş olmayan bir ruh hali olarak açıklanmaktadır. İnsanlar yaşamların herhangi bir döneminde yalnızlık duygusunu hissetmeyebilmekte ancak yalnızlık genç yetişkin bireylerin daha fazla deneyimlediği bir duygu olduğu ifade edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011; Onur, 2006). Erikson'a (1980) göre genç yetişkinlik dönemi bireyin yakınlığa karşı yalıtılmış kriziyle mücadele ettiği kritik bir gelişim dönemdir. Eğer genç yetişkin birey bu dönemde yakınlık ihtiyacını karşılayacak ilişkiler geliştiremez ise yalnızlık hissetmeye başlamaktadır (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980).

Genç yetişkin bireyler içinde bulunduğu gelişim dönemi gereği duygusal ilişki yaşayacak birisine ve kimliğini ortaya koyacak sosyal bir çevreye sahip olma ihtiyacıyla motive olmaktadır (Neto ve Barros, 2000). Bu dönemde bireyler romantik bir ilişki sahibi olma, samimi dostluklar geliştirme ve kimliğini bir sosyal gruba onaylatma amacı taşırlar (Havighurst, 1972). Genç yetişkin bireyler yakınlık ihtiyacını gidermek için yapmış olduğu davranış denemelerinde başarısız olduğu zaman deneyimledikleri yalnızlık duygusu diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha

acı verici bir deneyim olabilmektedir (Levinson, 1986). Çünkü bu dönemin en büyük psikolojik ihtiyacı sevmek, sevilme ve ait olma ihtiyacıdır (Sullivan, 1953). Bu ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde doyuramayan genç yetişkin bireyler, giderek kendi içine dönmekte ve hoş olmayan bir deneyim olan yalnızlık duygusu yaşamaktadır.

Genç yetişkinlik döneminde yalnızlığın daha derinden yaşanmasından gelişim döneminin özellikleri de rol oynamaktadır. Ergenlik sonrasında hayata atılan genç yetişkin bireyler kendilerini gerçekleştirmek için eş seçimi, meslek seçimi ve kimlik gelişim sürecini tamamlaması gibi birçok sorumlulukla yüz yüze gelmektedir. Ailesinden bağımsızlaşarak kendi kimliğini ortaya koyma çabası içine giren genç yetişkin birey, bu bağımsızlaşmanın etkisiyle geçici bir süre yalnızlık duygusunu hissedebilmektedir. Bu geçici yalnızlık, yakınlık ihtiyacının gidermesi için genç yetişkin bireyi motive edici bir güce dönüşmekte ve hayata dair idealleştirmiş yaşam anlamı geliştirmektedir. Genç yetişkin bireyler yakınlık ihtiyacını ve kendince oluşturmuş olduğu ideallerinin gerçekleştirmek için sergilemiş oldukları davranışlardan elde ettiği doyum ölçüsünde yakınlık ihtiyacını gidermektedir. Fakat genç yetişkin birey bu davranış denemelerinde ve idealize etmiş olduğu hedefleri konusunda çok fazla başarısızlık yaşar ise yalnızlık duygusuna kapılabilmektedir. Diğer açıdan genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamış oldukları yalnızlık duygusunun, onları olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Örneğin yapılan araştırmalarda genç yetişkinlik dönemindeki yalnızlık duygusunun depresyona, etkileşim kaygısına, iş ve akademik başarısızlıklara neden olduğu belirtilmektedir (Akbulut ve Yılmazel, 2012; Doğrusever, 2015; Sinkkonen vd., 2014). Ayrıca bu dönemde yaşanan yalnızlık duygusunun genç yetişkin bireyleri çevrimiçi iletişim araçlarını kullanmaya sevk ettiği görülmektedir. Gerçek hayatta yalnızlık duygusunu giderme konusunda başarısız olan genç yetişkin bireyler, sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek için mobil cihazları ve uygulamaları daha sık kullanmaktadırlar (Kumcağız ve Gündüz, 2016; Korkmaz, Usta ve Kurt, 2014; Morahan ve Schumacher, 2003; Yusifoğlu, 2017). Bu durum ise ilerleyen zamanlarda bireylerde sosyal medya, akıllı telefon ve internet bağımlılığı sorunlarının ortaya çıkmasına ve sanal ortamlarda daha fazla vakit geçirmeye başlamalarından dolayı gerçek hayattaki yalnızlık duygularında da artışlar meydana gelmektedir.

Görüldüğü üzere genç yetişkinlik dönemi deneyimlenen yalnızlık duygusunun olumsuz etkileri diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha fazladır. Bu nedeni ise

yetişkin bireylerin içinde bulundukları gelişim dönemi gereği yakınlık ihtiyaçlarının en fazla olduğu evre olmasıdır. Bundan dolayı genç yetişkinlik döneminde yalnızlık duygusunun olası nedenleri ve sonuçlarının araştırılması, sağlıklı bireylerin yetişmesi açısından oldukça önemli olduğu görülmektedir.

2.7.5. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Utangaçlık

Bireylerin kişilerarası ilişkilerinin başlatma ve sürdürme becerileri üzerinde olumsuz etkisi faktörlerden birisi utangaçlıktır. Utangaçlık bireylerin sosyal ortamlarda uygun şekilde davranamayacağına yönelik hissetmiş olduğu kaygı ve korkudan dolayı sosyal ortamlardan uzaklaşması halidir (Zimbardo, 1977). Utangaçlık başka bir tanımda ise sosyal etkileşimlerden kaçınma ve sosyal ortamlara uygun olarak katılmada başarısız olma eğilimi olarak ifade edilmektedir (Pilkonis, 1977). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ise en önemli ihtiyacı yakınlık ihtiyacıdır (Bacanlı, 1998). Genç yetişkin birey ise bu ihtiyacını başkalarıyla kuracağı sosyal ilişkilerle karşılamaktadır (Levinson, 1986). Utangaçlığın tanımına bakıldığı zaman genç yetişkin bireylerin yakınlık ihtiyaçlarının karşılamaları üzerinde bir risk oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle utangaçlık düzeyi yüksek olan genç yetişkinler sosyal etkileşimlerden kaçınacakları için yakınlık ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanacaklardır. Bunun yanı sıra genç yetişkin bireyler bir mesleğe sahip olma, akademik yaşantısını sürdürme bazı gibi gelişim görevlerini de başarmak zorundadır (Havighurst, 1972; Neto ve Barros, 2000). Utangaçlık bu açılardan değerlendirildiğine genç yetişkinlerin iş, eğitim ve meslek hayatlarını olumsuz etkileyebilmesi olası bir psikolojik faktördür.

Utangaçlık seviyesi yüksek olan genç yetişkinler sosyal ortamlara girmek yerine yalnız başlarına kalmayı tercih etmeye başlarlar (Güneş, 2018). Ancak içinde bulundukları gelişim döneminin gereği karşılayamadıkları yakınlık ihtiyaçlarından dolayı bir süre sonra bu durumdan rahatsız duymaya başlarlar. Bu süreç genç yetişkin bireyin toplum tarafından sevilmediği, sosyal ilişki kurma konusunda beceriksiz olduğu şeklinde kendi hakkında olumsuz bilişsel yargılar üretmesine neden olmaktadır. Bu durumu çözüme kavuşturamayan genç yetişkin bireyler ise yalıtılmış ve yalnızlık duygusunu hissetmeye başlamaktalar (Durak Batıgün, 2008; Jones ve Hebb, 2003). Yalnızlık ve yalıtılmışlık hissine kapılan genç yetişkin bireyler ise giderek toplumdan daha fazla uzaklaşmaya başlarlar. Sonuç olarak utangaçlık genç yetişkin bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkisi olan

ve yakınlık ihtiyaçlarının karşılamaları üzerinde oldukça olumsuz etkisi bulunan yalnızlık yaşamasına ve etkileşim kaygısı hissetmesine sağlıklı bir gelişim elde etmeleri üzerinde olumsuz etkisi olan psikolojik bir faktör olduğu görülmektedir.

2.8. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalara yer verilirken, doğrudan araştırmadaki değişkenlerle ilgili olan ve araştırmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkilere ışık tutan araştırma sonuçlarına yer verilmeye çalışılmıştır. Diğer açıdan çalışmanın değişkenlerinden birisi olan phubbing, yakın zamanda araştırmalara konu olmaya başladığından dolayı phubbing değişkeni ile araştırmadaki diğer değişkenler (benlik saygısı, yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısı) arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların oldukça sınırlıdır. Ancak alanyazın incelendiğinde phubbing davranışlarının teknolojik yordayıcıları arasında akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi faktörlerin olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada phubbing ile diğer değişkenler (benlik saygısı, yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısı) arasındaki ilişkiler açıklanırken, teknoloji bağımlılığları ile benlik saygısı, yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçlarından faydalanılmıştır.

2.8.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

2.8.1.1. Phubbing İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Phubbing kavramı ilk olarak Avusturalya Ulusal Sözlüğü olan “*Macquarie Dictionary*” gerçekleştirilen güncelleme soncunda ortaya çıkmıştır (Karadağ vd., 2016; Nazir ve Pişkin, 2016). Yürütülen bu çalışma sonucunda İngilizcede telefon anlamına gelen “*phone*” ve yok saymak-kötüye kullanmak anlamına gelen “*snubbing*” kelimelerinin birleştirilmesiyle ortaya üretilen phubbing, bireylerin yüz yüze iletişimlerini sürdürürken, çevresindeki insanlarla etkileşimini keserek akıllı telefonuyla ilgilenmesi durumu olarak tanımlanmış ve ilerleyen zamanlarda bu kavramla ilgili araştırmalar yapılmaya başlanmıştır.

Hanika (2015) niversite ğrencilerinin phubbing davranışlarına yönelik farkındalıklarını incelemek için altmış ğrenci ile yapmış olduğu araştırmasında

Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunun gününün büyük bir bölümünü akıllı telefonlarıyla geçirdiklerini tespit etmiştir. Yine aynı çalışmada ğrencilerinde otuzunun yüz yüze iletişim yerine akıllı telefonları üzerinden iletişim kurmayı tercih ettikleri, yirmi yedi katılımcının telefonlarından ayrı kaldıklarında kaygılandıkları sonuçları ortaya çıkmıştır. Diğer açıdan bu çalışmada niversite ğrencilerinin phubbing kavramını ilişkin bilgileri olmamasına rağmen phubbing davranışlarının sergiledikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerden kırkının, phubbing davranışlarına maruz kalmayı istemedikleri bu durumun kendilerini rahatsız edeceğini belirttikleri ortaya çıkmıştır.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) yaşları 18 ile 66 yaşları arasında değişen ve 276 kişiden oluşan bir örneklem grubu üzerinde phubbing davranışlarının nedenlerini inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada internet bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz kontrol değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinden phubbing davranışlarını yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. Yapılan alışma sonucunda internet bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz kontrolün akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı ve benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığının da phubbingi anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı sonuçlarını rapor etmişlerdir.

Roberts ve David (2016) aralarında romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişkileri sırasında akıllı telefonlarına odaklanmalarını tanımlamak için kullanılan partner phubbing ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 308 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öncelikli olarak dokuz maddeden oluşturulan bir lme aracı geliştirmişlerdir. Ardından yapılan analizler sonucunda partner phubbing ile ilişki doyumunu arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir ifadeyle yapılan araştırma sonucunda partner phubbing davranışlarının aralarında romantik ilişki bulunan bireylerin ilişki doyumlarını olumsuz etkilediğini ortaya konulmuştur.

Knoll, Corso ve Jnior (2016) partner phubbing davranışları ile ilişki doyumunu ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri nitel araştırmalarında Kwon ve arkadaşlarının (2013) geliştirmiş olduğu Akıllı Telefon Bağımlılığı lği ile Roberts ve David'in (2016) geliştirmiş oldukları Partner Phubbing lği'nin maddelerini görüşme soruları olarak kullanmışlardır. Yapılan çalışmanın sonucuna göre ilişkileri sırasında yoğun akıllı telefon kullanımının romantik ilişkilerinin

kalitesini olumsuz etkilediği ve partner phubbing davranışlarının çiftler arasındaki duygusal ilişkiyi oldukça olumsuz bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Nazir ve Pişkin'in (2016) "*Phubbing: Dünyayı Birbirine Bağlayan Ancak İnsanlar Arasındaki İletişimi Koparan Teknolojik İstila*" ismini verdikleri derleme çalışmasında phubbing davranışlarının insanlar için olan tehlikelerine dikkat çekmeye çalışmışlardır. Bu çalışmada teknolojik gelişmelerle birlikte yayılması olası olan phubbing davranışlarının bireyler arasındaki fiziki iletişimi zedelediği ve aynı zamanda phubbing davranışlarını sergileyen insanların diğer insanlar tarafından kaba ve saygısız olarak algılandığı belirtilmektedir. Yine bu çalışmada bireylerin akıllı telefonlarına aşırı bir şekilde odaklanmaları sonucunda sosyal ortamlarda ilişki kurmaktan uzak durdukları için sosyal ilişkilerinin giderek daha çok zarar görmeye başlayacağı ve bu durumun daha farklı sorunlara yol açabileceği ifade edilmiştir.

Krasnov, Abramova, Notter ve Baumann (2016) yaşları 26 ile 40 yaş arasında değişen 286 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında bireylerin partner phubbing sebepleri ile bu davranışların ilişkideki kıskançlığı etkileyip etkilemediğini araştırmışlardır. Çalışmada çiftlere ilişkileri sırasında akıllı telefonlarına en çok hangi zamanlarda odaklandıklarını belirlemek için nitel sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirme sonrasında çalışmaya katılanlar evde birlikteyken, yemek yerken, arabada birlikte seyahat ederken, televizyon izlerken, yürüyüş yaparken partnerlerinin akıllı telefonlarına odaklandıkları sonuçlarına ulaşılmıştır. Yine çalışmada katılımcılara phubbing davranışlarına maruz kaldıkları zaman neler hissettikleri sorulmuş ve katılımcılar üzüntü, değersizlik, can sıkıntısı ve öfke gibi duygular hissettiklerini belirtmişlerdir. Diğer taraftan bu partneri tarafından maruz kaldıkları phubbing davranışlara nasıl tepkiler verdikleri incelemiştir. Bunun sonucuna göre bazı katılımcılar tepki verme, sessiz kalma gibi davranışlar sergilediği bazılarının ise televizyon izleme, uyuma, ev işleri yapma ve kitap okuma gibi başka aktivitelere yöneldikleri ortaya çıkmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen yapısal analiz sonucunda partnerler tarafından sergilenen phubbing davranışlarının kıskançlık duygusunu arttırdığı, phubbing davranışlarının ilişki uyumu olumsuz bir şekilde etkilediği sonuçlarını elde etmişlerdir.

Garrido ve Delgado (2017) üniversite öğrencilerinin (n=123) phubbing davranışları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmada bireylerin öznel iyi oluşları anksiyete, depresyon, uykusuzluk ve sosyal işlev

bozuklukları değişkenleri ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların phubbing puanları ile anksiyete, depresyon, uykusuzluk ve sosyal işlevsel bozukluğu puanları arasından anlamlı olarak pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre phubbing davranışları yüksek olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Carvajal (2017) “*Aileler ve Teknoloji: Meksika’daki Ailelerde Phubbing*” başlığını verdiği derleme çalışmasında phubbing davranışlarının aile fertleri arasındaki iletişime verdiği zararlara dikkat çekmeyi amaçlamıştır. Araştırmada phubbing gibi tehlikeli bir olgunun ne kadar büyüyebileceğinin tahmin edilmesinin zor olmasına karşın bu davranışların aile içi iletişimi oldukça olumsuz etkileyebileceği belirtmiştir. Ayrıca yine aynı çalışmada phubbing davranışa sahip olan ebeveynlerin çocuklarını ihmal ettikleri konusu vurgulanmıştır. Diğer taraftan phubbing davranışların ailenin duygusal bütünlüğüne zarar verdiği ve bu davranışların bulunduğu ailelerdeki üyelerde fiziksel ve psikolojik sorunların ortaya çıkma ihtimallerinin oldukça yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Wang, Xie, Wang, Wang ve Lie (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada evli bireyler arasında sergilenen phubbing davranışlarının ilişkinin süresi, depresyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 243 evli birey üzerinde gerçekleştirilen çalışmada partnerler arasında sergilenen phubbing davranışlarının ilişki doyumunu negatif ve depresyon düzeyinin pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Diğer taraftan araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi sonucuna göre evli bireylerin phubbing davranışları ile depresyon düzeyleri arasında ilişki doyumunu kısmı bir aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre evli bireylerin partnerlerin sergilemiş olduğu phubbing davranışlarına maruz kalmaları ilişki doyumlarını düşürmekte, düşen ilişki doyumu ise evli bireylerin depresyon düzeylerinin daha da yükselmesine neden olmaktadır.

Franchina, Vanden Abeele, van Rooij, Lo Coco ve De Marez (2018) gelişmeleri kaçırma korkusu, problemli sosyal medya kullanımı ve phubbing arasındaki ilişki inceledikleri yapısal bir modeli analiz etmişlerdir. Çalışmanın örneklem grubunu yaş ortalamaları 14.87 olan 2663 lise öğrencisinden (%51 kız) oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli sosyal medya kullanımı ve phubbing davranışları arasında pozitif yine benzer şekilde

problemli sosyal medya kullanımı ile phubbing davranışları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ardından gerçekleştirilen yapısal analiz modeline göre gelişmeleri kaçırma korkusu ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide problemli sosyal medya kullanımının tam aracı etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre bireylerin gelişmeleri kaçırma korkuları yükseldikçe problemli sosyal medya kullanımları artmakta ve problemli sosyal medya kullanımlarındaki artışla birlikte phubbing davranışlarının da yükseleceği ifade edilmektedir.

Rivera, Abreu ve Rodríguez (2018) partner phubbing davranışları ile ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın örneklem grubunu 329 Porto Riko'lu yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada yapılan analiz sonucunda partner phubbing ile ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri arasında anlamlı olarak negatif ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer açıdan araştırmada geçirtilen yapısal eşitlik analizinde partner phubbing ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişki doyumunun tam aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır.

Davey ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerde gözlenen phubbing davranışlarının nedenlerini ve bu davranışların sonuçlarını incelemiştir. Araştırmaya Polonya'da yaşayan 400 ergen birey katılmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan ergenlerin %49'unun phubbing davranışları sergilediği görülmüştür. Yine bu çalışmada internet bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığı ve öz kontrol eksikliğinin phubbing davranışları üzerinde önemli birer yordayıcı değişken olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Aynı zaman phubbing davranışları yüksek olan ergenlerin depresyon düzeylerinin fazla olduğu ve sosyal ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadıkları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Brkljačić, Šakić ve Kaliterna-Lipovčan (2018) yaşları 18 ile 39 arasında değişen 688 Hırvat öğrenci üzerindeki gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında phubbing davranışlarının akıllı telefon ve internet bağımlılığı, internette geçirilen süre ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde akıllı telefon ve internet bağımlılığının phubbing davranışları üzerinde en önemli yordayıcı değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz kontrol düzeyi ile phubbing arasında negatif yönde ve ruhsal sıkıntı ile phubbing arasında pozitif yönde anlamlı

bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar elde edilen bulgulardan hareketle, phubbing davranışının çok boyutlu olduğu ve yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) phubbing davranışlarının bireylerin iletişim kaliteleri ve ilişki doyumları üzerindeki etkisinin araştırdıkları bir deneysel bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 18 ile 34 arasında değişen İngiliz kökenli üniversite öğrencileri oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu 45 kontrol (1.grup), 45 kısmi phubbing (2. grup) ve 38 genel phubbing (3. grup) grubunu oluşturmak için üçe ayrılmıştır. Daha sonra birinci grupta bireylere phubbing davranışlarının sergilenmediği, ikinci gruba iletişim halinde ara sıra phubbing davranışlarının sergilendiği ve üçüncü gruba ise iletişim halindeyken sürekli phubbing davranışlarının sergilendiği üçer dakikalık sessiz videolar izletilmiştir. Bu süreç içerisinde bireylere olabildiğinde kendilerinin o videodaki insanlarla bir arada olduklarını hayal etmeleri ve öyle düşünmeleri istenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda her üç gruba da iletişim kalitesi ölçeği ile ilişki doyumu ölçeği uygulanmıştır. Bunun sonucunda phubbing davranışına maruz kalan gruplardaki bireylerin bu davranışlara maruz kalmayan bireylere göre iletişim kalitesi algıları ile ilişki doyum düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

Al-Saggaf, MacCulloch ve Wiener (2019) yapmış oldukları araştırmalarında sürekli can sıkıntısı ve bazı demografik değişkenlerin phubbing ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma yaşları 18 ile 72 arasında değişen 358 (%71 kadın) kişi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre katılımcıların phubbing puanları cinsiyetlerine ve yaşadıkları bölgeye göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer açıdan yaş ile phubbing arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında anlamlı olarak negatif bir ilişki elde etmişlerdir. Başka bir ifadeyle yaşlı bireylerin genç bireylere göre daha az phubbing davranışı sergiledikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca sürekli can sıkıntısı ile phubbing davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve aynı zamanda sürekli can sıkıntısının phubbing davranışlarının anlamlı bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Phing, Xin ve Jun (2019) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusu ile yalnızlık duygusunun phubbing davranışları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma Malezyalı 172 üniversite öğrencisinin

katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda phubbing davranışları ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık duygusu arasında anlamlı olarak pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ardından yapılan regresyon analizinde gelişmeleri kaçırma korkusunun phubbing davranışlarının anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Błachnio ve Przepiorka (2019) phubbing davranışlarının nedenlerini inceledikleri araştırmalarında phubbing davranışları ile facebook bağımlılığı, yaşam doyumu, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu yaşları 16 ile 78 arasında değişen 597 Polonya'lı birey oluşturmaktadır. Araştırmada facebook bağımlılığının phubbing davranışlarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde düşük benlik saygısının, yüksek yalnızlığı ve düşük yaşam doyumunun facebook giriş sıklığını arttırdığını ve bu durumun bireylerin phubbing davranışlarını sergileme ihtimallerini yükselttiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Munatirah ve Anisah (2019) akıllı telefon kullanım yoğunluğunun phubbing davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 100 Endonezyalı birey katılmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda akıllı telefon kullanım yoğunluğunun phubbing davranışları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca göre akıllı telefon kullanım düzeyi yüksek olan bireylerin phubbing davranışları sergileme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Guazzini, Duradoni, Capelli ve Meringolo (2019) phubbing davranışları üzerindeki etkili olan faktörleri inceledikleri bir modelleme çalışması yapmışlardır. Bu çalışmaya yaşları 15 ile 68 arasında değişen 361 kişi (%84 kadın) katılmıştır. Araştırmada phubbing ile internet, kısa mesaj, sosyal medya, oyun ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişki incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda phubbing ile internet, kısa mesaj, sosyal medya, oyun ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı olarak pozitif yönde bir ilişki bulunmuş, gerçekleştirilen yapısal analiz sonucunda bu değişkenlerin phubbing davranışlarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Khare ve Qasim (2019) üniversite öğrencileri arasında phubbing davranışlarının yaygınlık düzeyinin incelemek için nitel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 100 kadın 100 erkek olmak üzere 200 lisans

öğrencisi katılmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılara günlük kaç saat telefon kullandıkları, telefonlarındaki güncellemeleri ne kadar sıklıkla kontrol ettikleri, telefonları üzerinden internete girme sıklıkları ile ilgili bazı sorular yönlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların %68'nin telefonda ayrı kalma kaygısı, ilişkisel kopuş ve kimlik algısında farklılaşma gibi phubbing davranışlarını sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Hatta çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %90'nın akıllı telefonlarına günlük 4-5 saatten fazla zaman ayırdıkları ortaya çıkmıştır. Diğer açıdan phubbing davranışlarını kadın katılımcıların (%68) erkeklerden (%52) daha fazla sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Xie, Chen, Zhu ve He (2019) ebeveynlerin sergilemiş olduğu phubbing davranışlarının ergenlerin telefon bağımlılığı, ebeveyn-ergen bağlılığı ve kötü akran ilişkileri üzerindeki yordayıcı rolü yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 11 ile 16 arasında değişen 1007 ergen birey (518 kız) katılmıştır. Yapılan yapısal eşitlik analizi sonucunda ebeveyn phubbing davranışları ile ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile kötü akran ilişkilerine yönelme düzeyleri arasında pozitif, ebeveyn-ergen bağlılığı arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre ebeveynlerin phubbing davranışlarına maruz kalan ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarının arttığı, ebeveynleri ile aralarındaki bağın olumsuz etkilendiği ve yanlış arkadaşlık ilişkilerine daha fazla yöneldikleri ortaya çıkmıştır.

Verma, Kumar ve Yadav (2019) bireylerin phubbing davranışları ile whatsapp, oyun ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 360 Hindistanlı birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan inceleme sonucunda bireylerin phubbing davranışları ile whatsapp, oyun ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiş ve bu değişkenlerin phubbing davranışlarının anlamlı bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Fang, Wang, Wen ve Zhou (2020) sosyal medyadan alınan duygusal destek, gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemleri sosyal medya kullanımının phubbing davranışları üzerindeki etkisini inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya yaşları 17 ile 23 arasında değişen 501 Çinli üniversite öğrencisi (%70.66 kadın) katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sosyal medyadan algılanan duygusal desteğin phubbing davranışlarını anlamlı bir şekilde pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medyadan algılanan duygusal destek

ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemli sosyal medya kullanımı arasında, gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan sosyal medyadan algılanan duygusal destek ile phubbing davranışlarını arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli sosyal medya kullanımının aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kardiyanti ve arkadaşları (2020) akıllı telefon kullanımı ile phubbing davranışları arasındaki ilişkiyi Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi kapsamında incelemiştir. Araştırma Endonezyalı 192 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda akıllı telefonlarının yoğun olarak kullanan bireylerin phubbing davranışlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç akıllı telefon üzerinden belirli ihtiyaçlarının doyuran üniversite öğrencilerinin phubbing davranışlarının sergileme ihtimallerinin daha fazla olacağına işaret ettiği belirtilmiştir.

Ivanova ve arkadaşları (2020) yapmış oldukları araştırmalarında akıllı telefon bağımlılığı, phubbing ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiş ve aynı zamanda phubbing ile depresyon arasında yalnızlık ve cinsiyet değişkenlerinin düzenleyici rolü incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 17 ile 31 arasında değişen 402 (%76 kadın) Ukraynalı üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile phubbing arasında ve phubbing ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide phubbing ölçeğinin telefon takıntısı alt boyutunun aracı bir rolü olduğu görülmüştür. Diğer taraftan phubbing ile depresyon düzeyi arasında yalnızlık değişkeninin anlamlı bir düzenleyici rolü olmadığı saptanmıştır.

2.8.1.2. Benlik Saygısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde benlik saygısının phubbing (akıllı telefon, sosyal medya ve internet bağımlılığı), yalnızlık, etkileşim kaygısı ve utangaçlıkla ilişkisini inceleyen araştırmalar ayrı başlıklar altında gruplanarak sunulmuştur.

2.8.1.2.1. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında doğrudan benlik saygısı ile phubbing arasındaki ilişkiyi ele

alan çalışmaların yanı sıra phubbing ile ilişkili olan teknoloji bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sonuçlarına da yer verilmiştir.

Stieger ve Burger (2010) internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya yaşları 13 ile 63 arasında değişen 259 birey katılmıştır. Araştırmada yapılan inceleme sonucunda internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin dūřuk benlik saygısı puanlarına sahip oldukları grlmūřtır.

Błachnio, Przepirka, şenol-Durak, Durak ve Sherstyuk (2014) benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi kültürler arası bir örneklem grubu üzerinde incelemişlerdir. Araştırmaya Türkiye (n=320), Polonya (n=350) ve Ukrayna (n=341) olmak üzere üç ülkeden yaşları 13 ile 56 arasında değişen toplam 1011 (%67 kadın) birey katılmıştır. Araştırmada yapılan analiz sonucunda her üç ülkedeki katılımcıların benlik saygısı ile internet bağımlılık düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu grlmūřtır. Diėer açıdan benlik saygısının internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını, benlik saygısı dūřuk olan bireylerin internet bağımlısı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kim (2015) ergenlerin benlik saygısı ve iyimserlik düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya Güney Koreli 475 ėrenci katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve iyimserlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu grmūřlerdir. Diėer açıdan çalışmada gerçekleştirilen regresyon analizinde benlik saygısı ile iyimserliğin akıllı telefon bağımlılığını negatif olarak yordadığı ve bu değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığındaki varyasın %10'nu açıkladığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Choi ve Yoo (2015) niversite ğrencilerinin benlik saygıları, sosyal destek düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Çalışmaya Güney Koreli 289 niversite ğrencisi katılmıştır. Yapılan inceleme sonucunda benlik saygısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır.

Younes, Halawi, Jabbour, Karam ve Rabbaa Khabbaz (2016) gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında internet bağımlılığı ile uykusuzluk, kaygı, depresyon, stres

ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmayı 600 (%69.79 kadın) üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile uykusuzluk, kaygı, depresyon ve stres arasında pozitif, benlik saygısı ile negatif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Błachnio, Przepiorka ve Pantic (2016) bireylerin Facebook bağımlılıkları ile benlik saygısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 12 ile 58 arasında değişen 381 (%62. Kadın) bireylerden oluşmaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda facebook bağımlılığı ile benlik saygısı ve yaşam doyumları arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Nie, Zhang, Liu (2017) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu 316 üniversite öğrencisi oluşmaktadır. Yapılan korelasyon analizine göre internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve depresyon puanları arasında negatif bir ilişkinin olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonucun internet bağımlılığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresif belirtileri gösterme olasılıklarının yüksek ve benlik saygılarının ise düşük olduğuna işaret ettiğini belirtmişlerdir.

Hawi ve Samaha (2017) yapmış oldukları araştırmalarında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, benlik saygıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmaya 364 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmacılar yapmış oldukları korelasyon analizinde sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca yapmış oldukları regresyon analizinde sosyal medya bağımlılığının benlik saygısını negatif yönde yordadığını görmüşlerdir.

Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017) sosyal medya bağımlılığı, narsisim ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 16 ile 88 arasında değişen 8234 erkek (% 35) ve 15298 kadın (% 65) olmak üzere toplam 23532 birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif, narsisizm ile anlamlı olarak pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yang (2016) akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasının örneklem grubunu 349 üniversite

öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı olarak negatif, depresyon düzeyi ile anlamlı olarak pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Daha sonra yapılan çoklu regresyon analizinde akıllı telefonda geçirilen zaman miktarı, benlik saygısı ve depresyon değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığındaki varyasyon %28'ini açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Wang ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkide benlik saygısını aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya yaş ortalamaları on altı olan 768 Çinli ergen birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve akran ilişkileri arasında negatif olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan yapılan aracılık analizinde benlik saygısının akran ilişkileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Park ve Choi (2017) ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile depresyonları arasındaki ilişkide benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmayı 324 ergen birey üzerinde yapmışlardır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı, depresyon düzeyiyle ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Aynı zamanda bu araştırmada benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın akıllı telefon bağımlılığı ile depresyonları arasındaki ilişkide anlamlı olarak kısmi aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır.

Yuchang, Cuicui, Junxiu ve Junyi (2017) Çinli üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide işlevsel olmayan tutumlar ile benlik saygısının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu 297 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı negatif yönde, benlik saygısı ile işlevsel olmayan tutumlar arasında da anlamlı yönde negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer açıdan yapılan yol analizinde benlik saygısının akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kim (2017) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öz kontrol ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma yapmıştır. Araştırma 380

üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve öz kontrol düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre benlik saygısı ve öz kontrol düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlısı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kim ve Koh (2018) üniversite öğrencilerinin kaçınmacı bağlanma stilleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve kaygının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 313 Koreli üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile kaçınma bağlanma stili ve kaygı arasında pozitif, benlik saygısı ile akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ardından gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi sonucunda benlik saygısı ve kaygı değişkenlerinin kaçınmacı bağlanma stilleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu görülmüştür. Diğer açıdan yapısal eşitlik modellemesinde benlik saygısının akıllı telefon bağımlılığını negatif olarak anlamlı bir şekilde yordadığı da görülmüştür.

You, Zhang, Zhang, Xu ve Chen (2019) benlik saygısı ile akıllı telefon arasındaki ilişkide sosyal kaygı ve kişilerarası duyarlılığının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma 653 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda benlik saygısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi sonucunda benlik saygısının sosyal kaygıyı negatif yönde benzer şekilde sosyal kaygının kişilerarası duyarlılığı negatif yönde yordadığı görülmüştür. Diğer açıdan sosyal kaygı ve kişilerarası duyarlılık değişkenlerinin benlik saygısı ile akıllı telefon arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğu görülmüştür.

Błachnio ve Przepiorka (2019) phubbing davranışlarının nedenlerini inceledikleri araştırmalarında phubbing davranışları ile facebook bağımlılığı, yaşam doyumu, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu ise yaşları 16 ile 78 arasında değişen 597 Polonya'lı birey oluşturmaktadır. Araştırmada facebook bağımlılığının phubbing davranışlarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde düşük benlik saygısının, yüksek yalnızlığı ve düşük yaşam doyumunun facebook giriş sıklığını arttırdığını ve bu durumun bireylerin phubbing davranışlarını sergileme ihtimallerini

yükselttiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Romero-Rodríguez ve arkadaşları (2020) üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon ve Instagram kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 18 ile 35 arasında değişen 381 (%61.8 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığının benlik saygısının negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna, aynı şekilde yoğun Instagram kullanımının problemli akıllı telefon kullanımını anlamlı olarak pozitif bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Benvenuti, Błachnio, Przepiorka, Daskalova, ve Mazzoni (2020) genç yetişkin bireylerin phubbing davranışları üzerinde etkili olan faktörleri inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada phubbing ile benlik saygısı, öz kontrol, iyi oluş ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubu yaşları 18 ile 29 arasında değişen 640 (526 kadın) İtalyan bireyden oluşmaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda phubbing ile benlik saygısı, öz kontrol ve iyi oluş arasında negatif, internet bağımlılığı ile phubbing arasında pozitif olarak anlamlı ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.8.1.2.2. Benlik Saygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Kamath ve Kanekar (1993) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, utangaçlık ve dışadönüklük özellikleri arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 50 kadın 50 erkek olmak üzere 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Gerçekleştirmiş oldukları korelasyon analizi sonucunda utangaçlık ile benlik saygısı ve dışadönüklük arasında negatif, yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar bu sonuçların benlik saygısı düşük, yalnızlık düzeyi yüksek ve içedönük bireylerin utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olacağına işaret ettiğini belirtmişlerdir.

Zhao, Kong ve Wang (2012) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, mizah tarzı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelemişlerdir. Çalışmanın örneklem grubu yaşları 19 ile 23 arasında değişen 525 Çinli üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde benlik saygısı ile utangaçlık arasında anlamlı olarak negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca

gerçekleştirilen yol analizinde benlik saygısının utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracılık etkisinin bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç bireylerin utangaçlık düzeyleri yükseldikçe benlik saygılarının düştüğü, azalan benlik saygılarının yalnızlık düzeyini yükselttiğine işaret ettiği şeklinde yorumlanmıştır.

Tackett, Nelson ve Busby (2013) çiftlerin ilişki doyumları, benlik saygıları ve utangaçlıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya 14807 çift katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi sonucunda yüksek düzeyde utangaçlık yaşayan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu ve ilişki memnuniyetlerinin de aynı şekilde düşük olduğu sonuçlarını raporlamışlardır.

Chao, Longo, Wang, Dasgupta ve Fear (2014) Afrikalı Amerikalıların benlik saygısı, utangaçlık ve psikolojik sıkıntıları arasındaki ilişkide algılanan ırkçılık değişkeninin moderatör rolünü inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 394 (%52 kadın) Afro-Amerikan üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre Afro-Amerikan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile utangaçlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, diğer taraftan utangaçlık ile psikolojik sıkıntı değişkeni arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Ran, Zhang ve Huang (2018) sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide davranışsal engelleme ve benlik saygısının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 18 ile 25 arasında değişen 521 sağlık çalışanı katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda utangaçlığın benlik saygısı negatif, sosyal kaygı ve davranışsal engelleme ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan yapısal analize modeline göre utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide davranışsal engelleme ve benlik saygısının anlamlı olarak kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Iranmanesh, Foroughi, Nikbin ve Hyun (2019) utangaçlık, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkide düşük öz kontrolün moderatör rolünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaşları 19 ile 61 arasında değişen 348 birey katılmıştır. Gerçekleştirilen yol analizi sonucunda utangaçlık ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif, yalnızlıkla ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.8.1.2.3. Benlik Saygısı ile Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı kavramlarıyla birbirilerinin yerine kullanılan kavramlardır (Leary ve Kowalski, 1993). Bundan dolayı bu başlık altında benlik saygısı ile her iki kavram arasındaki ilişkiye dair araştırmalara yer verilmiştir.

Ahmad, Bano, Ahmad ve Khanam (2013) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya yaşları 16 ile 19 arasında değişen 124 kız ve 86 erkek olmak üzere 210 ergen katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda benlik saygısıyla sosyal kaygı arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde benlik saygısının sosyal kaygı değişkenindeki varyansın %17'sini açıklama gücü elde ettiği görülmüştür.

Iancu, Bodner, Ben-Zion (2015) sosyal kaygı bozukluğu ile öz eleştiri, benlik saygısı, bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın çalışma grubu yaşları 18 ile 61 arasında değişen 26 kadın ve 36 erkek bireyden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda sosyal kaygı puanı yüksek olan bireylerin benlik saygısı puanlarının düşük, öz eleştiri ve bağımlılık puanlarının ise yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Abdollahi, Abu Talib, Reza Vakili Mobarakkeh ve Momtaz (2016) benlik saygısı ile beden memnuniyetinin sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı rolünü yapısal eşitlik analizini kullanarak incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 15 ile 21 arasında değişen 245 kız ve 275 erkek olmak üzere 520 birey katılmıştır. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonucuna göre benlik saygısının sosyal kaygıyı negatif bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonucun bireylerin benlik saygıları azaldıkça sosyal kaygılarının yükseldiğine işaret ettiği belirtilmiştir.

Tan, Lo, Ge ve Chu (2016) yapmış oldukları çalışmalarında Çinli üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmaya yaş ortalamaları yirmi olan 516 birey (%64.7 kadın) katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda sosyal kaygı ile benlik saygısı ve farkındalık arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle benlik saygısı ve farkındalık düzeyi düşük bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Seema ve Kumar (2017) ergenlerin benlik saygıları ile sosyal kaygılarının cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmaya yaşları 16 ile 18 arasında değişen 200 kişi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında anlamlı olarak negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre benlik saygısı düşük olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Fatima, Niazi ve Ghayas (2017) benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide sosyal bağlılığın aracı rolünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya yaşları 22 ile 55 arasında değişen 150 kadın ve 150 erkek olmak üzere 300 kişi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde sosyal kaygı ile benlik saygısı ve sosyal bağlılık arasından negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizinde benlik saygısının sosyal kaygı değişkenine ait varsayın%27'sini açıklama gücü elde etmiştir.

Li, Zhang ve Yu (2019) Çinli üniversite öğrencilerin benlik saygısı ile sosyal kaygıları arasındaki ilişki incelemek için bir meta analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Bu meta analiz çalışmasına örneklem büyüklükleri toplamı 32 181 kişi olan 58 çalışma dahil edilmiştir. Yapılan meta analiz sonucunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki anlamlı negatif ilişkinin olduğu sonucunun kuramsal alanyazına ve sosyal kaygının bilişsel modeline açısından da uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Apaolaza, Hartmann, D'Souza ve Gilsanz (2019) farkındalık, aşırı sosyal medya kullanımı ve stres arasındaki ilişkide benlik saygısı ve sosyal kaygının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 17 ile 26 arasında değişen 346 (51.7 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasından negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuşlardır.

2.8.1.2.4. Benlik Saygısı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Joshi, Garon ve Lechasseur (1984) çalışan ve çalışmayan kadınların benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 40

alışan ve 40 çalışmayan olmak üzere 80 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda her iki grubun benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Diğerk açıdan yapılan korelasyon analizi sonucunda her iki grubunda benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Ouellet ve Joshi (1986) Kanadalı niversite ğrencilerinin benlik saygıları, yalnızlık düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceldikleri bir araştırma yapmışlardır. Çalışmaya 80 Kanadalı niversite ğrencisi katılmıştır. Çalışmada yapılan analizler sonucunda yalnızlık ile depresyon arasında pozitif, benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Xin-yan (2007) benlik saygısı ile yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişki incelediği bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 300 lisans ğrencisi katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde benlik saygısı ile yalnızlık arasından negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bozorgpour ve Salimi (2012) genç yetişkin bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmaya 50 erkek ve 163 kadın olmak üzere 213 niversite ğrencisi katılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre benlik saygısı ile yalnızlık negatif, yaşam doyumunu ile arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonucun genç yetişkin bireylerin benlik saygıları düştükçe yalnızlık düzeylerinin arttığı ve yaşam doyumlarının azaldığına işaret ettiği belirtilmiştir.

Zhao, Kong ve Wang (2013) genç yetişkin bireylerin utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısı ve yalnızlığın aracı rolünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaşları 18 ile 20 arasında değişen 399 niversite ğrencisi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde benlik saygısı ile yalnızlık ve utangaçlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğerk açıdan benlik saygısının utangaçlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu ortaya çıkmıştır.

Ma, Liang, Zeng, Jiang ve Liu (2014) genç yetişkinlerin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemişledir. Araştırmanın rneklem grubunu 124' erkek, 161'i kadın olmak üzere 285 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Gerçekleştirilen korelasyon analizi bulgularına göre benlik saygısı ile yalnızlık ve sosyal kaygı arasında anlamlı olarak negatif yönde bir

ilişkini olduğu tespit edilmiştir.

Ishaq, Solomon ve Khan (2017) yapmış oldukları araştırmalarında yurtlarda yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 18 ile 26 arasında değişen 400 (202'si kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Iranmanesh, Foroughi, Nikbin ve Hyun (2019) benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık ve facebook bağımlılığı arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeliyle araştırdıkları bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 18 ile 61 arasında değişen 348 (%57.8 kadın) bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada yapısal eşitlik modellemesi yapılmadan önce değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulguya göre benlik saygısı ile yalnızlık arasındaki anlamlı bir negatif ilişkinin olduğu, bireylerin benlik saygıları düştükçe yalnızlık düzeylerinin yükseldiği görülmüştür.

Uba, Yaacob, Juhari ve Talib (2020) Malezyalı gençlerin benlik saygıları, yalnızlık düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmalarına yaşları 14 ile 16 arasında değişen 242 genç birey katılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapmışlardır. Yapılan bu analizde Malezyalı gençlerin benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir negatif ilişkin bulunmuştur.

2.8.1.3. İnternette Gerçek Benlik Algısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bargh, McKenn ve Fitzsimons (2002) bireylerin yüz yüze iletişimleriyle ile internet üzerinden kurmuş oldukları iletişimlerinde sırasında gerçek benliklerini yansıtmaları düzeylerini inceledikleri deneysel bir çalışma yapmışlardır. Çalışma üç farklı deneysel modelden oluşmaktadır. Deneyde 45 adet kişilik özelliği ile ilgili kelimeler bilgisayar ekranına yansıtılmakta ve “ben ve ben değil” yazılı butonlar ile katılımcıların seçim yapması istenmiştir. Deneyin birinci aşamasına 18 erkek ve 28 kadın olmak üzere 46 kişi katılmıştır. Deneyin bu aşamasında katılımcılara karşıda herhangi bir etkileşim kuracakları kişilerin olmadığı söyleniyor. Bu aşamada yapılan analiz sonucunda bireyin benlik sunumlarında herhangi anlamlı farklılığın olmadığı

sonucuna ulaşıyor. Deneyin ikinci aşamasına 18 erkek ve 18 kadın katılımcı katıldı. Deney 2’de de Deney 1’de kullanılan bilgisayar tabanlı materyal kullanıldı. Deney 2’deki süreç Deney 1 ile hemen hemen aynıydı tek fark bilgisayardaki bu işlemden sonra bir öğrenciyle etkileşime girecekleri söylendi. Kim ve nasıl birisi olduğu hakkında bilgi verilmedi. Beklenmeyen bir etkileşim koşuluyla karşı karşıya kalan bireylerin birinci görevlerini tamamlama konusunda gecikme yaşadıkları gözlenmiştir. Tüm bu aşamalardan sonra Deney-3’e geçilmiştir. Bu aşamaya 20 erkek ve 20 kadın olmak üzere 40 birey katılmıştır. Bu deneyde diğer iki deneydeki tüm aşamalar tamamlandıktan sonra katılımcılardan kendilerine uygun en ideal kişinin beş özelliklerini sıralamaları istenmiştir. Bunun ardından her katılımcı ortalama bir üniversite öğrencisini değerlendirdikleri 10 dakikalık bir derecelendirme çalışması yapmışlardır. Ardından bu katılımcılar çiftler şeklinde belirlenmiş ve bazıları yüz yüze bazıları ise internet sohbeti uygulaması aracılığıyla bir araya getirilmiştir. 40 dakika süren konuşmalar sonrasında süreç tamamlanmış ve bu sürecin sonunda katılımcılara partnerlerinden memnun olup olmadıklarını değerlendirdikleri bir ölçme aracı doldurulmuştur. Bu süreç sonunda yapılan analiz analize göre internet üzerinden sohbet yapan bireylerin yüz yüze konuşan bireylere göre gerçek benlikleri daha fazla açığa vurdukları ortaya çıkmıştır.

McKenna, Green ve Gleason (2002) internet üzerinde ilişki kurmanın neden cazip hale geldiğini inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Çalışmalarında internette gerçek benlik algısı, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modellemesi ile incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 13 ile 70 arasında değişen 568 birey katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizinde sosyal kaygı ve yalnızlığın internette gerçek benlik algısını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç gerçek hayatta yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyi bireylerin internette daha rahat iletişim kurdukları ve yalnızlık hisleriyle daha kolay mücadele ettikleri için internette gerçek benlik algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Amichai-Hamburger ve McKenna (2006) çalışmalarında internet üzerindeki iletişim olumlu potansiyelleri üzerinde değerlendirme yapmışlardır. Araştırmacılar internetin grup iletişimlerini oluşturma ve bireyler arasındaki etkileşim kayısına bağlı iletişim kopukluklarını azaltma gibi işlevi olduğu ifade etmişlerdir. Ayrıca internet ortamında anonimliğin bireyin kendini daha gerçek bir şekilde ifade etmesine ve

bunu sonucunda daha samimi ve sevecen iletişimlerin ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Hatta internet üzerindeki başlayan iletişimlerin yüz yüze devam etme olasılarının yüksek olduğu, bireylerin bu ilişkileri sürdürme konusunda motivasyonunu yüksek olduğunu söylemişlerdir. Sonuç olarak, bu çalışmada internet ve çevrimiçi ortamların etkileşim kaygısı, statü baskısı ve diğer sosyal baskılardan yalıtılmış bir iletişim için yüksek potansiyele sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Sediman (2014) üniversite öğrencilerinin facebook üzerinden gerçek benliklerini ifade etme düzeylerinin konu alan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada internette gerçek benlik algısı, facebook kullanma davranışları (iletişim kurma, benliğini açma, duygularının açma) ve facebook kullanma motivasyonları (kabul arama, bağlantı, dikkat çekme) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma iki farklı örneklem grubu ile yapılmıştır. Birinci çalışmaya yaşları 18 ile 28 arasında değişen 186 (133 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan regresyon analizinde benliğini açma, duygularının açma ve başkaları tarafından kabul arama değişkenlerinin internette gerçek benlik algısının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu sonuç çevrimiçi iletişim ortamlarında duygularını ve benliğini daha iyi ifade ettiğini düşünen ve bu ortamlarda daha fazla kabul alacağını düşünen üniversite öğrencilerinin internette gerçek benlik algılarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın ikinci aşaması 41 (32 kadın) yüksek lisans öğrencisiyle yapılmıştır. Bu çalışmada bu bireylerin benlik ölçümleri yapılmış ve aynı zamanda facebook paylaşımları kodlanmıştır. Yapılan inceleme sonucunda bireylerin facebook paylaşımlarında gerçek hayatta ifade edemedikleri benlikleriyle ilgili paylaşımlar yaptığı görülmüştür.

Michikyan, Dennis ve Subrahmanyam (2015) genç yetişkin bireylerin facebook üzerinden benlik sunumları, gerçek benlik, ideal benlik, sahte benlik ve kimlik durumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya yaş ortalamaları 22 olan 261 (195 kadın) birey katılmıştır. Çalışmanın sonucunda genç yetişkinlerden gerçek benliklerinin facebook üzerinden sahte benliklerine kıyasla daha fazla sundukları görülmüştür. Diğer açıdan tutarsız bir kimlik statüsüne sahip olan genç yetişkinlerin facebook üzerinde daha çok sahte benliklerini sundukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Grieve, March ve Watkinson (2020) facebook üzerinden gerçek benlik sunumu ile benlik saygısı, savunmacı ve büyülenmeci narsizim arasındaki ilişkiyi

inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Çalışmaya 155 facebook kullanıcı katılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizinde facebook üzerinden benlik sunumu değiştirme davranışları kontrol değişkeni olarak belirlendi. Yapılan analiz sonucunda büyüklenmeci narsisim ile facebook üzerinde sunulan benlik arasında daha tutarlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bunun aksine savunmasız narsisim ile facebook üzerinden sunulan benlik arasında büyük ölçüde tutarsızlık görüldüğü ve bu bireylerin benlik saygılarının daha düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.8.1.4. Etkileşim Kaygısı/ Sosyal Kaygı ile Phubbing Arasındaki İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Yurtdışındaki alanyazında phubbing ile etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle phubbing ile ilişkili olan teknolojik bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkileri inceleyen yurt dışındaki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Shepherd ve Edelman (2005) yoğun internet kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18 ile 62 arasında değişen 164 (124 kadın) birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda yoğun internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla internet kullanımı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Caplan (2006) problemli internet kullanımı, yalnızlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 18 ile 28 arasında değişen 239'u kadın 104'ü erkek olmak üzere toplam 343 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinde problemli internet kullanımı ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasında anlamlı olarak pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde son adımda eşitliğe girilen cinsiyet, yalnızlık ve sosyal kaygı değişkenlerinden problemli internet kullanımı sosyal kaygı değişkeni anlamlı olarak yordamış ve problemli internet kullanımına ait varyansın %21'ini açıklama gücü elde etmiştir.

Lee ve Stapinski (2012) sosyal kaygı ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide çevrimiçi iletişim tercihleri, güvenlik davranışları ve yüz yüze iletişimlerden algıladıkları tehdit düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Aracılık analizi

öncesi gerçekleştirilen korelasyon analizinde sosyal kaygı diğer tüm değişkenler arasında anlamlı olarak pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ardından gerçekleştirilen temel model analizinde sosyal kaygının problemli internet kullanımı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Diğer açıdan sosyal kaygının problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide yüz yüze iletişimde algılanan tehdidin kısmı aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Torrente, Piqueras, Orgilés ve Espada (2014) İspanyol ergen bireylerin problemli internet kullanımı, sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal beceri eksiklikleri arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışmaya yaşları 12 ile 16 arasında değişen 222 erkek 224 kız olmak üzere toplam 446 öğrenci katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde sosyal kaygı ve sosyal beceri eksikliği ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer taraftan problemli internet kullanımı üzerinde etkili olan faktörlerin incelenmesi için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Modelin ilk adımında demografik değişkenleri girilmiş ancak anlamlı bir yordayıcı etki bulunmamıştır. İkinci adımda sosyal kaygı değişkeni, üçüncü adımda ise sosyal beceri eksikliği değişkeni eşitliğe girilmiştir. Sonuç olarak bu iki değişkenin problemli internet kullanımı anlamlı bir şekilde yordadığı ve varyasyon %9'unu açıkladığı görülmüştür.

Weinstein ve arkadaşları (2015) genç yetişkin bireylerin sosyal kaygıları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaşları 20 ile 60 arasında değişen 240 birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı olarak pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin internet bağımlılığı puanları sosyal kaygı (düşük ve yüksek) düzeylerine göre incelemiş ve sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı puanlarının ve sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireylere anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Dobrean ve Păsărelu (2016) sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye dair bir sistematik gözden geçirme çalışması yapmışlardır. Bu çalışmaya sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen 20 çalışmayı dahil etmiştir. Yapılan çalışma sonucunda incelemeye dahil edilen araştırmaların çoğunda (n=16) sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

Prizant-Passal, Shechne ve Aderka (2016) sosyal kaygı ile internet bağımlılığı

arasındaki ilişkiyi incelemek için meta analiz çalışması yapmışlardır. Meta analiz çalışması toplam örneklem grubu 13460 olan 23 çalışma dahil edilmiştir. Yapılan araştırmada sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin çevrimiçi iletişimleri sosyal açıdan daha rahat olarak algıladıkları, diğer açıdan çevrimiçi iletişimde sözel olmayan ipuçlarının olmaması sosyal kaygılı bireyler için çevrimiçi iletişimde kendilerini daha rahat hissettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Benzer şekilde yapılan meta analiz çalışmasında sosyal kaygı ile problemli internet kullanımı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, sosyal kaygının problemli internet kullanımı üzerinde etkili olan bir önemli bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

Molavi ve arkadaşları (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları ile kendini ifşa etme (iyi ve kötü kendini ifşa) arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı, öz düzenleme ve internet bağımlılığının aracı rolünü inceledikleri yapısal eşitlik analizi gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmaya yaş ortalaması 21 olan 156 erkek 202 kadın olmak üzere 358 birey katılmıştır. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde sosyal kaygının internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı ayrıca bu iki değişken arasındaki ilişkide öz düzenlemenin kısmi aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Diğer açıdan sosyal kaygı ile çevrimiçi kendini ifşa etme arasında da pozitif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elhai, Tiamiyu ve Weeks (2018) sosyal kaygı, akıllı telefon bağımlılığı, depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaş ortalaması 20 olan 296 (%57 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı, ruminasyon ve depresyon arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer açıdan yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda sosyal kaygı ve depresyonun rumanatif düşüncüyü anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı, ayrıca sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ruminasyonun anlamlı bir aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Chen ve arkadaşları (2019) sosyal kaygı ile sosyal iletişim ağ bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 18 ile 25 arasında değişen 515'i kadın 500'ü erkek olmak üzere 1015 üniversite öğrencisi katılmıştır. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde sosyal kaygının sosyal iletişim ağ bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca aracılık analizinde depresyonun sosyal kaygı ile sosyal iletişim ağ bağımlılığı

arasında anlamlı bir aracı rolünün olduğu da tespit edilmiştir.

Jaiswal ve arkadaşları (2020) Hindistan'daki üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubu 307 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizinde sosyal kaygının internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde pozitif olarak yordadığı ve varyansın %15'ini açıklama gücü elde ettiği görülmüştür.

Turgeman ve arkadaşları (2020) yapmış oldukları araştırmalarında sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 140 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan gerçekleştirilen regresyon analizinde sosyal kaygının akıllı telefon bağımlılığını anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı, toplam varyansın %31.5'ini açıkladığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.8.1.5. Utangaçlıkla ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Yurt dışındaki alanyazında phubbing ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle phubbing ile ilişkili olan teknoloji bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile utangaçlık arasındaki ilişkileri inceleyen yurt dışındaki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Chak ve Leung (2004) internet bağımlılığı ile internet kullanım miktarı üzerinde utangaçlık ve kontrol odağının yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya yaşları 12 ile 26 arasında değişen 726 (%36 erkek) birey katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde internet bağımlılığı ile utangaçlık arasında pozitif, kontrol odağı ile arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde utangaçlığın internet bağımlılığını anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Orr ve arkadaşları (2009) üniversite öğrencilerinin Facebook kullanım süreleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya yaş ortalamaları 21,5 olan 16 erkek 87 kadın olmak üzere 103 öğrenci

katılmıştır. Çalışmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde Fabebook'da geçirilen zaman ile utangaçlık düzeyi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle utangaçlık düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin Facebook'da diğer arkadaşlarına göre daha fazla zaman geçirdikleri görülmüştür.

Bian ve Leung (2014) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmaya yaşları 19 ile 30 arasında değişen toplam 414 (%61.6 kadın) kişi katılmıştır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinde utangaçlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu, ayrıca yapılan regresyon analizinde utangaçlık değişkeninin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Huan, Ang, Chong ve Chye (2014) problemli internet kullanımı, utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 1469 (%51.5 kız) ergen bireyden oluşmaktadır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde problemli internet kullanımı ile utangaçlık ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmada gerçekleştirilen yol analizinde utangaçlığın problemli internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca daha sonra gerçekleştirilen aracılık analizinde yalnızlık değişkeninin problemli internet kullanımı ile utangaçlık arasındaki ilişkide anlamlı bir kısmi aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tang ve Gao (2016) utangaçlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünü inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 656 Çinli üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizinde utangaçlığın internet bağımlılığını pozitif sosyal desteğin ise negatif bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Diğer açıdan yapılan aracılık analizinde sosyal desteğin internet bağımlılığı ile utangaçlık arasındaki ilişkide anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre sosyal desteğin fazla olması utangaç öğrencileri internet bağımlılığına karşı koruyucu bir rol üstlendiği ortaya çıkmıştır.

Han, Geng, Jou, Gao ve Yang (2017) genç yetişkinlerde utangaçlık ile mobil telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide öz kontrol ve bağlanma kaygısının aracı rolünü incelemiştir. Çalışmaya yaşları 17 ile 22 arasında değişen 222 erkek 321 kadın

olmak üzere 543 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda mobil telefon bağımlılığı ile utangaçlık ve bağlanma kaygısı arasında pozitif, öz kontrol arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Daha sonra gerçekleştirilen aracılık analizinde utangaçlığın mobil telefon bağımlılığını doğrudan yordadığı, bunun yanı sıra öz kontrol ve bağlanma kaygısının utangaçlık ile mobil telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu görülmüştür.

Ang, Chan ve Lee (2018) utangaçlık, yalnızlıktan kaçınma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modellemesi kullanarak analiz etmişlerdir. Araştırmaya yaşları 15 ile 30 arasında değişen 273 (173 kadın) birey katılmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda utangaçlığın ve yalnızlıktan kaçınmanın internet bağımlılığını doğrudan yordadığı görülmüştür. Diğer taraftan yalnızlığın utangaçlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğu görülmüştür. Bu sonuç, utangaç bireylerin yalnızlıktan kaçınmak için daha çok internet kullandıklarına işaret etmektedir.

Gao, Guo, Tian, Si ve Wang (2018) utangaçlık ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkide yalnızlık, depresyon ve benlik saygısının aracı rolü incelemiştir. Çalışmaya yaşları 11 ile 23 arasında değişen iki üniversitesi ve birer ilkokul, ortaokul ve lise öğrencinden oluşan 5125 (%54.21 kadın) birey katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde utangaçlık ile yalnızlık, depresyon ve patolojik internet kullanımı arasında pozitif, benlik saygısı ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde utangaçlığın patolojik internet kullanımı doğrudan yordadığı, depresyon, yalnızlık ve benlik saygısının utangaçlık ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişki anlamlı aracı rollerinin olduğu saptanmıştır.

Hong ve arkadaşları (2019) utangaçlık ile problemli mobil telefon kullanımı arasındaki ilişkide sosyal kaygı ve ilişki doyumuna yönelik ihtiyacın hem aracı hem de düzenleyici rolünü incelemiştir. Çalışmaya yaşları 12 ile 18 arasında değişen 1050 (470 erkek) ergen birey katılmıştır. Çalışmada yapılan korelasyon analizinde utangaçlığın sosyal kaygı ve problemli mobil telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Daha sonra yapılan yol analizinde utangaçlığın problemli telefon kullanımı hem doğrudan hem de sosyal kaygının aracılığı ile yordadığı görülmüştür. Diğer taraftan ilişki doyumuna yönelik ihtiyacın sosyal kaygı

ile problemli mobil telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde düzenlediği sonucuna ulaşmıştır.

Yu, Sun ve Gao (2019) utangaçlık eğilimi ile internet bağımlılığı arasında bilişsel esneklik, öz düzenleme ve öz tutarsızlığın çoklu aracı rolünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 646 erkek ve 653 kız olmak üzere 1299 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde utangaçlık ile internet bağımlılığı ve öz tutarsızlık arasında pozitif, bilişsel esneklik ve öz düzenleme arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonucunda utangaçlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide tüm değişkenlerin anlamlı bir aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

2.8.1.6. Yalnızlık ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Yurtdışındaki alanyazın incelendiğinde phubbing ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu nedenle phubbing ile ilişkili olan teknolojik bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen yurtdışındaki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Moody (2001) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 166 (119'u kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda internet kullanımı ile sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Kim, LaRose ve Peng (2009) yalnızlığın problemli internet kullanımı üzerinde neden ve sonuç perspektifinden incelemiştir. Çalışmaya 475 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada iki farklı yapısal model analiz edilmiştir. İlk modelde yalnızlığın problemli internet kullanımı ve çevrimiçi etkileşim kurma tercihini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Analiz edilen ikinci yapısal model de ise problemli internet kullanımının ve çevrimiçi etkileşim kurma tercihinin yalnızlık düzeyinin anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Her iki sonuç bir arada değerlendirildiğinde yalnızlık problemli internet kullanımının hem nedeni hem de bir

sonucu olduğu dikkati çekmektedir.

Bian ve Leung (2014) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın örneklem grubu yaşları 19 ile 22 arasında değişen 414 (%61.6 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin olduğu ve yapılan regresyon analizinde yalnızlık ve utangaçlığın akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı sonuçları elde edilmiştir.

Stankovska, Angelkovska ve Grncarovska (2016) sosyal ağ bağımlılığı, yalnızlık ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya yaşları 21 ile 23 arasında değişen 61 kadın 59 erkek olmak üzere 120 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinde sosyal ağ bağımlılığı ile duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Shettar, Karkal, Kakunje, Mendonsa ve Chandran (2017) Hindistanlı yüksek lisans öğrencilerinin Facebook bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya yaş ortalamaları 27.5 olan 54 erkek, 46 kadın olmak üzere 100 yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda Facebook bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Ang, Chan ve Lee (2018) internet bağımlılığı ile yalnızlık kaçınma ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 15 ile 30 arasında değişen 113 erkek 173 kadın olmak üzere 286 genç internet kullanıcısı birey katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde internet bağımlılığı ile yalnızlık kaçınma ve utangaçlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer açıdan gerçekleştirilen yol analizinde yalnızlık kaçınma değişkeninin internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Jiang, Li ve Shypenka (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve bireysellik arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya yaşları 16 ile 41 arasında değişen 438 (%56.6'sı erkek) birey katılmıştır. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde bireyselliğin yalnızlığı anlamlı bir

şekilde yordadığı ayrıca yalnızlığın hem doğrudan hem de akıllı telefon kullanımı aracılığı ile akıllı telefon bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Błachnio ve Przepiorka (2019) phubbing davranışlarının nedenlerini inceledikleri araştırmalarında phubbing davranışları ile facebook bağımlılığı, yaşam doyumu, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu ise yaşları 16 ile 78 arasında değişen 597 Polonya'lı birey oluşturmaktadır. Araştırmada facebook bağımlılığının phubbing davranışlarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde düşük benlik saygısının, yüksek yalnızlığı ve düşük yaşam doyumunun facebook giriş sıklığını arttırdığını ve bu durumun bireylerin phubbing davranışlarını sergileme ihtimallerini yükselttiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Al-Saggaf ve O'Donnell (2019) yalnızlık, gelişmeleri kaçırma korkusu, can sıkıntısı ve bazı demografik değişkenlerin phubbing üzerindeki yordayıcı rolünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya yaşları 18 ile 65 arasında değişen 85'i erkek 240'ı kadın olmak üzere toplamda 325 birey katılmıştır. Bu araştırmada yapılan regresyon analizi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusu ve can sıkıntısı değişkenlerinin phubbing değişkenini anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak yalnızlığın anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Phing, Xin ve Jun (2019) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusu ile yalnızlık duygusunun phubbing davranışları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemişleridir. Araştırma Malezyalı 172 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda phubbing davranışları ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık duygusu arasında anlamlı olarak pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ardından yapılan regresyon analizinde gelişmeleri kaçırma korkusunun phubbing davranışlarının anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Youssef, Hallit, Kheir, Obeid ve Halli (2020) sosyal medya kullanım bozukluğu ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmaya yaşları ortalaması 27.29 olan 285 kadın ve 176 erkek olmak üzere 471 kişi katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde yalnızlık ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ve regresyon analizinde sosyal medya kullanım bozukluğu değişkeninin yalnızlığı anlamlı bir şekilde pozitif

olarak yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Moretta ve Buodo (2020) problemlı internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için son beş yılda yayınlamış araştırmaları gözden geçirdikleri bir derleme çalışması yapmışlardır. Derleme çalışmasına 18 araştırmayı dahil etmişlerdir. Yapılan inceleme sonucunda çoğu araştırmada yalnızlık ile problemlı internet kullanımı arasında küçük ve orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer açıdan yapılan inceleme sonucunda yalnızlık ile problemlı internet kullanımı arasında karşılıklı dinamik bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

2.8.2. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

2.8.2.1. Phubbing İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Phubbing ile ilgili araştırmalar alanyazında yeni olduğundan dolayı yerli alanyazıda da sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Aşağıda bu araştırmalara yer verilmeye çalışılmıştır.

Karadağ ve arkadaşları (2015) phubbing davranışları üzerinde etkili olan teknolojik faktörlerle ilgili bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya 401 (%76 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada phubbing ile akıllı telefon bağımlılığı, kısa mesaj bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda phubbing ile diğer değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda oyun bağımlılığı dışında tüm değişkenlerin phubbing davranışlarının anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu modele en fazla katkıyı ise akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin sağladığı belirlenmiştir.

Karadağ ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan nitel bir araştırmada genç yetişkinler arasında phubbing davranışlarını nedenleri ve yaşamları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma vaka çalışma yönteminde yapılmış ve çalışmaya amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen, topluluk içinde iletişim kurmayarak telefonuna odakladığı belirlenen dokuz üniversite öğrencisi dahil edilmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre phubbing düzeyi yüksek olan bireylerin akıllı telefonlarını çok sık kontrol etme eğilimleri gösterdikleri, akıllı telefonlarının en çok sosyal medyaya girmek için kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırmada phubbing davranışlarının bireylerde gerginlik, huzursuzluk, mutsuzluk, korku, sabırsızlık ve kaygı gibi olumsuz duyguları hissettikleri belirlenmiştir. Benzer şekilde bireylerin phubbing davranışları sergilediklerinde çevrelerinden uyarı aldıkları ve sosyal ilişkilerinin zedelendiği, bu davranışların karşı taraftaki kişiler tarafından ciddiye alınmama ve saygısızlık olarak algılandıkları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Çizmeci (2017) bireylerin algıladıkları partner phubbing davranışları ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaşları 25 ile 45 arasında olan ve romantik ilişkisi buluna 500 kişi katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Türkiye’deki bireylerin algıladıkları partner phubbing düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Diğer açıdan partner phubbing ile ilişki memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Balta, Emirtekin, Kırcaburun ve Griffiths (2018) phubbing ile gelişmeleri kaçırma korkusu, problemli Instagram kullanımı, durumluk ve sürekli kaygı ve nevroitiklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 14 ile 21 arasında değişen 423 ergen ve yetişkin birey katılmıştır. Çalışmada kadın katılımcıların erkeklere göre gelişmeleri kaçırma korkusu, problemli Instagram kullanımı, durumluk ve sürekli kaygı ve nevroitiklik puanlarının anlamlı olarak erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer açıdan phubbing ile gelişmeleri kaçırma korkusu, problemli Instagram, durumluk ve sürekli kaygı ve nevroitiklik arasında anlamlı olarak pozitif yönde bir ilişkini olduğu tespit edilmiştir. Diğer açıdan yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucuna göre sürekli kaygı ile phubbing arasındaki ilişkide problemli Intagram kullanımının kısmı aracı rolü olduğu, yine benzer şekilde nevroitiklik ile phubbing arasındaki ilişkide problemli Intagram kullanımının tam aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

Ergün ve Göksu (2019) bazı psiko-demografik değişkenler ile phubbing arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya yaşları 18 ile 58 arasında değişen 576 kişi katılmıştır. Çalışmada phubbing ile yalnızlık, yaşam doyumu, telefon kullanım süresi, kısa semptom envanterinin kaygı, depresyon, negatif benlik, somatizasyon, düşmanlık boyutları arasındaki ilişkiler

incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda phubbing ile yalnızlık değişkeni arasında negatif, diğer tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Karaş (2019) yapmış olduğu araştırmasında boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımı ile phubbing, gelişmeleri kaçırma korkusu, kişilik ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu yaşları 17 ile 77 arasında olan 1026 birey oluşturmaktadır. Yapılan analize göre phubbing davranışları ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif, sosyal bağlılık arasında negatif ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal bağlılık arasında negatif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yam ve İlhan (2020) tarafından yapılan çalışmada phubbing davranışlarına neden olan teknolojik faktörler ile bu davranışların bireyler üzerindeki olumsuz etkisine dikkat çekilmiştir. Yapılan derleme çalışmasında phubbing davranışları üzerinde akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi teknolojik faktörlerin etkili olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada nomobfobi (telefonsuz kalma korkusu), netlesfobi (internetsiz kalma korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) bireylerin phubbing davranışlarında artışa neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmada phubbing davranışlarının bireylerin sosyal ve romantik ilişkileri, depresyon, kaygı düzeyleri üzerindeki olumsuz etkileri olduğuna vurgu yapılmıştır.

Yıldırım ve Ünalın (2020) üniversite öğrencilerinin phubbing eğilimlerini değerlendirmek üzere nitel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırma 5 erkek ve 5 kadın olmak üzere 10 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları, akıllı telefon bağımlılıkları ve sosyal ortamlarda akıllı telefon kullanma eğilimleri açık uçlu sorular kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin ortalama günlük 3-4 saatlerini internette geçirdikleri hatta arkadaşlarıyla birlikteken bile sosyal medya hesaplarını sık sık kontrol ettikleri ortaya çıkmıştır. Diğer açıdan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını gösteren davranışlar sergiledikleri (telefonu sürekli kontrol etme, gün içinde çok fazla vakit geçirme, sabah kalkar kalmaz telefona bakma vb.) görülmüştür. Çalışmada öğrencilerin yüz yüze iletişimi çevrimiçi iletişimden daha iyi olduğunu düşünmelerine rağmen katılıcılarının çoğunun arkadaşlarıyla bir aradayken akıllı telefonlarıyla çok fazla ilgilendiklerini belirtmişlerdir. Bütün bu sonuçların üniversite

öğrencilerinin phubbing davranışlarını sergileme düzeylerinin yüksek olduğuna işaret ettiğini ifade etmişlerdir.

Yam ve Kumcağız (2020) yapmış oldukları çalışmalarında Genel Phubbing Ölçeği'ni Türkçeye uyarlanmış ve aynı çalışmada phubbing davranışları ile akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve can sıkıntısı eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre phubbing ile akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve can sıkıntısı eğilimi arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre tüm değişkenler phubbing davranışlarının anlamlı bir şekilde yordamış ve elde edilen modelin phubbing değişkenine ait toplam varyansın %67'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.8.2.2. Benlik Saygısıyla İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Yurtiçindeki alanyazında phubbing ile benlik saygısı arasında yapılmış herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yurt dışı alanyazın sunulurken izlenen yol bu başlık altında da tekrarlanmıştır. Bundan dolayı bu başlık altında phubbing davranışlarıyla ilişkili olan akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi elen alan araştırma sonuçlarına yer verilmeye çalışılmıştır.

2.8.2.2.1. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Yurtiçindeki alanyazında benlik saygısı ile phubbing arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle phubbing ile ilişkili olan teknoloji bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri inceleyen yurtiçindeki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Aydın ve Sarı (2011) ergenlerde benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya 324 ergen birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizine göre benlik saygısının internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı rolünün olduğu görülmüştür.

Bozdoğan, Demirel ve Şahin (2013) yapmış oldukları araştırmalarında üniversite öğrencilerinin benlik saygıları, yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumları ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 18 ile 24 arasında değişen 384 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif, yalnızlıkla anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğer açıdan yapılan regresyon analizi sonucunda benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kırcaburun (2016) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında benlik saygısı, günlük internet kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya yaşları 12 ile 18 arasında değişen 1130 öğrenci katılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ile günlük internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı olarak negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Yaygır (2018) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 150 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif, benlik saygısıyla ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Çınar ve Mutlu (2019) yapmış oldukları araştırmalarında internet bağımlılığı ile benlik saygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklem grubunu 265'i kadın 135'i erkek olmak üzere 432 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma da yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığının duygusal dengesizlik kişilik özelliği ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile pozitif ancak benlik saygısı, yaşam doyumu ve sorumluluk kişilik özelliği negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Köse ve Doğan (2019) üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya 325 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişkinin olduğu, benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Diğer bir ifade ile benlik saygısı düşük olan bireylerin

sosyal medya bağımlısı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Tohumcu, Karanlı, Bahadır ve Kalender (2019) genç yetişkin bireylerin internet ve akıllı telefon bağımlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Çalışmaya 137 kadın ve 93 erkek olmak üzere 230 birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizine göre akıllı telefon, internet bağımlılığı ve yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif, akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer açıdan yapılan regresyon analizinde benlik saygısının hem akıllı telefon bağımlılığını hem de internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Balcı, Karakoç ve Öğüt (2019) sağlık çalışanlarının sosyal medya bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmaya yaşları 17 ile 56 arasında değişen 400 birey katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucuna göre benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasından anlamlı düzeyde negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yapılan regresyon analizinde benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.8.2.2.2. Benlik Saygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Yüksel (2002) üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları üzerinde etkili olan faktörlerin neler olduğunu incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 202 (%72 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda utangaçlık ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu ve aynı zamanda benlik saygısının utangaçlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Göçmen (2012) üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile utangaçlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya 40 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda benlik saygısı ile utangaçlık arasından anlamlı olarak negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Şahin (2013) yüksek lisans tez çalışmasında cinsiyet, benlik saygısı, kendini açma ve duygusal destek değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 450 kadın 409 erkek olmak üzere 859 kişi katılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre benlik saygısı ile

utangaçlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca gerçekleştirilen regresyon analizinde benlik saygısının utangaçlığı anlamı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Şahin ve Gizir (2014) yapmış oldukları araştırmalarında üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerinde benlik saygısı ve kişiler arası yetkinlik düzeylerinin yordayıcı rolü incelenmişlerdir. Bu çalışmaya 450 kadın ve 409 erkek olmak üzere 859 kişi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde benlik saygısı ile utangaçlık arasında negatif olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizinde benlik saygısı utangaçlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2018) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerinden etkili olan faktörleri incelediği bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması yürütmüştür. Çalışmasına 454 kadın ve 357 erkek olmak üzere 821 birey katılmıştır. Araştırmasında öznel iyi oluşu açıklamak için benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık ve sosyal destek değişkenlerini kullanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesine geçmeden önce tüm değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu analiz sonucunda benlik saygısı ile utangaçlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca yapısal eşitlik modellemesinde benlik saygısını utangaçlığı negatif olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

2.8.2.2.3. Benlik Saygısı ile Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı kavramlarıyla birbirilerinin yerine kullanılan kavramlardır. Bundan dolayı bu başlık altında benlik saygısı ile her iki kavram arasındaki ilişkiye dair araştırmalara yer verilmiştir.

Özdemir (2004) yapmış olduğu araştırmasında üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 375 kadın ve 635 erkek olmak üzere 1010 kişi katılmıştır. Çalışmada yapılan korelasyon analizine göre benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre benlik saygıları azaldıkça sosyal kaygılarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sübaşı (2007) benlik saygısı, iletişim becerileri ve bazı demografik değişkenlerin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları üzerindeki yordayıcı rolüne

ilişkin bir çalışma yürütmüştür. Araştırma 346 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulunmuş aynı zamanda benlik saygısının sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu görülmüştür.

Erökzan (2011) sosyal kaygı ile benlik saygısı, kaygı hassasiyeti ve kişilerarası duyarlılık değişkenleriyle arasındaki ilişkiliyi incelemiştir. Çalışmasına 209 kız ve 193 erkek olmak üzere 402 kişi katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda sosyal kaygının benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Ardından gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde benlik saygısının sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eriş ve İkiz (2013) ergenlerde benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 152 kız ve 148 erkek olmak üzere 300 ergen birey oluşturmuştur. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Haspolat (2016) tez araştırmasında üniversite öğrencilerinin benden imajı, benlik saygısı ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 21.5 olan 750 (%64.4 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre sosyal kaygı ile benlik saygısı ve benlik imajı arasında anlamlı yönde negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu bulgular bireylerin benlik saygıları düştükçe sosyal kaygılarının yükseldiğine işaret etmektedir.

Kurtyılmaz, Gürhan ve Ceyhan (2017) yapmış oldukları bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık, benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubu 399 (%62 kadın) kişiden oluşmaktadır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre benlik saygısı ve sosyal bağlılık ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ardından yapılan yapısal eşitli analizinde de benlik saygısı ve sosyal bağlılık değişkenlerinin sosyal kaygıyı anlamlı olarak negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular benlik saygısı ve sosyal bağlılık düzeyleri düşük olan bireylerin sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu şeklinde

yorumlanmıştır.

Ürün ve Öztürk (2020) bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya yaşları 18 ile 60 arasında değişen 300 kişi (%69 kadın) katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre sosyal kaygı değişkeninin sosyal görünüş kaygısı pozitif, benlik saygısı ve yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

2.8.2.2.4. Benlik Saygısı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Çivitçi ve Çivitçi (2009) yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 15 ile 18 arasında olan 439 ergen katılmıştır. Araştırmada gerçekleştiren yapısal eşitlik analizde yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Güloğlu ve Kararımak (2010) benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşun yalnızlık üzerindeki yordayıcı rolünü inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya yaşları 18 ile 22 arasında değişen 410 (296 kadın) birey katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizinden benlik saygısının yalnızlık düzeyindeki varyansın %28 açıklama gücü elde ettiği görülmüştür.

Bozoğlu, Demirer ve Sahin (2013) benlik saygısı, yalnızlık ve yaşam doyumunun internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirdikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmalarının örneklem grubu yaşları 18 ile 24 arasında değişen 384 (270 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ile yalnızlık değişkenleri arasında anlamlı bir negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Kapılıran (2013) ergen bireylerin yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide benlik saygısı ve sosyal desteğin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmasına yaşları 11 ile 15 arasında değişen 431 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapısal eşitlik analizi öncesinde değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonucunda benlik saygısının yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu da ortaya çıkmıştır.

Yılmaz, Hamarta, Arslan ve Deniz (2013) yapmış oldukları araştırmalarında üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve duygusal zeka becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 389 kadın 131 erkek olmak üzere 520 birey katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca yalnızlık üzerinde gerçekleştirilen yordayıcı değişkenleri belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinde birinci adımda eşitliğe girilen benlik saygısının yalnızlık üzerinde %14'lük bir açıklama gücü olduğu görülmüştür.

Kılıç ve Karakuş (2016) genç yetişkinlerin benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya 629 kadın 756 erkek olmak üzere toplam 1386 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısı ile yalnızlık değişkeni arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Avan ve Çakmak (2020) üniversite öğrencilerinin benlik saygıları, yalnızlık ve tek başlılık durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubu yaş ortalamaları 20.5 olan 271'i kadın ve 157'i erkek olmak üzere 428 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizinde benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı bir negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

2.8.2.3. İnternette Gerçek Benlik Algısıyla İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Tosun ve Lajunen (2009) üniversite öğrencilerinin internette gerçek benlik algısı, internet tutkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya yaşları 17 ile 30 arasında değişen 421 (278 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinde internette gerçek benlik algısının internet tutkusu ve kişilik özelliklerinde psikotiklik ve nevrotiklik ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Tosun (2010) bireylerin kişilik özellikleri, internette gerçek benlik algıları ve interneti kullanmaları üzerinde etkili olan sosyal güdüler (yeni ilişkiler kurma, sadece internet arkadaşına sahip olma, uzun mesafeli ilişki kurma ve yüz yüze ilişkileri destekleme aracı olarak kullanma) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaşları

17 ile 30 arasında değişen 427 (280 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde interneti yeni ilişkiler kurma ve sadece internet arkadaşına sahip olma olarak kullanma ile psikotiklik ve nevrotikli arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Diğer açıdan interneti uzun mesafeli ilişki kurma ve yüz yüze ilişkileri destekleme aracı olarak kullanma ile dışadönüklük arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca yapılan korelasyon analizinde internette gerçek benlik algısının internet tutusu ve kişilik özelliklerinde psikotiklik ve nevrotiklik ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer açıdan interneti kullanmaları üzerinde etkili olan sosyal güdüler (yeni ilişkiler kurma, sadece internet arkadaşına sahip olma, uzun mesafeli ilişki kurma ve yüz yüze ilişkileri destekleme aracı olarak kullanma) ile internette gerçek benlik algısı arasında da pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tosun (2012) üniversite öğrencilerinin Facebook kullanma ve internette gerçek benliklerini ifade etme nedenlerini araştırdığı bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya yaşları 17 ile 42 arasında değişen 143 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara üniversite öğrencilerini Facebook kullanma nedenleri arasında ilişki kurma, eğlenme, yaşam olaylarını takip etme gibi nedenlerden dolayı kullandıkları görülmüştür. Bunun yanı sıra asıl dikkat çekici sonuç farklı seviyede internette gerçek benlik algısına sahip bireylerin Facebook kullanma güdülerini arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre internette gerçek benlik algısı yüksek olan bireylerin Facebook kullanma güdülerinin daha yüksek olduğu ayrıca Facebook'u arkadaşlık ve romantik ilişkiler kurmak için daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır.

2.8.2.4. Etkileşim Kaygısı/Sosyal Kaygı ile Phubbing Arasındaki İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Yurtiçindeki alanyazında phubbing ile etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle phubbing ile ilişkili olan teknoloji bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkileri inceleyen yurtiçindeki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Özgür (2013) öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılıkları, etkileşim kaygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya eğitim fakültesinde okuyan 234'ü kadın 115'i erkek olmak üzere 349 öğretmen adayı

katılmıştır. Çalışmada yapılan korelasyon analizinde sosyal ağ bağımlılığı ile etkileşim kaygısı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Zorbaz ve Dost (2014) lise öğrencilerinin sosyal problemleri internet kullanım düzeylerini cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 356'sı kız ve 326'sı erkek olmak üzere toplam 682 lise öğrencisi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde problemleri internet kullanımı ile olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan hiyerarşik regresyon analizinde sosyal kaygının alt boyutları olan genel durumlarda sosyal kaçınma ve genel durumlardan huzursuzluk duyma boyutlarının problemleri internet kullanım düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Yılmaz, Şar ve Civan (2015) ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya yaşları 14 ile 18 arasında değişen 271 ergen katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve sosyal kaygı değişkeninin alt boyutları (sosyal korku, sosyal kaçınma) arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Darçın ve arkadaşları (2016) akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişki değerlendirdikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmaya 367 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık, sosyal kaygı ve sosyal kaygının alt boyutları (sosyal korku, sosyal kaçınma, psikolojik semptomlar) arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Daha sonra yapılan hiyerarşik regresyon analizinde sosyal kaygı toplam puanlarının ve alt boyutlarının akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akbal (2018) tez araştırmasında sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 19 ile 30 arasında değişen 417 (%71 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının cep telefonu tercih etme nedenlerine göre yapılan tek yönlü Anova analizine göre cep telefonunu tercih nedeni işlevsellik olan bireylerin sosyal kaygı puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Konan ve arkadaşları (2018) öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılıkları ile etkileşim kaygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Çalışmaya yaşları 20 ile 24 arasında değişen 330 (210 kadın) öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde akıllı telefon bağımlılığı ile etkileşim kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Daha sonra yapılan regresyon analizinde akıllı telefon bağımlılığının etkileşim kaygısının pozitif olarak yordadığı ve varyasyon %5.8'inin açıkladığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Yücens ve Üzer (2018) internet bağımlılığı, sosyal kaygı, dürtüsellik, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 392 tıp fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile sosyal kaygı, dürtüsellik ve depresyon arasında pozitif, benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Daha sonra hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak iki model test edilmiştir. İlk modelde eşitliğe üç adımda sırasıyla sosyal kaygı (toplam puan), depresyon ve benlik saygısı değişkenleri eklenmiştir. Birinci model internet bağımlılığına ait varyasyon %29'unu açıklama gücü elde etmiş ve birinci modelde varyansa en fazla katkısı olan değişken sosyal kaygı (toplam puan) olmuştur. Ardından ikinci modelde eşitliğe üç adımda sırasıyla sosyal kaygı ölçeği-kaçınma alt boyutu, depresyon ve benlik saygısı eklenmiştir. Bu model internet bağımlılığına ait varyasyon %47'sini açıklama gücü elde etmiş ve ikinci modelde varyansa en fazla katkısı olan değişken sosyal kaygı ölçeği-kaçınma alt boyutu olmuştur.

Akboğa ve Gürkan (2019) internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi yaşam doyumu açısından inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya yaşları 15 ile 29 arasında değişen 426 (274 kadın) birey katılmıştır. Çalışmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde internet bağımlılığı ve sosyal kaygı toplam puan ve alt boyutları (sosyal korku ve sosyal kaçınma) arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bıyıklı (2019) bireylerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 18 ile 45 arasında değişen 150 birey oluşturmaktadır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinde bireylerin internet bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri

arasında anlamlı olarak pozitif yönde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Baltacı (2019) sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı, yalnızlık ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 19 ile 25 arasında 312 (165 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada yapılan korelasyon analizinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasında pozitif, mutluluk ile negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ardından yapılan hiyerarşik regresyon analizinde eşitliğe üç adımda sırasıyla sosyal kaygı, mutluluk, yalnızlık değişkenleri girilmiştir. Her üç adımda da sosyal kaygı değişkeninin internet bağımlılığını en güçlü yordayan değişken olmuştur. Sonuç olarak, elde edilen modelin internet bağımlılığına ilişkin varyasyon %19'unu açıkladığı görülmüştür.

Ağırtaş ve Güler (2020) sosyal medya kullanan bireylerin sosyal kaygı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmanın örneklem grubu yaşları 17-23 ve üstü olan 298 (166 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal kaygıları arasında pozitif olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.8.2.5. Utangaçlık ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Yurtiçindeki alanyazında phubbing ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle phubbing ile ilişkili olan teknolojik bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile utangaçlık arasındaki ilişkileri inceleyen yurt dışındaki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Öztürk ve Özmen-Kaymak (2011) problemli internet kullanımı, kişilik tipi ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 19 ile 29 arasında değişen 453 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmada problemli internet kullanımı toplam puanlarının kişilik tipi alt boyutlarının (yalan, psikotik, nevrotik, dışadönük) ve utangaçlık değişkeninin yordayıcı rolünü incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda utangaçlığın problemli internet kullanımını anlamlı bir şekilde pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayas (2012) lise öğrencilerinin oyun ve internet bağımlılıkları ile utangaçlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir.

Araştırmaya 365 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada yapılan korelasyon analizi sonucunda oyun ve internet bağımlılığı ile utangaçlık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde utangaçlığın internet ve oyun bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı ve model uyum indekslerinin mevcut modeli doğruladığı görülmüştür.

Eldeleklioğlu ve Vural (2013) akademik başarı, internet kullanım süresi, yalnızlık ve utangaçlığı internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünü inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmaya yaşları 15 ile 18 arasında değişen 206 (%55.8 kız) ergen bireyle yapılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde utangaçlık ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, ayrıca yapılan regresyon analizinde utangaçlığın internet bağımlılığını pozitif olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Satıcı (2019) Facebook bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık ve utangaçlığın aracı rolünü incelediği bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya yaşları 17 ile 25 arasında değişen 285 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde Facebook bağımlılığının öznel iyi oluş arasında negatif, yalnızlık ve utangaçlık ile pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Daha sonra gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde Facebook bağımlılığının yalnızlık ve utangaçlığı doğrudan pozitif yönde yordadığı, yalnızlık ve utangaçlığın Facebook bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Varol-Afo ve Mortan Sevi (2019) utangaçlık, yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 18 ile 60 arasında değişen 504 kişi katılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan analizde problemlerli internet kullanımının utangaçlık ve yalnızlıkla pozitif, sosyal destek ve yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Utangaçlık, yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu değişkenlerinin problemlerli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek için yapılan çoklu regresyon analizinde utangaçlık, yalnızlık pozitif, sosyal destek ve yaşam doyumunun negatif yordayıcı bir rolünün olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.8.2.6. Yalnızlık ile Phubbing Arasındaki İlişkiyle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Yurtiçinde alanyazında phubbing ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle phubbing ile ilişkili olan teknolojik bağımlılıkları (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı) ile utangaçlık arasındaki ilişkileri inceleyen yurtiçindeki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Batıgün ve Hasta (2011) internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 18 ile 27 arasında değişen 105 kadın ve 106 erkek olmak 213 kişi katılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişkin olduğu görülmüştür. Ayrıca mevcut değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünün incelemek için yapılan regresyon analizinde yalnızlık değişkeninin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Özdemir, Kuzucu ve Ak (2014) depresyon, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya 18 ile 35 arasında değişen 648 (%66'sı kadın) birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde internet bağımlılığı ile depresyon, yalnızlık ve öz kontrol arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde yalnızlığın öz kontrol değişkeni aracılığı ile internet bağımlılığını anlamlı bir yordadığı görülmüştür.

Demir ve Kutlu (2016) yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracı rolünü incelemiştir. Çalışmaya yaşları 17 ile 31 arasında değişen 452 (241'i kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizinde internet bağımlılığı ile yalnızlık ve depresyon arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesinde yalnızlığın internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı, internet bağımlılığının yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bardak ve Yalçinkaya-Alkar (2016) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaş ortalamaları 20.7 olan 144 erkek ve 204 kadın olmak üzere 348 birey katılmıştır. Çalışmada

yapılan korelasyon analizi sonucunda yalnızlık ile iletişim kurmak için internet kullanma ve internet bağımlılığı arasında pozitif, eğitim için internet kullanma arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Ümmet ve Ekşi (2016) genç yetişkin bireylerin internet bağımlılıklarını yalnızlık ve sanal ortamda yalnızlığı açısından incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18 ile 26 arasında değişen (%70'i kadın) 237 üniversitede öğrenim gören bireyler katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda yalnızlık ile internet bağımlılığı değişkeninin alt boyutları (sosyal ilişkilerde bozulma, kontrol kaybı, tolerans geliştirme) ve sanal ortamda yalnızlık değişkeninin sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım alt boyutları arasında pozitif sanal yalnızlık alt boyutu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında eşitliğe yalnızlık değişkeni girilmiş ve internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Aktürk, Budak, Gültekin ve Özdemir (2018) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 649 kadın ve 407 erkek olmak üzere 1056 birey katılmıştır. Çalışmada yapmış oldukları korelasyon analizinde yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Mert ve Özdemir (2018) yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 30 ile 50 arasında değişen 154'ü erkek ve 146'sı kadın olmak üzere 300 birey katılmıştır. Çalışmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda da yalnızlık değişkeninin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Demir ve Buğa (2019) yalnızlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya yaşları 18 ile 21 arasında değişen 412 (%70.6'sı kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Gerçekleştiren yapısal eşitlik modellemesinde yalnızlık değişkeninin internet bağımlılığını hem doğrudan hem de bilişsel çarpıtmalar değişkeninin aracı rolü ile anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tohumcu, Karşı, Bahadır ve Kalender (2019) genç yetişkin bireylerin internet

ve akıllı telefon bağımlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Çalışmaya 137 kadın ve 93 erkek olmak üzere 230 birey katılmıştır. Yapılan korelasyon analizine göre akıllı telefon, internet bağımlılığı ve yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif, akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer açıdan yapılan regresyon analizinde benlik saygısının hem akıllı telefon bağımlılığını hem de internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı bir değişken olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Erol ve Çırak (2019) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaşları 17 ile 26 arasında değişen 278 kadın 211 erkek olmak üzere 489 birey katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde yalnızlık değişkeninin internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Sönmez, Gürlek Kısacı ve Eraydın (2020) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya hemşirelik bölümünde okuyan 682 kişi katılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gezgin, Ümmet ve Hamutoğlu (2020) akıllı telefon bağımlılığı üzerinde çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolünü inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 265 kadın ve 142 erkek olmak üzere 407 üniversite öğrencisi katılmıştır. Değişkeler arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizinde yalnızlık ile aile ilişkilerinde yalnızlık ve romantik ilişkilerde yalnızlık ile anlamlı olarak pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu iki değişkenin akıllı telefon bağımlılığını düşük düzeyde pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, korelasyonel araştırma desenlerinden olup, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılan bir araştırma desendir (Böke, 2014; Büyüköztürk vd., 2017). Bu araştırmada farklı yapısal eşitlik modelleri analiz edilmiş ve bireylerin phubbing davranışları üzerinde doğrudan, dolaylı ya da birlikte etkili olduğu düşünülen psikolojik faktörlerin etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmaya 391 kadın (%60.5) ve 255 erkek (%39.5) olmak üzere 646 genç yetişkin katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18 ile 45 arasında değişmektedir ($X = 28.11$, $SS = 8.25$). Katılımcılar akıllı telefona sahip olma sürelerine bakıldığında 1 ile 23 yıl arasında değiştiği görülmektedir ($X = 8.15$, $SS = 3.59$). Bunun yanı sıra katılımcıların %5.1'nin 0-1 saat, %23.2'sinin 2-3 saat, %23.5'inin 3-4 saat, %20'sinin 4-5 saat ve %27.4'ünün 5 saatten fazla olmak üzere günlük akıllı telefon kullanım sürelerini bulunmaktadır ($X = 3.42$, $SS = 1.25$). Ayrıca katılımcılardan %26.6'sı 0-1 saat, %39.2'si 2-3 saat, 15.5'i 3-4 saat, %9.4'ü 4-5 saat ve %9.3'ü 5 saatten fazla olmak üzere günlük sosyal meyya kullandıklarını bildirmişlerdir ($X = 2.36$, $SS = 1.22$).

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)

Rosenberg (1985) tarafından geliştirilen benlik saygısı ölçeği 63 maddeden ve 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Ancak bu araştırmada on maddeden oluşan benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. On madde ve tek boyuttan oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasından ölçeğin geçerlik katsayısı .71, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracı dördümlü likert tipinde (Çok doğru= 4, Çok yanlış=1) hazırlanmış bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan 3, 5, 8, 9 ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Diğer açıdan ölçekten elde edilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Bireylerin ölçme aracından alacakları 10-20 puan arası düşük, 20-30

puan arası orta ve 30-40 puan arası ise yüksek benlik saygısına sahip olduklarına işaret etmektedir.

Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Genel Phubbing Ölçeği (GPÖ)

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından ve insanların sosyal etkileşim süreçlerinde cep telefonlarıyla ilgilenip yanındakileri görmezden gelmesi durumunu ölçmeyi amaçlayan Genel Phubbing Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yam ve Kumcağız (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliğinin test edilmesi için yapılan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinin ($\chi^2/sd = 2.47$, GFI = .92, IFI = .92, CFI = .95, NFI = .92 AFGI = .89, TLI = .94 ve RMSEA = .067) ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinin ($\chi^2/sd = 2.61$, GFI = .92, IFI = .95, CFI = .95, NFI = .92 AFGI = .89, TLI = .93 ve RMSEA = .070) ölçeğin Türk örneklemini üzerinde doğrulandığını göstermektedir. Ölçme aracı 15 madde ve nomofobi, çatışma, izolasyon ve problem kabulü olmak üzere dört boyuttan oluşmakta ve yedili likert tipinde bir hazırlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun Chronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin toplam puanı için .89, Nomofobi alt boyutu için .87, Kişiler arası çatışma alt boyutu için .81, Kişisel izolasyon alt boyutu için .86 ve Problem kabulü alt boyutu için .66 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla ölçeğin tamamı için .91, nomofobi alt boyutu için .86, kişiler arası çatışma alt boyutu için .84, kişisel izolasyon .90 ve problem kabulü alt boyutu için .74 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Etkileşim Kaygısı Ölçeği (EKÖ)

Leary ve Kowalski (1993) geliştirilen ölçme aracı Coşkun (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 15 madde ve tek boyuttan oluşan ölçme aracı bireylerin partiler, karşı cinsle iletişim kurma, rastlantısal karşılaşmalar ve tanımadığı kişilerle konuşma gibi kaygı yaratan sosyal ortamlardaki etkileşim kaygı düzeylerinin belirlemek için geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi incelenmiş ve sonuç olarak varyansın %44'ünü açıklayan tek boyutlu bir yapı elde edilmiş, ayrıca ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı

.91 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracı beşli likert tipinde hazırlanmış ve ölçekte bulunan 2, 3, 6, 10 ve 15. Maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçme aracından elde edilecek puanlar 0 ila 60 arasında değişmektedir.

Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.3.4. İnternette Geçek Benlik Algısı Ölçeği (İGBAÖ)

Amichai-Hamburger, Wainapel ve Fox (2002) tarafından geliştirilen İnternette Gerçek Ben Ölçeği (Real Me on the Net Scale), bireylerin internette kurmuş oldukları iletişimlerde yüz yüze kurmuş oldukları iletişimlere kıyasla kendilerini ne ölçüde açtıklarını ve benliklerini internet üzerinden kurdukları iletişimlerde ne derece ortaya koyduklarının değerlendirmek için geliştirilmiştir. Diğer bir ifadeyle bu ölçme aracı katılımcıların iç dünyalarını yüz yüze ortamlardan ziyade internet ortamında açıklama düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamayan dört sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını ise Tosun ve Lajunen (2010) gerçekleştirmiştir. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracı tek boyutlu yapısının Türk örneklemini üzerinde de geçerli olduğu sonucuna ulaşılmış ve ölçme aracının Türkçe formunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Beşli likert tipine sahip olan bu ölçekte katılımcılardan hiç katılmıyorum(1)'dan tamamen katılıyorum (5)'a kadar değerlendirilecek olan maddeleri cevaplamaları beklenmektedir. Yüksek puanlar, kişinin kendisini yüz yüze iletişime kıyasla internet üzerinden kurmuş olduğu iletişimlerde kendisini yüksek derecede ifade edebildiğine işaret etmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Gözden Geçirilmiş Buss ve Check Utangaçlık Ölçeği (BCUÖ)

Cheek ve Buss, (1981) tarafından geliştirilen ve orijinalinde dokuz maddeden oluşan ölçme aracı, Cheek (1983) tarafından revizyonu yapılarak, Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği ismiyle 13 madde olarak yeniden düzenlenmiştir. Ölçme aracı beşli likert tipinde hazırlanmış olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65 olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alan katılımcılar yüksek utangaçlık düzeyine sahip oldukları gösterirken, düşük puanlar ise katılımcıların düşük utangaçlık düzeyine işaret

etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Koydemir (2006) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiş, sonuç olarak tek boyutlu yapı elde edilmiştir. Elde edilen tek boyutlu ölçeğin maddelerinin faktör yüklerinin .51 ile .82 arasında değiştiği ve toplam varyansın %49'unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Koydemir, 2006). Ayrıca uyarlama çalışması kapsamında utangaçlık ölçeğinin Cronbach Alfa tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.3.6. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)

Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin kısa formu Doğan, Çötak ve Tekin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmacılar uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği incelemek için öncelikli olarak açımlayıcı faktör analizi yapmışlar ve sonucunda tek boyuttan oluşan faktör yükleri .45 ile .72 arasında değişen, varyansın %36.69'unu açıklayan bir yapı elde etmişlerdir. Daha sonra elde etmiş oldukları bu yapıyı doğrulayıcı faktör analizi ile incelemiş ve analiz sonucundaki model uyum indekslerinin ($\chi^2/sd = 3.11$, GFI=0.97, NFI=0.92, CFI=0.94, IFI=0.94, AGFI=0.94, RMSEA=0.06) ölçeğin yapısının Türk örneklemini üzerinde doğrulandığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa tutarlık katsayısı .72 olarak hesaplamışlardır. Ölçme aracı dörütlü likert tipinde hazırlanmış olup, 3. ve 6. Maddeleri ters olarak puanlanmaktadır. Diğer açıdan ölçekten elde edilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir.

Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

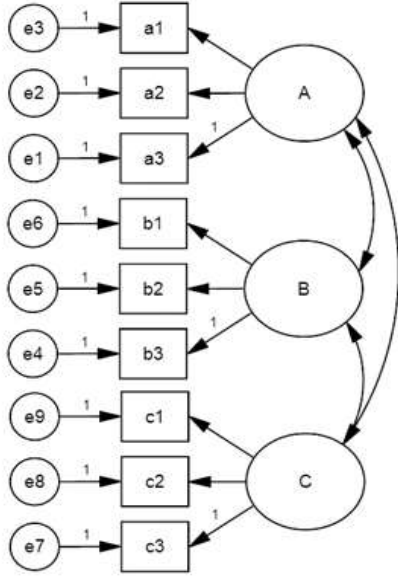
Araştırma gerçekleştirilmeden önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimler Etik Kurulu'ndan (26/08/2020 tarih ve Karar no: 2020/537) gerekli etik onay izni alınmıştır. Daha sonra araştırmada kullanılacak ölçme araçları internet tabanlı hale dönüştürülmüştür. Ölçme araçları internet tabanlı hale getirilirken, en üst bölüme “*araştırmaya gönüllü katılım formu*” eklenmiş ve çalışmanın verileri gönüllük ilkesine göre toplanmıştır. İnternet tabanlı hale getirilen

ölçme araçlarına ait araştırma bağlantısı çalışma yapılacak olan örneklem grubundaki bireylere sosyal medya araçları üzerinden ulaştırılmıştır. Ardından çalışma takviminde veri toplama için belirlenen sürede katılımcıların gönderilen ölçme araçlarının cevaplanması beklenmiş ve araştırma bu sürede dönüş yapan 646 birey ile sürdürülmüştür.

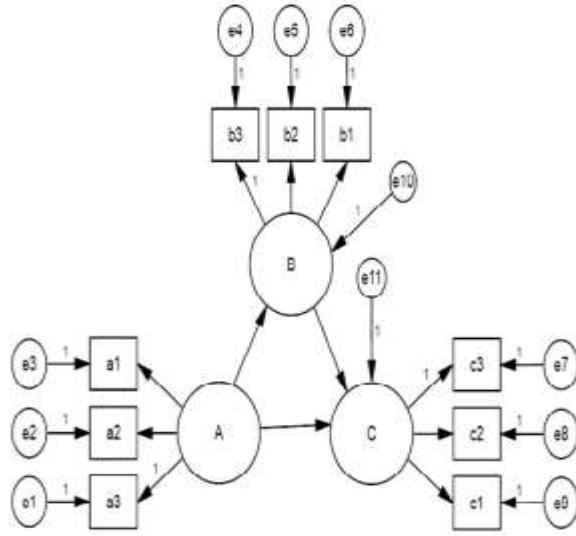
3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada benlik saygısı, internette gerçek benlik algısı, yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygısı ve phubbing arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılarak analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi birden fazla değişkenle karmaşık ilişkileri çalışma fırsatı sağlayan bir analiz yöntemidir (Kline, 2015). Diğer açıdan YEM nicel analiz yöntemleri arasında birçok parametreyle çalışma imkanı sunan güçlü bir analiz yöntemi olarak görülmektedir (Brown, 2006). Bu çalışmada analizler aşağıdaki adımlar izlenerek sürdürülmüştür:

Birinci aşamada toplanan verilerin betimsel istatistikleri (ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık katsayıları) hesaplanmıştır. *İkinci aşamada* ölçme araçlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. *Üçüncü aşamada* yapısal eşitlik analizine dâhil edilecek değişkenler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. *Dördüncü aşamada ilk safhasında* yapısal eşitlik analizine geçilmeden önce Anderson ve Gerbing'in (1988) ve Kline'nin (2015) önerileri doğrultusunda öncelikli olarak ölçme modeli sınanmıştır. Ölçme modelinde yapısal eşitlik modelinde kullanılacak bütün değişkenler doğrulayıcı faktör analizine dahil edilmemekte ve tüm ilişki örüntüleri bir arada değerlendirilmektedir. Ölçme modeli test edilirken herhangi neden-sonuç ilişki kurulmamaktadır. Ölçme modeli doğrulandıktan sonra oluşturulan teoriye göre yapısal modeller oluşturulmuştur. Aşağıda ölçme modeli ve yapısal modellere ait örnek model şekilleri Şekil-1 ve Şeki-2'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1. Ölçüm Modeli



Şekil 3.2. Yapısal Eşitlik Modeli

Bu çalışmada benlik saygısı, internette gerçek benlik algısı, yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygısı gizil değişkenlerini tek boyutlu oldukları için parselleme yöntemine başvurulmuştur. Parselleme yöntemi tek boyutlu ölçme araçlarında ölçme hatalarını azaltmak, ölçümlerde normalliği sağlayarak geçerlik ve güvenilirliği arttırmak için kullanılması önerilmektedir (Little vd., 2002; Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Diğer açıdan kişilik ve tutum gibi özelliklerin ölçümlerinde parselleme yönteminin kullanılmasının bireysel kaynaklı hataları azalttığı ve model-veri uyumu korumaya yardımcı olduğu belirtilmektedir (Yang, Nay ve Hoyle, 2010). Parselleme için alanyazında farklı yöntemler önerilmektedir. Parselleme için madde-toplam korelasyonları, random atama ve faktör yükleri dikkate alınarak dengeli bir dağılım sağlanabilmektedir. Bu araştırma da madde faktör yükleri göz önüne alınarak benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık için iki parsel ve etkileşim kaygısı için üç parsel oluşturulmuştur. İnternette Gerçek Benlik Algısı Ölçeği'nin dört maddeden oluşmaktadır. Her iki maddesi kendi içinde toplanıp ikiye bölünerek puanlanmaktadır. Bu nedenle internette gerçek benlik algısı için bu puanlama göz önüne alınarak iki parsel oluşturulmuştur. Genel Phubbing Ölçeği'nin kendine ait dört alt boyutu bulunduğu için hep bir boyut phubbing değişkeni için birer parsel olarak belirlenmiştir.

Dördüncü aşamanın ikinci safhasında modelde yer alan benlik saygısı ile phubbing arasındaki ilişki incelenmiştir. Çünkü bağımlı ve bağımsız değişken

arasındaki ilişkide başka bir değişkenin aracı rolünün incelenebilmesi için bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir ilişkinin olması gerektiği ifade edilmektedir (Baron ve Kenny, 1986). *Dördüncü aşamanın üçüncü safhasında* benlik saygısı ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide etkileşim kaygısı, internette gerçek benlik algısı, utangaçlık, yalnızlık değişkenlerinin aracı bir rolünün olup olmadığı farklı yapısal eşitlik modelleri kurularak incelenmiştir. Aracılık modelleri test edilirken aracı değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması, aynı şekilde bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması beklenmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Bütün bu koşullar kontrol edilip oluşturulan modeller test edildikten sonra değişkenlerin aracı rollerinin anlamlı olup olmadığına bootstrapping yöntemi kullanılacak karar verilmiştir. Bootstrapping yöntemi %95 güven aralığında 5000 bootstrap yeniden örnekleme alınarak gerçekleştirilmiştir. Alanyazında Bootstrapping işlemi sonucunda aracı değişkenlerin dolaylı etkinin anlamlı olduğunun belirlenmesi için hesaplanan güven aralıklarının sıfırı kapsamaması gerektiği ifade edilmektedir (Hayes, 2013). Bu çalışmada da aracı değişkenin anlamlı olup olmadığına yukarıda açıklanan kriterler göz önüne alınarak karar verilmiştir.

Diğer açıdan yapılan doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modellerinin sonuçları çeşitli model uyum indekslerine göre yorumlanmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2015). Bu çalışmadaki doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modellerinin sonuçları yorumlanırken χ^2/sd , RMSEA, SRMR, TLI, IFI, AGFI, RFI, CFI, GFI, NFI değerleri kullanılmıştır.

Ki-Kare Uyum İndeksi (χ^2) kurulan model ile gerçek olan model arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için kullanılan bir uyum indeksidir. Bu değer yapısal eşitlik modellerinde serbestlik derecesi ile birlikte kullanılır. χ^2/sd katsayısının iki ve altında olması iyi uyuma, beş kadar olan durumlarda ise kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. (Meydan ve Şeşen, 2015; Schermelleh-Engel ark., 2003). Ancak ki-kare değeri örneklem sayısına çok duyarlı olduğu için büyük örneklemelerde istenilen sonuçları vermemektedir. Hatta alan yazında bu değer tek başına değerlendirilmesinin yanıltıcı sonuçlar vereceği bu nedenle daha farklı uyum indekslerinin göz önüne alınmasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Brown, 2006; Marsh, Balla ve McDonald, 1988).

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (*Comparative Fit Index- CFI*) gizil değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayılan model ile kurulan yapısal eşitlik modeline ait kovaryans matrislerini kıyaslanarak elde edilir. CFI katsayısı 0 ile 1 arasında değer alabilmekte ancak bu uyum indeksinin kabul edilebilir sınırlarda olması için .90'ın üzerinde değer alması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999).

İyilik Uyum İndeksi (*Goodness of Fit Index- GFI*) ve Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi (*Adjustedgoodness of Fit Index- AGFI*) model uyumunu örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak test etmesi için ki-kare indeksine alternatif olarak geliştirilmiştir. Bu indeksler modelin açıkladığı varyans ve kovaryansların nisbi miktarıyla ilişkili olan bir uyum indeksidir. Bu uyum indekslerinden GFI'nin .85 (Jöreskog ve Sörbom, 1988) ve .90'a (Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013) eşit veya büyük olması beklenmektedir. AFGI'nin ise .85 ve üzerinde değer alması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999).

Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (*Root Mean Square Error of Approximation- RMSEA*) modeldeki mutlak uyum ilişkili bir uyum indeksidir. RMSEA'nın .080'in altında olması iyi model uyumuna, .010' dan küçük olması ise modelin sonuçlarının kabul edilebilir olduğuna işaret ettiği belirtilmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel ark., 2003; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Model uyum indeksleri değerlendirilirken TLI,CFI ve NFI $\geq$.90 (Hu ve Bentler, 1999), GFI $\geq$.85 (Jöreskog ve Sörbom, 1988), ve AGFI $\geq$.85 ve RMSEA'nın .080'in altında olması iyi model uyumuna veya .010 'dan küçük olması ise modelin sonuçlarının kabul edilebilir olduğunu şeklinde yorumlanmaktadır (Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013). Diğer taraftan χ^2/sd katsayısının iki ve altında olması iyi uyuma, beş kadar olan durumlarda ise kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir.(Meydan ve Şeşen, 2015; Schermelleh-Engel ark., 2003). Bu araştırmada da model uyum indeksleri değerlendirilirken yukarıda açıklanan kriterler dikkate alınacaktır.

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (*Normed Fit Index – NFI*), Artmalı Uyum İndeksi (*Incremental Fit Index – IFI*) ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (*Non-Normed Fit Index – NNFI*) uyum indeksleri CFI'ya benzer şekilde değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayılan model ile kurulan yapısal eşitlik modeline ait kovaryans matrislerini kıyaslanarak oluşturulan model uyum indeksleridir. Bu uyum indeksleri 0 ile 1 arasında değerler alabilmektedir ancak

kabul edilebilir bir uyumdan söz edebilmek en az .90 ve üzeri bir değer alması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Bu çalışmada bireylerin phubbing davranışları üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerle ilgili birden fazla yapısal model test edilmiştir. Bu gibi gerçeğe en uygun olan ve en iyi olan modele karar vermek için Akaike Bilgi Kriteri (Akaike Information Criterion – AIC) ve Beklenen apraz-Doğrulama İndeksi (Expected Cross-Validation Index – ECVI) değerleri kullanılmaktadır. Bu değerler her bir model için ayrı hesaplanmakta ve en küçük AIC ve ECVI değerleri alan model tercih edilmektedir. Verilerin betimsel istatistikleri analiz edilirken SPSS 23, yapısal eşitlik modelleri test edilirken AMOS 23 istatistik programlarından yararlanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak yapısal eşitlik modellemesinde yer alacak değişkenlerin betimsel istatistikleri ve aralarındaki ilişkiye dair korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. İkinci olarak yapısal eşitlik modelleri analiz edilmeden önce ölçme modeli test edilmiş ve sonuçları sunulmuştur. Üçüncü olarak benlik saygısıyla phubbing arasındaki ilişkileri etkileşim kaygısı, utangaçlık, internette gerçek benlik algısı ve yalnızlık değişkenlerinin aracılığında incelendiği 9 adet model yapısal eşitlik modellemesiyle analiz edilmiş ve her modelde araştırma hipotezleri test edilmiş ve ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

4.1. Yapısal Eşitlik Modelinde Yer Alan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistik Bulguları

Araştırmada yapısal eşitlik modellerine dahil edilecek değişkenler arasında ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) ile analiz edilmiştir. Ayrıca tüm değişkenlere ait ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen tüm sonuçlara Tablo 4.1’de yer verilmiştir.

Tablo 4.1.Betimsel İstatistik Bulguları ve Korelasyon Katsayıları (n = 646)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.NFB	1	.55**	.41**	.50**	.34**	.23**	-.18**	-.026	.20**	.22**	.27**	.16**	.14**	.095*	.12**
2.KAÇ		1	.68**	.60**	.42**	.40**	-.24**	-.13**	.23**	.22**	.26**	.18**	.20**	.19**	.23**
3.İZSYN			1	.53**	.38**	.41**	-.23**	-.13**	.27**	.24**	.26**	.24**	.27**	.31**	.33**
4.PRBK				1	.40**	.32**	-.32**	-.16**	.32**	.33**	.39**	.25**	.29**	.23**	.26**
5.İgbPar1					1	.55**	-.33**	-.20**	.32**	.33**	.34**	.26**	.24**	.24**	.28**
6.İgbPar2						1	-.30**	-.19**	.20**	.21**	.23**	.20**	.19**	.25**	.30**
7.BenPar1							1	.68**	-.53**	-.50**	-.48**	-.35**	-.39**	-.45**	-.53**
8.BenPar2								1	-.44**	-.41**	-.38**	-.31**	-.34**	-.42**	-.49**
9.EtkPar1									1	.71**	.72**	.55**	.53**	.49**	.56**
10.EtkPar2										1	.70**	.53**	.54**	.44**	.52**
11.EtkPar2											1	.52**	.50**	.47**	.50**
12.UtnPar1												1	.89**	.39**	.40**
13.UtnPar2													1	.43**	.45**
14.Yalpar1														1	.79**
15.YalPar2															1
Ortalama	16.23	9.1	7.93	10.12	2.12	1.54	14.97	17.22	12.82	14.38	13.90	17.83	14.07	6.73	6.93
SS	6.01	5.13	4.70	4.57	1.11	.87	3.89	2.91	4.13	4.01	4.56	6.80	6.20	2.65	2.82
Minimum	4	4	4	3	1	1	5	5	5	5	5	7	6	4	4
Maksimum	28	28	28	21	5	5	20	20	25	25	25	35	30	16	16

Not: ** $p < .01$; * $p < .05$. SS: Standart sapma; NFB: Nomofobi, KAÇ: Kişiler arası çatışma, İZSYN: İzolasyon, PRBK: Problem kabulü, İgbPar: İnternette gerçek benlik algısı parselleri, BenPar: Benlik saygısı parselleri, EtkPar: Etkileşim kaygısı parselleri, UtnPar: Utangaçlık parselleri, YalPar: Yalnızlık parselleri.

Tablo 4.1'e bakıldığı zaman benlik saygısı değişkenine ait BenPar2 ile phubbing değişkenine ait Nomofobi değişkenleri haricinde tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Nomofobi ile internette gerçek benlik algısı ($r = .34$, $r = .23$; $p < .01$), etkileşim kaygısı ($r = .20$, $r = .22$, $r = .27$; $p < .01$), utangaçlık ($r = .16$, $r = .14$; $p < .01$) ve yalnızlık ($r = .095$; $p < .05$, $r = .12$; $p < .01$) değişkenleri arasında pozitif bir ilişki bulunurken, benlik saygısı ile (Benpar2 $r = -.20$; $p < .01$) negatif bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde Tablo 1 incelendiğinde phubbing alt boyutları olan kişiler arası çatışma, izolasyon ve problem kabulü alt boyutları ile gerçek ben etkileşim kaygısı, utangaçlık ve yalnızlık değişkenleri

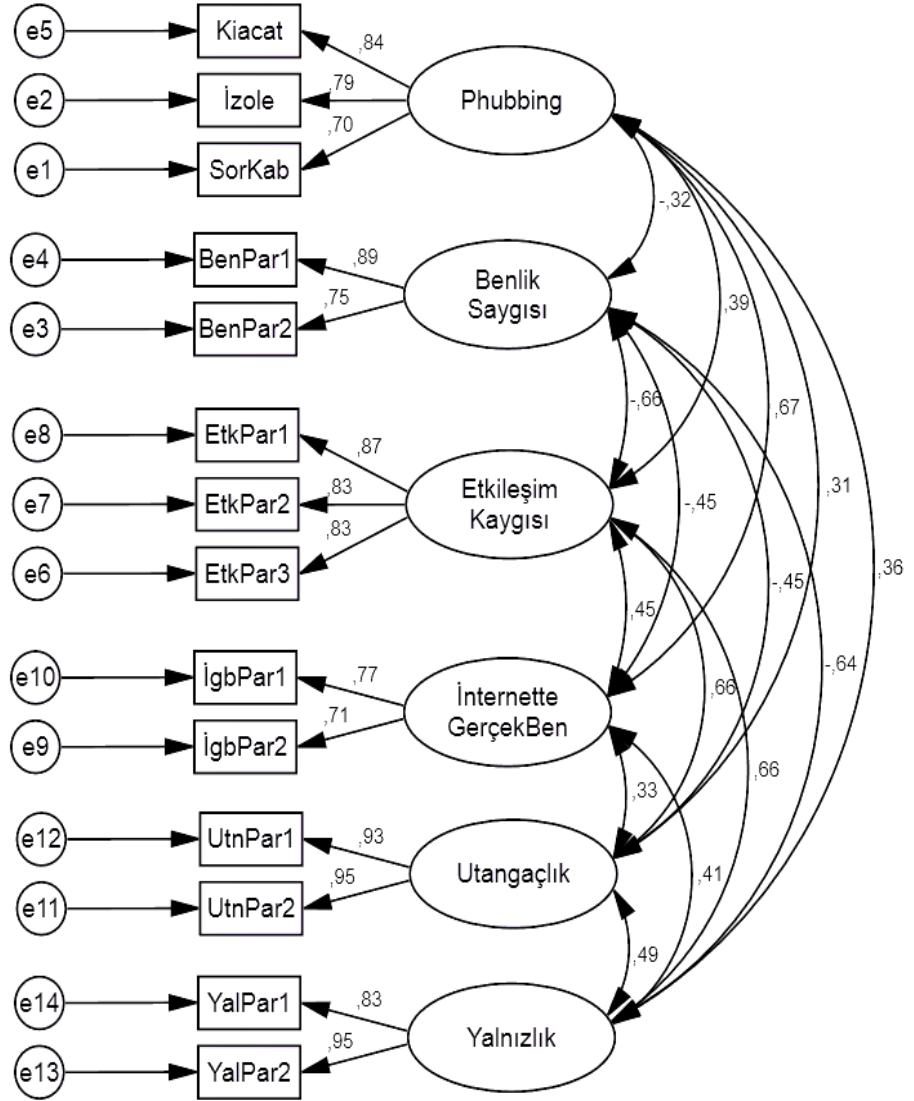
arasında negatif yönde anlamlı, benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir ($p < .01$). Diğer açıdan benlik saygısı değişkeninin parsellerinde olan Benpar1 ile internette gerçek benlik algısı ($r = -.20$, $r = -.19$, $p < .01$), etkileşim kaygısı ($r = -.53$, $r = -.50$, $r = -.48$; $p < .01$), utangaçlık ($r = -.35$, $r = -.39$; $p < .01$) ve yalnızlık ($r = -.45$, $r = -.53$, $p < .01$) değişkenlerinin parselleri arasında negatif olarak anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Aynı şekilde açıdan benlik saygısı değişkeninin parsellerinden Benpar2 ile internette gerçek benlik algısı, etkileşim kaygısı, utangaçlık ve yalnızlık değişkenlerinin parselleri arasında negatif ilişki bulunmaktadır ($p < .01$). Diğer açıdan Tablo 1’de görüldüğü üzere internette gerçek benlik algısı, etkileşim kaygısı, utangaçlık ve yalnızlık değişkenleri (her ikili değişken arasındaki ilişkiler açısından) arasında anlamlı yönde pozitif ilişki bulunmaktadır ($p < .01$).

4.2. Araştırmanın Ölçme Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu araştırma kapsamında genç yetişkin bireylerin phubbing davranışları üzerindeki psikolojik faktörleri farklı yapısal eşitlik modelleriyle inceleme aşasına geçmeden önce Anderson ve Gerbing’in (1988) ve Kline’nin (2015) önerileri doğrultusunda öncelikli olarak ölçme modeli sınanmıştır. Ölçme modelinde yapısal eşitlik modelinde kullanılacak bütün değişkenler doğrulayıcı faktör analizine dahil edilmemekte ve tüm ilişki örüntüleri bir arada değerlendirilmektedir. Ölçme modeli test edilirken herhangi neden-sonuç ilişki kurulmamaktadır. Ölçme modeli doğrulandıktan sonra oluşturulan teoriye göre yapısal modeller oluşturulmuştur.

Bu araştırmanın ölçme modelinde phubbing, benlik saygısı, internette gerçek benlik algısı, etkileşim kaygısı, utangaçlık ve yalnızlık olmak üzere 6 adet adet gizil değişken yer almaktadır. Diğer açıdan ölçme modelinde gizil değişkenlere ait toplam 15 adet gözlenen değişken bulunmaktadır. Bu çalışmada madde faktör yükleri göz önüne alınarak benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık gizil değişkenleri için iki parsel ve etkileşim kaygısı gizil değişkeni için üç parsel belirlenmiştir. İnternette Gerçek Benlik Algısı Ölçeği dört maddeden oluşmaktadır. Her iki maddesi kendi içinde toplanıp ikiye bölünerek puanlanmaktadır. Bu nedenle internette gerçek benlik algısı gizil değişkeni için puanlama yöntemi göz önüne alınarak iki parsel oluşturulmuştur. Genel Phubbing Ölçeği ise kendine ait dört alt boyutu bulunduğu için hep bir boyut phubbing değişkeni için birer parseli olarak kabul edilmiştir. Ancak BenPar2 ile phubbing değişkenine ait *Nomofobi* değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit

edilmediği için ölçme modeline dahil edilmemiştir. Şekil 4.1’de ölçme modeline ait doğrulayıcı faktör analizine ait path diyagramı verilmiştir.



Şekil 4.1.Ölçme Modeline Ait Path Diyagramı

Ölçme modeline yönelik yapılan doğrulayıcı faktör analizinde modeldeki tüm yollara ait standardize edilmiş regresyon katsayılarının .70 ile .95 arasında değiştiği ve bütün yolların $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer açıdan tüm gizil değişkenler arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra ölçme aracına ait model uyum iyiliği değerlerine bakılmış ve elde edilen sonucun yeterli uyum düzeyine işaret ettiği değerlendirilmiştir ($\chi^2 = 186.19$, $sd = 62$, $\chi^2/sd = 3.01$, CFI = .98, GFI = .96, AGFI = .93, NFI = .97, IFI = .98, TLI = .97 ve RMSEA = .056).

Ölçme modelinde yer alan gizil değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları, gözlenen değişkenin ait oldukları gizil değişkeni açıklama düzeyleri (R^2) ve tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerine Tablo 4.2’de yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Ölçme Modelindeki Değişkenlere Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları (R), Varyans Değerleri (R^2) ve Çarpıklık ve Basıklık Katsatılar

Değişkenler	R	R^2	Çarpıklık	Basıklık
1.Phubbing				
1.1KişilerAraÇat	.84	.71	1.28	1.47
1.2. İzolasyon	.79	.62	1.89	2.47
1.3. SorKab	.70	.49	.36	-.52
2. Benlik Saygısı				
2.1. BenPar1	.89	.79	-.59	-.35
2.2. BenPar2	.75	.56	-1.15	1.18
3.İnternette Gerçek Ben				
3.1. İgbPar1	.77	.59	.85	-.36
3.2. İgbPar2	.71	.50	1.84	2.68
4.Etkileşim Kaygısı				
4.1 EtkPar1	.87	.76	.28	-.23
4.2.EtkPar2	.83	.69	-.027	-.30
4.3.EtkPar3	.83	.69	.037	-.44
5. Utangaçlık				
5.1. UtnPar1	.93	.86	.38	-.39
5.1. UtnPar2	.95	.90	.60	-.37
6. Yalnızlık				
6.1. YalPar1	.83	.69	1.01	.47
6.2. YalPar2	.95	.90	.88	.066

Not: NFB: Nomofobi, KAÇ: Kişiler arası çatışma, İZSYN: İzolasyon, PRBK: Problem kabulü, İgbPar: İnternette gerçek benlik algısı parselleri, BenPar: Benlik saygısı parselleri, EtkPar: Etkileşim kaygısı parselleri, UtnPar: Utangaçlık parselleri, YalPar: Yalnızlık parselleri.

Tablo 4.2’ye bakıldığı zaman ölçme modelinde yer alan gözlenen değişkenlerin ait oldukları gizil değişkeni açıklama varsayaslarının oldukça yüksek ($R^2 = .49$ ile $.90$ arasında) olduğu görülmektedir. Diğer açıdan yapısal eşitlik modelinde yer alacak tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin alanyazında önerilen değerler arasında aldığı görülmektedir. Alanyazında basıklık çarpıklık değerinin +2 ile -2 arasında olması durumunda dağılımın normal olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Bachman, 2004).

Yapılan bu analizler sonucunda ölçme modelindeki tüm gizil değişkenlerin birbirleriyle anlamlı olarak ilişkili olduğu, ölçme modelindeki yol katsayılarına ait standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer açıdan değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde bütün değerlerin .85’den küçük olduğu (Kline, 2015) ve değişkenler arasında çoklu bağlantıya neden olabilecek düzeyde bir ilişkin olmadığı değerlendirilmiştir. Ölçme modeliyle ilgili elde edilen bu sonuçlar yapısal modellerin analizine geçilebilmesi için gerekli olan koşulların yerine getirildiğine işaret etmektedir.

4.3. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkide İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Etkileşim Kaygısının Aracı Rolünün İncelenmesi

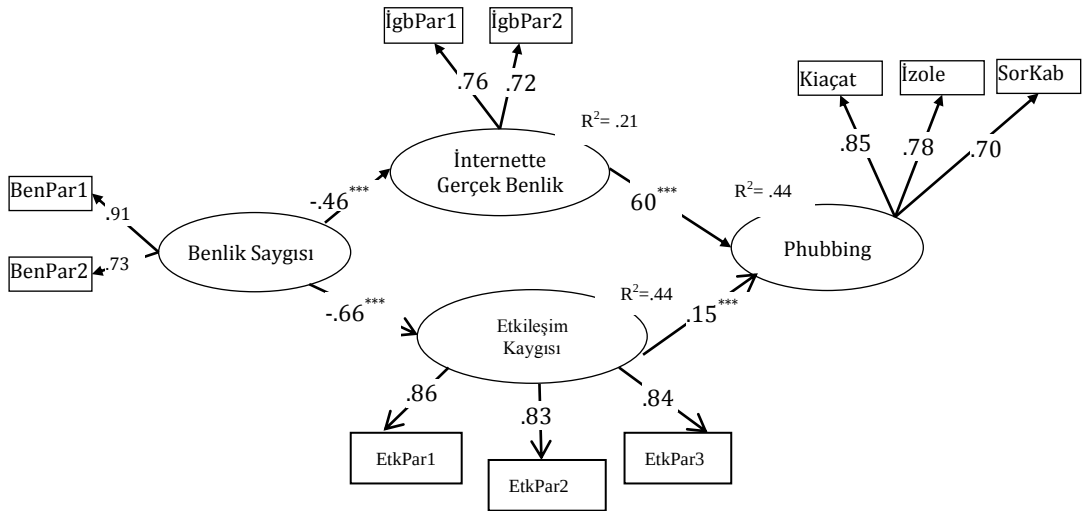
Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısı aracılığı phubbing üzerindeki yordayıcı rolü yapısal eşitlik analizi ile incelenmiştir. Bu aşamada en iyi modeli tespit etmek için farklı modeller kurgulanmış ve analiz edilmiştir. Bunun için aşağıdaki modeller analiz edilmiştir:

Model 1: Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının tam aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Model 2: Genç yetişkinlerin benlik saygıları internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının kısmi aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Model 3: Genç yetişkinlerin benlik saygılarının etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısı, etkileşim kaygısının da internette gerçek benlik algısı aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

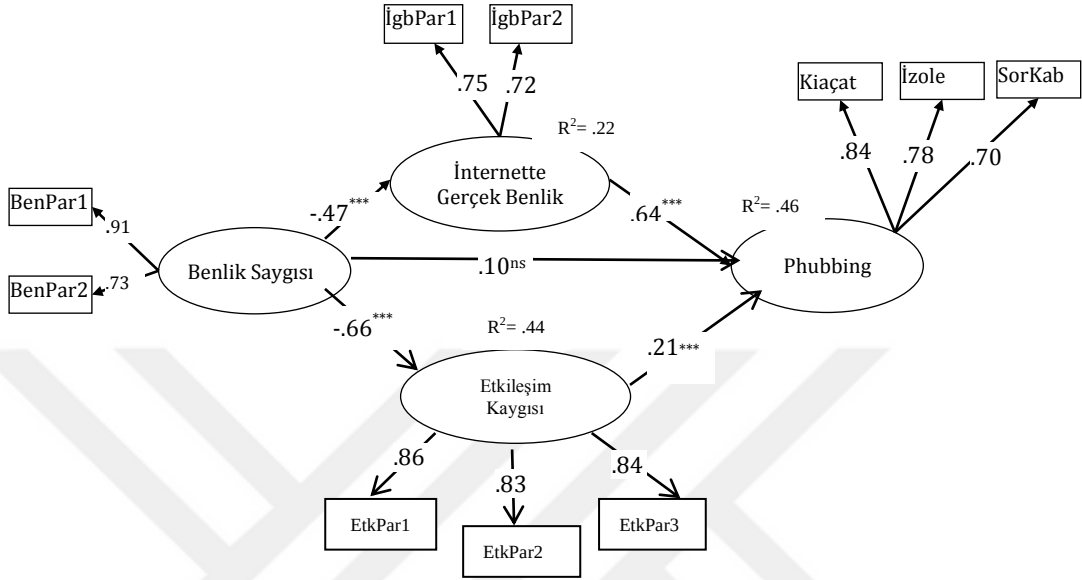
Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının tam aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin Mode-1 test edilmiştir. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 4.2. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Geçer Benlik Algısı ve Etkileşim Kaygısının Tam Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı. Not: *** $p < .001$.

Şekil 4.2'ye bakıldığı zaman genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının tam aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin gerçekleştirilen yapısal modelde tüm yolların anlamlı olduğu görülmektedir. Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının etkileşim kaygısını ($\beta = -.66$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısını ($\beta = -.46$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra internette gerçek benlik algısı ($\beta = .60$, $p < .001$) ve etkileşim kaygısının ($\beta = .15$, $p < .001$) ise phubbing düzeyini pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Modeldeki dolaylı etki incelendiği ise benlik saygısının phubbingi internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının tam aracılığı ile anlamlı bir şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.38$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.449$, *üst sınır* = $-.302$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer açıdan Model-1'in model uyum indeksleri $\chi^2 = 108.57$, $sd = 31$, $\chi^2/sd = 3.50$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .97, AGFI = .94, NFI = .96, IFI = .97, TLI = .96 ve, SRMR = .055, RMSEA = .062 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra modeldeki değişkenler phubbing değişkenine ait varyasyon %44'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .44$).

Model-1 test edildikten sonra genç yetişkinlerin benlik saygıları internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının kısmi aracılığı ile phubbing düzeylerini etkileyip etkilemediğinin sınıandığı Model-2 test edilmiştir. Model-2 ile ilgili gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 4.3’de verilmiştir.

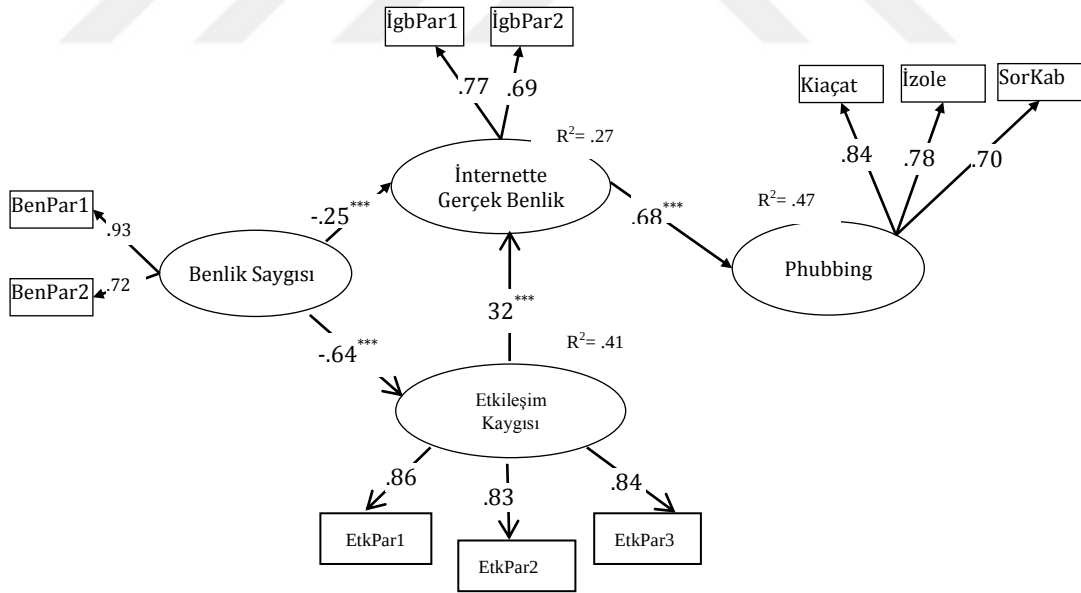


Şekil 4.3. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Etkileşim Kaygısının Kısmi Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı. Not: *** $p < .001$, ns = $p > .05$.

Şekil 4.3 incelediğinde genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının kısmi aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin gerçekleştirilen yapısal eşitlik modelinde benlik saygısının phubbing üzerindenki doğrudan etkisine ilişkin yol hariç, tüm yolların anlamlı olduğu görülmektedir. Benlik saygısının phubbing üzerindeki toplam etkisine bakıldığında standardize edilmiş toplam etkiye ait katsayının $\beta = -.34$, $p < .001$ olduğu ve toplam etkinin bootstrapping analizinden elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.434$, *üst sınır* = $-.239$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının etkileşim kaygısını ($\beta = -.66$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısını ($\beta = -.47$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra internette gerçek benlik algısı ($\beta = .64$, $p < .001$) ve etkileşim kaygısının ($\beta = .21$, $p < .001$) ise phubbing düzeyini pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Benlik saygısının phubbing üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı olmadığı için ($\beta = .10$, $p > .05$) benlik saygısının internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının kısmi aracılığı phubbing

üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra Model 2'deki dolaylı etki incelendiği ise benlik saygısının phubbingi internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısının tam aracılığı ile anlamlı bir şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.44$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.572$, *üst sınır* = $-.328$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer açıdan Model 2'nin model uyum indeksleri $\chi^2 = 106.11$, $sd = 30$, $\chi^2/sd = 3.53$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .97, AGFI = .94, NFI = .97, IFI = .98, TLI = .96, SRMR = .054, ve RMSEA = .063 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra modeldeki değişkenler phubbing değişkenine ait varyasyon %46'sını açıklamaktadır ($R^2 = .46$).

Model 2 analiz edildikten sonra genç yetişkinlerin benlik saygılarının etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısı, etkileşim kaygısının da internette gerçek benlik algısı aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemesine yönelik model test edilmiştir. Model 3 ile ilgili gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 4.4'de verilmiştir.



Şekil 4.4. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Etkileşim Kaygılarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Modele İlişkin Path Diyagramı. Not: $***p < .001$

Şekil 6'ya bakıldığı zaman genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algıları aracılığıyla, etkileşim kaygılarının da internette gerçek benlik algıları aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine dair gerçekleştirilen

yapısal eşitlik modelinde tüm yolların anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının etkileşim kaygısını ($\beta = -.64$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısını ($\beta = -.25$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra etkileşim kaygısının internette gerçek benlik algısını ($\beta = .32$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısının da phubbing düzeyini ($\beta = .68$, $p < .001$) pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan Model 3'deki dolaylı etkiler incelendiğinde ise benlik saygısının phubbing düzeyini internette gerçek benlik algısı aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.31$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.395$, *üst sınır* = $-.231$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde benlik saygısının etkileşim kaygısı aracılığıyla internette gerçek benlik algısını anlamlı şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.20$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.292$, *üst sınır* = $-.120$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak etkileşim kaygısının internette gerçek benlik algısının aracılığıyla phubbing düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = .22$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $.121$, *üst sınır* = $.317$) anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca Model 3'e ait model uyum indeksleri $\chi^2 = 95.27$, $sd = 31$, $\chi^2/sd = 3.01$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .97, AGFI = .95, NFI = .97, IFI = .98, TLI = .97, SRMR = .047 ve RMSEA = .057 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve etkileşim kaygısı aracılığıyla phubbing üzerindeki yordayıcı rolü farklı yapısal eşitlik analizi ile incelenmiş, doğrudan ve dolaylı etkilere dair sonuçlar ortaya konulmuştur. Bu modellerden tüm yol katsayılarının anlamlı olması, en iyi model uyum iyiliği değerlerine sahip olması ve en küçük ECVI ve AIC değerlerine sahip olduğu için bu aşamada genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algıları aracılığıyla, etkileşim kaygılarının da internette gerçek benlik algıları aracılığıyla phubbing düzeylerini üzerindeki etkisinin incelendiği Model 3 tercih edilen model olmuştur. Tablo 4.3'de şu ana kadar test edilen yapısal modellerin model uyum iyiliği değerleri, ECVI ve AIC değerleri verilmiştir.

Tablo 4.3. İlk Üç Modele Ait Yapısal Eşitlik Modellerine İlişkin Model Uyum İyiliği Değerleri

Modeller	χ^2/sd	CFI	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	RMSEA	SRMR	AIC	ECVI
Model 1	3.50	.98	.97	.94	.96	.97	.96	.062	.055	156.572	.243
Model 2	3.53	.98	.97	.94	.97	.98	.96	.063	.054	156.111	.242
*Model 3	3.01	.98	.97	.95	.97	.98	.97	.057	.047	143.277	.222

*Tercih edilen model

Tercih edilen modele ilişkin doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin sonuçlar ile bu sonuçların anlamlılığına ilişkin %95 güven aralığında 5000 yeniden örneklem alınarak yapılan bootstrapping sonuçlarına Tablo 4.4’de yer verilmiştir.

Tablo 4.4.Tercih Edilen Model 3’e Ait Yapısal Eşitlik Analizi Bulguları

Modelde Yer Alan Yollar	***Yol Katsayısı	%95 Güven Aralığı	
		Alt Sınır	Üst Sınır
<i>Doğrudan Etkiler</i>			
Benlik Saygısı →İGB	-.25	-.389	-.106
Benlik Saygısı → Etkileşim Kaygısı	-.64	-.707	-.556
Etkileşim Kaygısı →İGB	.32	.177	.446
İGB → Phubbing	.68	.594	.770
<i>Dolaylı Etkiler</i>			
Benlik Saygısı → İGB → Phubbing	-.31	-.395	-.231
Benlik Saygısı→Etkileşim Kaygısı→ İGB	-.20	-.292	-.120
Etkileşim Kaygısı →İGB →Phubbing	.22	.121	.317

Not: .***p<.001. İGB: İnternette gerçek benlik algısı

Tablo 4.4’e bakıldığı zaman tüm katsayıların p<.001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Dolaylı ve doğrudan etkilerin anlamlılığına karar vermek için yapılan %95 güven aralığında 5000 yeniden örneklem alınarak yapılan bootstrapping sonuçlarının alt ve üst sınırlarının sıfırı kapsamaması dolaylı ve doğrudan etkilerin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

4.4. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkide İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Utangaçlığın Aracı Rolünün İncelenmesi

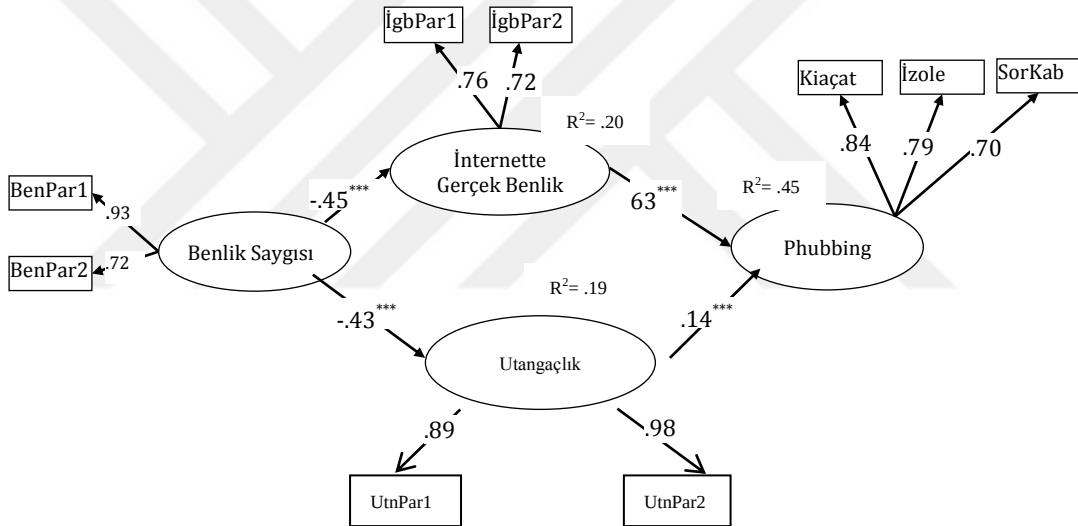
Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlıkları aracılığı ile phubbing üzerindeki yordayıcı rolü yapısal eşitlik analizi ile incelenmiştir. Bu aşamada en iyi modeli tespit etmek için farklı modeller kurgulanmış ve test edilmiştir. Bunun için aşağıdaki modeller analiz edilmiştir:

Model 4: Genç yetişkinlerin benlik saygıları internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın tam aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Model 5: Genç yetişkinlerin benlik saygıları internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın kısmi aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Model 6: Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı, utangaçlıklarının da internette gerçek benlik algısı aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın tam aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin Model 4 test edilmiştir. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 7’de verilmiştir.

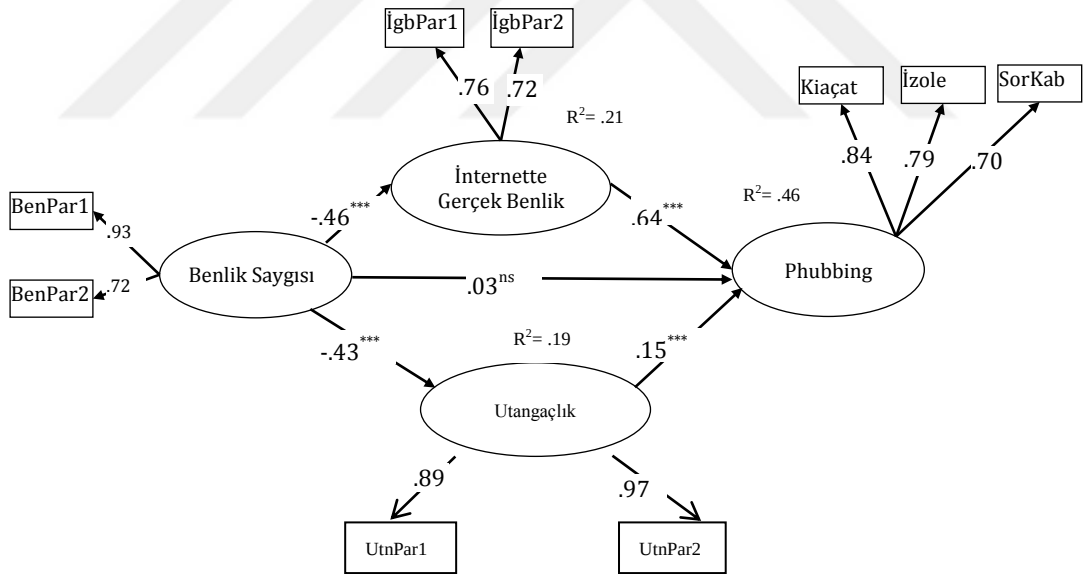


Şekil 4.5. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Geçek Benlik Algısı ve Utangaçlığın Tam Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı. Not: *** $p < .001$

Şekil 4.5’e bakıldığı zaman genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın tam aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin gerçekleştirilen yapısal modelde tüm yolların anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$).Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının utangaçlığı ($\beta = -.43$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısını ($\beta = -.45$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan internette gerçek benlik algısının ($\beta = .63$, $p < .001$) ve utangaçlığın ($\beta = .14$, $p < .001$) ise phubbing düzeyini pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Modeldeki

dolaylı etki incelendiği ise benlik saygısının phubbing düzeyini internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın tam aracılığı ile anlamlı bir şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.34$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen %95 (*alt sınır* = -.425, *üst sınır* = -.270) güven aralığında anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer açıdan Model 4'ün model uyum indeksleri $\chi^2 = 70.96$, $sd = 23$, $\chi^2/sd = 3.08$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .98, AGFI = .96, NFI = .98, IFI = .98, TLI = .97, SRMR = .046 ve RMSEA = .057 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra modeldeki değişkenler phubbing değişkenine ait varyasyon %44'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .45$).

Model 4 test edildikten sonra genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algıları ve utangaçlıklarının kısmi aracılığı ile phubbing düzeylerini etkileyip etkilemediğinin sınıandığı Model 5 test edilmiştir. Model 5 ile ilgili gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 4.6'da verilmiştir.

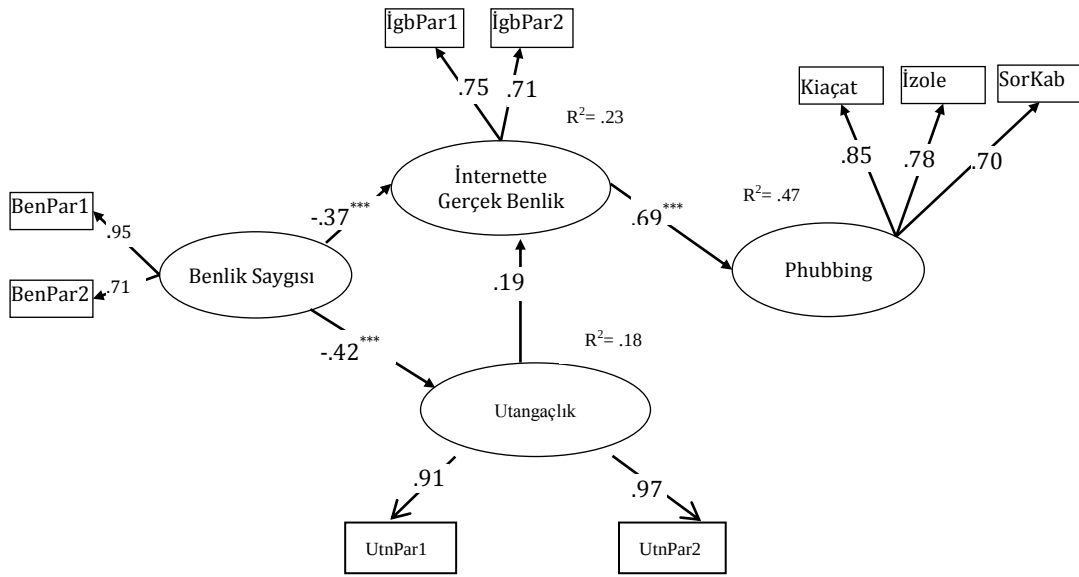


Şekil 4.6. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları ve Utangaçlık Düzeylerinin Kısmi Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı. Not: *** $p < .001$, $ns = p > .05$

Şekil 4.6 incelediğinde genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın kısmi aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin gerçekleştirilen yapısal eşitlik modelinde benlik saygısının phubbing üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin yol hariç tüm yolların anlamlı olduğu

görülmektedir. Benlik saygısının phubbing üzerindeki toplam etkisine bakıldığında standardize edilmiş toplam etkiye ait katsayının $\beta = -.33$, $p < .001$ olduğu ve toplam etkinin bootstrapping analizinden elde edilen sonuca göre %95 (*alt sınır* = $-.429$, *üst sınır* = $-.232$) güven aralığında anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının utangaçlığı ($\beta = -.43$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısını ($\beta = -.46$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra internette gerçek benlik algısı ($\beta = .64$, $p < .001$) ve utangaçlığın ($\beta = .15$, $p < .001$) ise phubbing düzeyini pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Benlik saygısının phubbing üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı olmadığı için ($\beta = .03$, $p > .05$) benlik saygısının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın kısmi aracılığı ile phubbing üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra Model 5'deki dolaylı etki incelendiği ise benlik saygısının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın tam aracılığı ile phubbing düzeyini etkilediği ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.36$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.469$, *üst sınır* = $-.268$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer açıdan Model 5'in model uyum indeksleri $\chi^2 = 70.71$, $sd = 22$, $\chi^2/sd = 3.21$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .98, AGFI = .95, NFI = .98, IFI = .98, TLI = .97, SRMR = .045 ve RMSEA = .059 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra modeldeki değişkenler phubbing değişkenine ait varyasyon %46'sını açıklamaktadır ($R^2 = .46$).

Model 5 analiz edildikten sonra genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı, utangaçlıklarının da internette gerçek benlik algısı aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemesine yönelik model test edilmiştir. Model 6 ile ilgili gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 4.7'de verilmiştir.



Şekil 4.7. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Utangaçlıklarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Modele İlişkin Path Diyagramı. Not: *** $p < .001$, ns = $p > .05$

Şekil 4.7 incelendiği zaman genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algıları aracılığıyla, utangaçlıklarının da internette gerçek benlik algıları aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine dair gerçekleştirilen yapısal eşitlik modelinde tüm yolların anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının utangaçlığı ($\beta = -.42$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısını ($\beta = -.37$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra utangaçlığın internette gerçek benlik algısını ($\beta = .19$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısının da phubbing düzeyini ($\beta = .69$, $p < .001$) pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan Model 6'daki dolaylı etkiler incelendiğinde ise benlik saygısının phubbing düzeyini internette gerçek benlik algısı aracılığı anlamlı bir şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.31$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.395$, *üst sınır* = $-.231$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde benlik saygısının utangaçlık aracılığı ile internette gerçek benlik algısını anlamlı şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.081$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.141$, *üst sınır* = $-.035$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak utangaçlığın internette gerçek benlik algısının aracılığı ile phubbing düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = .13$ olduğu ve bu

katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = .050, *üst sınır* = .223) anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca Model 6'ya ait model uyum indeksleri $\chi^2 = 68.79$, $sd = 23$, $\chi^2/sd = 2.99$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .98, AGFI = .96, NFI = .98, IFI = .98, TLI = .97, SRMR = .039 ve RMSEA = .056 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlıkları aracılığı phubbing üzerindeki yordayıcı rolü farklı yapısal eşitlik analizi ile incelenmiş, doğrudan ve dolaylı etkilere dair olası modeller analiz edilmiştir. Bu modellerden tüm yol katsayılarının anlamlı olması, en iyi model uyum iyiliği değerlerine sahip olması ve en küçük ECVI ve AIC değerlerine sahip olduğu için bu aşamada genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algıları aracılığıyla, utançlıklarının da internette gerçek benlik algıları aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisinin incelediği Model 6 tercih edilen model olmuştur. Tablo 4.5'de bu aşamada test edilen yapısal modellerin model uyum iyiliği değerleri, ECVI ve AIC değerleri verilmiştir.

Tablo 4.5. Model 4, Model 5 ve Model 6'ya ait Model Uyum İyiliği Değerleri

Modeller	χ^2/sd	CFI	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	RMSEA	SRMR	AIC	ECVI
Model 4	3.08	.98	.98	.96	.98	.98	.97	.057	.046	114.962	.178
Model 5	3.21	.98	.98	.95	.98	.98	.97	.059	.045	116.706	.181
*Model 6	2.99	.98	.97	.96	.98	.98	.97	.056	.039	112.797	.175

*Tercih edilen model

Tercih edilen modele ilişkin doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin sonuçlar ile bu sonuçların anlamlılığına ilişkin %95 güven aralığında 5000 yeniden örneklem alınarak yapılan bootstrapping sonuçlarına Tablo 4.6'da yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Tercih Edilen Model 6'ya Ait Yapısal Eşitlik Analizi Bulguları

Modelde Yer Alan Yollar	***Yol Katsayısı	%95 Güven Aralığı	
		Alt Sınır	Üst Sınır
<i>Doğrudan Etkiler</i>			
Benlik Saygısı →İGB	-.37	-.480	-.263
Benlik Saygısı → Utangaçlık	-.42	-.518	-.317
Utangaçlık →İGB	.19	.076	.310
İGB → Phubbing	.69	.594	.771
<i>Dolaylı Etkiler</i>			
Benlik Saygısı → İGB → Phubbing	-.31	-.395	-.234
Benlik Saygısı →Utangaçlık→ İGB	-.081	-.141	-.035
Utangaçlık →İGB →Phubbing	.13	.050	.223

Not: .***p<.00. İGB: İnternette gerçek benlik algısı

Tablo 4.6'ya bakıldığı zaman tüm katsayıların $p<.001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Dolaylı ve doğrudan etkilerin anlamlılığına karar vermek için yapılan %95 güven aralığında 5000 yeniden örneklem alınarak yapılan bootstrapping sonuçlarının alt ve üst sınırlarının sıfırı kapsamaması dolaylı ve doğrudan etkilerin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

4.5. Benlik Saygısı ile Phubbing Arasındaki İlişkide İnternette Gerçek Benlik Algısı ve Utangaçlığın Aracı Rolünün İncelenmesi

Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve yalnızlıklarının aracılığı ile phubbing üzerindeki yordayıcı rolü yapısal eşitlik analizi ile incelenmiştir. Bu aşamada en iyi modeli belirlemek için farklı modeller kurgulanmış ve test edilmiştir. Bunun için aşağıdaki modeller analiz edilmiştir:

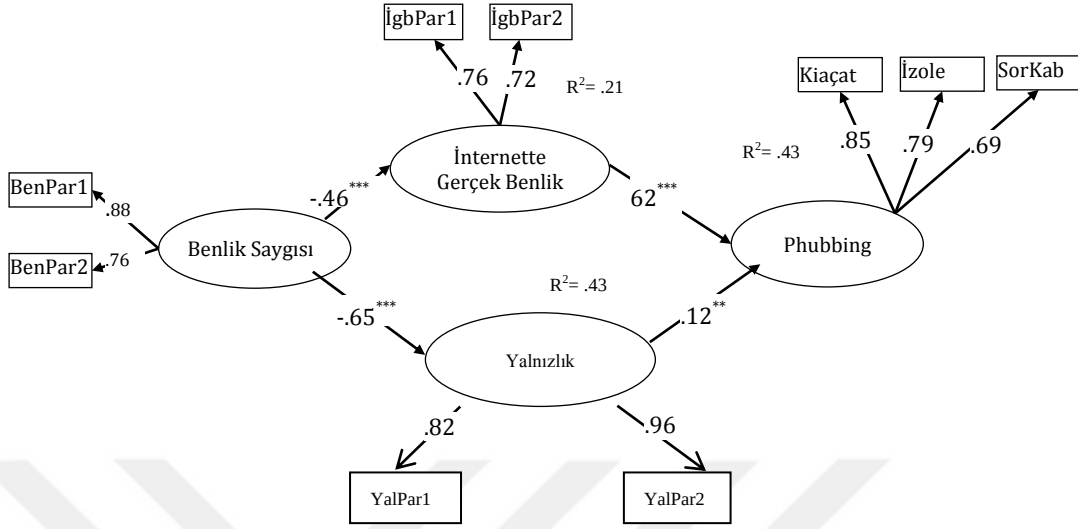
Model 7: Genç yetişkinlerin benlik saygıları internette gerçek benlik algısı ve yalnızlığın tam aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Model 8: Genç yetişkinlerin benlik saygıları internette gerçek benlik algısı ve yalnızlığın kısmi aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Model 9: Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı, yalnızlıklarının da internette gerçek benlik algısı aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemekte midir?

Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve yalnızlığın tam aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin Model 7

test edilmiştir. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 10’da verilmiştir.

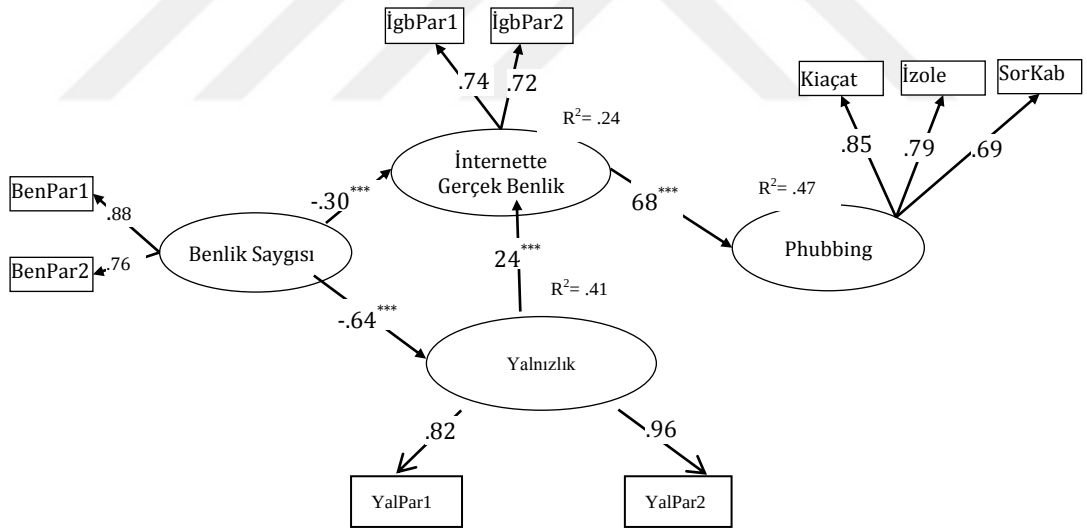


Şekil 4.8. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Geçek Benlik Algısı ve Yalnızlığın Tam Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Model Path Diyagramı. Not: *** $p < .001$, ** $p < .01$

Şekil 4.8’e bakıldığı zaman genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlığın tam aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine ilişkin gerçekleştirilen yapısal modelde tüm yolların anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının yalnızlığı ($\beta = -.65$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısının ($\beta = -.46$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan internette gerçek benlik algısı ($\beta = .62$, $p < .001$) ve yalnızlığın ($\beta = .12$, $p < .01$) ise phubbing düzeyini pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Modeldeki dolaylı etki incelendiğinde ise benlik saygısının phubbing düzeyini internette gerçek benlik algısı ve yalnızlığın tam aracılığı ile anlamlı bir şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.36$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.447$, *üst sınır* = $-.283$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Model 7’nin model uyum indeksleri $\chi^2 = 87.34$, $sd = 23$, $\chi^2/sd = 3.79$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .97, AGFI = .94, NFI = .97, IFI = .98, TLI = .96, SRMR = .046 ve RMSEA = .066 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra modeldeki değişkenler phubbing değişkenine ait varyasyon %44’ünü açıklamaktadır ($R^2 = .44$).

belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Model 8'deki dolaylı etkiler incelendiğinde ise internette gerçek benlik algısı ve yalnızlığın benlik saygısı ve phubbing düzeyini arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.42$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = -.555, *üst sınır* = -.294) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer açıdan Model 8'in model uyum indeksleri $\chi^2 = 85.71$, $sd = 22$, $\chi^2/sd = 3.89$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .97, AGFI = .94, NFI = .98, IFI = .98, TLI = .96, SRMR = .045 ve RMSEA = .067 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra modeldeki değişkenler phubbing değişkenine ait varyasyon %45'ini açıklamaktadır ($R^2 = .45$).

Model 8 analiz edildikten sonra genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı, yalnızlıklarının da da internette gerçek benlik algısı aracılığı ile phubbing düzeylerini etkilemesine yönelik Model 9 test edilmiştir. Model 9 ile ilgili gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizine ilişkin sonuçlar Şekil 4.10'da verilmiştir.



Şekil 4.10. Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Utangaçlıklarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Modele İlişkin Path Diyagramı. Not: *** $p < .001$, ** $p < .01$.

Şekil 4.10 incelendiği zaman genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algıları aracılığıyla, yalnızlıklarının da internette gerçek benlik algıları aracılığı ile phubbing düzeylerini üzerindeki etkisine dair gerçekleştirilen yapısal eşitlik modelinde tüm yolların anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapısal eşitlik analizi sonunda doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısının yalnızlığı ($\beta = -.64$,

$p < .001$) ve internette gerçek benlik algısını ($\beta = -.30$, $p < .001$) negatif olarak yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra yalnızlığın internette gerçek benlik algısını ($\beta = .24$, $p < .001$) ve internette gerçek benlik algısının da phubbing düzeyini ($\beta = .68$, $p < .001$) pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan Model 9'daki dolaylı etkiler incelendiğinde ise benlik saygısının phubbing düzeyini internette gerçek benlik algısı aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.31$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.396$, *üst sınır* = $-.227$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde benlik saygısının yalnızlık aracılığıyla internette gerçek benlik algısını anlamlı şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = -.16$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $-.256$, *üst sınır* = $-.066$) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak yalnızlığın internette gerçek benlik algısının aracılığıyla phubbing düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ve dolaylı etkiye ait standardize edilmiş katsayının $\beta = .17$ olduğu ve bu katsayının bootstrapping analizinde elde edilen sonuca göre %95 güven aralığında (*alt sınır* = $.065$, *üst sınır* = $.216$) anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca Model 9'a ait model uyum indeksleri $\chi^2 = 80.29$, $sd = 23$, $\chi^2/sd = 3.49$; $p < .001$, CFI = .98, GFI = .97, AGFI = .95, NFI = .97, IFI = .98, TLI = .97, SRMR = .040 ve RMSEA = .062 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ise modelin yeterli model uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

Genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algısı ve utangaçlıkları aracılığıyla phubbing üzerindeki yordayıcı rolü farklı yapısal eşitlik analizi ile incelenmiş, doğrudan ve dolaylı etkilere dair olası modeller analiz edilmiştir. Bu modellerden tüm yol katsayılarının anlamlı olması, en iyi model uyum iyiliği değerlerine sahip olması ve en küçük ECVI ve AIC değerlerine sahip olduğu için bu aşamada genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algıları aracılığıyla, yalnızlıklarının da internette gerçek benlik algıları aracılığıyla phubbing düzeylerini üzerindeki etkisinin incelediği Model 6 tercih edilen model olmuştur. Tablo 4.7'de bu aşamada test edilen yapısal modellerin model uyum iyiliği değerleri, ECVI ve AIC değerleri verilmiştir.

Tablo 4.7. Model 7, Model 8 ve Model 9' a ait Model Uyum İyiliği Değerleri

Modeller	χ^2/sd	CFI	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	RMSEA	SRMR	AIC	ECVI
Model 7	3.79	.98	.97	.94	.97	.98	.96	.066	.046	131.348	.204
Model 8	3.89	.98	.97	.94	.98	.98	.96	.067	.045	131.710	.204
*Model 9	3.49	.98	.98	.95	.98	.98	.97	.062	.040	124.293	.193

*Tercih edilen model

Tercih edilen modele ilişkin doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin sonuçlar ile bu sonuçların anlamlılığına ilişkin %95 güven aralığında 5000 yeniden örneklem alınarak yapılan bootstrapping sonuçlarına Tablo 4.8'de yer verilmiştir

Tablo 4.8. Tercih Edilen Model 9'a Ait Yapısal Eşitlik Analizi Bulguları

Modelde Yer Alan Yollar	***Yol Katsayısı	%95 Güven Aralığı	
		Alt Sınır	Üst Sınır
<i>Doğrudan Etkiler</i>			
Benlik Saygısı →İGB	-.30	-.441	-.149
Benlik Saygısı →Yalnızlık	-.64	-.714	-.559
Yalnızlık →İGB	.24	.098	.384
İGB → Phubbing	.69	.595	.768
<i>Dolaylı Etkiler</i>			
Benlik Saygısı → İGB → Phubbing	-.31	-.396	-.227
Benlik Saygısı →Yalnızlık →İGB	-.16	-.256	-.066
Yalnızlık →İGB →Phubbing	.17	.065	.276

Not: .*** $p < .00$. İGB: İnternette gerçek benlik algısı

Tablo 4.8'e bakıldığı zaman tüm katsayıların $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Dolaylı ve doğrudan etkilerin anlamlılığına karar vermek için yapılan %95 güven aralığında 5000 yeniden örneklem alınarak yapılan bootstrapping sonuçlarının alt ve üst sınırlarının sıfırı kapsamaması dolaylı ve doğrudan etkilerin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizinde genç yetişkinlerin phubbing davranışları üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerin belirlenmesi için farklı yapısal eşitlik modelleri kurgulanmış ve analizler sonucunda en iyi üç model belirlenmiştir. Bu modeller sırasıyla;

Model-3: Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Etkileşim Kaygılarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Model,

Model-6: Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Utangaçlıklarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Model,

Model-9: Genç Yetişkinlerin Benlik Saygılarının İnternette Gerçek Benlik Algıları, Utangaçlıklarının da İnternette Gerçek Benlik Algısı Aracılığı ile Phubbing Düzeylerini Etkilemesine Yönelik Yapısal Model olmak üzere üç modeldeki sonuçlar tartışılmıştır. Modellerde yer alan benlik saygısı, internette gerçek benlik algısı, etkileşim kaygısı, utangaçlık ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiler alanyazındaki araştırmalar ve kuramsal alanyazın ışığında tartışılmıştır. İlk olarak her üç modelde elde edilen doğrudan etkiler tartışılmış, ardından dolaylı etkilere ilişkin sonuçlar tartışılmıştır.

5.1. Doğrudan Etkilerle İlgili Tartışmalar

Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonucunda her üç modelde de benlik saygısının internette gerçek benlik algısını negatif olarak yordadığı görülmüştür. Bu sonuç genç yetişkinlerin azalan benlik saygılarının internette gerçek benlik algılarının yükselmesinde önemli bir rolünün olduğunu ortaya koymaktadır. İnternette gerçek benlik algısı bireylerin günlük yaşamlarında sergileyemedikleri benliğinin yönlerinin sanal ortamda sergilemesi durumudur (Bargh, vd., 2002). Bireylerin benlik saygıları azaldıkça gerçek yaşamda benliklerini ortaya koyma konusunda çekince yaşadıkları ve bu ihtiyaçlarını çevrimiçi ortamlarda giderdikleri belirtilmektedir (Hu, vd., 2017; Wang vd., 2018). Bunun yanı sıra günlük yaşamda sosyal normların etkisiyle gerçek benliklerine ters bir yaşam süren ve bunun sonucunda psikolojik açıdan çelişkiye düşen bireyler, çevrimiçi iletişim araçları vasıtasıyla gerçek benliklerini açığa vurarak oluşan ruhsal gerginliklerini gidermeye

çalışmaktadırlar (Hu, vd., 2017; Wang vd., 2018). Benzer şekilde benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerinin yüz yüze ifade etme konusunda sıkıntı yaşadıkları ve bundan dolayı çevrimiçi iletişim araçlarını daha fazla kullanmaya yöneldikleri belirtilmektedir (Scott 2004). Bunun sonucu olarak internette gerçek benlik algısı bireylerin çevrimiçi ortamlardayken bilinç dışında bastırılmış olan gerçek benliklerinin çevrimiçi etkileşimler sayesinde bilişsel düzeyde daha görünür ve ulaşılabilir hale geldiği belirtilmektedir (Bargh, vd., 2002). Bunun yanı sıra yapılan bazı araştırmalarda düşük benlik saygısına sahip bireylerin benliklerini onaylatma ihtiyaçlarını çevrimiçi ortamlarda giderdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Sheeks ve Birchmeier, 2007). Ayrıca alanyazında yapılan bazı çalışmalarda benlik saygısı düşük olan bireylerin çevrimiçi araçları daha fazla kullandıkları ve bu ortamda gerçek benliklerini daha kolay ifade ettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Choi ve Yoo, 2015; Grieve, March ve Watkinson, 2020; Michikyan, Dennis ve Subrahmanyam, 2015; Stieger ve Burger, 2010). Mevcut araştırma bulgusu ve alanyazındaki araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde benlik saygısı düşük olan bireylerin günlük hayatlarında kendi benliklerini ifade etmekte zorlandıkları ve bu nedenle çevrimiçi ortamda gerçek benliklerini daha rahat ortaya koydukları söylenebilir. Diğer açıdan benlik saygısı ile internette gerçek benlik algısı arasındaki mevcut araştırma bulgusunun gerçek benlik ile kültür arasındaki ilişkiye dair açıklamalar tarafından da destelendiği görülmektedir. Gerçek benlik bireyin kendisinde var olan gerçek özelliklerinin oluşturduğu benliği temsil etmektedir (Rogers, 1961). Gerçek benlik ise çoğu zaman toplumsal ve kültürel normların etkisinden dolayı günlük hayatta tam olarak ifade edilememektedir. Çünkü Rogers (1961) bireylerin gerçek benlikleri değer verme koşulları olarak isimlendirilen toplumsal ve kültürel kurallardan dolayı baskı altına alındığını, bireylerin toplumsal kabul elde etmek için gerçek yaşantılarının bastırdıklarını ifade etmiştir. Gerçek benliklerine uygun bir yaşantı elde edemeyen bireyler ise bir süre sonra ya bulunduğu topluma bağımlılık geliştirip kendi benliğine uzaklaşmakta ya da gerçek benliğinin ortaya koyacak yeni ortamlar aramaya başlamaktadır (Rogers, 1961). Bu nedenlerden dolayı bireyler gerçek benliklerini daha rahat ifade edebildikleri ve kendilerine benzer kişiler tarafından onaylanma ihtimalleri daha yüksek olduğunu için çevrimiçi ortamlarda iletişim kurma konusunda daha çok motive olmaktadır (Wang vd., 2018). Ayrıca günlük yaşamda sosyal normların etkisiyle gerçek benliklerine ters bir yaşam süren ve bunun sonucunda psikolojik açıdan çelişkiye düşen bireyler, çevrimiçi iletişim

araçları vasıtasıyla gerçek benliklerini açığa vurarak oluşan ruhsal gerginliklerini gidermeye çalışmaktadırlar (Hu, vd., 2017; Wang vd., 2018). Araştırmanın örneklem grubu Türk kültüründeki genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Dünyadaki küreselleşmeye rağmen Türk toplumunun toplulukçu kültür yapısının devam ettiği ve bireylerin diğer insanların görüşlerini oldukça önemsedikleri belirtilmektedir. Tüm bu açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde, gerçek benliğini günlük yaşamda sergileme konusunda kültürel faktörlerin baskısı altında kalan genç yetişkinlerin bu ihtiyaçlarını gidermek için sanal ortamlara yöneldiği bu durumun onların internette gerçek benlik algılarının yükselmesinde önemli bir rolü olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre benlik saygısının etkileşim kaygısını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bu sonuç, genç yetişkinlerin benlik saygılarındaki azalmaların etkileşim kaygılarının artmasında etkili olduğuna işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle düşük benlik saygısı düşük olan genç yetişkinlerin daha yüksek etkileşim kaygısı hissettiği söylenebilir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Ahmad, Bano, Ahmad ve Khanam (2013) ergenler üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında benlik saygısı ile etkileşim kaygısı arasında negatif bir ilişki olduğu ve benlik saygısının etkileşim kaygısını anlamlı olarak negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde başka bir araştırmada benlik saygısı düşük olan bireylerin etkileşim kaygısı puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Iancu, Bodner, Ben-Zion, 2015). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da benlik saygısı düşük olan bireylerin etkileşim kaygılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016). Alanyazında benlik saygısı ile etkileşim kaygısı arasındaki ilişkiye dair benzer sonuçlara ulaşan başka araştırmalarda bulunmaktadır (Apaolaza, Hartmann, D'Souza ve Gilsanz, 2019; Fatima, Niazi ve Ghayas, 2017; Li, Zhang ve Yu, 201; Pugh, 2017; Seema ve Kumar, 2017). Alanyazındaki araştırmalar dışında elde edilen araştırma bulgusu etkileşim kaygısıyla ilgili teorik açıklamalar tarafından da desteklenmektedir. Hofman (2007) geliştirmiş olduğu etkileşim kaygısı bozukluğu modelinde bireylerin yaşamış oldukları olumsuz deneyimleri sonucunda kendi özelliklerine ilişkin olumsuz yüklemeler yaptığı, bunun bireylerin benlik saygılarını olumsuz etkilediği ve bu nedenle takip eden yaşantılarda yüksek düzeyde etkileşim kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Bilişsel Yaklaşım etkileşim kaygısının nedenini bireyin kendisiyle ilgili olumsuz düşünce ve yorumlarına

dayandırmıştır (Beck ve Emery, 1985). Diğer bir ifadeyle bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz düşünce ve yorumlarının onların benlik saygılarının azalmasına neden olduğu ve azalan benlik saygısının da bireyin becerilerine ilişkin güvenlerini zedelediği ve bu nedenle sosyal ortamlarda etkileşim kaygısı yaşadıkları belirtilmektedir (Beck, 2005). Sonuç olarak mevcut araştırma bulgusu, alanyazındaki araştırma sonuçları ve teorik açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde genç yetişkinlerin benlik saygılarındaki azalmaların etkileşim kaygılarının yükselmesinde önemli bir rolünün olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmadaki yapısal eşitlik analizi sonucunda etkileşim kaygısının internette gerçek benlik algısını pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle etkileşim kaygısı yüksek olan genç yetişkinlerin internette gerçek benlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, sosyal ortamlarda etkileşim kaygısı yaşayan genç yetişkinlerin kendi benliklerini ortaya koyma konusunda çekince yaşadıkları ve bu nedenle benliklerini sanal ortamlarda daha rahat ifade ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Çünkü internette gerçek benlik algısı bireylerin günlük hayatta ortaya koyma konusunda çekince yaşadıkları kişilik özelliklerini internet ortamında sergilemesi durumu olarak ifade edilmektedir (McKenna vd., 2002). Bu nedenle bireyler günlük hayatlarında toplum tarafından onaylanmayan ya da ortaya koymaktan çekindikleri, ancak gerçek benliğinde bulunan ve kimliği için önemli olan özellikleri çevrimiçi iletişim araçları vasıtasıyla toplumsal yaşama göre daha rahat ifade ettikleri belirtilmektedir. (Bargh ve McKenna, 2004; Tosun, 2012). Bunun yanı sıra bu araştırma bulgusu benlik saygısı ile etkileşim kaygısı arasındaki ilişki açısından da desteklendiği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle alanyazında benlik saygısı düşük olan bireylerin yüksek düzeyde etkileşim kaygısı yaşadıkları ifade edilmektedir (Apaolaza, Hartmann, D'Souza ve Gilsanz, 2019; Fatima, Niazi ve Ghayas, 2017; Zhang , Li, ve Yu, 2019; Pugh, 2017). Bu nedenle etkileşim kaygısı yüksek olan bireylerin yüz yüze iletişimlerinde kendilerini rahatça ortaya koymakta zorlandıkları ve bu nedenle çevrimiçi ortamda kendilerini daha rahat ortaya koydukları ve bu bağlı olarak da internette gerçek benlik algılarının yüksek olduğu ifade edilebilir. Ayrıca alanyazında günlük hayatta etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin daha az sosyal tehdit algıladıkları çevrimiçi iletişim araçlarının daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir. Örneğin yapılan bazı çalışmalarda etkileşim kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı (Chen ve arkadaşları, 2019; Dobrean ve Păsărelu, 2016;

Özgür, 2013), internet bağımlılığı (Caplan, 2006; Lee ve Stapinski, 2012; Shepherd ve Edelman, 2005; Zorbaz ve Dost, 2014) ve akıllı telefon bağımlılığı (Elhai, Tiamiyu ve Weeks, 2018; Turgeman vd., 2020; Yılmaz, Şar ve Civan, 2015) arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu araştırma sonuçları ve mevcut araştırma bulgusu birlikte değerlendirildiğinde etkileşim kaygısı yaşayan genç yetişkinlerin çevrimiçi araçları daha fazla kullandığı ve sanal ortamda gerçek benliklerini daha fazla ortaya koyabildikleri söylenebilir. Bu durumun ise internette gerçek benlik algılarının da daha fazla yükselmesinde önemli bir rol oynadığı düşünülebilir.

Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonucunda her üç modelde de internette gerçek benlik algısının genç yetişkinlerin phubbing davranışlarını pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, internette gerçek benlik algısı yüksek olan genç yetişkinlerin phubbing davranışlarını sergileme ihtimallerinin daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Phubbing, bireylerin yüz yüze iletişimlerini sürdürürken, çevresindeki insanlarla etkileşimini keserek akıllı telefonuyla ilgilenmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Karadağ vd., 2016; Kranosova vd., 2016; Yam ve Kumcağız, 2020). Bu tanımdan da anlaşılabileceği üzere phubbing akıllı telefon bağımlılığından farklı olarak bireylerin yüz yüze iletişim kurdukları sırada akıllı telefonlarına ilgilenmeleri sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Sosyal ortamda bulunan ve bu ortamlarda kendini ortaya koyma konusunda çekince yaşayan bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarına yöneldikleri ve gerçek benliklerini sanal ortamda daha kolay ifade ettikleri düşünülebilir. Çünkü internette gerçek benlik algısı, bireylerin günlük yaşamlarında sergileyemedikleri benliklerini sanal ortamda sergilemesi olarak ifade edilmektedir (Bargh, vd., 2002). Bunun yanı sıra yapılan bazı araştırmalarda internet ortamının sosyal normlar açısından daha az tehdit edici unsurlar barındırdığı ve bu nedenle bireylerin gerçek benliklerini daha kolay yansıttıkları sonuçlarına ulaşılmıştır (Scott 2004; Tosun ve Lajunen, 2010). Ayrıca internet üzerindeki iletişimin anonimlik, eş zamansızlık ve her an bağlanılabilirlik özelliklerinin, bireylerin gerçek benlikleri rahatça ifade edebilmeleri için büyük bir fırsat sunduğu da ifade edilmektedir (Lapidot-Lefler ve Barak 2012). Bu açıklamalar dikkate alındığında internette gerçek benlik algısı yüksek olan bireylerin, topluluk içerisinde diğerleriyle iletişim kurma konusunda kaygılandıkları, diğerleriyle iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarına yöneldikleri

için phubbing davranışlarına daha fazla sergiledikleri düşünülebilir. Diğer açıdan internette gerçek benlik algısının bireyleri çevrimiçi araçlarının daha fazla kullanmalarına neden olduğu da belirtilmektedir (Choi ve Sung 2018; Johnson ve Ranzini 2018; Seidman 2014). Bunun sonucu olarak da bireyler yüz yüze iletişim yerine gerçek benliklerinin ifade edebildikleri için çevrimiçi iletişim kurma motivasyonları giderek yükselebilmekte bu durumun ise phubbing davranışlarının sergilemeleri üzerinden önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Yukarıdaki açıklamalar ve alanyazındaki araştırma sonuçlarının internette gerçek benlik algısı ile phubbing arasındaki ilişkiye dair elde edilen mevcut araştırma bulgusunu desteklediği ifade edilebilir.

Araştırmada yapılan analizler sonucunda benlik saygısının utangaçlığı negatif olarak yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre benlik saygısındaki azalmaların genç yetişkinlerdeki utangaçlık düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir. Diğer bir ifadeyle düşük benlik saygısına sahip olan genç yetişkinlerin utangaçlık seviyelerinin daha yüksek olacağı düşünülebilir. Alanyazında mevcut araştırma bulgusunu desteleyen çalışmalar yer almaktadır. Örneğin, Zhao, Kong ve Wang (2012) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, mizah tarzı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelemiş yapmış oldukları korelasyon analizinde benlik saygısı ile utangaçlık arasında anlamlı olarak negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Başka bir araştırmada çiftlerin ilişki doyumları, benlik saygıları ve utangaçlıkları arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi sonucunda benlik saygıları düşük olan bireylerin yüksek düzeyde utangaçlık yaşayan bireyler oldukları görülmüştür (Tackett, Nelson ve Busby, 2013). Benzer şekilde sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen başka bir araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda utangaçlık ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Ran, Zhang ve Huang, 2018). Bir diğer araştırmada cinsiyet, benlik saygısı, kendini açma ve duygusal destek değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiş ve gerçekleştirilen analizde benlik saygısının negatif yönde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür (Şahin, 2013). Alanyazında benlik saygısıyla utangaçlık arasındaki ilişkiye dair benzer sonuçlar raporlayan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Chao, Longo, Wang, Dasgupta ve Fear, 2014; Iranmanesh, Foroughi, Nikbin ve Hyun, 2019; Şahin ve Gizir, 2014; Yılmaz, 2018). Bunun yanı sıra

utangaçlık ile ilgili kuramsal açıklamaların da mevcut araştırma bulgusunu destelediği ifade edilebilir. Çünkü utangaçlık bireylerin sosyal ortamlarda uygun şekilde davranamayacağına yönelik hissetmiş olduğu kaygı ve korkudan dolayı sosyal ortamlardan uzaklaşması halidir (Zimbardo, 1977). Diğer açıdan Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) utangaçlığı sosyal beceriler temelinde açıklama getirerek, bireylerin kişilerarası iletişim becerilerine olan güvensizlik durumunda ortaya çıkan ve bireyin sosyal ilişkileri başlatmaktan geri durması hali olarak açıklamıştır. Utangaç bireyler en karakteristik özelliklerinden birisi de konuşma karşı isteksizlik, sosyal ortamlarda gerginlik hissetmesidir (Stevens, 1997). Çünkü bu bireyler düşük öz saygıya sahip olduklarından dolayı reddedilme korkusu yaşamaktadırlar (Carducci, 2000). Ayrıca utangaç bireyler kendi yeteneklerine daha az güvenen ve düşük benlik saygısına sahip bireylerdir (Huan, Ang, Chong ve Chye, 2014). Bu açıklamalar göz önüne alındığında benlik saygısı düşük olan genç yetişkinlerin iletişim kurma konusundaki becerilerine daha az güvendikleri bu durumun sosyal ortamlarda doğru şekilde davranamayacaklarını şekilde olumsuz düşünceler geliştirdikleri ve bunun sonucunda da daha fazla utangaçlık hissettikleri söylenebilir.

Araştırmada utangaçlığın internette gerçek benlik algısını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, utangaçlığın genç yetişkinlerin internette gerçek benlik algılarının da yükselmesinde pozitif bir katkısının olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle bu sonuç genç yetişkinlerin utangaçlık düzeylerindeki artışların internette gerçek benlik algılarının yükselmesinde önemli bir rolünün olduğunu düşündürebilir. İnternette gerçek benlik algısı bireylerin günlük yaşamlarında sergileyemedikleri benliğinin yönlerinin sanal ortamda sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Bargh, vd., 2002). Utangaçlık ise bireylerin kişilerarası iletişim becerilerine olan güvensizlik durumunda ortaya çıkan ve bireyin sosyal ilişkileri başlatmaktan geri durması olarak ifade edilmektedir (Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis, 1988). Diğer açıdan utangaç bireyler bir iletişimi başlatma konusunda yetersizlik yaşarlar. Benzer şekilde sosyal ortamlarda başkalarıyla konuşma ve göz teması kurma konusunda kaygı hissederler (Henderseon ve Zimbardo, 1998). Diğer taraftan utangaç bireyler ilişki başlatma konusunda da sorun yaşayan bireylerdir (Page, 1990). Bu bireyler sosyal ortamlarda tanımadığı kişilerle iletişim kurma konusunda zorlanmakta ve bu durumla yüz yüze kaldıklarında ise

aşırı derecede kaygılanabilmektedirler (Cheek ve Buss, 1981). Diğer açıdan utangaç bireylerin yüz yüze iletişim kurma konusunda hissetmiş oldukları kaygıdan ötürü çevrimiçi iletişim araçlarını daha sık kullandıkları ifade edilmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2016; Wei ve Lo, 2006; Deniz, 2014). Yukarıdaki bu açıklamalar bir arada değerlendirildiğinde utangaçlık düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin sosyal ilişki kurma konusunda çekince yaşayabileceği ve ilişki ihtiyaçlarını çevrimiçi ortamda giderme konusunda daha istekli olacağı ve bu durumun bireylerin internette gerçek benlik algılarının da yükselmesinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Yukarıdaki açıklamalar göz önüne alındığında mevcut araştırma bulgusunun teorik alanyazınla örtüştüğü söylenebilir. Bunun yanı sıra alanyazında yapılan araştırmalarda utangaçlık seviyesi yüksek olan bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarını daha fazla kullandıkları belirtilmektedir. Örneğin, Orr ve arkadaşları (2009) üniversite öğrencilerinin Facebook kullanımları süreleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma, Facebook’da geçirilen zaman ile utangaçlık düzeyi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi araştırılmış ve çalışmada yapılan korelasyon analizinde utangaçlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, ayrıca yapılan regresyon analizinde utangaçlık değişkeninin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Han, Geng, Jou, Gao ve Yang (2017) genç yetişkinlerde utangaçlık ile mobil telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide öz kontrol ve bağlanma kaygısının aracı rolünü incelemiş ve sonuç mobil telefon bağımlılığı ile utangaçlık arasında negatif bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmaların dışında utangaçlık ile çevrimiçi iletişim araçları arasındaki ilişkiye dair benzer sonuçlar raporlayan başka araştırmalarda bulunmaktadır (Ang, Chan ve Lee, 2018; Eldeleklioğlu ve Vural, 2013; Hong vd., 2019; Öztürk ve Özmen-Kaymak, 2011; Satıcı, 2019; Yu, Sun ve Gao, 2019). Diğer açıdan internette gerçek benlik algısının bireyleri çevrimiçi araçlarının daha fazla kullanmalarına neden olduğu da belirtilmektedir (Choi ve Sung 2018; Johnson ve Ranzini 2018; Seidman 2014). Tüm bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde utangaçlık ile internette gerçek benlik algısı arasındaki mevcut araştırma bulgusunun alanyazındaki araştırma sonuçlarıyla da desteklendiği ifade edilebilir.

Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizinde benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, genç yetişkinlerin benlik saygıları azaldıkça yalnızlık düzeylerinde artışların olduğuna işaret etmektedir. Yalnızlık bireylerin içinde bulunmayı istediği sosyal ilişkiler ile yaşamış olduğu sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluk sonunda hissetmiş olduğu hoş olmayan bir psikolojik durum olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). De Jong Gierveld ve Tilburg (1999) ise yalnızlığı bireyin diğer bireylerle samimi ilişkiler elde edememesi durumunda ortaya çıkan duygusal bir durum olarak tanımlamışlardır. Yapılan bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ilişkileri kurma konusunda problemleri bulunmaktadır. Benzer şekilde benlik saygısı düşük olan insanlar da iletişim kurma konusundaki becerilerine çok fazla güvenmemektedirler. Bu iki açıklama göz önüne benlik saygısı ile yalnızlık arasında elde edilen mevcut araştırma bulgusunun teorik alanyazın tarafında desteklendiği ifade edilebilir. Bunun yanı sıra alanyazında benlik saygısı ile yalnızlık arasında mevcut araştırma bulgusuna benzer sonuçları rapor eden çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin, Bozorgpour ve Salimi (2012) genç yetişkin bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında benlik saygısı düşük olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan diğer bir çalışmada genç yetişkin bireylerin benlik saygısı ile yalnızlık ve utangaçlık arasında negatif bir ilişkinin olduğunu ve benlik saygısının utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğunu ifade etmişlerdir (Zhao, Kong ve Wang, 2013). Güloğlu ve Kararımak (2010) benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşun yalnızlık üzerindeki yordayıcı rolünü inceledikleri bir araştırma yapmışlar ve benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuşlardır. Kılıç ve Karakuş (2016) genç yetişkinlerin benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada, benlik saygısı düşük olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Alanyazında benzer sonuçları raporlayan başka araştırmalarda da bulunmaktadır (Avan ve Çakmak, 2020; Ishaq, Solomon ve Khan, 2017; Kapılıran, 2013; Yılmaz, Hamarta, Arslan ve Deniz, 2013). Mevcut araştırma bulgusu ve yukarıdaki araştırma sonuçları göz önüne alındığında benlik saygısı düşük olan genç yetişkinlerin daha fazla yalnızlık hissettikleri söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer bulgu yalnızlık düzeyinin internette gerçek

benlik algısının pozitif olarak yordadığını ortaya koymuştur. Diğer bir ifadeyle genç yetişkinlerde yalnızlık düzeyleri yükseldikçe internette gerçek benlik algılarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. İnternette gerçek benlik algısının bireylerin günlük yaşamlarında sergileyemedikleri benliğinin yönlerinin sanal ortamda sergilemesi durumu (Bargh, vd., 2002) olduğu göz önüne alındığında yüksek düzeyde yalnızlık hisseden genç yetişkinlerin günlük hayatta iletişim kurdukları insan sayısının sınırlı olmasından dolayı iletişim ihtiyaçlarını sanal ortamlarda gidermeye çalıştıkları ve bu nedenle internette gerçek benlik algılarının yükseldiği düşünülebilir. Alanyazında doğrudan yalnızlık ile internette gerçek benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat internette gerçek benlik algısı yüksek olan bireylerin çevrimiçi iletişim araçları ve buna bağlı teknolojik unsurları daha çok kullandıkları bilinmektedir. Bu nedenle bu araştırma bulgusu alanyazında yer alan yalnızlık ve çevrimiçi iletişim araçlarının kullanım yoğunluğu arasındaki ilişkiye dair araştırma bulguları ile desteklenmektedir. Örneğin, Kim, LaRose ve Peng (2009) yalnızlığın problemli internet kullanımı üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin interneti ve çevrimiçi iletişim araçlarını daha fazla kullandıkları sonuçlarına ulaşmışlardır. Benzer şekilde başka bir araştırmada sosyal ağ bağımlılığı, yalnızlık ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan korelasyon analizinde sosyal ağ bağımlılığı ile duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Stankovska, Angelkovska ve Grncarovska, 2016). Diğer bir çalışmada (Shettar, Karkal, Kakunje, Mendonsa ve Chandran, 2017) ise bireylerin Facebook bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırılmış ve sonuç olarak yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylerin Facebook bağımlılıklarının daha yüksek olduğu sonucunda varılmıştır. Batıgün ve Hasta (2011) internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri bir çalışmalarında internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ve yalnızlığın internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında benzer bulguları rapor eden başka araştırmalarda bulunmaktadır (Ang, Chan ve Lee, 2018; Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Demir ve Kutlu, 2016; Jiang, Li ve Shypenka, 2019; Mert ve Özdemir, 2018; Youssef, Hallit, Kheir, Obeid ve Halli, 2020). Sonuç olarak, alanyazındaki araştırma sonuçlarının yalnızlıkla internette gerçek benlik algısı arasındaki mevcut araştırma bulgusunu desteklediği ve genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri yükselmesinin internette gerçek benlik algılarının

artmasında önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

5.2. Dolaylı Etkilerle İlgili Tartışmalar

Araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizlerinde tercih edilen her üç modelde de internette gerçek benlik algısının benlik saygısı ile phubbing arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre benlik saygısı azalan bireylerin internette gerçek benlik algılarının yükseldiği, internette gerçek benlik algıları yükseldikçe de phubbing davranışlarında artışın gözlemlendiği ortaya çıkmıştır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin kendi becerilerine ilişkin genellikle olumsuz yüklemeler yaptıkları bilinmektedir (Çevik Demir, 2013; Hefferon ve Boniwell, 2014). Benzer şekilde benlik saygısı düşük olan bireyler bir başkasıyla iletişim kurma konusunda kendilerine olan güvenleri düşük olduğunda yüz yüze iletişim kurma konusunda çekinceler yaşamaktadır (Romans, Martin ve Mullen, 1996; Senemoğlu, 2005). Hatta benlik saygısı düşük olan bireylerin yüz yüze iletişim kurma ihtimalleri olan sosyal ortamlardan uzak durmaya çalıştıkları ifade edilmektedir (Güloğlu ve Kararımak; Yörükoğlu, 2002). Bunun yanı sıra gelişen teknolojiyle ortaya çıkan birçok çevrimiçi iletişim araçlarının benlik saygısı düşük olan bireyler tarafından daha fazla kullanıldığı belirtilmektedir (Choi ve Yoo, 2015; Hu, vd., 2017; Scott, 2004). Diğer bir ifadeyle günlük hayatında iletişim kurma ihtiyacını karşılamayan bireyler bu ihtiyaçlarını sosyal açıdan daha az tehdit edici bir ortam sunan çevrimiçi iletişim araçları üzerinden gidermeye çalışmaktadır (Sheeks ve Birchmeier, 2007). Benzer şekilde benlik saygısı düşük olan bireyler sosyal ortamlarda gerçek benliklerini sergileme konusunda çekincelere yaşayabilmekte, bunun yerine toplumun onaylayacağı sahte bir benlikle kendilerini sunmaktadırlar (Bargh, vd., 2002). Günlük yaşamında gerçek benliğini sunma konusunda sorun yaşayan bu konuda içsel bir gerginlik yaşayan bireyler ise gerçek benliklerini daha az tehdit unsuru barındıran çevrimiçi ortamlarda sunmaya çalışmaktadır (Grieve, March ve Watkinson, 2020; Michikyan, Dennis ve Subrahmanyam, 2015; Stieger ve Burger, 2010). Bu durum ise bu gibi bireylerin internette gerçek benlik algılarının yükselmesine neden olmaktadır (Bargh, vd., 2002; Michikyan, Dennis ve Subrahmanyam, 2015). Phubbing ise bireylerin yüz yüze iletişim kurdukları ortamlarda diğer kişilerle iletişimlerini keserek akıllı telefonlarına odaklanmaları durumu olarak ifade edilmektedir. Bütün bu açıklamalar ışığında benlik saygısı azalan bireylerin gerçek benliklerini sunma konusunda kaygı yaşadıkları ve bu

durumun gerçek benlikleri çevrimiçi ortamlarda sunma motivasyonlarını yükselttiği ve bunun sonucunda ise genç yetişkinlerde gözlemlenen phubbing davranışlarında artışların meydana gelmesinin olası bir durum olduğu gözükmemektedir. Yukarıdaki araştırma sonuçları ve açıklamalar göz önüne alındığında mevcut araştırma bulgusunun alanyazında tarafından desteklendiği ifade edilebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu etkileşim kaygısının genç yetişkinlerin benlik saygısıyla internette gerçek benlik algıları arasında anlamlı bir aracı rolünün olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca göre benlik saygıları azalan genç yetişkinlerin etkileşim kaygılarının yükseldiği ve etkileşim kaygısındaki bu artışın internette gerçek benlik algılarının yükselmesinde önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir. Diğer açıdan bu sonuç benlik saygısı düşük olan genç yetişkinlerin yüz yüze iletişim kurma konusundaki becerilerine olan güvenlerinin azalmasına neden olduğu ve bunun sonucunda yüksek düzeyde etkileşim kaygısı yaşadıkları, buna bağlı olarak yüz yüze iletişim kurma konusunda problem yaşayan genç yetişkinlerin çevrimiçi ortamlara yöneldikleri şeklinde yorumlanabilir. Alanyazındaki kuramsal açıklamaların bu yorumu desteklediği görülmektedir. Örneğin, Hofman (2007) tarafından geliştirilmiş olan etkileşim kaygısı bozukluğu modelinde bireylerin geçmiş olumsuz deneyimlerinin sonucunda kendi yeterliklerine ilişkin olumsuz atıflarda bulundukları, bunun bireylerin benlik saygılarını olumsuz etkilediği ve bu bağlı olarak günlük yaşamlarında yüksek düzeyde etkileşim kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Bilişsel Yaklaşım etkileşim kaygısının nedenini bireyin kendisiyle ilgili olumsuz düşünce ve yorumlarına dayandırmış ve bu olumsuz düşüncelerin bireylerin benlik saygılarının azalmasına neden olduğu ve azalan benlik saygısının da bireyin yeterliklerine yönelik güven duygularını zedelediği ve bu nedenle sosyal ortamlarda etkileşim kaygısı yaşadıkları ifade edilmektedir (Beck ve Emery, 1985; Beck, 2005). Bu açıklamaları destekler şekilde alanyazında yapılan araştırmalarda da benlik saygısı düşük olan bireylerin etkileşim kaygılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Fatima, Niazi ve Ghayas, 2017; Iancu, Bodner, Ben-Zion, 2015; Özdemir, 2004; Sübaşı, 2007; Ürün ve Öztürk, 2020). Bunun yanı sıra yapılan birçok araştırmada etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarını daha fazla kullandığı sonuçlarına da ortaya koymaktadır (Caplan, 2006; Chen vd., 2019; Dobrea ve Păsărelu, 2016; Lee ve Stapinski, 2012; Özgür, 2013; Shepherd ve Edelman, 2005; Zorbaz ve Dost, 2014;

Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Buna bağlı olarak da benlik saygısı azalan ve etkileşim kaygısı yükselen bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarını yüz yüze iletişime daha çok tercih ettikleri bilinmektedir. İnternette gerçek benlik algısı bireylerin günlük hayatta ortaya koyma konusunda çekince yaşadıkları kişilik özelliklerini internet ortamında sergilemesi durumu olarak ifade etmesi (McKenna vd., 2002) olduğu göz önüne alındığında, günlük hayatlarında gerçek benliklerini yüz yüze iletişim kurdukları ortamlarda sergileyemeyen bireylerin bu özelliklerini çevrimiçi iletişim araçlarını kullanarak ifade ettikleri belirtilmektedir. (Bargh ve McKenna, 2004; Tosun, 2012). Sonuç olarak, mevcut araştırmada elde edilen bulgunun benlik saygısının etkileşim kaygısının aracılığıyla internette gerçek benlik algısı üzerinde anlamlı dolaylı etkisinin olduğunu ortaya koyduğu ve mevcut araştırmada elde edilen bu aracılık bulgusunun alanyazındaki kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları tarafından da desteklendiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen başka bir bulgu, internette gerçek benlik algısının etkileşim kaygısı ile phubbing arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle bu sonuç genç yetişkinlerin etkileşim kaygılarının yükselmesinin internette gerçek benlik algılarını yükselttiği ve buna bağlı olarak da phubbing davranışlarında atışların gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç etkileşim kaygısı hisseden genç yetişkinlerin sosyal ortamlarda kendi benliklerini ortaya koyma konusunda çekince yaşadıkları, bu ihtiyaçlarını gidermek için çevrimiçi ortama yöneldikleri için phubbing davranışları sergileme ihtimallerinin yükseldiği şeklinde yorumlanabilir. Etkileşim kaygısı yüksek olan bireylerin yüz yüze iletişim kurdukları sırada çok fazla stres yaşadıkları bilinmektedir (Leary, 1983). Hatta etkileşim kaygısı yükselen bireylerin sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkiyi başlatma konusunda çekince yaşadıkları, sosyal ortamlarda bulundukları zamanlarda bile diğerleriyle iletişim kurmaktan uzak durdukları belirtilmektedir (Antony ve Swinson, 2008; Kimbrel, Mitchell ve Nelson-Gray, 2010). Bunun yanı sıra etkileşim kaygısı yaşayan ve iletişim kurma konusunda sorun yaşayan bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarını daha fazla kullandıkları da bilinmektedir (Koç, 2016; Koyuncu, 2012; Pugh, 2017). Yapılan birçok araştırmada etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarını diğer bireylere kıyasla daha fazla kullandıkları hatta teknoloji bağımlısı olma düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Lee ve Stapinski, 2012; Shepherd ve Edelman, 2005; Weinstein vd., 2015). Benzer

şekilde etkileşim kaygısı yüksek olan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu ve sosyal öz yeterliklerine de güven düzeylerinin düşük olduğu belirtilmektedir. Kısacası, yukarıdaki araştırma sonuçları ve açıklamalar göz önüne alındığında mevcut araştırma bulgusunun alayazın tarafından desteklendiği, etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin yüz yüze iletişim kurmak yerine çevrimiçi iletişim araçlarını kullanmayı tercih ettikleri için phubbing davranışlarını artmasının beklenen bir sonuç olduğu da düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre benlik saygısı ile internette gerçek benlik algısı arasında utangaçlığın anlamı bir aracı rolü bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu sonuç benlik saygısı azalan genç yetişkinlerin utangaçlık düzeyleri yükseldiği, utangaçlık düzeyi yükselen genç yetişkinlerin ise internette gerçek benlik algılarında artışların olduğuna işaret etmektedir. Bu sonuca göre benlik saygısı azalan genç yetişkinlerin utangaçlık düzeylerinin yükseldiği ve artan utangaçlık düzeyleriyle birlikte sosyal ortamlarda uygun şekilde davranamayacağına yönelik hissetmiş olduğu kaygı ve korkularının yükselmesinde dolayı sosyal ortamlardan uzaklaşarak, çevrimiçi ortama yöneldiklerinden dolayı internette gerçek benlik algılarında artışların olduğu düşünülebilir. Bu yorumu destekle şekilde alanyazında birçok araştırmada benlik saygısı ile utangaçlık arasında negatif bir korelasyonun olduğu rapor edilmektedir (Iranmanesh, Foroughi, Nikbin ve Hyun, 2019; Lazarus, 1982; Ran, Zhang ve Huang, 2018; Tackett, Nelson ve Busby, 2013, Zhao, Kong ve Wang, 2012). Diğer açıdan alanyazında utangaçlığa sosyal beceriler temelinde açıklama getirilerek, bireylerin kişilerarası iletişim becerilerine olan güvensizlik durumunda ortaya çıkan ve bireyin sosyal ilişkileri başlatmaktan geri durması hali olarak açıklanmıştır (Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis, 1988). Benzer şekilde Zolten ve Long (1997) da utangaçlığın bireyin sosyal ortamlara girme konusundaki tedirginlik duygusu olduğunu söylemiştir. Bu açıklamaları destekler şekilde utangaç bireylerin sosyal becerilerine güvenmedikleri (Gard, 2000), girdikleri sosyal ortamda olabildiğince az fark edilme eğilimi gösterdikleri (Carducci ve Zimbardo, 1995), sosyal ortamlarda başkalarıyla konuşma ve göz teması kurma konusunda kaygı hissettikleri (Henderseon ve Zimbardo, 1998) belirtilmektedir. Ayrıca günümüz iletişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte utangaç bireylerin yüz yüze iletişim kurma konusunda hissetmiş oldukları kaygıdan ötürü çevrimiçi iletişim araçlarını daha sık kullanmaktadırlar (Aktaş ve Yılmaz, 2016; Wei ve Lo,

2006; Deniz, 2014). Bu açıklamayı destekler şekilde alanyazında yapılan birçok çalışmada utangaçlık ile çevrimiçi iletişim araçları kullanma sıklığı arasında pozitif bir korelasyon olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Bian ve Leung, 2014; Han vd., 2017; Hua vd., 2014; Hong vd., 2019; Leung ve Chak, 2004, Orr vd., 2009; Tang ve Gao, 2016). Tüm bu açıklamalar göz önüne alındığında iletişim kurma konusunda kendine güvenmeyen ve başkaları tarafından reddedileceğine yönelik bir düşünceye sahip olan utangaç genç yetişkinlerin, yüz yüze iletişimin kaygı verici unsurlarının çevrimiçi iletişimlerde olmamasında dolayı kendilerini çevrimiçi ortamda daha rahat ifade edebildikleri için internette gerçek benlik algılarının yükseldiği düşünülebilir.

Araştırmada gerçekleştirilen yapısal analiz sonucunda utangaçlık ile phubbing arasındaki ilişkide internette gerçek benlik algısının anlamlı bir aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç genç yetişkinlerin utançlık düzeylerinin yükselmesiyle yetişkinlerin yüz yüze iletişim kurma konusundaki becerilerine olan güvenlerinin azaldığı ve sosyal ilişkileri girmekten uzak durdukları olduğu ve buna bağlı olarak yüz yüze iletişim kurma konusunda problem yaşayan genç yetişkinlerin çevrimiçi ortamlara yöneldikleri ve bunun sonucunda phubbing davranışlarını daha fazla sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında gerçekleştirilen birçok araştırmada utangaçlık düzeyi yüksek olan bireylerin hissetmiş oldukları kaygıdan ötürü çevrimiçi iletişim araçları ve akıllı telefonlarını daha sık kullandıkları sonuçlarına ulaşılmıştır (Aktaş ve Yılmaz, 2016; Bian ve Leung, 2014; Wei ve Lo, 2006; Deniz, 2014). Diğer bir ifadeyle alanyazında yapılan birçok çalışmada utangaçlık ile çevrimiçi iletişim araçları kullanma sıklığı arasında pozitif bir korelasyon olduğu sonuçlarına saptanmıştır (Han vd., 2017; Hua vd., 2014; Hong vd., 2019; Leung ve Chak, 2004, Orr vd., 2009; Tang ve Gao, 2016). Utangaç bireylerin sosyal iletişim kurma konusunda yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları için sosyal ilişki açısından daha az tehdit unsuru barındıran ortama yöneldikleri düşünülebilir. Bunun yanı sıra utangaç bireyler hissetmiş oldukları yüksek sosyal kaygıdan dolayı yüz yüze iletişim kurmadan olabildiğince kaçınmakta ya da yüz yüze iletişimlerini sırasında kendileri gibi davranmakta zorlanmaktadırlar (Stevens, 1997). Bunun yanı sıra Bilişsel Davranışçı yaklaşım utangaçlık düzeyi yüksek olan bireyler kendileri yönelik negatif yüklemeler yaptıkları ve bu durumun bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olduğu belirtilmektedir (Nelson vd., 2008; Türkçapar, 1990). Bu işlevsel olmayan düşüncelere bağlı olarak

utangaçlık seviyesi yüksek olan kişiler kendileri beceriksiz, toplum tarafından dışlanmayı hak eden ve acınası birisi olarak değerlendirebilmektedir (Stevens, 1997). Tüm bu açıklamalar göz önüne alındığında yüksek düzeyde utangaçlık hisseden bireylerin yüz yüze iletişimlerinde sırasında hissetmiş oldukları yüksek düzeyde sosyal kaygıdan ve dışlanma korkusundan dolayı çevrimiçi iletişim araçlarını daha sık kullanmaya başladığı, çevrimiçi ortamda daha az kaygılandığı ve gerçek benliğini ortaya daha rahat koyabilmesinden ötürü giderek internette gerçek benlik algısının yükseldiği düşünülebilir. Buna bağlı olarak da bireylerin yüz yüze iletişim kurdukları ortamlarda iletişimlerini keserek akıllı telefonlarına odaklanmalarına ve dolayısıyla phubbing davranışlarını daha fazla sergileme eğilimi gösterdikleri söylenebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu benlik saygısı ile internette gerçek benlik algısı arasında yalnızlığın anlamlı bir aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle genç yetişkinlerin benlik saygıları düştükçe yalnızlık düzeylerinde artışların olduğu, yalnızlık düzeyindeki artışın genç yetişkinlerin internette gerçek benlik algılarını yükselmesine önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç benlik saygısı düşük olan genç yetişkinlerin iletişim kurma konusunda problem yaşadıkları ve bu durumun hissetmiş oldukları yalnızlık düzeylerinin yükselmesinde önemli rol oynadığı ve genç yetişkinlerin bu yalnızlık hisselerinin azaltmak için çevrimiçi iletişim araçlarına yöneldiği ve buna bağlı olarak internette gerçek benlik algılarını da artışların gözlendiği şeklinde yorumlanabilir. Bu yorumu destekler şekilde kuramsal alanyazında benlik saygısı düşük olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Erdem ve Taşçı, 2003; Romans, Martin ve Mullen, 1996). Bunun yanı sıra yapılan birçok araştırmada da benlik saygısı ile yalnızlık arasındaki negatif bir ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Avan ve Çakmak, 2020; Bozoğlu, Demirel ve Şahin, 2013; Çivitçi ve Çivitçi, 2009; Ishaq, Solomon ve Khan, 2017; Ouellet ve Joshi, 1986; Zhao, Kong ve Wang, 2013). Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin aynı zaman sosyal çevresiyle iletişim kurma konusunda kendilerine çok az güvendikleri ifade edilmektedir. Benzer şekilde yalnızlık bireylerin arzuladığı sosyal ilişkiler ile deneyimlediği sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluk sonunda hissetmiş olduğu hoş olmayan bir psikolojik durum olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Diğer bir ifadeyle yalnızlık bireyin olmayı arzuladığı sosyal ilişkileri, samimiyeti ve yakınlık ihtiyacını doyuramadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır (De Jong Gievel, 2003).

1998). Rogers (1994) yalnızlık kavramını bireyin gerçek benliğine uygun olmayan ve toplum tarafından desteklenecek bir benlik algısı benimsemesiyle birlikte gerçek benliğine yabancılaşmasıyla ilişkilendirmiştir. Çünkü Rogers (1994)' e göre birey başkaları tarafından kabul edilmek için bir kalıba girdiğini fark etmesiyle birlikte gerçekten kabul edildiği ve sevildiği bir ilişkisinin olmadığını gerçeğiyle yüzleşince yalnızlık hissetmeye başladığını ifade etmiştir. Benzer şekilde bireyin benliğinin başkaları tarafından gerçekten onaylanmadığı, sevgi ve ilgi ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda bireylerin yalnızlık düzeylerinin yükseldiği ifade edilmektedir (Kozaklı, 2006). Bu açıklamalara bakıldığında zaman benlik saygısı düşen genç yetişkinlerin kendi benliklerini içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul edilmeyeceği düşüncesine kapıldığı ve buna bağlı olarak ilişki kurmaktan uzak durduğu ve bunun sonucunda ise yalnızlık düzeyine artışların gözlemlendiği söylenebilir. Bununla birlikte yüksek düzeyde yalnızlık hisseden genç yetişkinlerin yüz yüze ortamlarda iletişim kurma ihtiyacını karşılamadığı ve bundan dolayı çevrimiçi araçlara yöneldiği, toplum içerisinde yansıtamadığı ve onaylatamadığı benliğini sanal ortamlarda ortaya koymaya çalıştığı düşünülebilir. Bu yorumu destekler şekilde alanyazında yapılan araştırmalarda da yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin çevrimiçi iletişim araçlarını ve buna bağlı teknolojik unsurları (akıllı telefon, internet, bilgisayar vb.) daha yoğun kullandıkları sonuçlarına ulaşıldıkları görülmektedir (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Ang, Chan ve Lee, 2018; Batıgün ve Hasta, 2011; Bian ve Leung, 2014; Demir ve Kutlu, 2016; Kim, LaRose ve Peng, 2009; Stankovska, Angelkovska ve Grncarovska, 2016; Ümmet ve Ekşi, 2016). Sonuç olarak, benlik saygısı ile internette gerçek benlik algısı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılığına ilişkin elde edilen aracılık bulgusunun alanyazın tarafından da desteklediği söylenebilir.

Araştırmadaki son bulguya göre yalnızlık ile phubbing arasındaki ilişkide internette gerçek benlik algısının aracı bir rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe internette gerçek benlik algılarında artışların olduğu, internette gerçek benlik algılarındaki bu artışın ise genç yetişkinlerin phubbing davranışlarını sergilemelerinin yükselmesinde önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç yalnızlık seviyesi yüksek olan genç yetişkinlerin iletişim kurma konusunda problem yaşadıkları ve bu durumun genç yetişkinlerin bu yalnızlık hisselerinin azalmak için çevrimiçi iletişim araçlarına

yöneldiği ve buna bağlı olarak phubbing davranışlarında da artışların olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yalnızlık bireylerin arzuladığı sosyal ilişkileri elde edememesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982). Başka bir ifadeyle yalnızlık bireyin olmayı arzuladığı sosyal ilişkileri, samimiyeti ve yakınlık ihtiyacını doyuramadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır (De Jong Gievel, 1998). Bu tanımlara bakıldığı zaman sosyal ilişki kurma konusunda sorun yaşayan genç yetişkinlerin yüksek düzeyde yalnızlık hissedeceği düşünülebilir. Bunun yanı sıra yüksek düzeyde yalnızlık hisseden genç yetişkinler sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek için çevrimiçi araçları kullanmaya daha fazla yöneldikleri söylenebilir. Bu yorumu destekler şekilde alanyazında yapılan birçok araştırmada da benzer şekilde yalnızlık ile çevrimiçi iletişim araçlarını kullanım yoğunluğu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonuçları ortaya çıkmıştır (Bian ve Leung, 2014; Demir ve Kutlu, 2016; Kim, LaRose ve Peng, 2009; Stankovska, Angelkovska ve Grncarovska, 2016; Ümmet ve Ekşi, 2016). Yalnızlık düzeyi yüksek olan ve çevrimiçi ortamlarda gerçek benliğini ortaya daha kolay sergileyebilen ve bu konuda onaylanan genç yetişkinlerin çevrimiçi iletişim araçlarını kullanma yönündeki motivasyonlarının giderek yükseldiği ve bunun sonucunda internette gerçek benlik algılarının yükseldiği ifade edilebilir. Phubbing kavramının bireylerin yüz yüze iletişim kurdukları sırada akıllı telefonlarına ilgilenmesi durumu olduğu göz önüne alındığında yüksek düzeyde yalnızlık hisseden ve bu yalnızlık hissini çevrimiçi ortamlarda gidermeye çalışan genç yetişkinlerin yüz yüze iletişim kurulan ortamlarda phubbing davranışları sergilemesinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada teorik alanyazına uygun olacak şekilde değişkenler arasında dokuz yapısal eşitlik modellemesi kurgulanmış ve analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellerinde elde edilen sonuçlar doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin sonuçlar olmak üzere iki başlık altında sunulmuştur. Her bir sonuca göre araştırmada kurulan hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmadığı açıklanmıştır.

6.1.1. Doğrudan Etkilere İlişkin Sonuçlar

Aşağıdaki gerçekleştirilen yapısal eşitlik modelleri sonuca elde edilen doğrudan etkilere yönelik elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellerinde genç yetişkinlerin benlik saygılarının phubbing davranışları üzerinde anlamlı negatif yordayıcı etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar araştırmanı H_1 hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin benlik saygılarının etkileşim kaygılarını negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlar araştırmanın H_2 hipotezinin desteklendiğine işaret etmektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin benlik saygılarının internette gerçek benlik algılarını gerçekleştirilen tüm yapısal eşitlik modellerinde negatif olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Tüm bu sonuçlar araştırmanın H_3 hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin benlik saygılarının yalnızlık düzeylerini negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlarla araştırmanın H_4 hipotezi doğrulanmıştır.
- Araştırmada genç yetişkinlerin benlik saygılarının utangaçlık düzeylerini negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlarla araştırmanın H_5 hipotezi doğrulanmıştır.
- Araştırmanın bir diğer sonucuna göre genç yetişkinlerin etkileşim kaygılarının phubbing davranışlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırmanın H_6 hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir.

- Araştırmada gerçekleştirilen tüm yapısal eşitlik modellerinde genç yetişkinlerin internette gerçek benlik algılarının phubbing düzeylerini pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlarla araştırmanın H_7 hipotezi doğrulanmıştır.
- Araştırmanın bir diğer sonucuna göre genç yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinin phubbing davranışları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı rolünün olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlar araştırmanın H_8 hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir.
- Araştırmanın elde edilen başka bir sonuca göre genç yetişkinlerin utangaçlık düzeylerinin phubbing davranışları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı rolü olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar araştırmanın H_9 hipotezinin kabul edildiğini ortaya koymaktadır.
- Araştırmada genç yetişkinlerin etkileşim kaygılarının internette gerçek benlik algılarını pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç araştırmanın H_{10} hipotezini doğrulamıştır.
- Araştırmada genç yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinin internette gerçek benlik algılarını pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç araştırmanın H_{11} hipotezini desteklediğini göstermektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin utangaçlık düzeylerinin internette gerçek benlik algılarını pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç araştırmanın H_{12} hipotezini desteklediğini göstermektedir.

6.1.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Sonuçlar

Aşağıda araştırmada gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizleri sonucunda ulaşılan dolaylı etkilere ilişkin sonuçlara sıralanmıştır:

- Gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonucunda genç yetişkinlerin benlik saygısıyla phubbing davranışları arasındaki ilişkide etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısını anlamlı bir aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre benlik saygısı düşen genç yetişkinlerin etkileşim kaygılarının ve internette gerçek benlik algılarının yükseldiği ve buna bağlı olarak phubbing davranışlarında artışların olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar H_{13} ve H_{14} hipotezlerinin desteklediğini göstermektedir.

- Araştırmada genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasında yalnızlık ve internet gerçek benlik algılarının anlamlı bir aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç benlik saygısı düşen genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ve internette gerçek benlik algılarının yükseldiği ve buna bağlı olarak phubbing davranışlarında artışların olduğuna işaret etmektedir. Elde edilen bu sonuçlar H_{14} ve H_{15} hipotezlerinin doğrulandığını göstermektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin benlik saygıları ile phubbing davranışları arasında utangaçlık ve internet gerçek benlik algılarının anlamlı bir aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonuca benlik saygısı düşen genç yetişkinlerin utangaçlık düzeylerinin ve internette gerçek benlik algılarının yükseldiği ve buna bağlı olarak phubbing davranışlarında daha fazla sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonuçlar H_{14} ve H_{16} hipotezlerinin doğrulandığını göstermektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin etkileşim kaygıları ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internet gerçek benlik algılarının anlamlı bir aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre etkileşim kaygısı yükseldikçe genç yetişkinlerin internette gerçek benlik algılarının yükseldiği, yükselen internette gerçek benlik algılarının phubbing davranışları sergileme oranlarını arttırmaktadır. Bu sonuç araştırmanın H_{17} hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin utangaçlık düzeyleri ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internet gerçek benlik algılarının anlamlı bir aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre genç yetişkinlerin utangaçlık düzeyleri yükseldikçe internette gerçek benlik algılarının yükseldiği, yükselen internette gerçek benlik algılarının phubbing davranışları daha fazla sergilemesinin önemli rol oynadığı görülmüştür. Bu sonuç araştırmanın H_{18} hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.
- Araştırmada genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide internet gerçek benlik algılarının anlamlı bir aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe internette gerçek benlik algılarının yükseldiği, yükselen

internette gerçek benlik algılarıyla birlikte phubbing davranışları daha fazla sergiledikleri ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç araştırmanın H_{19} hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

6.2. Öneriler

Bu başlık altında araştırmacılara, politika üreticilerine ve eğitimcilere yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma phubbing davranışları üzerinde yordayıcı etkileri olan psikolojik faktörlerin ele alındığı ilk çalışmalar arasında yer almaktadır. Daha önceki araştırmalarda daha çok phubbing üzerinde etkili olan teknolojik bağımlılıklar (akıllı telefon, sosyal medya, oyun, gelişmeleri kaçırma korkusu) üzerinde durulmuştur. Bu araştırmada ise genç yetişkinlerin phubbing davranışları üzerinde benlik saygısı, utangaçlık, etkileşim kaygısı, yalnızlık ve internette gerçek benlik algısı gibi psikolojik faktörlerinden etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlar phubbingin sadece bir teknoloji bağımlılığı olarak açıklanamayacağına işaret etmektedir. Bu nedenle daha sonraki araştırmalarda benlik sunumu, sosyal öz yeterlik ve bağlanma stilleri gibi psikolojik faktörlerin değişken olarak belirlendiği bir araştırma gerçekleştirilebilir.
2. Diğer açıdan bu araştırmada birden fazla model test edilerek içlerinden model uyum indeksleri en iyi olan üç model seçilmiş ve sonuçları tartışılmıştır. Başka bir araştırmada tüm değişkenlerin aynı anda analize dahi edildiği seri aracılık analizi yapılarak tüm değişkenlerin birlikte phubbing üzerindeki açıklayıcı etkisi araştırılabilir.
3. Bu araştırmada utangaçlık, yalnızlık, benlik saygısı ve etkileşim kaygısı değişkenlerinin phubbing davranışlarını pozitif olarak yordadığı görölmüştür. Başka bir araştırmada phubbing düzeyi yüksek olan bireylere utangaçlık, yalnızlık, benlik saygısı ve etkileşim kaygısı konusunda psikoeğitim uygulamalarının yapıldığı ve bu uygulamaların bireylerin phubbing düzeyleri üzerindeki etkilerinin değerlendirildiği deneysel bir araştırma gerçekleştirilebilir.
4. Bu araştırmada internette gerçek benlik algısının benlik saygısı, utangaçlık,

yalnızlık ve etkileşim kaygısı ile phubbing arasındaki ilişkilerde anlamlı bir aracı etkisinin olduğu görülmüştür. Bu durum sosyal ortamlarda benlik saygısı azalan, utangaçlık, yalnızlık ve etkileşim kaygısı yükselen bireylerin sanal ortama yöneldiklerini göstermektedir. Bu nedenle ileride yapılacak olan çalışmalarda internette gerçek benlik algısı üzerinde etkili olan farklı değişkenlerin modele eklendiği başka araştırmalar yapılarak, sanal dünyada benlik sunumu ile phubbing arasındaki ilişkilere dair daha etkili sonuçlara ulaşılabilir.

5. Bu araştırma genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin akıllı telefon kullanım oranları göz önüne alındığında bu araştırmadaki modeller ergenlerden oluşan bir çalışma grubu üzerinde tekrarlanabilir.
6. Bu araştırma nicel araştırma deseninde gerçekleştirilmiştir. Başka bir çalışmada genç yetişkin bireylerin phubbing davranışları üzerinde etkili olan faktörler nitel desende tasarlanmış bir araştırma ile incelenebilir.

6.2.2. Politika Yapıcılar ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler

1. Yapılan araştırmanın sonucunda genç yetişkin bireylerin phubbing davranışlarının yaygın olarak sergilediği ve bu davranışları üzerinde benlik saygısı, yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygısı ve internette gerçek benlik algısı gibi psikolojik faktörlerin etkili olduğu görülmüştür. Genç yetişkinliğin bireylerin için önemli bir gelişim dönemi olduğu göz önüne alındığında bu dönem bireylerin kişiliklerini yapılandırdığı, bir diğerleriyle iletişim kurma ihtiyacının arttığı ve kendini toplumsal olarak var etme çabasına girdiği bir dönemdir. Bu nedenle phubbing yapısı gereği genç yetişkinlerin gelişim alanlarına darbe vurabilecek önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle politika üreticiler phubbingin ruhsal gelişim üzerindeki olası zararlarına yönelik bireylerin farkındalıklarının attırarak kamu spotlu, kısa filmleri ve reklamlar kurgulanarak phubbingin olası risklerine dikkat çekebilir.
2. Eğitimciler genç yetişkinlerin çevrimiçi çalışmalar ve halk eğitim merkezleri aracılığı ile yaşam becerilerini destekleyecek eğitimler düzenleyerek, olası utangaçlık, yalnızlık ve etkileşim kaygıları gibi problemlerinin önüne geçebilir, bu sayede topluluk içerisinde diğerleriyle başarılı bir şekilde

iletişim kuran genç yetişkin bireylerin akıllı telefonlarına yönelme sıklıkları azaltılarak, genç yetikinleri arasında gözlenen phubbing davranışlarının azaltılmasına katkı sağlanabilir.

3. Mevcut araştırmada benlik saygının phubbing ve diğer değişkeneler üzerinde önemli bir yordayıcı değişken olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlik döneminin ise en önemli gelişim görevlerinden birisi ise olumlu bir benlik ve kimlik oluşturmasıdır. Bu araştırmada benlik saygısı düşük olan genç yetişkinlerin yalnızlık, utangaçlık, etkileşim kaygıları ve phubbing düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Benlik saygısla ilgili psikoeğitim programları, önleyici ve destekleyici etkinlikler düzenlenerek genç yetişkinlerin olumlu benlik saygısı geliştirmeleri desteklenebilir. Bu sayede genç yetişkinlerin olası phubbing davranışlarının sergileme sıklıklarının azaltılmasına destek olunabilir.

KAYNAKÇA

- Aagaard, J. (2019). Digital akasia: A qualitative study of phubbing. *AI & Society*, 1-8.
- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Reza Vakili Mobarakeh, M., Momtaz, V., & Kavian Mobarake, R. (2016). Body-esteem mediates the relationship between self-esteem and social anxiety: The moderating roles of weight and gender. *Child Care in Practice*, 22(3), 296-308.
- Adler, A. (1965). Die Macht als Lebensziel. *Thomae, H*, 202-204.
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., ... & Hariyani, H. (2019, April). "An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective." In *International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018)*, 219, 270-273.
- Ağırtas, A. ve Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Ahmad, Z. R., Bano, N., Ahmad, R., & Khanam, S. J. (2013). Social anxiety in adolescents: Does self-esteem matter. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(2), 91-98.
- Akbal, S. (2018). *Sosyal anksiyete bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbulut, A. B. ve Yılmazel, G. (2012). "Ergen yaş grubunda internet bağımlılığı düzeyinin belirlenmesi." *15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*, Bursa.
- Akboğa, Ö. F. ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Akın, A. (2010). Öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39,1-9.
- Aktürk, Ü., Budak, F., Gültekin, A., & Özdemir, A. (2018). Comparison of smartphone addiction and loneliness in high school and university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(4), 564-570.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2018). Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). On the Internet no one knows I'm an introvert: Extroversion, neuroticism, and Internet interaction. *Cyberpsychology & behavior*, 5(2), 125-128. <https://doi.org/10.1089/109493102753770507>.
- Amichai-Hamburger, Y., & McKenna, K. Y. (2006). The contact hypothesis reconsidered: Interacting via the Internet. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(3), 825-843. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00037.x>.

- Amichai-Hamburger, Y., Klomek, A. B., Friedman, D., Zuckerman, O., & Shani-Sherman, T. (2014). The future of online therapy. *Computers in Human Behavior*, 41, 288-294. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.016>.
- Ang, C. S., Chan, N. N., & Lee, C. S. (2018). Shyness, loneliness avoidance, and internet addiction: what are the relationships?. *The Journal of Psychology*, 152(1), 25-35. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1399854>.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
- Antony, M. M. (2004). *Ten simple solutions to shyness: How to overcome shyness, social anxiety and fear of public speaking*. USA: New Harbinger Publications.
- Antony, M., ve Swinson, R. (2008). *The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming your Fear* (p. 272). New Harbinger Publications.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29(1), 3-23. <https://doi.org/10.1177/0044118X97029001001>.
- Arnett J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1 (2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>.
- Arslan, C., Hamarta, E., Özyeşil, Z. ve Saygın, Y. (2011). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın kimlik statüleri açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 89-99.
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). Beliren yetişkinlik (emerging adulthood): insan yaşamında yeni bir dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>.
- Augner, C., Hacker, G. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>.
- Avan, O. ve Çakmak, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, tek başınalık ve benlik saygısı ilişkisi. *Anatolian Turk Education Journal*, 2(1), 19-35.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, İ. (2010). *Cezaevi hükümlülüklerin yalnızlık düzeyleri ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aydın, H. (2018). Sosyal medya trendi olan Fomo'nun pazarlama alanında kullanımı üzerine literatür taraması. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Ayas, T. (2012). Lise öğrencilerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin utangaçlıkla ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 627-636.
- Aytulun, G. (2015) *Ergenlerde parasosyal etkileşim: internette gerçek benlik, kendilik algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Bacanlı, H. (2011). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: the mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>.
- Bandura, A., and Walters, R. H. (1963). *Social Learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the "true self" on the Internet. *Journal of social issues*, 58(1), 33-48. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247>.
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573-590. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141922>.
- Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., & Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(3), 205-206. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev. A. Türkcen). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beidel, D. C. and Turner, S. M. (1998). *Shy children, phobic adults. nature and treatment of social phobia*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Balcı, Ş., Karakoç, E. ve Ögüt, N. (2020). Sağlık çalışanları arasında sosyal medya bağımlılığı: iki boyutlu benlik saygısının rolü. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 33, 296-317. <https://doi.org/10.31123/akil.693279>.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Benvenuti, M., Błażnio, A., Przepiorka, A. M., Daskalova, V. M., & Mazzoni, E. (2020). Factors related to phone snubbing behavior in emerging adults: The phubbing phenomenon. In *The psychology and dynamics behind social media interactions* (pp. 164-187). IGI Global.
- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Smartphone addiction: Linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia*, 41(2), 159-176. <https://doi.org/10.1080/01296612.2014.11690012>.

- Błachnio, A., Przepiórka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2016). The role of self-esteem in Internet addiction: A comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *The European Journal of Psychiatry*, 30(2), 149-155.
- Błachnio, A., & Przepiórka, 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>.
- Bardak, F. Ve Yalçinkaya-Alkar, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 17(2), 55-65.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the “true self” on the Internet. *Journal of social issues*, 58(1), 33-48.
- Bragazzi, N. L., Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research & Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- Brkljačić, T., Šakić, V., & Kaliterna-Lipovčan, L. (2018). “Phubbing among Croatian students”. 1th International Scientific Conference of the Department of Psychology at the Catholic University of Croatia, Zagreb, Croatia.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, W. T. ve Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991>.
- Bühler, C. (1957). About the goal-structure of human life. theoretical considerations. *Dialectica*, 187-205.
- Bozoğlan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>.
- Bozorgpour, F., & Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559>.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers In Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>.
- Carducci, J.B. and Zimbardo, G.P.(1995). Are you shy? *Psychology Today*, 28 (6), 34-46.
- Carducci, B. J. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33(1), 38-46.
- Carvajal, E. T. (2017). Families and technologies. What about the phubbing in Mexico? *Horyzonty Wychowania*, 16(37), 59-69.

- Cameron, A. F., & Webster, J. (2011). Relational outcomes of multicommuting: Integrating incivility and social exchange perspectives. *Organization Science*, 22(3), 754–771. <https://doi.org/10.1287/orsc.1100.0540>.
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard – Fields, F. (2002). *Adult development and aging*, belmont. CA: Wadsworth
- Chayko, M. (2008). Portable communities: The social dynamics of online and mobile connectedness. New York: *Suny Press*.
- Chen, W., Yu, Y., Xu, R., Han, H., & Chen, G. (2019). Depression as a mediator between social anxiety and social networking addiction. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 3(4), 10-15. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2019/4.1188>.
- Cheung, C. M., & Lee, M. K. (2010). A theoretical model of intentional social action in online social networks. *Decision Support Systems*, 49(1), 24-30. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2009.12.006>.
- Cheek, J. M. ve Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330–339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>.
- Chao, R. C. L., Longo, J., Wang, C., Dasgupta, D., & Fear, J. (2014). Perceived racism as moderator between self-esteem/shyness and psychological distress among African Americans. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 259-269. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00154.x>.
- Choi, T. R., & Sung, Y. (2018). Instagram versus Snapchat: Self-expression and privacy concern on social media. *Telematics and Informatics*, 35(8), 2289-2298. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.09.009>.
- Choi, H. J., & Yoo, J. H. (2015). A study on the relationship between self-esteem, social support, smartphone dependency, internet game dependency of college students. *Journal of East-West Nursing Research*, 21(1), 78-84.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.
- Clark, D.M., and Wells, A., (1995). A cognitive model of social phobia. İçinde R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.). *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69–93). New York: Guilford Press.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). The relationship of internet addiction with self-esteem, attention, fear of missing developments, life satisfaction and personality traits. *Journal of Dependence*, 20(3), 133-142.
- Çivitci, N., & Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 954-958. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.022>.
- Çizmeçi, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375.
- Danet, M., Miljkovitch, R., & Deborde, A. S. (2018). Online self-disclosure: Validation study of the French version of the real me on the net questionnaire. *Current Psychology*, 39, 2366–2370. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0003-8>.

- 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.
- De Jong Gievel, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitons, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (1999). Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-cultural Gerontology*, 14(1), 1-24. <https://doi.org/10.1023/A:1006600825693>.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişki: yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 195-210.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini etkileyen bazı etmenler*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir, Ş. Ç. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dinî başa çıkma*. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). The Relationship between loneliness and depression: Mediation role of Internet addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105.
- Demir, S. ve Buğa, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859-875.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin problemlili mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- De Pasquale, C., Sciacca, F., & Hichy, Z. (2015). Smartphone addiction and dissociative experience: An investigation in Italian adolescents aged between 14 and 19 years. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 109(1), 1-4.
- Derdiyok, E.B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanımları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dikeç, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A., & Çevik, S. (2017). Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Journal of Dependence*, 18(4), 103-111.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Dobrea, A., & Păsărelu, C. R. (2016). *Impact of social media on social anxiety: A systematic*. In, F., Durbano., & B., Marchesi (Eds.), *New developments in anxiety disorders* (pp. 129-145). Croatia: SPI Global
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğan, U. ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarasılışkı tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Duru, E. (2004). Yalnızlık duygusu ile ilgili temel karakteristik ve boyutların psikolojik danışma süreci çerçevesinde incelenmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15, 36-48.
- Elhai, J.D., Tiamiyu, M., & Weeks, J. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. *Internet Research*, 28(2), 315-332. <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019>.
- Eldeleklioğlu, J. Ve Vural, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G. ve Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: relation to symptoms and response to cognitive-behavioral Therapy. *Journal Of Anxiety Disorders*, 19(2), 143-156. <https://doi.org/10.1016/J.Janxdis.2004.01.007>.
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525.
- Erdem, M. ve Taşçı, N. (2003). Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(2), 171-176.
- Er, M. (2020). *Genç yetişkinlerde yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlık açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- 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>.
- Erikson, E.H. (1984). *İnsanın sekiz çağı* (Çev Üstün, T.B ve Şar, V.). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Erikson, E. H. (1980). Elements of a psychoanalytic theory of psychosocial development. The course of life: *Psychoanalytic Contributions Toward Understanding Personality Development*, 1, 11-61.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies* 8(6), 179-193.
- Erol, O., & Cirak, N. S. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172.
- Erzen, E., Odacı, H., & Yeniçeri, İ. (2019). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing?. *Social Science Computer Review*, 39(1), 56-69. <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>.
- Fatima, M., Niazi, S., & Ghayas, S. (2017). Relationship between self-esteem and social anxiety: Role of social connectedness as a mediator. *Pakistan Journal of Social And Clinical Psychology*, 15(2), 12-17.
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 106430. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>.
- Freud, S. (1962). *The Ego and the Id*: Transl. by Joan Riviere. Hogarth Press.
- Freud., Sigmund. (1951) *Psychopathology of Everyday Life*. New American Library

- Freud, S. (1964). *New introductory: lectures on psycho-analysis; and other works: 1932-36*. Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>.
- Fromm, E. (1973). *The anatomy of human*. New York: Holt, Rinehart and Winston Press.
- Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R Audy & Y.A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness*, 338-361. New York: International Universities Press.
- Gabbard, G. O. (1979). Stage fright. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 383-392.
- Gao, F., Guo, Z., Tian, Y., Si, Y., & Wang, P. (2018). Relationship between shyness and generalized pathological internet use among Chinese school students: the serial mediating roles of loneliness, depression, and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 9, 1822. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01822>.
- Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health*, 27(1), 28-30.
- Garrido, E. C., & Delgado, S. C. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (50), 173-185. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>.
- Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geser, H. (2006). Is the cell phone undermining the social order? Understanding mobile technology from a sociological perspective. *Knowledge, Technology & Policy*, 19(1), 8-18. <https://doi.org/10.1515/9783839404034-001>.
- Gezgin, D.M., Ümmet, D. ve Hamutoğlu, N.B. (2020) Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: Çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329.
- Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2013). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 74-77. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.016>.
- Gollwitzer, P. M. (1986). Striving for specific identities: The social reality of self-symbolizing. In *Public self and private self* (pp. 143-159). New York : Springe NY.
- Gong, H., Xing, K., & Du, W. (2017, August). Distinguishing between a Driver and Passenger via a Silent Smartphone. In *2017 IEEE Symposium on Privacy-Aware Computing (PAC)* (pp. 190-191). IEEE.
- González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones*, 81-91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>.
- Grieve, R., & Watkinson, J. (2016). The psychological benefits of being authentic on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(7), 420-425. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0010>.
- Grieve, R., & March, E. (2020). 'Just checking': Vulnerable and grandiose narcissism subtypes as predictors of phubbing. *Mobile Media & Communication*, 1-15. <https://doi.org/10.1177/2050157920942276>.

- Grieve, R., March, E., & Watkinson, J. (2020). Inauthentic self-presentation on facebook as a function of vulnerable narcissism and lower self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 102, 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.020>.
- Guazzini A, Duradoni M, Capelli A, Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1), 21.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güneş, F. (2018). *Genç yetişkinlerde güvengenlik ve utangaçlık: aile aidiyet duygusunun ve duygu-düzenlemede öz-yeterlik algısının belirleyici etkisi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- Han, L., Geng, J., Jou, M., Gao, F., & Yang, H. (2017). Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: Mediating roles of self-control and attachment anxiety. *Computers in Human Behavior*, 76, 363-371. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.036>.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42-51.
- Hart, T. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G. ve Liebowitz, M. R. (1999). Relation of marital status to social phobia severity. *Depression and Anxiety*, 10, 28-32.
- Harter, S. (2006). *The development of self-esteem*. In Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives (Ed. Kernis, M.H.). (pp.144-150). New York: Psychology Press.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>.
- Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company. Inc. 1979.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>.
- Hayırcı, B. ve Sarı, E. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 61-79.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamaları* (T. Doğan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz social anxiety scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199-212. <https://doi.org/10.1017/S0033291798007879>.
- Henderson, L. and Zimbardo P. (1998). *Shyness. Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press CA.
- Herbert, J. D., Rheingold, A. A., Brandsma, L. L. (2010). *Assessment of Social Anxiety and Social Phobia*. In *Social Anxiety* (pp. 23–64). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375096-9.00002-X>.
- Hesapçıoğlu, S. T., Meraler, H. Y., & Ercan, F. (2018). Bullying in schools and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and suicidal ideation in adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 210-216.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy theory. *Psychological Review*, 94, 1120–1134.
- Hirsch, R.C. & Mathews, A. (2000). Impaired positive inferential bias in social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 705-712.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>.
- Hong, W., Liu, R. D., Oei, T. P., Zhen, R., Jiang, S., & Sheng, X. (2019). The mediating and moderating roles of social anxiety and relatedness need satisfaction on the relationship between shyness and problematic mobile phone use among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 93, 301-308. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.020>.
- Hollenbaugh, E. E., & Everett, M. K. (2013). The effects of anonymity on self-disclosure in blogs: An application of the online disinhibition effect. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 18(3), 283-302. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12008>.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Hu, C., Kumar, S., Huang, J., & Ratnavelu, K. (2017). Disinhibition of negative true self for identity reconstructions in cyberspace: Advancing self-discrepancy theory for virtual setting. *PloS one*, 12(4), e0175623. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175623>.
- Hu, N., Pavlou, P. A., & Zhang, J. J. (2017). On self-selection biases in online product reviews. *MIS Quarterly*, 41(2), 449-471.
- Huan, V. S., Ang, R.P., Chong, W. H., & Chye, S. (2014). The impact of shyness on problematic internet use: the role of loneliness. *The Journal of Psychology*, 148(6), 699-715. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.825229>.
- Hyson, M.C., & Van Trieste, K. (1987). The shy child. Arc Professional Services Group (Eric Processing and Reference Facility). ED295741.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 655-668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>.

- Iranmanesh, M., Foroughi, B., Nikbin, D., & Hyun, S. S. (2021). Shyness, self-esteem, and loneliness as causes of FA: The moderating effect of low self-control. *Current Psychology*, 40(11), 5358-5369. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00465-w>.
- Ishaq, G., Solomon, V., & Khan, O. (2017). Relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels. *International Journal of Research*, 6(2), 21-27. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2017.1735>.
- İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among University students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3607. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_360_20.
- Jang, W. E., Bucy, E. P., & Cho, J. (2018). Self-esteem moderates the influence of self-presentation style on Facebook users' sense of subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.044>.
- James, W., & Weaver, A. (1963). *The moral equivalent of war*. Peace Pledge Union.
- Jiang, Q., Li, Y., & Shypenka, V. (2018). Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(11), 711-718. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0115>.
- Johnson, B. K., & Ranzini, G. (2018). Click here to look clever: Self-presentation via selective sharing of music and film on social media. *Computers in Human Behavior*, 82, 148-158. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.008>.
- Jones, W.H. & Hebb, L. (2003). The experience of loneliness: objective and subjective factors. *The International Scope Review*, 5(9), 41-68.
- Joshi, P., Garon, L., & Lechasseur, S. (1984). Self-esteem and loneliness among unemployed women. *Psychological Reports*, 54(3), 903-906. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_360_20.
- Kamath, M., & Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *The Journal of Social Psychology*, 133(6), 855-857.
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617-632.
- Kaplan H. I. ve Sadock B. J. (2004). *Klinik psikiyatri*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Kardiyanti, N., Rengganis, A., Kamaluddin, M., & Mar'ati, A. (2020). Phubbing and social interaction: an analysis of smartphone usage in higher. *Journal of Addictive Research in Dynamical & Control Systems*, 12(6), 2325-2334. <https://doi.org/10.5373/JARDCS/V12I6/S20201191>.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama*. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygoris, N. C., & Fotis, A. I. (2015). Internet addiction and loneliness. *Encephalos*, 52, 4-9.
- 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>.

- 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>.
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2010). The darker side of social anxiety: When aggressive impulsivity prevails over shy inhibition. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 47-50. <https://doi.org/10.1177/0963721409359280>.
- Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2008). Cognitive therapy. Twenty-first century psychotherapies: *Contemporary Approaches to Theory and Practice*, 43-79.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. and Prescott, C. A. (1999). Fears and Phobias: Reliability and Heritability. *Psychological Medicine*, 29, 539-553. <https://doi.org/10.1017/S0033291799008429>.
- Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x>.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). "Express yourself": culture and the effect of self-expression on choice. *Journal of Personality And Social Psychology*, 92(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.1>.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PloS One*, 9(5), e97920. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097920>.
- Kim, Y. S. (2014). The effects of self esteem and optimism on adolescents' smart phone addiction. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 15(1), 61-75.
- Kim, S. Y. (2017). Convergence study on the effects of adaptation, self-esteem and self-control of university students on smartphone addiction. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(6), 103-111. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2017.7.6.103>.
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>.
- Kimbrel, N. A., Mitchell, J. T., & Nelson-Gray, R. O. (2010). An examination of the relationship between behavioral approach system (BAS) sensitivity and social interaction anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3), 372-378. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.002>.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>.

- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Knoll, K.R.H., Corso K.B., Júnior P.V.C. (2016). Partner Phubbing: um estudo sobre as causas e implicações do uso (excessivo) do smartphone nos relacionamentos amorosos. In *XVI Mostra de Iniciação Científica*, Pós-graduação, Pesquisa e Extensão.
- Kurtyılmaz, Y., Gürhan, C. A. N., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Koç, V. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik birleştirilmiş bilişsel yanlılık değişimleme çalışması: deneysel bir araştırma*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konan, N., Durmuş, E., Türkoğlu, D., & Ağiroğlu Bakır, A. (2018). How is smartphone addiction related to interaction anxiety of prospective teachers?. *Education Sciences*, 8(4), 186. <https://doi.org/10.3390/educsci8040186>.
- Korkut, F., (1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi dergisi*, 7, 151-162.
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal fobi*. İstanbul: Liman Yayınları.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem among turkish university students. *Addicta*, 6, 175-190.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). *Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users*. *Ecis*, 109. http://vuir.vu.edu.au/21445/1/Sabrina_Adams.
- Kumcagiz, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Küçük Kurt, M., Hazar, Ç. M., Çetin, M., & Topbaş, H. (2009). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı perspektifinden üniversite öğrencilerinin medyaya bakışı. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 37-50.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.
- Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012). Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 434-443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.014>.
- Lazarus, P. J. (1982). Correlation of shyness and self-esteem for elementary school children. *Perceptual and Motor Skills*, 55(1), 8-10. <https://doi.org/10.2466/pms.1982.55.1.8>.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22(3), 308-321. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90032-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90032-3).
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>.

- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York, NY: Guilford Press.
- Leary, M. R. (2001). *Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety*. In from social anxiety to social phobia: Multiple perspectives, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197-205. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001>.
- Lee, E. J., & Cho, E. (2018). When using Facebook to avoid isolation reduces perceived social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(1), 32-39. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0602>.
- Ledoux, J. (1998). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon and Schuster.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42(7), 729-736. <https://doi:10.1001/archpsyc.1985.01790300097013>.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173. <https://doi.org/10.1159/000414022>.
- Levinson DJ (1986) A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1.
- Ma, Z. W., Liang, J. J., Zeng, W. N., Jiang, S., & Liu, T. (2014). The relationship between self-esteem and loneliness: Does social anxiety matter?. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 151. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n2p151>.
- Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(5), 605-615. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9203-5>.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149.
- Malita, L. (2011). Social media time management tools and tips. *Procedia Computer Science*, 3, 747-753. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2010.12.123>.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- Malouff, J. (2002). Helping young children overcome shyness. University of New England, <http://www.une.edu.au/psychology/staff/malouff/shyness>.
- Marks, I. M. (1970). The classification of phobic disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 116(533), 377-386. <https://doi.org/10.1192/bjp.116.533.377>.
- Marriott, T. C., & Buchanan, T. (2014). The true self online: Personality correlates of preference for self-expression online, and observer ratings of personality online and

- offline. *Computers in Human Behavior*, 32, 171-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.014>.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2016) Social isolation, loneliness ve depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry ve Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339-348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>.
- May, R. (1961). *Existential psychology*. Crown Publishing Group/Random House.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, 58(1), 9-31.
- McKenna, K. Y., Buffardi, L., & Seidman, G. (2005). Self-presentation to friends and strangers online. *Internet and Personality*, 176-189.
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D., & Drouin, M. (2018). "Technoference" and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behavior*, 80, 303-313. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019>.
- Mellings, T.M. & Alden, L.E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 243-257. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00040-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00040-6).
- Meral, G. (2018). Is digital addiction a reason for obesity. *Age*, 11(18), 14-50.
- Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.5.929>.
- Merikangas, S., Venevoli A., Dierker L. and Grillon C. (1999). vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biol Psychiatry*, 46, 1523-1535. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(99\)00172-9](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(99)00172-9).
- Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2014). Can you guess who I am? Real, ideal, and false self-presentation on Facebook among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 3(1), 55-64. <https://doi.org/10.1177/2167696814532442>.
- Molavi, P., Mikaeili, N., Ghaseminejad, M. A., Kazemi, Z., & Pourdonya, M. (2018). Social anxiety and benign and toxic online self-disclosures: An investigation into the role of rejection sensitivity, self-regulation, and internet addiction in college students. *The Journal of Nervous And Mental Disease*, 206(8), 598-605.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2018.05.102>.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
- Moretta, T., & Buodo, G. (2020). Problematic internet use and loneliness: How complex is the relationship? A short literature review. *Current Addiction Reports*, 7(2), 125-136. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00305-z>.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 68-77. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9002-9>.
- Moustakas, C. (1961). *Loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Mruk, C. J. (2010). Self-esteem. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-2. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0837>.
- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E., & Herbison, G. P. (1996). The long-term impact of the physical, emotional and sexual abuse of children: A community study. *European Psychiatry*, 11(4), 393-393. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(95\)00112-3](https://doi.org/10.1016/0145-2134(95)00112-3).
- Munatirah, H., & Anisah, N.M (2018). Intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku phubbing (Studi penelitian pada masyarakat kota banda aceh yang mengunjungi warung kopi di kecamatan leung bata). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 3(1), 1-14.
- Nakamura, T. (2015). The action of looking at a mobile phone display as nonverbal/communication: A theoretical perspective. *Computers in Human Behavior*, 43, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.042>.
- Nasser-Abu Alhija, F., & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1302_3.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 39-46.
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S. ve Murberg, T. A. (2009). Shyness predicts depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *School Psychology International*, 30(5), 507-519. <https://doi.org/10.1177/0143034309107065>.
- Nie, J., Zhang, W., & ü, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.006>.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2009). Atkinson & Hilgard's introduction to psychology. 15th Cengage Learning EMEA. United Kingdom.
- Neugarten, B.L. (1968). *Middle age and aging: A reader in social psychology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Odağ, C. (2001). *Nevrozlar-2*. İzmir: Meta Basım.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Onur, B. (2006). *Gelişim psikolojisi*. İmge Yayınevi: İstanbul.
- Orth, U., Maes, J., ve Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology* 51(2), 248-259.
- Ouellet, R., & Joshi, P. (1986). Loneliness in relation to depression and self-esteem. *Psychological Reports*, 58(3), 821-822. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.58.3.821>.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>.

- Özgür, H. (2013). Analyzing the relationship between social networking addiction, interaction anxiousness and levels of loneliness of pre-service teachers Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 667-690.
- Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal fobi etyolojisine yönelik gelişimsel bir yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52(1), 45-51.
- Öztürk, E. ve Özmen-Kaymak, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemli internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, E., & Çalıcı, C. (2018). Modern toplumda kimlik, “siber dissosiyasyon” ve “siber alter”: Teorik ve klinik bir yaklaşım. Ruhsal travma ve dissosiyasyon. *Türkiye Klinikleri*, 39-47.
- Page, M.R. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7(1), 3-33.
- Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., & Riva, P. (2020). Mom, dad, look at me: The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-24. <https://doi.org/10.1177/0265407520964866>.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611-621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>.
- Park, H., & Choi, E. (2017). Smartphone addiction and depression: The mediating effects of self-esteem and resilience among middle school students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 280-290.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 123-134.
- Piaget, J. (1976). Piaget's theory. In *Piaget and his school* (pp. 11-23). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use—A meta-analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality*, 45(4), 596-611. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.1977.tb00174.x>.
- Pugh, S. (2017). Investigating the relationship between smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age & gender. *Submitted in partial fulfilment of the requirements of the BA Hons in Psychology*, <http://hdl.handle.net/10788/3329>.
- Ran, G., Zhang, Q., & Huang, H. (2018). Behavioral inhibition system and self-esteem as mediators between shyness and social anxiety. *Psychiatry Research*, 270, 568-573. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.017>.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3).
- Reno, R. R., & Kenny, D. A. (1992). Effects of self-consciousness and social anxiety on self-disclosure among unacquainted individuals: An application of the social relations

- model. *Journal of Personality*, 60(1), 79-94. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00266.x>.
- 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. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155, 109702. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>.
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Gosling, S.D., ve Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Romero-Rodríguez, J. M., Aznar-Díaz, I., Marín-Marín, J. A., Soler-Costa, R., & Rodríguez-Jiménez, C. (2020). Impact of problematic smartphone use and Instagram use intensity on self-esteem with university students from physical education. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(12), 4336. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124336>.
- Rogers, C.R. (1994). *Etkileşim grupları (Çev. Erbil, H.)*. Ankara: Doruk Yayınevi.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1) 141-156. <https://doi.org/10.2307/2096350>.
- Rowell, H. C. ve Coplan, R. J. (2013). Exploring links between shyness, romantic relationship quality, and well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 45(4), 287-295. <https://doi.org/10.1037/a0029853>.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>.
- Sabita Mahapatra (2019) Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>.
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: A phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(12), 157-187.
- Seidman, G. (2014). Expressing the “true self” on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 31, 367-372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.052>.
- Shepherd, R. M., & Edelmann, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and individual Differences*, 39(5), 949-958. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.001>.
- Şahan, M., & Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.

- Şahin, E. E., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41).
- Şahin, E. E. (2013). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde utangaçlık: benlik saygısı, ilişki başlatma, kendinin açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin rolü*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şahin, E. E., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 75-88.
- Santesso, D. L., Schmidt, L. A. ve Fox, N. A. (2004). Are shyness and sociability still a dangerous combination for substance use? Evidence from US and Canadian sample. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.023>.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi (13. baskı)*. (Çev: G. Yüksel). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarı, M., & Cenkseven, F. (2008). İlköğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ve benlik kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-16.
- Satan, A. (2011). Ergenlerde akran baskısı, benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34, 83-194.
- Satıcı, S. A. (2019). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 41-55. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>.
- Sava, F. A. (2009). Maladaptive schemas, irrational beliefs, and their relationship with the five-factor personality model. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2), 135-147.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 210-217.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>.
- Schmidt, L. A., ve Fox, N. A. (1995). Individual differences in young adults' shyness and sociability: Personality and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 455-462. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00083-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00083-1).
- Scott, C. R. (2004). Benefits and drawbacks of anonymous online communication: legal challenges and communicative recommendations. *Free Speech Yearbook* 41(1), 127-141. <https://doi.org/10.1080/08997225.2004.10556309>.
- Seema, G. B., & Kumar, G. V. (2017). Self-esteem and social anxiety in adolescent students. *Journal of Psychosocial Research*, 12(2), 247-254.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402-407. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009>.

- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim (12. Baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2016). Ostracism experience scale for adolescents: turkish validity and reliability. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(13-2), 175–186.
- Sharf, R. S. (2014). *Reality Therapy* (Trans., D. Gençtanırım). Theories of Psychotherapy and Counseling, Concepts and Cases (Trans., N. Voltan-Acar, Ed.). Ankara: Nobel Academic Publishing
- Sheeks, M. S., & Birchmeier, Z. P. (2007). Shyness, sociability, and the use of computer-mediated communication in relationship development. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 64-70. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9991>.
- Shettar, M., Karkal, R., Kakunje, A., Mendonsa, R. D., & Chandran, V. M. (2017). Facebook addiction and loneliness in the post-graduate students of a university in southern India. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(4), 325-329. <https://doi.org/10.1177/0020764017705895>.
- Sinkkonen, H.-M., Puhakka, H., & Meriläinen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish adolescents (15-19 years). *Journal of Adolescence*, 37(2), 123–131. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.008>.
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519. <http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>.
- Sönmez, M., Gürlek Kısacık, Ö., & Eraydın, C. (2020). Correlation between smartphone addiction and loneliness levels in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 82-87. <https://doi.org/10.1111/ppc.12527>.
- Stankovska, G., Angelkovska, S., & Grncarovska, S. P. (2016). Social networks use, loneliness and academic performance among university students. *Bulgarian Comparative Education Society*, 4, 255-261.
- Stevens, J. A. (1997). *Utangaçlığınızı yenin: Düşünce tarzınızı değiştirin, yaşamınızı değiştirin*. (Çev.: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Stieger, S., & Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-688. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0426>.
- Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.045>.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1).
- Sübaşı, G. (2003). Etkileşim kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 35-40.
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Tackett, S. L., Nelson, L. J., & Busby, D. M. (2013). Shyness and relationship satisfaction: Evaluating the associations between shyness, self-esteem, and relationship satisfaction

- in couples. *The American Journal of Family Therapy*, 41(1), 34-45.
<https://doi.org/10.1080/01926187.2011.641864>.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N., & Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(8), 1297-1304.
- Tang, S. Y., & Gao, F. Q. (2016). The regulating effect of social support in dealing with shyness and internet addiction. *J Lianyunang Norm College*, 113, 71-73.
- Torrente, E., Piqueras, A. J., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2014). Association of Internet addiction with social anxiety and lack of social skills in Spanish adolescents. *Ter. psicol*, 175-184.
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1510-1517.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>.
- Turgeman, L., Hefner, I., Bazon, M., Yehoshua, O., & Weinstein, A. (2020). Studies on the relationship between social anxiety and excessive smartphone use and on the effects of abstinence and sensation seeking on excessive smartphone use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1262.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17041262>.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Türkçapar, M.H. (2007). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Tosun, L. P., & Lajunen, T. (2009). Why do young adults develop a passion for Internet activities? The associations among personality, revealing “true self” on the Internet, and passion for the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 401-406.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0006>.
- Tosun, L. P., & Lajunen, T. (2010). Does Internet use reflect your personality? Relationship between Eysenck’s personality dimensions and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.10.010>.
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1510-1517.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>.
- Tohumcu, M. U., Karlı, T. A., Bahadır, E., & Kalender, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 773-787.
<https://doi.org/10.26468/trakyasobed.545391>.
- Uba, I., Yaacob, S. N., Juhari, R., & Talib, M. A. (2020). Does self-esteem mediate the relationship between loneliness and depression among Malaysian teenagers?. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum*, 20 (1), 179-188
- Usta, E., Korkmaz, Ö., & Kurt, I. (2014). The examination of individuals’ virtual loneliness states in Internet addiction and virtual environments in terms of inter-personal trust levels. *Computers in Human Behavior*, 36, 214-224.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.072>.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.

- Ürün, Ö. D. ve Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>.
- Varol Afo, L. ve Mortan Sevi, O. (2019). Yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunun problematik internet kullanımı ile ilişkisi. *Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi*, Tam metin kitabı içinde, ss. 53-59.
- Verma, S., Kumar, R., & Yadav, S. K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: A millenials perspective. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 8(12), 806-808. <https://doi.org/10.35940/ijitee.L1184.10812S19>.
- Yalaz Seçim, Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215. <https://doi.org/10.17755/esosder.51995>.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. İyidoğan Babyiğit, Z.). İstanbul: Kabalıcı Yayınları.
- Yang, C., Nay, S., & Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 43, 122-142. <https://doi.org/10.1177/0146621609338592>.
- Yang, K. M. (2016). The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(1), 113-123.
- 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>.
- Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Holistic technological addiction of modern age: Phubbing. *Current Approaches in Psychiatry* 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>.
- Yan, L. F., & Wan, J. C. (2017). Current situation and reason analysis of phubbing? Mobile phone addiction. *Journal of North China University of Science and Technology (Social Science Edition)*, (1), 3-11.
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- 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.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2019). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 40, 3879-3887. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4>.
- Yildirim, C., Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.

- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yılmaz, H., Hamarta, E., Arslan, C., & Deniz, M. (2013). AN investigation of loneliness, self-esteem and emotional intelligence skills in university students. *International journal of academic research*, 5(1), 205-209. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-1/B.31>.
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research*, 271, 526-531. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.040>.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS One*, 11(9), e0161126.
- Young, J.E.(1982) *Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application*. New York: Wiley.
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*, 8, 1-7.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 475-479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuk yetiştirme sanatı ve kişilik gelişimi*. Ankara: Özgür Yayınları.
- Yu, Y., Sun, H., & Gao, F. (2019). Susceptibility of shy students to Internet addiction: A multiple mediation model involving Chinese middle-school students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1275. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01275>.
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A., & Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: the mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1122-1134. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9772-9>.
- Yücens, B., & Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry Research*, 267, 313-318. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.033>.
- Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5), 2414-2434.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, MA: Perseus Press.
- Zhang, Y., & Alicke, M. (2020). My true self is better than yours: Comparative bias in true self judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 146(2), 118-149. <https://doi.org/10.1037/bul0000218>.

- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2019). The relationship between self-esteem and social anxiety: A meta-analysis with Chinese students. *Advances in Psychological Science*, 27(6), 1005-1018. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2019.01005>.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 686-690. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.024>.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 577-581. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.003>.
- Zolten, K. and Long, N. (1997). *Shyness*. Department of Pediatrics, University of Arkansas for Medical Sciences. <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/shyness.pdf>.
- Zorbaz, O., & Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 298-310.
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>.
- 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>.
- Wang, P., X. Xie, X. Wang, X. Wang, F. Zhao, X. Chu, and L. Lei. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving fomo and perceived social support. *Personality & Individual Differences*, 128,133–138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>.
- Walther, J. B., Y. J. Liang, D. C. DeAndrea, S. T. Tong, C. T. Carr, E. L. Spottswood, and Y. Amichai-Hamburger (2011). The effect of feedback on identity shift in computer-mediated communication. *Media Psychology*, 14(1),1–26. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.547832>.
- We Are Social (2020a). Digital in 2020. <https://wearesocial.com/digital-2020>.
- We Are Social (2020b). Digital 2020: Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>.
- Wei R., Lo V.H. (2006). Staying connected while on the move cell phone use and social connectedness. *New Media and Society*, 8, 53-72. <https://doi.org/10.1177/1461444806059870>.
- We Are Social (2020a). Digital in 2020. <https://wearesocial.com/digital-2020>.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9

- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge MA: MIT Press.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80088-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80088-7).
- Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: A core treatment manual. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(4), 365-377. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(04\)80053-1](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(04)80053-1).
- West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27(4), 351-363. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(86\)90011-8](https://doi.org/10.1016/0010-440X(86)90011-8).
- Whisman, M.A. and Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 149-160. <https://doi.org/10.1023/A:1018728322555>.
- Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Lei, L., Niu, G., & Wang, P. (2018). Online real-self presentation and depression among Chinese teens: Mediating role of social support and moderating role of dispositional optimism. *Child Indicators Research*, 11(5), 1531-1544. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9484-5>.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 104426. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426>.
- Xie, F., Xin, Z., Chen, X., & Zhang, L. (2019). Gender difference of chinese high school students' math anxiety: the effects of self-esteem, test anxiety and general anxiety. *Sex Roles*, 81(3-4), 235-244. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0982-9>.
- Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78, 43-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004>.
- Xin-yan, X. (2007). Correlationship between self-esteem and loneliness for undergraduates. *Health Medicine Research and Practice*, 3, 44-52.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onayı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
30.04.2021	04	2021/425

KARAR NO: 2021-425
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Faruk Caner YAM 'ın Prof. Dr. Hatice KUMCAGIZ danışmanlığında “ Genç Yetişkinlerin Phubbing Davranışları Üzerinde Etkili Olan Psikolojik Faktörlerin Farklı Yapısal Eşitlik Modelleriyle İncelenmesi” isimli doktora tezine ilişkin anket ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarını içeren 13000 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Faruk Caner YAM 'ın Prof. Dr. Hatice KUMCAGIZ danışmanlığında “ Genç Yetişkinlerin Phubbing Davranışları Üzerinde Etkili Olan Psikolojik Faktörlerin Farklı Yapısal Eşitlik Modelleriyle İncelenmesi” isimli doktora tezine ilişkin anket ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Ek 2: Ölçme Araçları İzin Yazışmaları

Ölçek Kullanım İzin Talebi-Utangaçlık Ölçeği

Gelen Kutusu



faruk caner

8 Eki 2020

Per 13:02

Alıcı: selda.koydemir

Sayın Hocam Merhabalar;

Ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi PDR ana bilim dalında Doç.Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında doktora tez çalışmamı sürdürmekteyim.

Uyarlamış olduğunuz **"Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık**

Ölçeği"ni doktora tez araştırma da kullanmak için izninizi rica ediyorum. İzin verdiğiniz takdirde ölçek formunu, varsa alt boyutları ve puanlaması ile ilgili bilgileri gönderebilerseniz sevinirim.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.

Öğr.Gör. Faruk Caner YAM

Uzm. Psikolojik Danışman

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Adalet Meslek Yüksekokulu



Koydemir, Selda

8 Eki 2020

Per 17:04

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçek kullanımları için izin almanıza gerek yok, bu sadece Türkiye’de nedense alışkanlık haline alan ama yanlış bir uygulama.

Araştırma amaçlı olarak tüm ölçekler tüm araştırmacılara açıktır. Tabii ki kullanabilirsiniz.

Bilgiler için dede tez merkezinde tezime ulaşabilirsiniz ve ölçek bilgileri orada var.

Kolaylıklar,

Selda

Prof. Selda Koydemir

University of Bamberg

Department of Psychology

Personality Psychology and Psychological Assessment

Ölçek Kullanım İzin Talebi-Etkileşim Kaygısı Ölçeği

Gelen Kutusu



faruk caner

13 Ağu
2020
11:45

Alı cı : hamitcoskun2000, hamitcoskun2000
Sayın Hocam;

Uyarlamış olduğunuz "**Etkileşim Kaygısı Ölçeği**"ni doktora tez araştırmamda kullanmak için izninizi rica ediyorum. İzin verdiğiniz takdirde ölçek formunu ve puanlaması ile ilgili bilgileri gönderebilerseniz sevinirim. İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla
Öğr.Gör. Faruk Caner YAM
Uzm. Psikolojik Danışman
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Adalet Meslek Yüksekokulu



Hamit COŞKUN

13 Ağu
2020
19:18

Alı cı : ben
Sayın Faruk Caner Hocam,
Makaleye dergiden ulaşabilirsiniz.Kullanabilirsiniz
Cevaplama
0 = hiç
1= biraz
2=bazen
3=çoğu kez
4= her zaman katılıyorum

Kimden: "faruk caner"
Kime: "hamitcoskun2000" "Hamit COŞKUN"
Gönderilenler: 13 Ağustos Perşembe 2020 11:45:32
Konu: Ölçek Kullanım İzin Talebi



faruk caner

Alı cı : Hamit

Ölçek Kullanım İzni-İnternette Gerçek Ben Ölçeği



faruk caner

1 Ağustos
Cmt 14:04

Alı cı : pinart
Merhabalar Pınar Hanım;

Uyarlamasını gerçekleştirmiş olduğunuz "İnternette Gerçek Ben Ölçeği'ni"doktora çalışmamda kullanmayı düşünüyorum ve bu konuda izninizi rica ediyorum. İzin verdiğiniz takdirde ölçek formu ve puanlaması ile ilgili bilgilendirme yapabilirseniz sevinirim. İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

--

Öğr.Gör. Faruk Caner YAM
Uzm. Psikolojik Danışman
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Adalet Meslek Yüksekokulu



LEMAN PINAR Tosun

2 Ağustos
Paz 15:15

Alı cı : ben
Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. İzin almaya gerek olduğunu bile düşünmüyorum, sonuçta patentli bir ürün değil, ölçeği uyarlamakla onun sahibi olmuş olmuyorum. Bilimsel bir çalışmayla bir ölçüm aracı geliştiren/uyarlayan kişiyi (patent/telif hakkı..vb. yasal bir hak için özel olarak girişimde bulunup bu hakkı almadığı sürece), aracın sahibi olarak görmemek gerekir. Bir kez yayınlanınca bu artık tüm akademisyenlerin kullanımına açık anlamına gelir. Bu düşüncelerimi açma ihtiyacı duydum çünkü üniversite etik kurullarının ve MEB gibi kurumların çalışmaya izin vermek için araştırmacılardan bu izni istediklerini biliyorum ve bunun yanlış bir uygulama olduğunu düşünüyorum (pratik bazı sorunları da düşünmek lazım, ölürsem bu izni kimden isteyeceksiniz, izin isteyecek kimse hayatta olmazsa ölçüm aracı tedavülden kalkacak mı, ya da ben sevdiğim insanlara kullanma izni verip sevmediğim insanlara gerekçesiz olarak izin vermediğimi söylersem bu haksızlık için siz nereye müracaat edebilirsiniz... bir çok sorun var bu izin isteme/verme meselesinde). Düşüncelerimi sizinle de paylaşmak istedim, ölçeği elbette kullanabilirsiniz. Ekte ölçeği (Facebook kullanımı için özelleştirilmiş olarak) gönderiyorum. Siz genel olarak İnternet kullanımı için veya sosyal ağların kullanımı için özelleştirmek istiyorsanız maddelerde gerekli kelime değişikliklerini yaparsınız. Dört maddenin ortalamasını hesaplayarak kullanıyorum. Ters madde yoktur. Kolay gelsin.

Ek alanı



faruk caner

2 Ağustos
Paz 16:05

Alı cı : LEMAN

Merhabalar Pınar Hanım;

Öncelikle dönüşünüz için teşekkür ederim. Sizin bu izin konusundaki görüşlerinize katılıyor ve destekliyorum. Ama ne yazık ki sizin de belirttiğiniz gibi etik kurullar bu izni istiyor. Hatta ben de kendi ölçek çalışmalarımın en sonunda ölçeği ekleyip (ama ne yazık ki akademik camiada ölçeğini sır gibi saklayan kişiler olsa da) uygun şekilde atıf verildikten sonra izin almadan kullanılabilir şekilde bir not düşünüyorum. Bu şekilde izin trafiğini azaltmaya çalışıyorum.

Cevabınız için tekrar teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

2 Ağu 2020 Pzr 15:15 tarihinde LEMAN PINAR Tosun [şunu yazdı](#):

Ölçek Kullanım izin Talebi-Benlik Saygısı Ölçeği

Gelen Kutusu



faruk caner

1 Ağustos
Cmt 14:33

Alı cı : fusunc

Sayın Hocam;

Uyarlamasının gerçekleştirmiş olduğunuz "**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**"ni doktora tez araştırmamda kullanmak için izninizi rica ediyorum. İzin verdiğiniz takdirde ölçek formunu ve puanlaması ile ilgili bilgileri göndermenizi rica ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.

Öğr.Gör. Faruk Caner YAM

Uzm. Psikolojik Danışman

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Adalet Meslek Yüksekokulu



Fusun CUHADAROGLU

5 Ağustos
Çar 10:42

Alı cı : DERNEK, ben

Ölçeği, değerlendirme formunu ve izin yazısını cc'deki adresten alabilirsiniz

Ölçek Kullanı m İ zni



faruk caner

5 Ağustos
Çar 14:45

Alı cı : cogepder

Merhabalar;

Ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında doktora yapmaktayım. Tez araştırmamda Füsün Çuhadaroglu'nun uyarlamış olduğu "**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**" kullanmayı planlıyorum. Füsün hanım ile irtibat kurduğumda ölçeğe sizden ulaşabileceğimi iletiler. Bu nedenle ölçek formunu varsa alt boyutları ve puanlaması ile ilgili bilgileri gönderebilirsiniz sevinirim. Bu konudaki desteğiniz için şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.

Öğr.Gör. Faruk Caner YAM

Uzm. Psikolojik Danışman

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Adalet Meslek Yüksekokulu



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

5 Ağustos
Çar 14:46

Alı cı : ben

Rosenberg Ölçeği'nin kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 50 TL bağış karşılığında alabilirsiniz'. Hesap numarası ektedir. teşekkürler

faruk caner , 5 Ağu 2020 Çar, 14:45 tarihinde şunu yazdı:

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

Ek alanı



**Faruk
caner**

10 Ağustos Pzt 11:31 (9
gün önce)

Sayın Dernek Yetkilisi Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği için yapmış olduğum 50 tl bağış dekontu ekte sunulmuştur. Ölçeği gönderirseniz sevinirim. İyi Çalışmalar



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

10 Ağustos Pzt
12:10 (9 gün
önce)

Alı cı : ben

faruk caner , 10 Ağu 2020 Pzt, 11:31 tarihinde şunu yazdı:

Ölçek Kullanım izin Talebi-Utangaçlık Ölçeği

Gelen Kutusu x

faruk caner

1 Ağustos
Cmt 16:01

Alıcı: tayfun
Sayın Hocam;

Uyarlamamış olduğunuz "**UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu**"nu doktora tez araştırma da kullanmak için izninizi rica ediyorum. İzin verdiğiniz takdirde ölçek formunu, alt boyutları ve puanlaması ile ilgili bilgileri gönderebilerseniz sevinirim. İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla

--
Öğr.Gör. Faruk Caner YAM
Uzm. Psikolojik Danışman
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Adalet Meslek Yüksekokulu

Tayfun Dogan

1 Ağustos
Cmt 18:27

Alıcı : ben
Merhaba
Ölçek ve makalesi ektedir.
Kolay gelsin.

01.08.2020, 16:01, "faruk caner" : [Doç. Dr. Tayfun Doğan](#)
Üsküdar Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Twitter: @drtayfundogan

2 Ek

Tayfun Dogan

1 Ağustos
Cmt 18:27

Alıcı : ben

Merhaba,

Ölçek ve makalesi ektedir.
Kolay gelsin.

01.08.2020, 16:01, "faruk caner" [Sayın Hocam;](#)

2 Ek

faruk caner Alıcı : Tayfun

1 Ağustos
Cmt 23:46

Sayın Hocam;
İlginiz için teşekkür eder, hayırlı bayramlar dilerim.
Saygılarımla.

Tayfun Dogan , [1 Ağu 2020 Cmt, 18:27 tarihinde şunu yazdı:](#)

EK 3. Gözden Geçirilmiş Cheek Ve Buss Utangaçlık Ölçeği (Örnek Maddeler)

Lütfen aşağıda verilen 13 maddeyi dikkatlice okuyarak, her maddenin sizin duygu ve davranışlarınıza uygunluğunu, verilen dereceleme sistemine göre değerlendiriniz. Yanıtlama işlemini, her maddenin karşısındaki rakamlardan birini işaretleyerek yapınız.

1 = Bana Hiç Uygun Değil 2 = Uygun Değil 3 = Kararsızım 4 = Bana Uygun 5 = Bana Çok Uygun

1.İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissedirim.	1	2	3	4	5
2.Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.	1	2	3	4	5
3. Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir	1	2	3	4	5
4. Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir	1	2	3	4	5
5. Başkaları ile birlikte iken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5

EK 4. Etkişleşim Kaygısı Ölçeği (Örnek Maddeler)

Açıklama: Günlük hayatınızdaki tüm sosyal ilişkilerinizi düşündüğünüz zaman aşağıda yer alan maddelerdeki durumları yaşam sıklığınızı “1-Hiçbir zaman Katılmıyorum, 2-Biraz Katılıyorum, 3-Bazen Katılıyorum, 4-Çoğu Kez Katılıyorum ve 5-Her Zaman Katılıyorum” şeklinde verilen seçeneklerden kendinize uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.					
Maddeler	1-Hiçbir zaman Katılmıyorum	2-Biraz Katılıyorum	3-Bazen Katılıyorum	4-Çoğu Kez Katılıyorum	5-Her Zaman Katılıyorum
1. İnsanlarla rastgele karşılaşmalarda bile çoğu kez kaygılanırım	1	2	3	4	5
2. Tanımadığım insanların içinde genellikle kendimi rahat hissedirim	1	2	3	4	5
3. Karşıt cinsten birisi ile konuşmada genellikle rahatımdır	1	2	3	4	5
4. Öğretmen veya patronla konuşmak zorunda kaldığımda kendimi kaygılı hissedirim	1	2	3	4	5

EK 5. İnternette Gerçek Ben Ölçeği (Örnek Maddeler)

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen 1(hiç katılmıyorum)- 5 (tamamen katılıyorum) arası derecelendirme kısmına işaretleyiniz.

1	Eğer Facebook'taki bazı yazılarımı (e-mail gruplarına gönderdiğim mesajları, chat odalarındaki yazışmalarımı.vb.) yüz yüze tanıdığım arkadaşlarım okusalar çok şaşırmışlardı.	1	2	3	4	5
2	Facebook'ta iken, yüz yüze ortamda ortaya çıkmayan bazı yönlerim ortaya çıkıyor.	1	2	3	4	5

EK 6. Genel Phubbing Ölçeği (Örnek Maddeler)

Bu ölçek sosyal etkileşim sürecinde insanların cep telefonlarıyla ilgilenip yanındakileri görmezden gelmesi durumunu ölçmeyi amaçlamaktadır.

Sayın Katılımcı,

“Sizlerden başka kişilerle yüz yüze sosyal etkileşimde bulunduğunuz zaman cep telefonunuzu ne kadar kullandığınızı düşünmenizi istiyoruz. Genel anlamıyla (arkadaşlarınızla, tanıdıklarınızla, aileniz ve yaşamınızı paylaştığınız kişiyle olan) sosyal etkileşiminizi bir bütün olarak değerlendiriniz ve buna göre aşağıdaki ifadelerin size ne ölçüde uyduğuna karar veriniz.

Başkalarıyla olan yüz yüze sosyal iletişim sırasında	<i>Hiçbir zaman</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Ara sıra</i>	<i>Bazen</i>	<i>Sık sık</i>	<i>Genellikle</i>	<i>Her zaman</i>
1.Eğer telefonum yanımda değilse huzursuzluk hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2.Telefonumdan ayrı kalmaya dayanamam.	1	2	3	4	5	6	7
3. Telefonumu görebileceğim bir yere koyarım	1	2	3	4	5	6	7
4. Eğer telefonumu kontrol etmezsem önemli bir şeyi kaçırmış gibi endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
5.Telefonumu kullandığım için karşımdakilerle çatışmalar yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 7. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinize uygunluk düzeyine göre aşağıdaki seçenekleri işaretleyiniz.

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK 8. UCLA Yalnızlık Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinize uygunluk düzeyine göre aşağıdaki seçenekleri işaretleyiniz.

CİNSİYET:	YAŞ:	BÖLÜM:	Hiç uygun Değil		Uygun Değil	Uygun	Tamamen uygun
			1	2	3	4	5
Arkadaşım yok.			1	2	3	4	5
Başvurabileceğim hiç kimse yok.			1	2	3	4	5
Cana yakın bir insanım.			1	2	3	4	5
Kendimi dışlanmış hissediyorum.			1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

Lise öğrenimini Mersin 19 Mayıs Lisesi'nde tamamladıktan sonra 2011 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden mezun olmuştur. Aynı yıl Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlamış ve 2014 yılında tamamlamıştır. 2018 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı doktora eğitimine başlamış 2022 yılında mezun olmuştur. 2011-2020 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda dokuz yıl boyunca psikolojik danışman olarak çalışmıştır. Şu anda Gaziosmanpaşa Üniversitesi Adalet Meslek Yüksekokulu'nda öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. Yazarın ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildirileri, yayınlamış birçok makalesi ve kitap bölümü bulunmaktadır. Temel ilgi alanların arasında psikolojik danışman eğitimi, teknoloji bağımlılıkları, pozitif psikoloji ve güncel kariyer danışmanlığı araştırmaları yer almaktadır. Akademik çalışmaların yanında aktif olarak çocuk, ergen ve yetişkin düzeylerinde vaka görmekte, tedavi sürecinde sertifika sahibi olduğu oyun terapisi, göz hareketlerini duyarsızlaştırma terapisi (EMDR), Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi (KİPT), Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımlarını kullanmaktadır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8392-9576>.

[Researchgate](#)

[Google Scholar](#)

Yayınlanmış Çalışmalar

Makaleler

1. Yam, F. C., Korkmaz, O., & Griffiths, M. D. (2021). The association between fear of Covid-19 and smartphone addiction among individuals: the mediating and moderating role of cyberchondria severity. *Current Psychology*, 1-14.
2. Yam, F. C. (2021). İlişkisel Kültürel Kuram ve Kavramlarının Türk Kültürü Açısından Değerlendirilmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 41(1). 477-495.

3. Yam, F. C. (2021). Examining the Concept of Maladaptive Daydreaming Using Film Analysis Method. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 13, 27-39.
4. Kalafatoğlu, M. R. ve Yam, F. C. (2021). Bireylerin Covid-19 Korkularının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 3(2), 306-323.
5. Yam, F. C. ve Kumcağız, H. (2021). Helikopter Anne Tutumları: Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35), 1-1.
6. Yam, F. C. ve Çelik, S. B. (2021). Akademik Sahtekârlık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 70-81.
7. Yam, F. C. (2020). İlkokul öğrencilerinin rehber öğretmen (psikolojik danışman)'e ilişkin algılarının metaforik olarak incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 684-700.
8. Yam, F. C. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin mutlulukla ilgili düşüncelerinin değerlendirilmesi: Nitel bir çalışma. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 7(3), 262-281.
9. Yam, F. C. ve Kumcağız, H. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Okul Doyumu İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki: Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2113-2130.
10. Yam, F. C. (2020). Adalet meslek yüksekokulu öğrencilerinin kariyer streslerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(72), 710-721.
11. Yam, F. C. (2020). Çocuk cinsel istismarına yönelik müdahale basamakları ve işlevlerinin kuramsal olarak incelenmesi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 3(5), 61-77.
12. Yam, F. C., Alkın, S. ve Barut, Y. (2020). Kariyer hedef tutarsızlık ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İş ve İnsan Dergisi*, 7(1), 23-32.
13. Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Holistic technological addiction of modern age: Phubbing. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(1), 1-15.

14. 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.
15. Yam, F. C. (2018). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri, iş doyumunu/mesleki memnuniyet düzeyleri ve psikolojik danışma öz yeterlikleri: türkiye’de yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (70), 110-131.
16. Yam, F. C. (2017). Psikolojik danışmanların yaşamış oldukları etik ikilemler ve bu etik ikilemler karşısındaki duygu, düşünce ve davranışları ile çözüm engelleri: Nitel bir değerlendirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(48), 465-477.
17. Yam, F. C., & İlhan, T. (2016). Counseling self-efficacy: personality traits, anxiety levels and educational backgrounds. *The Journal of International Social Research*, 9(42), 1304-1313.

Bildiriler

1. Yam, F.C. (2021). *Bireylerin algılanan partner phubbing düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar ve Yenilikçi Çalışmalar Sempozyumu, Bandırma Üniversitesi, Balıkesir (Tam Metin Bildiri)
2. Yam, F.C. ve Kumcağız, H. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin okul doyumunu, umut düzeyi ve yaşam doyumunu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Uluslararası 100.Yıl Eğitim Sempozyumu (Özet Bildiri)
3. Yam, F.C., Alkın ve Barut, Y. (2019). *Kariyer hedef tutarsızlığı ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. II. Uluslararası Öğrenme, Öğretim ve Eğitim Araştırmaları Kongresi, Amasya Üniversitesi, Amasya. (Özet Bildiri)
4. Yam, F.C. (2019). *Adalet meslek yüksekokulu öğrencilerinin kariyer stresleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Uluslararası 100.Yıl Eğitim Sempozyumu, Samsun. (Özet Bildiri)
5. Yam F.C. ve Kumcağız, H. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin okul doyumunu, umut düzeyi ve yaşam doyumunu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Uluslararası 100. Yıl Eğitim Sempozyumu, Samsun. (Özet Bildiri)

- 6.Yam, F.C. (2019). *Çocuklar için beden takdir ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Uluslararası 100. Yıl Eğitim Sempozyumu, Samsun. (Tam Metin Bildiri)
- 7.Yam, F.C. (2019). *Kariyer katılımı ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. II. Uluslararası Öğrenme, Öğretim ve Eğitim Araştırmaları Kongresi, Amasya Üniversitesi, Amasya. (Özet Bildiri)
- 8.Yam, F.C. (2019). *İlkokul 4.sınıf öğrencilerinin mutluluk ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi*. 3. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. (Özet Bildiri)
9. Urfalıoğlu, M, Benzer, R. ve Yam, F.C. (2019). *Lise öğrencilerinin siber zorbalık maruz kalma durumları ve Duyarlılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Uluslararası 19 Mayıs Multidisipliner Çalışmalar Kongresi, Samsun. (Özet Bildiri)