

Phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal bağlılığın aracı rolü The mediating role of social connectedness in the relationship between phubbing and loneliness in close relationships

Gönderim Tarihi / Received: 06.03.2025

Aysu BAYRAM SAPTIR¹

Kabul Tarihi / Accepted: 04.06.2025

Doi: [10.31795/baunsobed.1652549](https://doi.org/10.31795/baunsobed.1652549)

ÖZ: Bu çalışma, phubbing davranışının bireylerin sosyal bağlılık düzeyi ve yakın ilişkilerde deneyimledikleri yalnızlık üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Mobil teknolojilerin sosyal ilişkiler üzerindeki artan etkisi, phubbing, sosyal bağlılık ve yakın ilişkilerde yalnızlık arasındaki dinamikleri ele almayı araştırma açısından önemli kılmaktadır. Araştırmada, sosyal bağlılığın phubbing ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığı değerlendirilmiştir. Türkiye genelinde 18–48 yaş aralığında yer alan 406 katılımcıdan (218 kadın, 188 erkek) elde edilen veriler çevrimiçi anket yoluyla toplanmış ve SPSS 26.0 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde Bağımsız Örneklemeler t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Bulgular, sosyal bağlılık, phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık değişkenlerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Regresyon analizine göre, sosyal bağlılık hem phubbing hem de yakın ilişkilerde yalnızlık üzerinde negatif yönde; phubbing ise yalnızlık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcıdır. Ayrıca, sosyal bağlılığın phubbing ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol üstlendiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mobil kayıtsızlık, Yalnızlık, Sosyal bağlılık, İlişkiler, Telefon bağımlılığı

ABSTRACT: This study aims to examine the impact of phubbing behavior on individuals' levels of social connectedness and the experience of loneliness within close relationships. The growing impact of mobile technologies on social relationships highlights the importance of examining the dynamics among phubbing, social connectedness, and loneliness in close relationships from a research perspective. Specifically, the mediating role of social connectedness in the relationship between phubbing and loneliness in close relationships was assessed. The study sample consisted of 406 participants (218 women, 188 men) aged between 18 and 48 from various regions across Turkey. Data were collected through an online survey and analyzed using SPSS 26.0. Independent Samples t-Test, One-Way ANOVA, Pearson Correlation Analysis, and Hierarchical Regression Analysis were conducted. The findings revealed that the variables of social connectedness, phubbing, and loneliness in close relationships significantly differed across certain demographic factors. Regression analyses indicated that social connectedness negatively predicted both phubbing and loneliness in close relationships, while phubbing positively predicted loneliness. Furthermore, social connectedness was found to partially mediate the relationship between phubbing and loneliness in close relationships.

Keywords: Phubbing, Loneliness, Social connectedness, Relationships, Phone addiction

¹ Dr., Bağımsız Araştırmacı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, aysubayrams@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3949-6878>

EXTENDED ABSTRACT

Literature review

With the rapid spread of digitalization, interpersonal communication has undergone significant transformations. Although the development of mobile technologies has facilitated communication, it has simultaneously diminished face-to-face interaction and altered the quality of social relationships. In contemporary settings, individuals often use their phones even in the presence of others, which reduces meaningful interpersonal engagement. This behavioral pattern, known as *phubbing*, refers to ignoring those physically present by focusing on one's mobile phone. Such divided attention disrupts social interactions and contributes to relational difficulties.

The adverse impact of phubbing on interpersonal relationships has been documented in various studies. Research indicates that phubbing weakens emotional bonds between romantic partners and diminishes overall relationship satisfaction. Likewise, it negatively affects friendships and familial connections by undermining trust and weakening social support systems. Moreover, phubbing has been associated with heightened feelings of loneliness, as it leads individuals to withdraw from their social environments and engage less in direct communication. Accordingly, exploring the relationship between phubbing and loneliness—and identifying the mechanisms underlying this association—has emerged as an important area of inquiry.

Social connectedness plays a central role in fostering a sense of belonging and maintaining healthy interpersonal relationships. As inherently social beings, humans have a fundamental need to feel connected to others. Higher levels of social connectedness are linked to lower levels of loneliness and greater relational satisfaction, whereas reduced connectedness is associated with social isolation and increased loneliness. Phubbing is believed to undermine social connectedness, thereby exacerbating loneliness.

The present study aims to investigate the mediating role of social connectedness in the relationship between phubbing and loneliness. Specifically, it examines the extent to which phubbing predicts lower social connectedness and how these variables collectively contribute to experiences of loneliness. In addition, the study explores the influence of demographic variables such as gender and marital status on phubbing, social connectedness, and loneliness.

Methodology

This study employed a quantitative research design utilizing a correlational survey model. It investigates how the relationship between phubbing and loneliness is influenced by the mediating role of social connectedness. Phubbing was identified as the independent variable, loneliness in close relationships as the dependent variable, and social connectedness as the mediating variable. The study also conducted comparative analyses to examine the impact of demographic variables such as gender and marital status on these relationships. The research sample consists of 406 individuals aged between 18 and 48 from various regions of Turkey. Among the participants, 218 were women (53.7%) and 188 were men (46.3%), with an average age of 30.74 years. In terms of marital status, 51.7% were married, 39.9% were single, and 8.4% were divorced. The study employed three measurement tools: the General Phubbing Scale, the Social Connectedness Scale, and the Loneliness in Close Relationships Scale. The General Phubbing Scale measures individuals' phubbing levels across three sub-dimensions: perceived norms, feelings of neglect, and interpersonal conflict. The Social Connectedness Scale assesses individuals' perceptions of social support and belonging. The Loneliness in Close Relationships Scale evaluates feelings of loneliness in romantic and close relationships. Data were analyzed using SPSS 26.0. First, normality assumptions were tested, followed by Pearson correlation analysis to examine the relationships between variables. Independent Samples t-tests and One-Way ANOVA were conducted to assess differences based on gender and marital status. Finally, a hierarchical regression analysis was performed to test the mediating role of social connectedness in the relationship between phubbing and loneliness. The Bootstrapping method was used to determine the significance of the mediation effect.

Findings

The findings indicate that men reported significantly higher phubbing scores than women. This result suggests that men might use digital communication tools more frequently than women. However, no significant differences were found between men and women in terms of social connectedness and

loneliness levels. Regarding marital status, married individuals reported higher levels of social connectedness compared to single individuals. The stronger social support systems of married individuals may serve as a protective factor against loneliness. However, no significant differences were found in phubbing and loneliness levels based on marital status. A significant negative correlation was found between phubbing and social connectedness. As phubbing levels increased, individuals' social connectedness decreased. Additionally, a strong negative relationship was observed between social connectedness and loneliness, indicating that individuals with higher social connectedness experienced lower levels of loneliness. Conversely, a positive correlation was found between phubbing and loneliness, meaning that as phubbing levels increased, individuals felt lonelier. Hierarchical regression analysis and bootstrapping results revealed that social connectedness partially mediated the relationship between phubbing and loneliness. When social connectedness was included in the model, the direct effect of phubbing on loneliness decreased but did not disappear completely. This suggests that social connectedness plays an important role in moderating the negative impact of phubbing on loneliness.

Discussion and conclusion

This study explored the relationships between phubbing, social connectedness, and loneliness, revealing that phubbing weakens social bonds and increases feelings of loneliness. The findings indicate that as phubbing behavior increases, individuals experience lower social connectedness and higher loneliness. Additionally, social connectedness was found to play a partial mediating role in the relationship between phubbing and loneliness. The study showed that men exhibited higher levels of phubbing than women, though no significant gender differences were found in social connectedness and loneliness. Married individuals reported higher social connectedness than single individuals, but no significant differences in phubbing and loneliness levels were observed based on marital status. This suggests that while marital status may provide social support, phubbing behavior is more influenced by individual habits and technology use. The negative correlation between phubbing and social connectedness indicates that individuals who engage in more phubbing tend to have weaker social bonds. Phubbing disrupts face-to-face interactions and social cues, preventing the formation of strong relationships. As people feel ignored, their sense of social connectedness declines, leading to increased loneliness. Additionally, the study found a negative correlation between social connectedness and loneliness, showing that higher social connectedness protects against loneliness. The positive correlation between phubbing and loneliness suggests that excessive phone use reduces face-to-face interactions and weakens social support mechanisms, leading to greater loneliness. In the digital age, people spend more time in virtual spaces, decreasing real-life social interactions and exacerbating loneliness. The study further confirmed that social connectedness partially mediates the relationship between phubbing and loneliness. Individuals with higher social connectedness are less likely to experience loneliness due to phubbing, whereas those with lower social connectedness are more vulnerable. Strengthening social bonds and increasing social support can mitigate phubbing's negative effects on loneliness. In conclusion, phubbing is not just a form of social disengagement but a behavior that increases loneliness by weakening social connectedness. Raising awareness and promoting healthier technology habits can help individuals maintain stronger relationships. Encouraging face-to-face interaction and meaningful connections may reduce phubbing's negative impact. Future research should examine phubbing's long-term effects and explore psychological factors like self-esteem, self-control, and depression in this context. Promoting balanced technology use is essential for healthier social interactions in the digital era.

Giriş

Günümüzde dijitalleşme hızla artmasıyla beraber insanlar arasındaki yüz yüze iletişimde de önemli değişimler yaşanmaktadır. Özellikle mobil araçların hız kazanması ile kişiler arası iletişim hızlanırken bu durum kişiler arası ilişkilerde bozulmalara neden olabilmektedir. Mobil araçların iletişimde yer almasıyla ve iletişimde yarattığı bozulmalar ‘phubbing’ kavramını doğurmuştur. ‘Phone (telefon)’ ve ‘snubbing (küçümseme)’ kelimelerinin birleşiminden doğan bu kavram kişilerin cep telefonu kullanımı nedeniyle kişileri görmezden gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Bu kavram telefon bağımlılığı ve kişinin telefondan uzak kalmasıyla yaşadığı yoksunlukla bağlantılandırılırken ayrıca kişinin yalnızlık ve kaygıları ile başetme mekanizması olarak kullanıldığı belirtilmektedir (Karadağ vd., 2015). Bu bağlamda phubbing davranışı süregelen bir alışkanlıktan ziyade kişinin olumsuz birtakım durumlardan kaçmak için kullandığı bir sığınağı olarak da değerlendirilebilir.

Phubbing davranışına sık başvuran bireylerin arkadaşlık ilişkilerinden romantik ilişkilerine kadar uzanan iletişim ağında dışlanmışlık ve yalnızlık hissiyle karşılaşması kaçınılmaz olabilir. Öyleki phubbing davranışının algılanan etkileri üzerine yapılan bir çalışmada, bu davranışın romantik ilişkilerdeki doyumunu azalttığı ve katılımcıların %70’inin bu davranışın ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini ifade ettiği bulunmuştur (McDaniel ve Coyne, 2016). Phubbing’in çiftler üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma ise çiftler arasındaki çatışmalarda %50’den fazla bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Roberts ve David, 2016). Bu araştırmalar da gösteriyor ki olumsuz duygu durumlarından kaçış mekanizması olarak görülen phubbing beraberinde kişiler arası ilişkilerde uzun vadede daha büyük iletişim problemlerine ve azalan ilişki doyumuna neden olabilmektedir. Yine literatürdeki bir çok çalışma phubbing’in ilişkiler ve ilişki doyumunu üzerinde yarattığı olumsuzlukları desteklemektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018; Utami vd., 2020). Bu davranışın ilişkiler üzerindeki etkisi uzun vadedeki etkisi kişiler arası ilişkilerde yalnızlık hissiyle karşı karşıya kalınmasına neden olabilir.

İnsanların yakın ilişkilerinde ortaya çıkabilecek yalnızlık hissi beraberinde sosyal bağların zayıflamasıyla kendini gösterebilir. Nitekim phubbingin ikili ilişkilerde (romantik ya da arkadaşlık) algılanan sosyal desteği zayıflatığı bununla beraber ilişki doyumunu zedelediği ve yalnızlık duygusunu ortaya çıkardığı belirtilmektedir (Davey, 2018; Wang vd., 2020). Bu kavramın yalnızlık ve ilişki doyumunu üzerindeki etkileri düşünüldüğünde sosyal bağlılık kavramı kritik bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır.

Bireylerin bilişsel temelli aidiyet hissinin yansıması olan sosyal bağlılık ilişkilerdeki yakınlığı sürdürmenin bir aracı olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Sosyal bir varlık olan insan hayatını anlamlandırmak ve aidiyet duygusunun bir gereği olarak sosyal bağlar kurmaya yatkındır. Bu doğrultuda sosyal bağlılık, insanın iyi oluşunu destekleyen ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara karşı koruyucu bir işlev üstlenmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Sosyal bağlılık seviyesi yüksek kişilerin aidiyet duygusuyla beraber olumsuz duygu deneyimlerden korunarak daha dirençli bir hale geldiği görülmektedir (Duru ve Balkıs, 2018). Bu bağlamda sosyal destek bakımından zengin olan kişilerin stres yaratan olumsuz bir takım durumlarla daha kolay başa çıkabildiği bu nedenle yalnızlık hissine karşı psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu belirtilmektedir (Cacioppo ve Cacioppo, 2014). Aynı zamanda bu kişilerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu kişiler arası ilişkilerinde karşılıklı destekle güvence dayalı ilişkiler kurduğu gözlemlenmiştir (Hawkey ve Cacioppo, 2010).

Öte yandan phubbingin kişiler arası iletişim üzerindeki olumsuz etkileri olduğu birçok araştırmaya konu olmaktadır (Robert ve David, 2022; Çizmeci, 2017). Örneğin kişilerin sosyal bir ortamda phubbinge maruz kalmaları durumunda nasıl hissettikleri incelenmiş ve bu çalışmada algılanan ilişki doyumunun düştüğü, kişilerin daha yalnız hissettikleri ortaya çıkmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Bu durum sosyal etkileşim sonucunda ortaya çıkan sosyal bağlılığın koruyucu ve önleyici işlevini ön plana çıkarmaktadır. Çünkü sosyal bağlılığı düşük bireyler daha az sosyal destek hissetmekte bu da kişilerin birbirlerine karşı duyarsızlaşmasına zemin hazırlamaktadır (Jin ve Park, 2012). Tüm bunlar kişilerin daha fazla izole olmasına ve izolasyonun yarattığı stres ve gerginlikle başa çıkma mekanizması olarak görülen phubbing davranışına daha fazla başvurmaya neden olabilmektedir. İzolasyonla beraber gelen

düşük sosyal bağlılık ise dijital platformlarda geçirilen sürenin artmasına ve ilişki kalitesinin giderek düşmesine neden olmaktadır (Twenge vd., 2018).

Bu doğrultuda, phubbing yalnızca bir sosyal kayıtsızlık biçimi olarak düşünmek yerine aynı zamanda bireyin sosyal bağlılığının zayıf olması nedeniyle farklı bir bağ kurma yolu olarak da düşünülebilir. Sonuç olarak bu çalışma, sosyal bağlılığın phubbing ile yalnızlık arasındaki aracı rolünün çeşitli değişkenlerle ilişkisini ele alarak literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu üç değişkenin cinsiyet ve medeni duruma bağlı olarak nasıl farklılaştığını inceleyerek, dijital çağda insan ilişkilerinin nasıl şekillendiğine ilişkin bir anlayış sunmayı hedeflemektedir. Bu sayede sağlıklı sosyal ilişkilere ilişkin koruyucu faktörlere yönelik farkındalık kazandırılarak pratik bir takım öneriler sunulabilecektir.

Yöntem

Araştırma modeli

Bu çalışma, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için tasarlanmış ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülen nicel bir araştırmadır. Çalışma, phubbing ile yalnızlık arasındaki ilişkinin sosyal bağlılık aracılığıyla nasıl şekillendiğini ve bu kavramların birbirleri ile ilişkisini analiz etmektedir. Bu bağlamda, phubbing'in yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisinin sosyal bağlılık aracılığıyla nasıl değiştiğini değerlendirmek için aracılı bir model kullanılmıştır.

Katılımcılar

Bu araştırmada, Türkiye genelinde yaşayan bireyleri kapsayacak şekilde basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar, çeşitli sosyal medya ve çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaşılarak gönüllü katılım esasına göre araştırmaya dahil edilmiştir. Toplamda 406 kişi araştırmaya katılmıştır. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	218	53.7
	Erkek	188	46.3
Yaş Ortalaması	30.74	406	100
Medeni Durum	Evli	210	51.7
	Bekar	162	39.9
	Boşanmış	34	8.4

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 218'i kadın (%53.7) ve 188'i erkek (%46.3) olup, yaşları 18 ile 48 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 30.74 olarak hesaplanmış ($S = 9.57$), medeni durum dağılımına bakıldığında ise 210 kişinin (%51.7) evli, 162 kişinin (%39.9) bekar ve 34 kişinin (%8.4) boşanmış olduğu belirlenmiştir.

Veri toplama araçları

Demografik bilgi formu

Araştırmada katılımcıların temel özelliklerini belirlemek amacıyla Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum gibi temel demografik değişkenlerini belirlemeye yönelik sorular içermektedir.

Genel phubbing ölçeği

Genel Phubbing Ölçeği, Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından geliştirilen bir ölçme aracı olup, Türkçeye uyarlaması Güler ve Sevinç (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek üç temel boyuttan oluşmaktadır: algılanan normlar, ihmal edilmişlik hissi ve kişiler arası çatışma. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipindedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamakla beraber likerti (1=Asla, 5=Daima) şeklindedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişinin phubbing davranışı gösterme düzeyide artmaktadır. Ölçeğin bütünü Cronbach alfa katsayısı .87 olarak bulunmuşken alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: algılanan normlar .88, ihmal edilmişlik hissi .89, kişiler arası çatışma .86. Bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için .89 olarak

hesaplanmıştır. Ölçeğin bu araştırmadaki alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: algılanan normlar .82, ihmal edilmişlik hissi .81.

Soyal bağıllık ölçeği

Lee ve Robbin (1995) tarafından kişilerin aidiyet duygularını ölçmek amacıyla geliştirilen sosyal bağıllık ölçeği Türkçeye uyarlaması ise Duru (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek altılı likert tipindedir ve maddeler (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 6 = Tamamen Katılıyorum) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur ve ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe kişilerin hissettikleri sosyal bağıllık seviyesinde yükseldiği belirtilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak bulunmuşken bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Yakın ilişkilerde yalnızlık ölçeği

Kişilerin yakın ilişkilerinde hissettikleri yalnızlığı ölçmek için Rokach vd. (2022) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ekşi ve Kısırk (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 14 madde olmakla beraber üç alt boyuttan (ayrılık, incitilmişlik ve suçluluk) oluşmaktadır. Ölçek altılı likert tipinde (1 = Kesinlikle Bana Uygun Değil, 6 = Kesinlikle Bana Uygun o) olup ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça yakın ilişkilerde hissedilen yalnızlık hissinde arttığı görülmektedir. Ölçeğin bütününe Cronbach alfa katsayısı .85 olarak bulunmuşken alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: ayrılık .81, incitilmişlik .78, suçluluk .66. Bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için .83 alt boyutlar için ise ayrılık .75, incitilmişlik .79, suçluluk .64 olarak hesaplanmıştır.

Veri toplama

Araştırmada veriler çevrimiçi platformda olarak toplanmıştır. Ölçekler Google Form'a yüklenmiş sonrasında uygun örnekleme yöntemi kapsamında yakın çevreden başlanarak geniş bir katılımcı kitlesine ulaşılmıştır. Bu formda katılımcılar araştırmanın kapsamı ve amacı açısından bilgilendirilerek gönüllü katılım esasına dayalı olarak rızaları alınmıştır.

Verilerin analizi

Araştırma verileri SPSS 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiş olup ilk olarak uygulanacak analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla normallik varsayımları test edilmiştir. Bu doğrultuda çarpıklık (skewness) değerlerinin -0.73 ile 0.00, basıklık (kurtosis) değerlerinin ise -0.18 ile 1.3 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (Krithikadatta, 2014). Ayrıca, VIF değerlerinin 10'dan küçük, tolerans değerlerinin ise 0.10'dan büyük olması, veri setinde çoklu bağlantı (multicollinearity) sorunu olmadığını göstermektedir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi, phubbing, sosyal bağıllık ve yakın ilişkilerde yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılmıştır. Araştırmada, cinsiyete göre değişkenlerde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Medeni duruma göre değişkenlerde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda, gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Post-Hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Bir sonraki aşamada, bağımsız değişken (phubbing) ile bağımlı değişken (yakın ilişkilerde yalnızlık) arasındaki ilişkiye sosyal bağıllığın aracı rolünü test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak, sosyal bağıllığın phubbing ile yalnızlık arasındaki aracı rolünü test etmek için Preacher ve Hayes (2004, 2008) tarafından geliştirilen SPSS-macro programı kullanılarak bootstrapping yöntemi ile 10.000 tekrarlı analiz gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Araştırmada gerçekleştirilen istatistiksel analiz sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde sunulmaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre phubbing, sosyal bağıllık ve yakın ilişkilerde yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Cinsiyete göre phubbing, sosyal bağlılık ve yakın ilişkilerde yalnızlık puanlarındaki farklılaşmaya yönelik bağımsız örneklem T-testi

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Phubbing	kadın	218	16.59	6.16	3.82	405	.000
	erkek	188	20.24	4.96			
Sosyal Bağlılık	kadın	218	89.42	18.21	-1.02	405	.307
	erkek	188	90.15	16.89			
Yakın İlişkilerde Yalnızlık	kadın	218	82.67	23.45	1.08	405	.281
	erkek	188	81.21	22.97			

$p < .05$

Tablo 2'ye göre, phubbing düzeylerinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(405) = 3.82, p = .000$). Erkek katılımcıların ($\bar{X} = 20.24, SS = 4.96$) phubbing puanları, kadın katılımcılara ($\bar{X} = 16.59, SS = 6.16$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, erkeklerin kadınlara göre daha fazla phubbing davranışı sergilediğini göstermektedir. Buna karşın, sosyal bağlılık açısından kadın ($\bar{X} = 89.42, SS = 18.21$) ve erkek katılımcılar ($\bar{X} = 90.15, SS = 16.89$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(405) = -1.02, p = .307$). Benzer şekilde, yakın ilişkilerde yalnızlık değişkeninde de kadın ($\bar{X} = 82.67, SS = 23.45$) ve erkek katılımcılar ($\bar{X} = 81.21, SS = 22.97$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t(405) = 1.08, p = .281$).

Katılımcıların medeni durumlarına göre sosyal bağlılık, phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Medeni duruma göre sosyal bağlılık, phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık puanlarındaki farklılaşmaya yönelik ANOVA sonuçları

Değişken		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Post-Hoc Scheffe	η^2
Sosyal Bağlılık	Gruplar arası	404.082	6	101.021	2.794	.026	1>2	.03
	Gruplar içi	15149.691	399	36.157				
	Toplam	15553.774	405					
Phubbing	Gruplar arası	18.274	6	3.046	1.215	.302		
	Gruplar içi	10024.678	399	25.132				
	Toplam	10042.952	405					
Yakın İlişkilerde Yalnızlık	Gruplar arası	12.639	6	2.106	1.034	.376		
	Gruplar içi	11092.412	399	27.809				
	Toplam	11105.051	405					

$p < .05$. Evli (1), Bekar (2), Boşanmış (3)

Tablo 3 incelendiğinde, sosyal bağlılık değişkeninde medeni durum grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F(6, 399) = 2.794, p = .026, \eta^2 = .03$). Post-hoc analizi olarak Scheffe testi uygulanmış ve sosyal bağlılık düzeyinin evli bireyler ($\bar{X} = 89.76$) için bekar bireylere ($\bar{X} = 80.45$) kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, evli bireylerin sosyal bağlılık düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu ve medeni durumun sosyal bağlılık üzerinde etkili bir değişken olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, phubbing ($F(6, 399) = 1.215, p = .302$) ve yakın ilişkilerde yalnızlık ($F(6, 399) = 1.034, p = .376$) değişkenlerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın temel değişkenleri olan phubbing, yakın ilişkilerde yalnızlık ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz, değişkenler

arasındaki ilişkinin yönünü (pozitif/negatif) ve gücünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4: Phubbing, yakın ilişkilerde yalnızlık ve sosyal bağlılık arasındaki korelasyon ilişkisi

Değişkenler	1	2	3
Phubbing (1)	1		
Yakın İlişkilerde Yalnızlık (2)	.36***	1	
Sosyal Bağlılık (3)	-.53***	-.30***	1

*** $p < .001$

Tablo 4'e göre, phubbing ile sosyal bağlılık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0.190$, $p < .01$). Bu sonuç, phubbing düzeyi arttıkça bireylerin sosyal bağlılık düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bununla birlikte, sosyal bağlılık ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasında güçlü ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.965$, $p < .01$). Bu bulgu, sosyal bağlılık arttıkça bireylerin yalnızlık düzeylerinin düştüğünü ifade etmektedir. Öte yandan, phubbing ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0.484$, $p < .01$). Bu sonuç, phubbing düzeyi arttıkça bireylerin yakın ilişkilerinde daha fazla yalnızlık hissettiklerini göstermektedir.

Phubbing'in yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki etkisinde sosyal bağlılığın aracı rolünü test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz kapsamında, ilk adımda yalnızlık yalnızca phubbing değişkeni ile modellenmiştir; ikinci adımda modele sosyal bağlılık değişkeni eklenerek, sosyal bağlılığın aracı rolü değerlendirilmiştir. Modelin her iki adımına ilişkin istatistiksel değerler ve regresyon katsayıları Tablo 5'te sunulmaktadır.

Tablo 5: Sosyal bağlılığın phubbing ve yalnızlık arasındaki aracı rolüne ilişkin hiyerarşik regresyon analizi

Değişkenler	R^2	ΔR^2	B	Standart Hata	β	t	p	F
Adım 1	.16							83.42***
Phubbing			.46	.048	.45	8.56	.000	
Adım 2	.63	.45***						265.231***
Phubbing			.23	.042	.21	6.53	.000	
Sosyal Bağlılık			-1.03	.053	-.58	-20.59	.000	

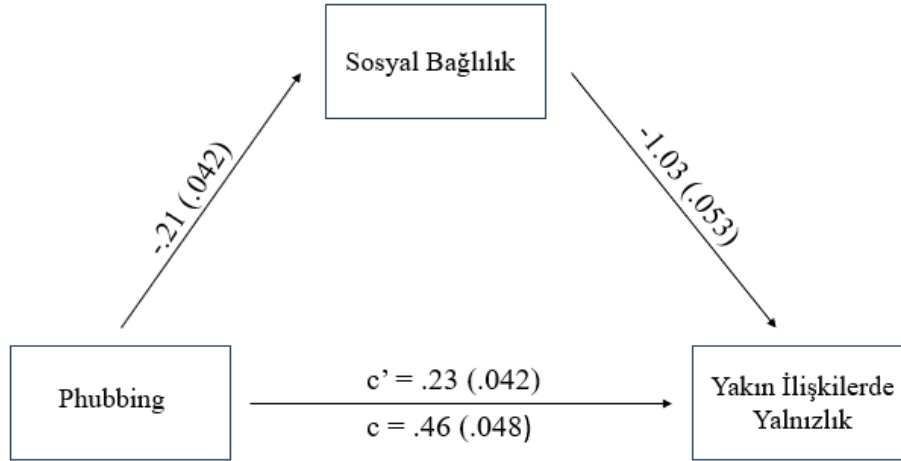
** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 5'e göre, phubbing ve sosyal bağlılık değişkenlerinin yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlk modelde, yakın ilişkilerde yalnızlık yalnızca phubbing değişkeni ile yordanmıştır ve modelin açıkladığı toplam varyans oranı $R^2 = .16$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, yakın ilişkilerde yalnızlık değişkenindeki toplam varyansın %16'sının phubbing tarafından açıklandığını göstermektedir. Phubbing'in yalnızlık üzerindeki etkisi anlamlı olup ($B = .46$, $\beta = .45$, $t = 8.56$, $p = .000$), standartlaştırılmış regresyon katsayısı ($\beta = .45$) orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olduğu görülmekte ($F = 83.42$, $p < .001$), bu da phubbing arttıkça yalnızlık seviyesinin de anlamlı bir şekilde arttığını ortaya koymaktadır.

İkinci modelde, sosyal bağlılık modele dahil edilmiştir ve modelin açıklayıcılığı önemli ölçüde artarak $R^2 = .63$ seviyesine ulaşmıştır. Bu, yakın ilişkilerde yalnızlık değişkenindeki toplam varyansın %63'ünün phubbing ve sosyal bağlılık tarafından birlikte açıklandığını göstermektedir. $\Delta R^2 = .45$, $p < .001$ değeri, sosyal bağlılığın eklenmesiyle açıklanan varyansın %45 oranında arttığını ve modelin anlamlı şekilde iyileştiğini göstermektedir. Sosyal bağlılık eklendiğinde phubbing'in yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir ($B = .23$, $\beta = .21$, $t = 6.53$, $p = .000$). Bu, sosyal

bağlılığın modele dahil edilmesiyle phubbing'in yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki etkisinin azaldığını ancak tamamen kaybolmadığını göstermektedir. Sosyal bağlılık ise yalnızlık üzerinde güçlü ve negatif bir etkiye sahiptir ($B = -1.03$, $\beta = -.58$, $t = -20.59$, $p = .000$), bu da sosyal bağlılık arttıkça yalnızlık düzeyinin önemli ölçüde azaldığını göstermektedir. Tüm bunlar modelin anlamlı olduğunu ($F = 265.231$, $p < .001$) ve modelin güçlü bir yordayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar sosyal bağlılığın phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık arasında aracı değişken rolüne sahip olabileceğini söylemektedir. Bu etkinin anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla aracılık etkisine bakılmıştır ve sonuçlar Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1: Sosyal bağlılığın phubbing ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasındaki aracı rolü



Şekil 1, phubbing'in yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki etkisinde sosyal bağlılığın aracı rolünü göstermektedir. Modeldeki yol katsayıları (path coefficients), değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü ifade etmektedir. Öncelikle, phubbing'in sosyal bağlılık üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır ($B = -0.21$, $SE = .042$). Bu sonuç, phubbing arttıkça bireylerin sosyal bağlılık düzeylerinin azaldığını göstermektedir. İkinci olarak, sosyal bağlılığın yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki etkisi negatif ve güçlüdür ($B = -1.03$, $SE = .053$). Bu bulgu, sosyal bağlılık düzeyi arttıkça yakın ilişkilerde yalnızlık düzeyinin önemli ölçüde azaldığını ortaya koymaktadır. Yani, bireyler sosyal olarak kendilerini daha bağlı hissettiklerinde yakın ilişkilerde yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Üçüncü olarak, phubbing'in yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki toplam etkisi (c katsayısı) anlamlıdır ($B = 0.46$, $SE = .048$). Ancak, sosyal bağlılık modele dahil edildiğinde phubbing'in yakın ilişkilerde yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisi azalmakta fakat tamamen kaybolmamaktadır ($B = 0.23$, $SE = .042$). Bu durum, sosyal bağlılığın, phubbing ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasındaki ilişkiyi kısmen açıklamakta yani sosyal bağlılık kısmi aracı değişken rolü olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç, tartışma ve öneriler

Bu çalışma, phubbing, sosyal bağlılık ve yakın ilişkilerde yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Aşağıda, bu kavramlara ilişkin sonuçlar tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından sonuçlar değerlendirildiğinde erkek katılımcıların phubbing puanlarının kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel araştırmalar (Karadağ ve ark., 2016; Escalera-Chavez, 2020) olduğu gibi kadınların phubbing puanının erkeklere oranla yüksek olduğu (Aydoğdu ve Çevik, 2020; Benvenuti vd., 2020) araştırmalarda bulunmaktadır. Erkeklerin phubbing puanlarının kadınlara göre daha yüksek olması kadınların erkeklere oranla sosyal ilişkileri yönetme becerilerinin daha yüksek olmasıyla açıklanabilir (Karataş vd., 2024). Chotpitayasunondh ve Douglas (2018)'in yaptığı araştırmada ise bu durum erkelerin dijital iletişime nazaran yüz yüze iletişimi daha fazla tercih etmelerine ve teknolojiye kadınlara oranla daha fazla ilgili olmaları ile açıklanmıştır. Öte yandan, sosyal bağlılık değişkeninde cinsiyetler

arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde paralel sonuçlar olduğu gibi (Hawkley ve Cacioppo, 2010; Duru ve Balkıs, 2018) sosyal bağlılığa yönelik cinsiyet bakımından farklılaşmaların olduğu (Ang, 2016; Kiely vd., 2021) araştırmalar da bulunmaktadır. Benzer şekilde, yakın ilişkilerde yalnızlık değişkeninde de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde paralel araştırmalar olduğu gibi (Malkoç ve Güren, 2018) yalnızlığa yönelik cinsiyet bakımından farklılaşmaların olduğu (Seçim vd., 2014) araştırma da bulunmaktadır. Bu bağlamda, sosyal bağlılık ve yakın ilişkilerde yalnızlık, insanın temel psikolojik ihtiyaçları arasında yer aldığından, bireylerin cinsiyetten bağımsız olarak anlamlı ilişkiler kurma eğiliminde olduğu söylenebilir. Bu durum, literatürde hem cinsiyete bağlı farklılaşmaların hem de benzer sonuçların ortaya çıkmasını açıklayabilir.

Medeni durum değişkeni açısından sonuçlar değerlendirildiğinde evli bireylerin bekarlara oranla daha yüksek sosyal bağlılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonucun literatürde yer alan diğer araştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010; Zhang vd., 2023). Araştırmalar, evli bireylerin daha güçlü sosyal destek yapısına sahip olduğunu ve bu durumun yalnızlık hissini azalttığını göstermektedir (Çimen ve Aslan, 2023). Nitekim Duru ve Balkıs (2018)'in yapmış olduğu araştırma, dayanıklı sosyal bağlara sahip olmanın kişilerin aidiyet duygusunu güçlendirerek yalnızlık hissine yönelik koruyucu bir faktör olarak görev yaptığını göstermektedir. Ancak, phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık değişkenlerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmaması, bazı araştırmalarla çelişmektedir. Örneğin, Roberts ve David (2017), evli bireylerin phubbing'e daha duyarlı olduğunu ve partnerlerinden gördükleri phubbing davranışının ilişkilerinde doyumunu azalttığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Parmaksız (2020), romantik ilişkilerde phubbing'in, ilişkinin niteliğini olumsuz etkilediğini ve yalnızlık hissini artırdığını öne sürmüştür. Ancak, bu çalışmada medeni durumun phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık hissi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bireylerin bağlanma biçimleri, sosyal destek yapıları, evlilik süreleri, çocuk sahibi olma yada olmama gibi faktörlerin bu durumu şekillendirebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla ileride yapılabilecek araştırmalara bu değişkenler dahil edilerek yeni sonuçlar bu doğrultuda değerlendirilebilir.

Phubbing ile sosyal bağlılık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde benzer araştırma sonuçları göze çarpmaktadır. Phubbingin kişiler arasındaki iletişimi zayıflattığı, ilişki doyumunu olumsuz etkilediğine ilişkin bir dizi araştırma bulunmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Çizmecı, 2017). Benzer şekilde, Topal ve ark. (2021), phubbing'in yalnızca romantik ilişkileri değil, arkadaşlık ve aile ilişkilerini de zayıflattığını vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, phubbing'in bireyler arası ilişkilerde olumsuz sonuçlar doğurduğunu ve sosyal bağlılığı zayıflatarak yalnızlık hissini artırabileceğini göstermektedir.

Sosyal bağlılık ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasında güçlü ve negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin sosyal bağlılık düzeyleri arttıkça, yalnızlık hislerinin azaldığını göstermektedir. Literatürdeki önceki araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir. Cacioppo ve Cacioppo (2018), sosyal ilişkileri güçlü bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu, ancak sosyal bağları zayıf olan bireylerin yalnızlık duygusuna daha yatkın olduklarını bulmuştur. Duru ve Balkıs (2018) ise, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, sosyal bağlılık düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla yalnızlık hissettiğini rapor etmiştir. Özellikle romantik ilişkiler bağlamında yalnızlık hissini araştırdığı araştırmalarda sosyal bağlılığı düşük bireylerin yalnızlık hissini daha yoğun yaşadığı belirtilmiştir. Yakın ilişkilerdeki düşük sosyal bağlılığın, bireylerin partnerleriyle olan duygusal bağlarını zayıflattığını ve yalnızlık hissini artırdığını göstermektedir (Duru, 2008; Oğuz ve Kalkan, 2017; Özdoğan, 2020).

Phubbing ile yakın ilişkilerde yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, bireylerin phubbing davranışlarının artmasıyla birlikte, yakın ilişkilerinde yalnızlık hissini de artırdığını göstermektedir. Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar, phubbing'in insan ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilerini ve yalnızlık duygusunu artırıcı bir faktör olarak nasıl rol oynadığını göstermektedir (Aydoğdu ve Çevik, 2020; Sun ve Wong, 2024). Yüz yüze iletişimden kaçınan kişiler daha yoğun yalnızlık duyguları hissediyor olabilir. Bu yalnızlık duygusu kişilerin giderek artan bir şekilde kendilerini iafe etmekten kaçınmalarına ve daha fazla içlerine kapanmalarına neden olabilir. Bu

bağlamda phubbing kişilerin bu sosyal izolasyon sürecinde insan oğlunun bağlantıda kalma ve sosyal bağlılık ihtiyacına yönelik bir araç olarak görev yapıyor olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre sosyal bağlılık, phubbing ve yakın ilişkilerde yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır. Buna göre phubbing davranışı gösteren birinin sosyal bağlılığı arttırıldığında yakın ilişkilerinde yalnızlık yaşama hissinde azalma öngörülebilir. Literatürde yalnızlık ve phubbing davranışı arasındaki ilişkide aracı ve düzenleyici değişkenlere yönelik araştırmalar yer almaktadır. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada problemli telefon kullanımının, yalnızlık ile arkadaşlara yönelik phubbing arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı bulunmuştur (Sun ve Wong, 2024). Sonuçlar göstermektedir ki yalnızlık hissi arttıkça, problemli telefon kullanımı artmakta; bu da phubbing davranışını artırmaktadır. Başka bir çalışma ise ergenler üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada ise yalnızlığın, akran phubbing'i ile mobil sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı ortaya konmuştur (Xu vd., 2022). Buna göre akran phubbing'inin ergenlerde mobil sosyal medya bağımlılığını artırdığı ve bu etkinin yalnızlık duygusu üzerinden şekillenebileceği ifade edilmektedir. Başka bir araştırma çocuklar üzerinde yapılmıştır ve phubbing ile yalnızlık arasındaki düzenleyici değişkenler araştırılmıştır. Baba phubbing'inin yalnızlık hissini artırdığı ancak bu ilişkinin şiddetinin bireyin narsisizm ve ait olma ihtiyacına bağlı olarak değiştiği bulunmuştur (Wang vd., 2022). Sonuç olarak düşük narsisizm ve düşük ait olma ihtiyacı olan çocukların, baba phubbing'inden daha fazla etkilendikleri ve daha fazla yalnızlık hissettikleri ortaya konmuştur.

Yalnızlık duygusu kişilerin sosyal ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla beraber ortaya çıktığı bilinen çoğunlukla olumsuz bir duygu durumudur. Öyleki kişilerin yalnızlık duygusuyla baş etmek için alternatif olarak dijital dünyaya yönelerek bağlantıda kalmayı tercih ettikleri bilinmektedir (Hadar vd., 2017). Nitekim kişilerin sosyal kaygıyla baş etmek için ve dikkatlerini kaygıdan başka bir yöne çekmek için mobil cihazları kullanma oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ran vd., 2022). Dolayısıyla yoğun yalnızlık duygusuyla kişilerin phubbing gibi bir kaçış mekanizmasına başvurmaları kaçınılmaz görülebilir. Ancak insan sosyla bağlar kurmaya ve bunları sürdürmeye doğası gereği yatkın bir varlıktır. Çünkü sosyal bağlar insanoğlunun psikolojik sağlamlığının, iletişim sürdürülebilirliğinin ve psikolojik sağlamlığın bir gereksinimi olarak görülmektedir. Öte yandan teknolojinin gelişimi ile hayatımıza giren phubbing gibi dikkat dağıtıcı faktörler kişiler arası ilişkilerin kalitesini olumsuz yönde etkileyerek sosyal bağlılığa zarar vermektedir (Ang vd., 2019). Phubbing davranışının buna nasıl neden olduğunu inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Phubbing nedeniyle kişiler sözel ve sözel olmayan birçok sosyal ipcunu kaçırarak kişilere önemsiz hissettirmekte ve sosyal etkileşimi zayıflatmaktadır (Nuñez vd., 2020; Mantere vd., 2021). Sonuç olarak, phubber'lar arasında göz teması, tonlama ve yüz yüze etkileşimler sırasında anında yanıt verme gibi fiziksel sosyal ipuçları azalır veya hatta yoktur ve bu da fiziksel yaşamlarında başkalarıyla olan bağlantılarının kalitesini etkilemektedir (Nazir, 2020). Bu sonuçlar, yalnızlık hisseden bireylerin dijital dünyaya daha fazla yöneldiğini, artan telefon kullanımının phubbing davranışını yaygınlaştırdığını ve bunun da sosyal bağlılığı zayıflatarak yalnızlık duygusunu daha da derinleştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, bireyleri içinden çıkılması güç bir döngüye sürükleyebilir.

Phubbing'in olumsuz etkilerini azaltmak ve bu döngüyü kırmak için bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini güçlendirecek ve dijital farkındalıklarını artıracak müdahale programlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda, okullarda uygulanabilecek iletişim becerileri atölyeleri ve dijital medya okuryazarlığı eğitimleri, çocuk ve gençlerin sağlıklı teknoloji kullanımı geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Aile bağlarını güçlendirmek amacıyla ebeveynlere yönelik dijital farkındalık seminerleri, ev içi iletişimi artırmaya yönelik "teknolojisiz zaman" gibi uygulamalarla desteklenebilir. Ayrıca, phubbing davranışının gelişimsel süreçteki etkilerini daha kapsamlı biçimde anlayabilmek için farklı yaş gruplarında uzunlamasına ve nitel araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir. Özgüven, öz-kontrol ve depresyon gibi psikolojik değişkenlerin phubbing üzerindeki etkileri ile bu değişkenlerin aracı ya da düzenleyici rolleri de gelecek çalışmalarda incelenebilir. Sonuç olarak, bireylerin dijital dünyada daha sağlıklı ve dengeli sosyal ilişkiler kurabilmeleri için hem bireysel düzeyde bilinçlendirme çalışmaları hem de toplumsal ölçekte teknoloji kullanımına yönelik politika ve eğitim programlarının yaygınlaştırılması önem arz etmektedir.

Kaynakça

- Ang, C. S. (2016). Types of social connectedness and loneliness: The joint moderating effects of age and gender. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1173–1187. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9426-5>
- Aydoğdu, F., ve Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 219-230. <https://doi.org/10.47793/hp.810850>
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Benvenuti, M., Błachnio, A., Przepiorka, A. M., Daskalova, V. M., ve Mazzoni, E. (2020). Factors related to phone snubbing behavior in emerging adults: The phubbing phenomenon. *In the psychology and dynamics behind social media interactions* (s. 164–187). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-9412-3>
- Cacioppo, J. T., ve Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63(6), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Çimen, M. B., ve Aslan, S. (2023). Kadınlarda boşanmaya uyum, sosyal destek ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkiler. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 6(2), 152-174. <https://doi.org/10.54186/arhuss.1353632>
- Çizmeci, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375. <https://www.semanticscholar.org/paper/DISCONNECTED%2C-THOUGH-SATISFIED%3A-PPHUBBING-BEHAVIOR-%C3%87izmeci/0e617a7054197a61a16b4346cafe596080ab447f>
- Davey, S., Davey, A., ve Singh, J. V. (2018). Emerging new trends of phubbing behavior: Systematic review of literature. *Journal of Public Health*, 26(4), 441–448. <https://doi.org/10.1007/s10389-018-0886-1>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26(2), 85-94. https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagcd%3A16%3A3536096/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagcd%3A24198243&crl=c&link_origin=scholar.google.com.tr
- Duru, E. (2008). Uyum zorluklarını yordamada yalnızlık, sosyal destek ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 833-856. <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/89759>
- Duru, E., ve Balkıs, M. (2018). The roles of social connectedness, procrastination, and self-esteem in predicting academic satisfaction among university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 579–596. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0127>

- Ekşi, H., ve Kısırk, S. (2023). Adaption of the Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS) to Turkish. *Research on Education and Psychology*, 7(3), 545-557. <https://doi.org/10.54535/rep.139595>
- Escalera-Chávez, M. E., García-Santillán, A., ve Molchanova, V. S. (2020). Phubbing behavior: Is there a gender difference in college students? *European Journal of Contemporary Education*, 9(3), 546-551. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1272392>
- Güler, Ç., ve Sevinç, S. (2022). Tele-hiçleme (phubbing) davranışına maruz kalmanın öğrenme-öğretme süreçlerine etkilerine ilişkin algılar. *Ege Eğitim Teknolojileri Dergisi*, 6(1), 77-89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eetd/issue/70271/1198347>
- Hadar, A., Hadas, I., Lazarovits, A., Alyagon, U., ve Zangen, A. (2017). Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse. *PLOS ONE*, 12(7), e0180 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180180>
- Hawkey, L. C., ve 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>
- Jin, B., ve Park, N. (2012). Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media & Society*, 14(3), 425-443. <https://doi.org/10.1177/1461444811415046>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., ... ve Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(6), 223-269. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... ve Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.007>
- Karataş, İ., Karakoç, E., ve Karataş, S. (2024). Dijital bağımlılığın sosyal bedeli: Phubbing (sosyotelizm)'in yayın eğilimleri, araştırma alanları ve kaynak haritası. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi (KİAD)*, 13(10), 40-67. <https://doi.org/10.56676/kiad.1533755>
- Kiely, K. M., Sutherland, G., Butterworth, P., ve Reavley, N. J. (2021). Age and gender differences in the reciprocal relationship between social connectedness and mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(4), 1069-1081. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01988-3>
- Krithikadatta, J. (2014). Normal distribution. *Journal of Conservative Dentistry and Endodontics*, 17(1), 96-97. <https://doi.org/10.4103/0972-0707.124171>
- Lee, R. M., ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Malkoç, G., ve Güren, A. S. (2018). Evli ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 225-239. <https://hdl.handle.net/11467/1863>
- Mantere, E., Savela, N., ve Oksanen, A. (2021). Phubbing and social intelligence: Role-playing experiment on bystander inaccessibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10035. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910035>
- McDaniel, B. T., ve Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>

- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 41-47. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1116609>
- Nuñez, T. R., Radtke, T., ve Eimler, S. C. (2020). A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress, and derogatory attitudes. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(3), 56-67. <https://doi.org/10.5817/CP2020-3-5>
- Oğuz, E., ve Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin iş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 13(3), 787-798. <https://www.bibliomed.org/?mno=123161>
- Özdoğan, A. Ç. (2020). Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, romantik ilişki kalitesi ve sosyal bağlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(52), 59-85. <https://doi.org/10.9779/pauefd.639179>
- Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 359-372. <https://doi.org/10.47419/tasavvur.577942>
- Ran, G., Li, J., Zhang, Q., ve Niu, X. (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 130(7), 107198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107198>
- Roberts, J. A., ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54(5), 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., ve David, M. E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195, 111676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676>
- Rokach, A., Sha'ked, A., ve Ben-Artzi, E. (2022). Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS): Development and Validation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12970. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912970>
- Seçim, Ö. Y., 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>
- Sun, J., ve Wong, N. (2024). "I can't believe I phubbed up our friendship!": Examining relationships between loneliness, problematic smartphone use, friend phubbing, and life satisfaction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.1155/2024/5558587>
- Topal, K., Güngör, R., Çoban, H., Şahintürk, S., Kırmızıyaka, E., ve Şendil, T. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 58(4), 462-475. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-09-58-09>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., ve Spitzberg, B. H. (2018). Trends in US adolescents' media use, 1976-2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329-345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>
- Utami, M., Anam, M. K., ve Noorizki, R. D. (2020). The relationship between phubbing and romantic relationship satisfaction: A literature review. *KnE Social Sciences*, 3(7) 370-385. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8221>
- Wang, P., Hu, H., Mo, P. K., Ouyang, M., Geng, J., Zeng, P., ve Mao, N. (2022). How is father phubbing associated with adolescents' social networking sites addiction? Roles of narcissism, need to belong, and loneliness. *The Journal of Psychology*, 156(3), 331-348. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2034726>

- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F., ve Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(3), 427-437. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01183-3>
- Xu, X.-P., Liu, Q.-Q., Li, Z.-H., ve Yang, W.-X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10176. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- Zhang, Z., Hsieh, N., ve Lai, W. H. (2023). Social relationships in later life: Does marital status matter? *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(9), 2946-2968. <https://doi.org/10.1177/02654075231178417>

Etik onay

Bu çalışma, Düzce Üniversitesi'nin Bilimsel Araştırmalar etik kurulu tarafından 176 numarası ve 2024 tarihiyle onaylanmıştır.

Bu çalışma, Düzce Üniversitesi Etik Kurulu kararı ile onaylanmıştır (2024/15-176).

Çıkar çatışması

Bu çalışmada potansiyel bir çıkar çatışması yoktur.