

**Sosyotelizme Maruz Kalmanın Algılanan Stres Üzerindeki Etkisinde
Kişilerarası Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rollerini**
The Mediating Roles of Interpersonal Mindfulness and Psychological
Resilience in the Effect of Exposure to Phubbing on Perceived Stress

Nurhan NAZ

Dr., İstanbul Gelişim Üniversitesi,
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Psikoloji
Bölümü,
Dr., Department of Psychology, Faculty of
Economics, Administrative and Social
Sciences, Istanbul Gelisim University,
Istanbul, Türkiye.
nnaz@gelisim.edu.tr
ORCID: 0009-0007-3517-6160
ROR ID: <https://ror.org/0188hvh39>

Dilan MALGAZ GÜÇLÜ

Dr., Iğdır Üniversitesi, Fen Edebiyat
Fakültesi Psikoloji Bölümü,
Dr., Department of Psychology, Faculty of
Science and Letters, Iğdır University, Iğdır,
Türkiye.
malgazdilan.25@gmail.com
ORCID: 0000-0003-4868-0247
ROR ID: <https://ror.org/05jstgx72>

DOI: 10.56720/msbd.2026.s17.345

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Date Received: 23 Şubat / February 2026
Kabul Tarihi / Date Accepted: 24 Temmuz / July 2026
Yayın Tarihi / Date Published: 15 Ekim / October 2026
Yayın Sezonu / Pub Date Season: Ekim / October

Atıf / Citation: Naz, Nurhan-Malgaz Güçlü, Dilan. “Sosyotelizme Maruz Kalmanın
Algılanan Stres Üzerindeki Etkisinde Kişilerarası Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlığın
Aracı Rollerini”. *Mevzu: Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (Ekim 2026): 511-547.
<https://doi.org/10.56720/msbd.2026.s17.345>

İntihal: Bu makale, ithenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.
Plagiarism: This article has been scanned by ithenticate. No plagiarism detected.
web: <https://mevusbd.com> mailto: mevusbd@gmail.com

Copyright © CC BY-NC 4.0



Öz

Bu araştırma, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisini ve bu ilişkide kişilerarası farkındalık ile psikolojik sağlamlığın aracı rollerini incelemektedir. Sosyotelizm, sosyal etkileşim sırasında bireyin karşısındaki kişiye odaklanmak yerine akıllı telefon kullanmasıyla ortaya çıkan ve çağdaş dönemde yaygınlaşan bir sosyal dışlanma biçimidir. Önceki çalışmalar, sosyotelizmin sosyal etkileşimi zayıflatmanın ötesinde stres, kaygı, depresyon ve düşük yaşam doyumu gibi psikolojik iyi oluş göstergeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırma, 24-55 yaş aralığında 407 yetişkinle çevrimiçi anket yöntemiyle yürütülmüştür. İlişkisel desen kapsamında katılımcılara Genel Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Kişilerarası Farkındalık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulanmıştır. Veriler Doğrulamalı Faktör Analizi ve Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stresi artırdığını ve kişilerarası farkındalık ile psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca her iki değişkenin sosyotelizm ile stres arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Sonuçlar, kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığın dijital çağın olumsuz sosyal deneyimlerine karşı koruyucu psikososyal kaynaklar olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyotelizm, Algılanan Stres, Kişilerarası Farkındalık, Psikolojik Sağlamlık, Yapısal Eşitlik Modellemesi.

Abstract

This study investigates the effect of exposure to sociotetelism on perceived stress and examines the mediating roles of interpersonal mindfulness and psychological resilience in this relationship. Sociotetelism refers to a contemporary form of social exclusion in which individuals focus on their smartphones instead of attending to their interaction partners during face-to-face communication. Increasingly prevalent in the digital age, this behavior has been associated with disruptions in social interaction as well as negative psychological outcomes. Previous research suggests that sociotetelism is linked to higher levels of stress, anxiety, depression, and lower life satisfaction. The study was conducted with 407 adults aged 24 to 55 using an online survey method within a correlational research design. Participants completed the General Phubbing Exposure

Scale, the Perceived Stress Scale, the Interpersonal Mindfulness Scale, and the Psychological Resilience Scale. Data were analyzed using Confirmatory Factor Analysis and Structural Equation Modeling. Findings indicated that exposure to sociotelism significantly increased perceived stress and negatively predicted interpersonal mindfulness and psychological resilience. Moreover, both variables were found to partially mediate the relationship between sociotelism and perceived stress. Overall, the results highlight the protective roles of interpersonal mindfulness and psychological resilience against adverse social experiences in the digital era.

Keywords: Phubbing, Perceived Stress, Interpersonal Mindfulness, Psychological Resilience, Structural Equation Modeling.

Etik Beyan	İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan bu çalışmanın etik uygunluğu için gerekli onay alınmıştır. (16/05/2025; Toplantı/Karar No: 2025-11)
Yazar Katkıları	Çalışmanın Tasarlanması / <i>Conceiving the Study</i> : N.N(%60) D.M.G (%40), Veri Toplanması / <i>Data Collection</i> : D.M.G. (%50), N.N (%50) Veri Analizi / <i>Data Analysis</i> : N.N (%60), D.M.G (%40) Makalenin Yazımı / <i>Writing up</i> : N.N (%50) D.M.G (%50), Makale Gönderimi ve Revizyonu / <i>Submission and Revision</i> : N.N (%60), AS (%40)

Giriş

Son yıllarda iletişim teknolojilerinin ve dijital araçların yaygınlaşması, bireylerin etkileşim ve iletişim pratiklerini köklü bir biçimde dönüştürmektedir. 2024 yılı itibarıyla yaklaşık 7,2 milyar kişinin akıllı telefon kullandığı bildirilmiştir¹. Dijitalleşme süreci bireylere çeşitli kolaylıklar sağlamakla birlikte, aynı

¹ Elad, B. "Smartphone Usage Statistics by Users, Usage, Penetration, Activities, Addiction and Future Predictions". *ElectrolQ* (2025). Erişim 10 Eylül 2025. <https://electrolq.com/stats/smartphone-usage-statistics/>

zamanda çeşitli riskleri ve zorlukları beraberinde getirmektedir² ve dijital davranışların psikolojik etkilerine dair çok boyutlu karmaşık bir tablo ortaya çıkmaktadır³.

Dijitalleşmenin getirdiği olumsuzluklar arasında öne çıkan kavramlardan biri “sosyotelizm” olarak adlandırılmaktadır⁴. Bu kavram, sosyal bir etkileşim sırasında bir veya daha fazla kişiyi görmezden gelerek akıllı telefon kullanımına yönelme davranışı biçiminde tanımlanmaktadır⁵. Diğer bir ifadeyle sosyotelizm, yüz yüze iletişim sürecinde bireyin karşısındaki kişiden ziyade telefonuna daha fazla odaklanması durumunu ifade etmektedir⁶. Sosyotelizm, modern çağda sosyal dışlama biçimlerinden birisi olarak kabul görmektedir⁷.

Yapılan araştırmalar, sosyotelizm davranışının yalnızca sosyal normlara aykırı veya rahatsız edici bir tutum olarak algılanmadığını, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve duygusal iyi oluşları üzerinde önemli olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Sosyotelizme maruz kalan bireyler, etkileşim sırasında olumsuz duyguların yoğunlaştığını, sosyal etkileşimden aldıkları

-
- ² Jonsson, U., Linton, S. J., Ybrandt, H., Ringborg, A., Leander, L., Moberg, K. vd. “Internet-Delivered Psychological Treatment as an Add-on to Treatment as Usual for Common Mental Disorders: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized Trials”. *Journal of Affective Disorders* 322 (2023): 221–234; Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q. ve Sánchez, A. S. “Internet Addiction in Young Adults: A Meta-Analysis and Systematic Review”. *Computers in Human Behavior* 130 (2022): 107201.
 - ³ Maftai, A. ve Măirean, C. “Put Your Phone Down! Perceived Phubbing, Life Satisfaction, and Psychological Distress: The Mediating Role of Loneliness”. *BMC Psychology* 11/1 (2023): 2. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01359-0>
 - ⁴ Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. “Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use”. *International Journal of Mental Health and Addiction* 18/3 (2020): 628–639, 628. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
 - ⁵ Nazir, T. ve Pişkin, M. “Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World but Disconnected Humans”. *International Journal of Industrial Psychology* 3/4 (2016): 68–76.
 - ⁶ Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D. ve Erzen, E. “Testing the Mediating Role of Phubbing in the Relationship Between the Big Five Personality Traits and Satisfaction with Life”. *International Journal of Mental Health and Addiction* 20 (2022): 44–56, 44. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>
 - ⁷ Vanden Abeele, M. M. P. “The Social Consequences of Phubbing: A Framework and a Research Agenda”. In R. Ling, L. Fortunati, G. Goggin, S. S. Lim ve Y. Li (ed.), *The Oxford Handbook of Mobile Communication and Society*, 158–174. Oxford University Press, 2020.

memnuniyetin azaldığını ve stres düzeylerinin belirgin biçimde yükseldiğini deneyimlemektedirler⁸. Bu durum, ostracism (toplumsal dışlanma) alan yazınında yer alan ihtiyaç-tehdit modeli ile açıklanmaktadır⁹. Söz konusu modele göre sosyal dışlanma, bireylerin ait olma, özsaygı, kontrol ve anlamlı varoluş gibi temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde tehdit oluşturmakta; bu durum bireylerde anlık olumsuz duygulanımın artması ve stres düzeyinin yükselmesiyle sonuçlanmaktadır.¹⁰

Araştırmalar, sosyal dışlanmanın yalnızca doğrudan hedeflenen bireyleri etkilemekle kalmayıp, bu olayları gözlemleyen kişiler üzerinde de önemli olumsuz etkiler yaratabildiğini ortaya koymaktadır. Nörogörüntüleme bulguları, başkalarının dışlanmasını izleyen bireylerde dorsal anterior singulat korteksin belirgin şekilde aktif hale geldiğini ve bu aktivitenin, fizyolojik ağrı deneyimine benzer şekilde algılandığını göstermektedir¹¹. Aynı şekilde, sosyal dışlanmayı gözlemlemenin kalp atış hızında artış ve elektrodermal aktivitede

-
- ⁸ Bakır, V. ve Dilmaç, B. "Examining the Relationship Between Phubbing and Mental Health Among University Students: A Mixed Study". *Research on Education and Psychology* 7/3 (2023): 602-621, 608, 613; Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone". *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9-18; Hales, A. H., Dvir, M., Wessellmann, E. D., Kruger, D. J. ve Finkenauer, C. "Cell Phone-Induced Ostracism Threatens Fundamental Needs". *The Journal of Social Psychology* 158/4 (2018): 460-473, 460. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439877>
- ⁹ Williams, K. D. "Ostracism". *Annual Review of Psychology* 58/1 (2007): 425-452, 425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>; Williams, K. D. "Ostracism: A Temporal Need Threat Model". *Advances in Experimental Social Psychology* 41 (2009): 275-314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
- ¹⁰ Blackhart, G. C., Eckel, L. A. ve Tice, D. M. "Salivary Cortisol in Response to Acute Social Rejection and Acceptance by Peers". *Biological Psychology* 75/3 (2007): 267-276, 267. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2007.03.005>; Lei, Y. ve Ren, D. "The Effect of Ostracism on Social Withdrawal Behavior". *Frontiers in Psychology* 15 (2024): 1411697, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411697>
- ¹¹ Masten, A. S. "Resilience in Children Threatened by Extreme Adversity: Frameworks for Research, Practice, and Translational Synergy". *Development and Psychopathology* 23/2 (2011): 493-506; Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Pfeifer, J. H., Colich, N. L. ve Dapretto, M. "Associations Among Pubertal Development, Empathic Ability, and Neural Responses While Witnessing Peer Rejection in Adolescence". *Child Development* 84/4 (2013): 1338-1354, 1338.

yükselme gibi fizyolojik stres tepkileriyle ilişkili olduğu saptanmıştır¹². Gözlemcilerde ortaya çıkan olumsuz duygusal yanıtların, doğrudan dışlanan kişilerden deneyimleri kadar yoğun olabileceği de rapor edilmiştir¹³. Bu sonuçlar, sosyotelizmin yalnızca doğrudan maruz kalanları değil, üçüncü şahısları da stres ve olumsuz duygusal tepkiler açısından etkileyebilen güçlü bir sosyal dışlanma biçimi olduğunu göstermektedir¹⁴.

Mevcut alan yazında sosyotelizmin yalnızca stresle ilişkili olmadığı aynı zamanda depresyon, anksiyete¹⁵, makyavelizm ve narsisizm¹⁶, düşük benlik saygısı¹⁷, dikkat dağınıklığı¹⁸, gelişmeleri kaçırma korkusu¹⁹ ve düşük yaşam doyumu²⁰ ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, sosyotelizm yalnızca sosyal etkileşimlerin kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir iletişim sorunu olarak değerlendirilmemeli, aynı zamanda bireylerde hem psikolojik hem de fizyolojik stres tepkilerini tetikleyen güçlü bir sosyal dışlanma biçimi olarak ele alınmalıdır. Sosyotelizm ile stres arasındaki dinamikleri anlamada, en kritik

-
- ¹² Coyne, S. M., Gundersen, N., Nelson, D. A. ve Stockdale, L. "Adolescents' Prosocial Responses to Ostracism: An Experimental Study". *The Journal of Social Psychology* 151 (2011): 657-661.
- ¹³ Giesen, A. ve Echterhoff, G. "Do I Really Feel Your Pain? Comparing the Effects of Observed and Personal Ostracism". *Personality and Social Psychology Bulletin* 44/4 (2018): 550-561, 550.
- ¹⁴ Chotpitayasunondh ve Douglas, "How 'Phubbing' Becomes the Norm", 12.
- ¹⁵ Bitar, Z., Hallit, S., Khansa, W. ve Obeid, S. "Phubbing and Temperaments Among Young Lebanese Adults: The Mediating Effect of Self-Esteem and Emotional Intelligence". *BMC Psychology* 9 (2021): 2. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00594-7>; Sun, J. ve Samp, J. "'Phubbing Is Happening to You': Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships". *Behaviour & Information Technology* 41 (2021): 2691-2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- ¹⁶ García, M., Lerma, M., Perez, M., Medina, K., Rodríguez-Crespo, A. ve Cooper, T. "Psychosocial and Personality Trait Associates of Phubbing and Being Phubbed in Hispanic Emerging Adult College Students". *Current Psychology* (2023): 1-14, 1. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04767-y>
- ¹⁷ Bitar ve diğerleri, "Phubbing and Temperaments Among Young Lebanese Adults", 5
- ¹⁸ Sansevere, K. ve Ward, N. "Linking Phubbing Behavior to Self-Reported Attentional Failures and Media Multitasking". *Future Internet* 13 (2021): 100, 11. <https://doi.org/10.3390/fi13040100>
- ¹⁹ Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction". *Journal of Applied Social Psychology* 48/6 (2018): 304-316.
- ²⁰ Ergün, N., Göksu, İ. ve Sakız, H. "Effects of Phubbing: Relationships with Psychodemographic Variables". *Psychological Reports* (2019). <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>

psikososyal belirleyicilerden birinin kişilerarası farkındalık olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık çalışmaları uzun yıllar bireysel süreçlere odaklanmış olsa da son dönemde bu kavramın özellikle sosyal ilişkiler üzerindeki rolüne yönelik akademik ilgi belirgin biçimde artış göstermiştir²¹. Bu kapsamda geliştirilen kişilerarası farkındalık, bireyin içsel yaşantılarına ek olarak, başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarını algılayabilmesini ve bu farkındalığı günlük etkileşim süreçlerine etkin biçimde yansıtabilmesini kapsamaktadır²². Diğer bir ifadeyle kişilerarası farkındalık, bilinçli farkındalığın sosyal ilişkiler içindeki görünümünü temsil etmekte ve kişiler arası etkileşimlerin niteliğini doğrudan güçlendiren önemli bir psikososyal beceri olarak değerlendirilmektedir. Bu beceri, bireylerin hem kendi deneyimlerine hem de sosyal çevreden gelen ipuçlarına dikkatlerini yöneltebilmelerine olanak tanımaktadır. Konuşma ve dinleme süreçlerinde dikkatin kararlı biçimde sürdürülebilmesi, karşıdaki kişiye kesintisiz şekilde odaklanılması, sözel ve sözel olmayan işaretlerin doğru algılanması ve tepkisel olmayan bir yaklaşım geliştirilmesi kişilerarası farkındalığın temel yapı taşları arasında yer almaktadır²³. Yüksek düzeyde kişilerarası farkındalık geliştiren bireylerin sosyal ilişkilerinde daha uyumlu, empatik ve yapıcı tutumlar benimsedikleri, iletişimlerinin niteliği ile sosyal uyumlarının belirgin biçimde yüksek olduğu bildirilmiştir²⁴.

²¹ Brown, K. W. ve Ryan, R. M. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003): 822-848, 822; Kabat-Zinn, J. "Mindfulness". *Mindfulness* 6/6 (2015): 1481-1483.

²² Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. "Addressing Fundamental Questions About Mindfulness". *Psychological Inquiry* 18/4 (2007a): 272-281; Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L. ve Bettencourt, A. "Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-Rumination, and Friendship Quality". *Mindfulness* 9/4 (2018): 1206-1215, 1206.

²³ Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects". *Psychological Inquiry* 18/4 (2007b): 211-237, 224; Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S. ve Siegel, D. J. "The Science of Presence". In *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, 225.

²⁴ Pratscher ve diğerleri, "Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions", 1210.

Kişilerarası farkındalık, stres yönetiminde önemli bir koruyucu faktördür. Özellikle duygusal zekânın kişilerarası boyutu, ergenlerde ve yetişkinlerde stresle başa çıkma becerilerini artırır. Kişilerarası farkındalığı yüksek olan bireyler, stresli durumlarda daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilirler²⁵. Ayrıca, kişilerarası farkındalık ve stres yönetimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur²⁶. Kişilerarası farkındalık programları, stresin döngüsünü kırarak zihinsel ve bedensel rahatlamayı desteklemekte ve günlük yaşamda olumlu değişiklikler yaratmaktadır²⁷.

Bu çerçevede, sosyotelizm gibi dışlayıcı sosyal deneyimlerin stres üzerindeki olumsuz etkilerinin, bireylerin sahip oldukları kişilerarası farkındalık düzeyine bağlı olarak değişebileceği varsayılmaktadır. Kişilerarası farkındalık, bireylerin bu tür olumsuz sosyal deneyimleri daha sağlıklı bir biçimde değerlendirmelerine, duygusal tepkilerini etkin biçimde düzenlemelerine ve ilişkilerinde daha yapıcı davranış biçimleri geliştirmelerine güçlü katkılar sağlamaktadır²⁸. Bu özellik, kişilerarası ilişkilerin niteliğini artırmakta ve bireylerin stresli durumlar karşısında daha yapıcı tepkiler geliştirmelerine yardımcı

-
- ²⁵ Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237; Habeeb, K. ve Fatema, M. “Effect of Intrapersonal and Interpersonal Awareness Dimensions of Emotional Intelligence on Stress Management of Adolescents”. *International Journal of Applied Research* 2 (2016): 589–592; Elreda, L., Jennings, P., DeMauro, A., Mischenko, P. ve Brown, J. “Protective Effects of Interpersonal Mindfulness for Teachers’ Emotional Supportiveness in the Classroom”. *Mindfulness* 10 (2018): 537–546, 537. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0996-y>; Tajnia, S., Iranmanesh, S., Asadi, N. ve McDermott, M. “Investigating the Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Mortality Awareness and Interpersonal Problems Among Intensive Care Unit Nurses”. *BMC Psychiatry* 22 (2022): 7. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03764-y>
- ²⁶ Habeeb ve Fatema, “Effect of Intrapersonal and Interpersonal Awareness Dimensions of Emotional Intelligence”, 590.
- ²⁷ Lee, K. ve Kim, Y. “The Experience of Changing Interpersonal Stress Among Married Female Office Workers Who Participated in the Self-Awareness Promotion Program”. *Journal of Educational Therapist* 15/3 (2023): 401–423, 401. <https://doi.org/10.35185/kjet.15.3.401>; Vasudevan, V., Tran, B., Burke, S., Tucker, P. ve Irwin, J. “Changes in Stress-Related Outcomes Among Graduate Students Following the Mindfulness Ambassador Program: A Pilot Study”. *PLOS ONE* 20 (2025): 16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313499>
- ²⁸ Lee ve Kim, “The Experience of Changing Interpersonal Stress Among Married Female Office Workers”, 7; Vasudevan ve diğerleri, “Changes in Stress-Related Outcomes Among Graduate Students Following the Mindfulness Ambassador Program”, 6.

olmaktadır. Dolayısıyla, sosyotelizme maruz kalan bireylerde algılanan stres düzeyinin kişisel farkındalık kapasitelerine göre farklılaşabileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda kişilerarası farkındalığın, sosyotelizme maruz kalma ile algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak işlev görebileceği düşünülmektedir. Sosyotelizme maruz kalma, bireyin sosyal etkileşim sırasında dikkate alınmadığını, önemsenmediğini ya da ilişki içinde yeterince değer görmediğini algılamasına neden olarak kişilerarası farkındalık süreçlerini zayıflatabilir. Kişilerarası farkındalıktaki bu zayıflama, bireyin sosyal ipuçlarını sağlıklı biçimde değerlendirmesini, duygusal tepkilerini düzenlemesini ve etkileşim sürecine yapıcı biçimde katılmasını güçleştirebilir. Dolayısıyla sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisinin, bireyin kişilerarası farkındalık düzeyindeki azalma yoluyla açıklanabileceği varsayılmaktadır.

Bu bağlamda kişilerarası farkındalığın, sosyotelizme maruz kalma ile algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak işlev görebileceği düşünülmektedir. Sosyotelizme maruz kalma, bireyin sosyal etkileşim sırasında dikkate alınmadığını ya da ilişki içinde yeterince değer görmediğini algılamasına neden olarak kişilerarası farkındalık süreçlerini zayıflatabilir. Kişilerarası farkındalığın azalması ise bireyin sosyal ipuçlarını sağlıklı biçimde değerlendirmesini, duygusal tepkilerini düzenlemesini ve etkileşim sürecine yapıcı biçimde katılmasını güçleştirebilir. Bu nedenle sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisinin, bireyin kişilerarası farkındalık düzeyindeki azalma yoluyla açıklanabileceği varsayılmaktadır.

Kişilerarası farkındalık, stresin olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir rol üstlenirken, bu noktada bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri de belirleyici olmaktadır. Psikolojik sağlık, bireyin olumsuz deneyimler karşısında toparlanarak yaşamını sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir²⁹. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin sosyal yeterlilik ve olumlu kişilik özelliklerinin

²⁹ Doğan, T. "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015): 93-102.

güçlü olduğu belirtilmektedir³⁰. Psikolojik sağlamlık, zorluklarla karşılaşıldığında başarılı olunması durumunda değerlendirilebilir³¹ ancak başarı sürekli olmayabilir³². Bu noktada bireylerin çevreyle olan ilişkilerinin niteliği belirleyici olabilmektedir³³. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu yaşam deneyimlerine rağmen gelişmelerine ve olumlu deneyimler yaşamalarına olanak tanır. Yüksek sağlamlığa sahip bireyler olaylara aktif katılım gösterip değişime uyum sağlarken, düşük sağlamlıktakiler genellikle pasif kalarak gerekli uyumu sağlayamazlar³⁴. Bu noktada psikolojik sağlamlık, sosyotelizm gibi olumsuz sosyal deneyimlerin stres üzerindeki etkisini daha az hissetmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kişilerarası farkındalık ve duygusal düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlığı güçlendirerek stresin olumsuz etkilerini azaltmaktadır³⁵.

Psikolojik sağlamlığın da bu ilişkide aracı bir değişken olarak ele alınması kuramsal açıdan önemlidir. Sosyotelizme maruz kalma, bireyin sosyal destek algısını ve ilişkisel güven duygusunu zedeleyerek psikolojik sağlamlık

-
- ³⁰ Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. "Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık". *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 8/14 (2018): 217-239, 220. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- ³¹ Masten, A. S. ve Reed, M. J. "Resilience in Development". In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (ed.), *The Handbook of Positive Psychology*, 74-88. Oxford University Press, 2002.
- ³² Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. "Research on Resilience: An Integrative Review". In S. S. Luthar (ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, 510-549. Cambridge University Press, 2003. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- ³³ Luthar, S. S. "Resilience at an Early Age and Its Impact on Child Psychosocial Development". *Encyclopedia on Early Childhood Development* (2013): 1-6, 3.
- ³⁴ Kobasa, S. C. "Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness". *Journal of Personality and Social Psychology* 37/1 (1979): 1-11, 1. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>
- ³⁵ Dai, W., Lv, J., Wang, H. ve Wei, X. "Cyber Dating Abuse Perpetration and Victimization Among Chinese College Students with a History of Peer Phubbing: Psychological Resilience Moderates the Indirect Effect of Rejection Sensitivity". *BMC Psychology* 12 (2024): 3. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01924-1>; Huai, P., Liu, P., Wang, X., Wang, Y., Yang, H., Yan, M. ve Guo, J. "The Relationship Between Interpersonal Emotional Regulation and Psychological Resilience in Nursing Undergraduates: A Cross-Sectional Study and Network Analysis". *Frontiers in Psychology* 16 (2025): 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546042>; Maftai ve Măirean, "Put Your Phone Down! Perceived Phubbing, Life Satisfaction, and Psychological Distress", 4.

kaynaklarını zayıflatır. Psikolojik sağlamlıktaki azalma ise bireyin stres verici sosyal deneyimler karşısında toparlanma, uyum sağlama ve etkili başa çıkma kapasitesini sınırlayabilir. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlığın, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisini açıklayan önemli bir psikososyal mekanizma olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığın birlikte ele alınması, sosyotelizmin stres üzerindeki etkisini hem sosyal etkileşimleri algılama ve düzenleme süreçleri hem de olumsuz deneyimlerle başa çıkma kapasitesi açısından açıklamaya olanak sağlamaktadır. Bu nedenle mevcut araştırmada söz konusu iki değişken, sosyotelizme maruz kalma ile algılanan stres arasındaki ilişkinin daha bütüncül biçimde anlaşılmasını sağlayan ardışık aracı değişkenler olarak modele dâhil edilmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında yapılan araştırmada sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisinde kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığın aracı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Sosyotelizme maruz kalma, algılanan stresi anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
2. Sosyotelizme maruz kalma, kişilerarası farkındalığı anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
3. Sosyotelizme maruz kalma, psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
4. Sosyotelizm ve algılanan stres ilişkisinde, kişilerarası farkındalık ile psikolojik sağlamlığın aracı rolü var mıdır?

Bu araştırmanın önemi, dijital teknolojilerin kişilerarası ilişkilerde giderek daha fazla yer edinmesiyle yaygınlaşan sosyotelizme maruz kalma deneyimini, bireylerin algılanan stres düzeyi açısından ele almasında yatmaktadır. Sosyotelizme maruz kalma, bireyin sosyal etkileşim sırasında görmezden geldiğini ya da önemsenmediğini algılamasına yol açarak ait olma, değer görme ve sosyal bağ kurma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını tehdit edebilen çağdaş bir sosyal dışlanma biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle söz konusu deneyimin, bireylerin stres düzeyleri ve psikososyal uyum süreçleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir.

Alan yazında sosyotelizmin ilişki doyumu, iletişim kalitesi ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisini açıklayan aracı mekanizmalara yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığın bu ilişkideki ardışık aracı rollerinin bütüncül bir model kapsamında ele alınmamış olması, bu araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın, sosyotelizme maruz kalma ile algılanan stres arasındaki ilişkinin hangi psikososyal süreçler aracılığıyla ortaya çıktığını açıklayarak hem kuramsal literatüre hem de önleyici ve destekleyici uygulamalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

1. Yöntem

Gerçekleştirilen bu çalışma, ilişkisel desenle yürütülmüştür. Bu kapsamda, araştırmanın çalışma grubuna, veri toplama sürecine ve analiz aşamalarına ilişkin ayrıntılar aşağıda sunulmaktadır:

1. 1. Evren-Örneklem

Çalışma grubu uygun/elverişli örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup, toplamda 407 kişi araştırmaya katılmıştır. Buna göre katılımcıların yaşları 24 ile 55 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması $Ort. = 39.80$ ($ss = 9.69$) olarak hesaplanmıştır. Araştırmada 24-55 yaş aralığındaki katılımcıların yer alması, çalışmanın genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerini kapsayan bir örneklem üzerinden yürütülmesiyle ilişkilidir. Alan yazında genç yetişkinlik döneminin kimlik, ilişki ve sosyal bağ kurma süreçleri açısından; orta yetişkinlik döneminin ise aile, ebeveynlik, iş yaşamı ve sosyal sorumlulukların yoğunlaştığı bir dönem olması bakımından stres yaşantılarıyla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, her iki gelişimsel dönemde de akıllı telefon kullanımının kişilerarası etkileşimleri etkileyebileceği ve sosyotelizme maruz kalmanın bireylerin stres algısı üzerinde anlamlı sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla 24-55 yaş aralığının çalışmaya dâhil edilmesi, sosyotelizme maruz kalma, kişilerarası farkındalık, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin yetişkinlik döneminin farklı evrelerini kapsayan daha geniş bir çerçevede incelenmesine olanak sağlamaktadır.

Katılımcıların büyük çoğunluğunu evli bireyler oluşturmaktadır (%93.6, n = 381). Boşanmış katılımcıların oranı ise %6.4 (n = 26) olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeyi dağılımına bakıldığında, katılımcıların %43.0'ının (n = 175) üniversite mezunu, %31.2'sinin (n = 127) lise mezunu, %17.7'sinin (n = 72) ilköğretim mezunu ve %8.1'inin (n = 33) yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Çalışma durumu incelendiğinde, katılımcıların %55.5'inin (n = 226) çalışmadığı, %44.5'inin (n = 181) ise çalıştığı belirlenmiştir. Çocuk sayısı açısından değerlendirildiğinde, en yüksek oran tek çocuğa sahip annelere aittir (%41.5, n = 169). İki çocuklu olanlar %32.4 (n = 132), üç çocuklu olanlar %17.9 (n = 73), dört çocuklu olanlar %5.4 (n = 22) ve beş çocuklu olanlar %2.7 (n = 11) oranında temsil edilmektedir. Çocuğun bakımında destek alma durumuna bakıldığında, annelerin %61.2'si (n = 249) başka birinden destek aldığını, %38.8'i (n = 158) ise destek almadığını belirtmiştir. Ayrıca, katılımcıların %31.7'si (n = 129) daha önce ruh sağlığı hizmeti aldığını ifade ederken, %68.3'ü (n = 278) bu tür bir hizmetten yararlanmadığını bildirmiştir.

Tablo 1.*Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerinin Dağılımı*

Değişken	Kategori	n	%
Medeni Durum	Evli	381	93.6
	Boşanmış	26	6.4
Eğitim Durumu	İlköğretim	72	17.7
	Lise	127	31.2
	Üniversite	175	43
	Yüksek lisans ve üzeri	33	8.1
Çalışma Durumu	Çalışıyor	181	44.5
	Çalışmıyor	226	55.5
Çocuk Sayısı	1	169	41.5
	2	132	32.4
	3	73	17.9
	4	22	5.4
	5	11	2.7
Bakım Desteği	Evet	249	61.2
	Hayır	158	38.8

Ruh Sağlığı Hiz- meti	Evet	129	31.7
	Hayır	278	68.3
Yaş	Sürekli değişken	39.80 ± 9.69, (24-55)	

Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

1.2 Veri Toplama Araçları

1.2.1 Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda yaş, medeni durum, eğitim ve çalışma durum, çocuk sayısı, bakım desteği ile alınan ruh sağlığı hizmet durumuna yönelik bilgiler yer almaktadır.

1.2.2 Genel Phubbing’e Maruz Kalma Ölçeği - Kısa Form: Genel Phubbing’e Maruz Kalma Ölçeği - Kısa Form, Li³⁶ tarafından geliştirilmiş olup, dilimize uyarlama çalışması Kaya, Şata, Türk, Özok ve Yıldırım³⁷ tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin çevrelerindeki kişilerin telefon kullanımı nedeniyle hissettikleri göz ardı edilme deneyimlerini, kişilerarası çatışmaları ve sosyal normlara ilişkin algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçek, Algılanan Normlar, Göz Ardı Edilme Duygusu ve Kişilerarası Çatışma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 7’li Likert tipinde derecelendirilmektedir (1 = Asla, 7 = Her zaman). Uyarlama sürecinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda, üç faktörlü yapının iyi uyum değerleri sunduğu belirlenmiştir (CFI = .96, TLI = .95, RMSEA = .05, SRMR = .04). Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach’s Alpha) .91 olarak

³⁶ Li, Y. “Validation and Short-Form Development of the Generic Scale of Being Phubbed and Phubbing and Relationship Between Being Phubbed and Phubbing in Chinese Adolescents”. *Current Psychology* 42/25 (2023): 21424–21434, 21424. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03222-8>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>

³⁷ Kaya, A., Şata, M., Türk, N., Özok, H. İ. ve Yıldırım, M. “Reliability and Validity of Short Forms of the Generic Scale of Being Phubbed and Phubbing Among Turkish Adolescents and Young Adults”. *Journal of Technology in Behavioral Science* 10/1 (2024): 180–187, 180. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00428-4>

hesaplanırken, alt boyutlar için alfa katsayılarının .85 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

1.2.3 Algılanan Stres Ölçeği - Kısa Form: Algılanan Stres Ölçeği - Kısa Form, Cohen, Kamarck ve Mermelstein³⁸ tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin stres düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Dört maddeden oluşan bu kısa form, öz yeterlilik (madde 1 ve 2) ve çaresizlik (madde 3 ve 4) olmak üzere iki alt boyutu kapsamaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir; alınan yüksek puanlar, daha yüksek stres düzeyini işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kocapınar ve Ekşi³⁹ tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin iki faktörlü yapısının veriye uygun olduğunu göstermiştir. Ayrıca, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) toplam ölçek için .76 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

1.2.4 Kişilerarası Farkındalık Ölçeği Kısa Formu: Kişilerarası Farkındalık Ölçeği Kısa Formu, Pratscher ve arkadaşları⁴⁰ tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Topaloğlu, Ekşi ve Demir⁴¹ tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin kişilerarası etkileşimlerde sergiledikleri bilinçli farkındalık düzeyini değerlendirmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Toplam 13 maddeden oluşan ölçek, Varlık, Kendinin ve Başkalarının Farkında Olma, Yargısız Kabul ve Tepkisizlik olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipinde derecelendirilmekte olup (1 = Neredeyse hiçbir zaman - 5 = Neredeyse her zaman), daha yüksek puanlar bireyin kişilerarası farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, dört faktörlü yapının kabul edilebilir uyum değerleri sunduğu

³⁸ Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. "A Global Measure of Perceived Stress". *Journal of Health and Social Behavior* 24/4 (1983): 385-396, 392.

³⁹ Kocapınar, F. ve Ekşi, H. "Algılanan Stres Ölçeği Kısa Formun Türkçe Uyarlama Çalışması". Bildiri sunumu, Ankara International Congress on Scientific Research-X, Ankara, Türkiye, 25-27 Haziran 2024.

⁴⁰ Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A. ve Bettencourt, B. A. "Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation". *Mindfulness* 10 (2019): 1044-1061, 1044.

⁴¹ Topaloğlu, N., Ekşi, H. ve Demir, İ. H. "Kişilerarası Farkındalık Ölçeği Kısa Formun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". In C. Çayır (ed.), *15. Uluslararası Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Sempozyumu Kongre Kitabı*, 111-121. SD Yayınevi, 2024.

belirlenmiştir (CFI = .96, GFI = .95, RMSEA = .05, SRMR = .05). Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .76 olarak hesaplanmış, alt boyutlara ilişkin alfa değerlerinin ise .72 ile .80 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

1.2.5 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Merino ve Privado⁴² tarafından bireylerin zorlu yaşam durumları karşısında gösterdikleri psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Green, Çiçek ve Yıldırım⁴³ tarafından yapılmıştır. Ölçek, tek boyutlu yapıda olup 3 maddeden oluşmakta ve ters madde içermemektedir. 5'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanan ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Uyarlama sürecinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi, tek faktörlü yapının veriye oldukça iyi uyum sağladığını ortaya koymuştur (CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .03, SRMR = .02). Ayrıca, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .82 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu desteklemektedir.

1.3. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri, IBM SPSS AMOS 24 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sorularının test edilmesinde, iki aşamalı bir yaklaşım benimsenmiş ve bu kapsamda Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesinin kullanılabilirliğini test etmek için değişkenlerin dağılımları incelenmiştir. Bu incelemede çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmış ve tüm değerlerin ± 2 aralığında yer aldığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular, veri setinin parametrik analizlerde aranan normallik varsayımını karşıladığını ortaya

⁴² Merino, M. D. ve Privado, J. "Positive Psychological Functioning: Evidence for a New Construct and Its Measurement". *Anales de Psicología / Annals of Psychology* 31/1 (2015): 45-54, 46. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>

⁴³ Green, Z. A., Çiçek, İ. ve Yıldırım, M. "The Relationship Between Social Support and Uncertainty of COVID-19: The Mediating Roles of Resilience and Academic Self-Efficacy". *Psihologija* 57/4 (2024): 407-427, 414. <https://doi.org/10.2298/PSI220903002G>

koymaktadır⁴⁴. Analizin ilk aşamasında, örtük değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri sınamak amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Ölçüm modelinin geçerliliği, standardize edilmiş faktör yüklerinin anlamlılığı ile birlikte çeşitli uyum iyiliği indeksleri kullanılarak test edilmiştir. Bu bağlamda Ki-Kare/serbestlik derecesi (χ^2/sd), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Tucker-Lewis İndeksi (TLI), Artmalı Uyum İndeksi (IFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) değerleri incelenmiştir. Ölçüm modelinin doğrulanmasının ardından, araştırma sorularının sınanması amacıyla yapısal model analizi yapılmıştır. Bu aşamada değişkenler arasındaki doğrudan etkiler, yol katsayılarının (path coefficients) anlamlılığı üzerinden değerlendirilmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası farkındalığın aracı etkileri, bootstrap yöntemi ile hesaplanan dolaylı etkiler ve %95 güven aralıkları (CI) dikkate alınarak test edilmiştir. Bununla birlikte, örtük değişkenler arasındaki ilişkisel örüntüler korelasyon analizi ile destekleyici olarak incelenmiştir. Tüm istatistiksel çıkarımlarda, I. Tip hata olasılığını temsil eden alfa (α) düzeyi .05 olarak sabitlenmiş; bu değerin altında elde edilen p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Ölçüm modelinde yer alan gizil değişkenler, kullanılan ölçeklerin kuramsal yapıları ve madde sayıları dikkate alınarak farklı gösterge türleriyle modele dâhil edilmiştir. Alt boyutlu yapıya sahip olan sosyotelizme maruz kalma ve kişilerarası farkındalık değişkenleri, ilgili ölçeklerin kuramsal olarak tanımlanmış alt boyutları üzerinden temsil edilmiştir. Buna karşılık, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenleri daha kısa ve tek boyutlu yapıda olduklarından, madde/parsel göstergeleri aracılığıyla modele dâhil edilmiştir. Bu yaklaşım, her bir yapının ölçme aracındaki yapısal özelliklerine uygun biçimde temsil edilmesini ve ölçüm modelinde daha dengeli bir gösterge yapısı oluşturulmasını amaçlamaktadır.

1.4. Etik Onay ve Süreç

⁴⁴ Kline, R. B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 4. Basım. The Guilford Press, 2016, 76-77.

Veri toplama sürecine başlamadan önce araştırmanın etik uygunluğu için gerekli onay alınmıştır (16/05/2025; Toplantı/Karar No: 2025-11). Etik onay sonrasında katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve araştırma süreci ile verilerin gizliliği konusunda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Katılımcılar üzerinde herhangi bir yönlendirme ya da müdahalede bulunulmamış, çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temelinde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin kimliklerini ortaya koyacak hiçbir kişisel bilgi talep edilmemiştir. Veriler Google Forms aracılığıyla çevrimiçi ortamda toplanmış, formun bağlantısı sosyal medya kanalları üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Form 8 hafta boyunca erişime açık tutulmuş olup, yalnızca bu süre içerisinde verilen yanıtlar analize dâhil edilmiştir.

2. Bulgular

Bu bölümde, araştırma sorularını sınamak amacıyla gerçekleştirilen ölçüm modeli ve yapısal eşitlik modellemesi analizlerinden elde edilen temel sonuçlar sunulmaktadır. Buna göre ilk olarak değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 2.

Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	X	SS	1	2	3	4
1. Sosyotelizme Maruz Kalma	38.11	13.61	1			
2. Psikolojik Sağlamlık	9.60	3.69	-.29** [-0.38, -0.20]	1		
3. Kişilerarası Farkındalık	36.28	14.56	-.40** [-0.48, -0.32]	.58** [0.51, 0.64]	1	
4. Algılanan Stres	11.14	4.58	.33** [0.24, 0.41]	-.41** [-0.49, -0.33]	-.44** [-0.52, -0.36]	1

Not: $p < .05^*$, $p < .01^{**}$

Analiz sonuçlarına göre, Tablo 2 incelendiğinde, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres ile pozitif, psikososyal koruyucu faktörler ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir

Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile kişilerarası farkındalık arasında pozitif yönde ve güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, algılanan stres değişkeninin hem psikolojik sağlamlık hem de kişilerarası farkındalık ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.

Tablo 3.

Standardize Edilmiş Faktör Yükleri

Faktör	Göstergeler	Yük
Algılanan Stres	m1	.68**
	m2	.77**
	m3	.76**
	m4	.83**
Psikolojik Sağlamlık	m1	.80**
	m2	.84**
	m3	.83**
Sosyotelizme Maruz Kalma	Algılanan Normlar	.44**
	Göz Ardı Edilme Duygusu	.90**
	Kişilerarası Çatışma	.86**
Kişilerarası Farkındalık	Varlık	.78**
	Kendinin ve Başkalarının Farkında Olma	.84**
	Yargısız Kabul	.85**
	Tepkisizlik	.77**

Not 1: $p < .05^*$, $p < .01^{**}$

Not 2: m = madde/parsel göstergesi. Sosyotelizme maruz kalma ve kişilerarası farkındalık değişkenleri alt boyutları üzerinden; algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenleri ise madde/parsel göstergeleri üzerinden modele dâhil edilmiştir.

Standardize edilmiş faktör yükleri incelendiğinde, tüm maddelerin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .01$). Algılanan stres faktörüne ait yükler .68 ile .83 arasında; psikolojik sağlamlık faktörüne ait yükler .80 ile .84 arasında; sosyotelizme maruz kalma faktörüne ait yükler .44 ile .90 arasında; kişilerarası farkındalık faktörüne ait yükler ise .77 ile .85 arasında değişmektedir. Tüm değerler kabul edilebilir sınırların üzerinde olup, ölçüm modelinin yapı geçerliliğini desteklemektedir. Literatürde de faktör yüklerinin .40 ve üzerinde olmasının kabul edilebilir olduğu, .70 ve üzerindeki değerlerin ise güçlü bir gösterge olarak yorumlandığı belirtilmektedir⁴⁵. Standardize edilmiş faktör yükleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Ölçüm Modeli ve Yapısal Modele Ait Uyum İyiliği İndeksleri

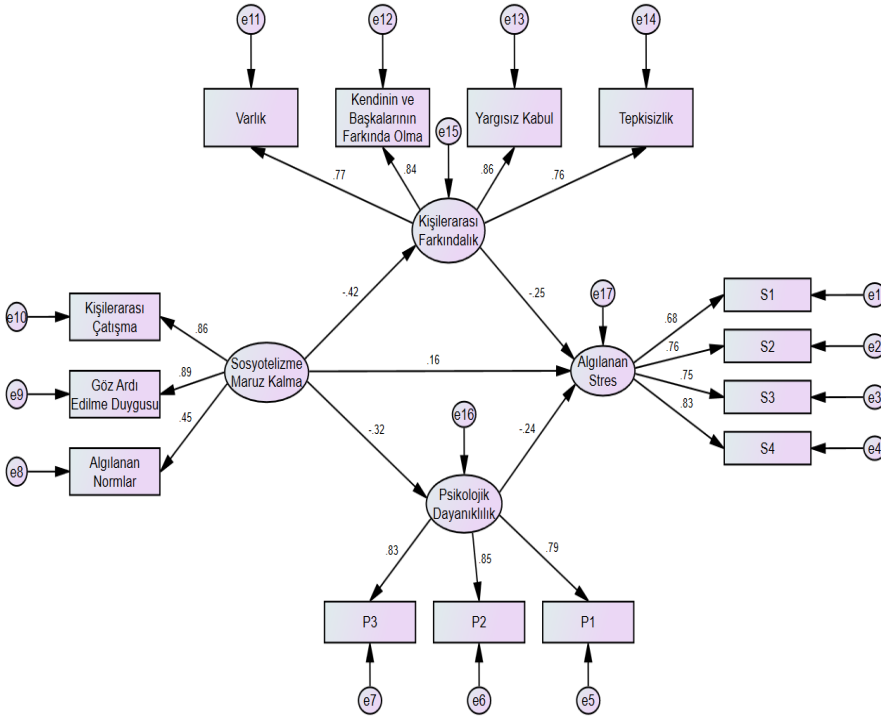
İndeks	Normal Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçüm Modeli	Yapısal Model
χ^2 / sd	<2	<5	2.40	3.63
CFI	>.95	>.90	.97	.94
TLI	>.95	>.90	.96	.92
IFI	>.95	>.90	.97	.94
NFI	>.95	>.90	.94	.91
RMSEA	<.05	<.10	.06	.08

Ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, χ^2/sd oranı 2.40 olup kabul edilebilir sınırlar içerisinde. Karşılaştırmalı uyum indeksleri (CFI = .97, TLI = .96, IFI = .97, NFI = .94) yüksek değerler göstermekte ve modelin veriye iyi uyum sağladığını ortaya koymaktadır. RMSEA değeri .06 olarak bulunmuş ve .08 eşik değerinin altında yer almıştır. Bu bulgu, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermektedir⁴⁶.

⁴⁵ Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. *Multivariate Data Analysis*. 8. Basım. Cengage Learning, 2019; Kline, *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, 245.

⁴⁶ Kline, *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, 245.

Yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, χ^2/sd oranı 3.63 olup kabul edilebilir düzeydedir. Karşılaştırmalı uyum indeksleri (CFI = .94, TLI = .92, IFI = .94, NFI = .91) .90'ın üzerinde bulunmuş ve yapısal modelin de veriye iyi düzeyde uyum sağladığını göstermiştir. Bunun yanında, RMSEA değeri .08 olup kabul edilebilir sınırlar içinde yer almıştır. Sonuç olarak hem ölçüm modeli hem de yapısal modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, her iki modelin de veriye yeterli düzeyde uyum sağladığı görülmektedir⁴⁷. Yapısal eşitlik değerlerine Şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1. Yapısal Eşitlik Değerleri

⁴⁷ Hair ve diğerleri, *Multivariate Data Analysis*, 312.

Tablo 5.

Yapısal Modele Ait Doğrudan ve Dolaylı Etkiler

Yol (Bağımsız → Bağımlı)	B	β	S.E.	C.R.	p	%95 GA
Sosyotelizme Maruz Kalma → Kişilerarası Farkındalık	-.53	-.42	.09	-6.01	.000**	[-.50, -.33]
Sosyotelizme Maruz Kalma → Psikolojik Sağlamlık	-.15	-.33	.03	-4.98	.000**	[-.42, -.23]
Kişilerarası Farkındalık → Algılanan Stres	-.08	-.25	.02	-4.17	.000**	[-.37, -.14]
Psikolojik Sağlamlık → Algılanan Stres	-.22	-.24	.05	-4.10	.000**	[-.35, -.13]
Sosyotelizme Maruz Kalma → Algılanan Stres (Doğrudan Etki)	.06	.16	.03	2.45	.014*	[.05, .43]
Toplam Dolaylı Etki	.07	.17				[.13, .25]

Not: $p < .05^*$, $p < .01^{**}$, B = regresyon katsayısı, β = standardize edilmiş katsayı, S.E. = standart hata, C.R. = kritik oran, GA = güven aralığı.

Yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre, sosyotelizme maruz kalma değişkeni kişilerarası farkındalığı ($B = -.53$, $\beta = -.42$, $S.E. = .09$, $C.R. = -6.01$, $p < .001$, %95 GA [-.50, -.33]) ve psikolojik sağlamlığı ($B = -.15$, $\beta = -.33$, $S.E. = .03$, $C.R. = -4.98$, $p < .001$, %95 GA [-.42, -.23]) negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca, kişilerarası farkındalık ($B = -.08$, $\beta = -.25$, $S.E. = .02$, $C.R. = -4.17$, $p < .001$, %95 GA [-.37, -.14]) ve psikolojik sağlamlık ($B = -.22$, $\beta = -.24$, $S.E. = .05$, $C.R. = -4.10$, $p < .001$, %95 GA [-.35, -.13]) algılanan stresi negatif yönde yordamaktadır. Buna karşılık, sosyotelizme maruz kalma algılanan stresi doğrudan anlamlı şekilde pozitif yordamaktadır ($B = .06$, $\beta = .16$, $S.E. = .03$, $C.R. = 2.45$, $p = .014$, %95 GA [.05, .43]).

Dolaylı etki sonuçları incelendiğinde, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .17$, $p < .001$, %95 GA [.13, .25]). Bootstrap analizinde de %95 güven aralığı sıfır içermediğinden, dolaylı etkinin anlamlı olduğu teyit edilmiştir. Ayrıca, sosyotelizmin algılanan stres üzerindeki toplam etkisi başlangıçta $\beta = .33$ iken, araçlar modele dahil edildiğinde doğrudan etki $\beta = .16$ 'ya düşmüştür. Elde edilen sonuçlara göre,

modelde sosyotelizme maruz kalmanın stres üzerindeki standartlaştırılmış dolaylı etkisi kişilerarası farkındalık üzerinden $\beta = 0.10$, psikolojik sağlamlık üzerinden ise $\beta = 0.07$ düzeyindedir. Buna bağlı olarak toplam standartlaştırılmış dolaylı etki $\beta = 0.17$ olarak hesaplanmıştır. Yapısal modele ait doğrudan ve dolaylı etkilere ise Tablo 5'te yer verilmiştir.

3. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisinde kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığın aracı rolleri incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesinden elde edilen bulgular, sosyotelizmin algılanan stresle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyotelizmin, kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Ancak bu ilişkinin kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlık aracılığıyla kısmen açıklandığını ortaya koymuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen ilk bulgu, sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stresi pozitif yönde yordamasıdır. Yapılan alan yazın taramasında da sosyotelizmin bireyler üzerinde oluşturduğu olumsuz psikolojik etkileri vurgulayan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Daha önce yapılan araştırmalar, sosyotelizme maruz kalan bireylerin sosyal etkileşim sırasında görmezden gelinme duygusu yaşadıklarını, bu durumun ise temel psikolojik ihtiyaçlarını tehdit ederek stres düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur⁴⁸. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen bulgu, sosyotelizmin sosyal dışlanmanın modern bir biçimi olarak algılandığını ve bireylerin psikolojik yükünü artırdığını desteklemektedir. Stres üzerindeki bu etki, toplumsal dışlanma kavramını açıklayan ihtiyaç-tehdit modeli ile de uyumludur⁴⁹. Modele göre, bireyler ait olma, özsaygı ve kontrol gibi temel ihtiyaçları tehdit edildiğinde stres, kaygı ve olumsuz

⁴⁸ Bakır ve Dilmaç, "Examining the Relationship Between Phubbing and Mental Health Among University Students", 608; Chotpitayasunondh ve Douglas, "How 'Phubbing' Becomes the Norm", 14; Hales ve diğerleri, "Cell Phone-Induced Ostracism Threatens Fundamental Needs", 468; Williams, "Ostracism", 430.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>

⁴⁹ Williams, "Ostracism: A Temporal Need Threat Model", 289.

duygular artmaktadır. Sosyotelizme maruz kalan bireyler de benzer biçimde sosyal bağlarının zayıfladığı hissine kapılmakta ve bu durum algılanan stresin yükselmesine yol açmaktadır.

Ölçüm modeline ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, sosyotelizme maruz kalma değişkeninin göstergeleri arasında “Algılanan Normlar” boyutunun faktör yükünün diğer göstergelere kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, söz konusu boyutun bu çalışmanın örnekleminde sosyotelizme maruz kalma yapısını görece daha sınırlı düzeyde temsil ettiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, örneklemin yaş aralığı ve dijital teknolojiyle temas biçimleri bağlamında yorumlanabilir. Araştırmada yer alan 24-55 yaş aralığındaki bireyler, dijital teknolojilerle tanışma ve bu teknolojileri gündelik yaşama dâhil etme biçimleri bakımından homojen bir grup oluşturmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler dijital teknolojilerle daha erken yaşlarda karşılaşmış ve akıllı telefon kullanımını sosyal etkileşimlerin olağan bir parçası olarak değerlendirme eğiliminde olabilirken, orta yetişkinlik dönemindeki bireyler dijitalleşmeyle daha sonraki yaşam dönemlerinde tanışmış ve sosyal etkileşim sırasında telefon kullanımını daha farklı biçimde yorumlayabilir. Bu nedenle, telefon kullanımının sosyal çevrede ne ölçüde yaygın ya da kabul edilebilir görüldüğünü ifade eden algılanan normlar boyutunun, tüm yaş gruplarında sosyotelizme maruz kalmayı aynı güçte temsil etmemiş olması olasıdır. Buna karşılık, göz ardı edilme duygusu ve kişilerarası çatışma gibi daha doğrudan ilişki deneyimlerini yansıtan göstergeler, bu örnekleimde sosyotelizme maruz kalma yapısını daha güçlü biçimde açıklamış olabilir. Bu bulgu doğrultusunda, gelecek araştırmalarda yaş değişkeninin kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmesi ya da genç ve orta yetişkinlik dönemleri için ölçüm modelinin ayrı ayrı sınanması önerilmektedir.

Araştırmada ölçüm modeline ilişkin bulgular incelendiğinde, sosyotelizme maruz kalma değişkeninin göstergeleri arasında “Algılanan Normlar” boyutunun faktör yükünün diğer göstergelere kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, söz konusu boyutun bu çalışmanın örnekleminde sosyotelizme maruz kalma yapısını görece daha sınırlı düzeyde temsil ettiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, örneklemin gelişimsel ve kültürel özellikleri bağlamında değerlendirilebilir. Araştırma grubunun geniş bir yetişkin yaş aralığını kapsaması ve büyük ölçüde evli bireylerden oluşması, sosyotelizmin

daha çok sosyal etkileşim sırasında göz ardı edilme ve kişilerarası çatışma gibi doğrudan ilişki deneyimleri üzerinden algılanmasına neden olmuş olabilir. Buna karşılık, telefon kullanımının sosyal çevrede ne ölçüde yaygın ya da kabul edilebilir görüldüğünü ifade eden algılanan normlar boyutu, bireyin doğrudan dışlanmışlık ya da ilişkisel gerilim yaşantısını yansıtan boyutlar kadar güçlü bir gösterge olarak ortaya çıkmamış olabilir. Ayrıca, 24-55 yaş aralığının genç ve orta yetişkinlik dönemlerini birlikte kapsamayı, dijital teknoloji kullanımına ve sosyal ortamlarda telefon kullanımının normallğine ilişkin algıların katılımcılar arasında farklılaşmasına yol açmış olabilir. Bu nedenle gelecek araştırmalarda yaşın kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmesi ya da farklı yaş grupları için ölçüm modelinin ayrıca test edilmesi, algılanan normlar boyutunun sosyotelizme maruz kalmayı temsil etme gücünün daha ayrıntılı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Literatürde sosyotelizmin yalnızca stres değil, depresyon, anksiyete, düşük yaşam doyumu ve düşük benlik saygısı ile de ilişkili olduğuna dair bulgular bulunmaktadır⁵⁰. Bu nedenle, çalışmada sosyotelizmin algılanan stresi pozitif yönde yordamış olması, onun bireylerin psikolojik iyi oluşunu çok boyutlu biçimde tehdit eden bir etken olduğuna işaret etmektedir. Bu etkilerden bir diğerrinin de kişilerarası farkındalık olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada elde edilen ikinci bulguda sosyotelizme maruz kalmanın kişilerarası farkındalığı negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Sosyotelizmin kişilerarası farkındalığı olumsuz etkilemesi, bireylerin sosyal ipuçlarına duyarlılığını zayıflatan bir süreç olarak değerlendirilebilir. Kişilerarası farkındalık, başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarını algılama ve bu algıyı sağlıklı bir şekilde iletişime yansıtma becerisi olarak tanımlanmaktadır⁵¹. Sosyotelizme maruz kalma ise karşıdaki bireyin iletişime yeterince önem vermediği ya da dikkati telefona yönlendirdiği bir deneyim yaratarak bu becerinin etkin kullanımını engellemektedir. Böyle bir durumda birey hem kendini görmezden gelinmiş hissetmekte⁵² hem

⁵⁰ Bitar ve diğerleri, "Phubbing and Temperaments Among Young Lebanese Adults", 7; Ergün, Göksu ve Sakız, "Effects of Phubbing: Relationships with Psychodemographic Variables", 5.

⁵¹ Pratscher ve diğerleri, "Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions", 1212.

⁵² Nazir ve Pişkin, "Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World but Disconnected Humans", 72.

de iletişim sürecindeki odaklanma ve empatik katılım becerilerini zayıflatmaktadır⁵³. Nitekim alan yazında da sosyotelizmin kişilerarası ilişkilerin niteliğini düşürdüğü ve sosyal bağları zayıflattığına dair bulgular yer almaktadır⁵⁴. Bu bağlamda elde edilen bulgu, sosyotelizmin sadece bireylerin içsel stres tepkilerini artırmadığını, aynı zamanda sosyal etkileşimlerdeki farkındalık ve duyarlılık düzeyini de olumsuz etkilediğini düşündürmektedir. Kişilerarası farkındalığın azalması, bireylerin empatik iletişim kurma, karşındakini anlama ve yapıcı sosyal ilişkiler geliştirme kapasitelerini sınırlamakta, bu durum da uzun vadede sosyal uyum problemlerine yol açabilmektedir⁵⁵. Dolayısıyla sosyotelizmin algılanan stres üzerindeki doğrudan etkisine ek olarak, kişilerarası farkındalık üzerindeki bu olumsuz etkisi, bireylerin sosyal ilişkilerinde hem psikolojik hem de davranışsal düzeyde daha geniş çaplı riskler yaratabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın üçüncü bulgusunda ise sosyotelizmin psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyotelizm, bireylerin ruhsal iyi oluşu üzerinde çok boyutlu olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Alan yazın, sosyotelizm düzeyindeki artışın depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve düşmanlık gibi psikolojik sorunlarla paralel biçimde

⁵³ Pratscher ve diğerleri, "Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions", 1212.

⁵⁴ Çikrikci, Griffiths ve Erzen, "Testing the Mediating Role of Phubbing in the Relationship Between the Big Five Personality Traits and Satisfaction with Life", 50; Von Mohr, M., Silva, P., Vagnoni, E., Bracher, A., Bertoni, T., Serino, A., Banissy, M., Jenkinson, P. ve Fotopoulou, A. "My Social Comfort Zone: Attachment Anxiety Shapes Peripersonal and Interpersonal Space". *iScience* 26 (2023): 2. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.105955>; Vanden Abeele, "The Social Consequences of Phubbing: A Framework and a Research Agenda", 162.

⁵⁵ Bolis, D., Dumas, G. ve Schilbach, L. "Interpersonal Attunement in Social Interactions: From Collective Psychophysiology to Inter-personalized Psychiatry and Beyond". *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 378 (2022): 4-5. <https://doi.org/10.1098/rstb.2021.0365>; Harrison, O., Windmann, S., Rosner, R. ve Steil, R. "Interpersonal Problems and Cooperative Behavior in Patients Suffering from Prolonged Grief Disorder as Compared to Bereaved Healthy Controls". *Journal of Clinical Psychology* 78/9 (2022): 1912-1924, 1912. <https://doi.org/10.1002/jclp.23340>; Teer, J., Kwon, K., López-Pérez, B. ve Enderle, M. "Differential Associations of Intrapersonal and Interpersonal Emotion Regulation with Generalized Anxiety and Social Withdrawal Among Children". *The Journal of Genetic Psychology* (2025): 1-17, 1. <https://doi.org/10.1080/00221325.2025.2458493>

yükseldiğini göstermektedir⁵⁶. Özellikle ebeveynlerin çocuklarına yönelik sosyotelizm davranışları, ergenlerde depresyon riskini artırmaktayken, psikolojik sağlamlık bu olumsuz etkileri önemli ölçüde hafifletmektedir. Sağlamlık düzeyi yüksek bireylerde ise sosyotelizmin depresif belirtiler üzerindeki etkisinin daha sınırlı olduğu görülmektedir⁵⁷. Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında toparlanabilme, uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesidir⁵⁸. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, sosyotelizmin bu kapasiteyi zayıflattığını ortaya koymaktadır. Çünkü sosyotelizm, bireylerin sosyal destek algısını zedelemekte ve sosyal bağların güvenilirliğine dair olumsuz bir deneyim yaratmaktadır. Sosyal destek algısının azalması ise psikolojik sağlamlığın temel kaynaklarından birini ortadan kaldırmakta ve bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini daha kırılgan hale getirmektedir⁵⁹. Bu bulgular, alan yazında elde edilen bulgularla uyumludur.

⁵⁶ Arshad, S., Sarwar, A., Ayub, S. ve Qamar, N. "The Relationship of Phubbing, Emotional Intelligence and Psychological Distress in Youth". *Journal of Pakistan Psychiatric Society* 21/2 (2024). <https://doi.org/10.63050/jpps.21.02.335>; Ergün, Göksu ve Sakız, "Effects of Phubbing: Relationships with Psychodemographic Variables", 6.

⁵⁷ Yu, B., Tong, J. ve Guo, C. "Association Between Parental Phubbing and Adolescents' Depression: Roles of Family Cohesion and Resilience". *Children and Youth Services Review* (2024). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108082>

⁵⁸ Masten ve Reed, "Resilience in Development", 80.

⁵⁹ Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S. ve Wu, K. "Psychological Resilience, Self-Acceptance, Perceived Social Support and Their Associations with Mental Health of Incarcerated Offenders in China". *Asian Journal of Psychiatry* 52 (2020): 102166, 1. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>; Karadağ, E., Ugur, O., Mert, H. ve Erunal, M. "The Relationship Between Psychological Resilience and Social Support Levels in Hemodialysis Patients". *The Journal of Basic and Clinical Health Sciences* 3/1 (2019): 9-15, 10. <https://doi.org/10.30621/JBACHS.2019.469>; Lim-Soh, J., Ping, Y., Quach, H., Ang, S. ve Malhotra, R. "Trajectories of Social Support Among Family Caregivers: The Role of Psychological Resilience". *Innovation in Aging* 8 (2024): 198. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.0640>; Liu, Y., Huang, L., Liu, Q., Qian, G., Zou, H. ve Zhang, S. "Moderating Effect of Psychological Resilience on the Perceived Social Support and Loneliness in the Left-Behind Elderly in Rural Areas". *Frontiers of Nursing* 8 (2021): 357-363, 357. <https://doi.org/10.2478/fon-2021-0035>; Patel, E., Astemborski, J., Feder, K., Rudolph, J., Winiker, A., Sosnowski, D., Kirk, G., Mehta, S. ve Genberg, B. "Temporal Association of Pre-Pandemic Perceived Social Support with Psychological Resilience and Mental Well-Being During the COVID-19 Pandemic Among People with a History of Injection Drug Use". *Drug and Alcohol Dependence* 244 (2023): 109802, 2. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.109802>

Son olarak bu araştırmada elde edilen bulguda sosyotelizme maruz kalmanın algılanan stres üzerindeki etkisinde, kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Bulgular, yüksek düzeyde kişilerarası farkındalık geliştiren bireylerin, sosyotelizm gibi olumsuz sosyal deneyimleri daha sağlıklı değerlendirebildiklerini göstermektedir. Bu sonuç, kişilerarası farkındalığın sosyal etkileşimlerde empatik ve yapıcı tutumları güçlendirdiğini bildiren önceki araştırmalarla⁶⁰ tutarlıdır. Kişilerarası farkındalık, bireylerin sosyal ipuçlarını doğru yorumlamalarını ve duygusal tepkilerini düzenlemelerini kolaylaştırarak stresin olumsuz etkilerini hafifletmektedir. Benzer şekilde, psikolojik sağlamlık da sosyotelizmin stres üzerindeki etkisini zayıflatıcı bir değişken olarak ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, olumsuz sosyal deneyimlere rağmen toparlanma ve uyum sağlama kapasiteleri sayesinde daha düşük stres düzeyi rapor etmişlerdir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın zorlu yaşam deneyimleri karşısında bireylerin duygusal denge ve başa çıkma becerilerini desteklediğini ortaya koyan araştırmalarla⁶¹ uyumludur. Ayrıca kişilerarası farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında gözlenen güçlü pozitif ilişki, bu iki değişkenin birbirini besleyerek stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını göstermektedir. Bu durum, kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlığın, sosyotelizmin stres üzerindeki sıralı aracı etkilerini azaltmadaki koruyucu rolünü desteklemektedir.

Bu çalışma, literatüre üç temel katkı sunmaktadır. Birincisi, sosyotelizmin yalnızca sosyal ilişkilerdeki yüzeysel bir iletişim sorunu olmadığını, aynı zamanda bireylerin stres düzeylerini yükselten güçlü bir sosyal dışlanma biçimi olduğunu ortaya koymaktadır. İkincisi, kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlık gibi bireysel kaynakların, sosyotelizmin olumsuz etkilerini azaltmada kritik rol oynadığını göstermektedir. Üçüncüsü ise bu iki değişkenin aracı rol üstlenerek sosyotelizm-stres ilişkisinin daha bütüncül bir biçimde anlaşılmasına katkı sağlamasıdır.

⁶⁰ Pratscher ve diğerleri, "Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions", 1213; Lee ve Kim, "The Experience of Changing Interpersonal Stress Among Married Female Office Workers", 9.

⁶¹ Masten ve Reed, "Resilience in Development", 82; Doğan, "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması", 97; Dai ve diğerleri, "Cyber Dating Abuse Perpetration and Victimization Among Chinese College Students", 8.

Bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, çalışma kolayda örnekleme yöntemiyle toplanan verilerle yürütülmüştür. Bu nedenle sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır. İkincisi, veriler öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla elde edilmiş olup, sosyal beğenirlik yanlılığı gibi ölçme sınırlılıklarını içerebilir. Ayrıca, araştırma kesitsel desende yürütülmüş olduğundan değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler yalnızca sınırlı biçimde yorumlanabilmektedir. Gelecek araştırmalarda boylamsal veya deneysel desenler kullanılarak nedenselliğin daha güçlü biçimde sınanması önerilmektedir. Ek olarak, farklı yaş grupları, kültürler ve bağlamlarda yapılacak çalışmalar, sosyotelinin stres üzerindeki etkilerinin kültürel ve demografik farklılıklarını ortaya koyabilir. Bu çalışmada yaş değişkeninin kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmemiş olması da dikkate alınması gereken bir sınırlılıktır. Gelecek araştırmalarda yaşın kontrol değişkeni olarak modele eklenmesi, özellikle algılanan normlar boyutunun sosyotelizme maruz kalmayı temsil etme gücünün farklı yaş gruplarında değişip değişmediğinin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Ayrıca, örneklemin 24-55 yaş aralığını kapsamaması nedeniyle katılımcıların dijital teknolojilerle tanışma dönemleri ve telefon kullanımını sosyal etkileşimlerde normatif bir davranış olarak değerlendirme biçimleri farklılaşmış olabilir. Bu çalışmada yaş değişkeninin kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmemiş olması, özellikle “Algılanan Normlar” boyutunun yorumlanmasında dikkate alınması gereken bir sınırlılıktır. Gelecek çalışmalarda yaşın kontrol değişkeni olarak modele eklenmesi ya da farklı yaş grupları için ayrı modellerin test edilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma sosyotelinin bireylerin algıladıkları stres üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yarattığını, ancak kişilerarası farkındalık ve psikolojik sağlamlık gibi psikososyal kaynakların bu etkiyi anlamlı biçimde hafifletebildiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, dijital çağda giderek artan sosyotelinin davranışının psikolojik etkilerini anlamada önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Uygulamada ise farkındalık temelli müdahaleler ve psikolojik sağlamlığı güçlendiren programların, bireylerin sosyotelinin gibi sosyal dışlanma deneyimlerinin olumsuz sonuçlarıyla daha sağlıklı biçimde başa çıkma-larına katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Kaynakça

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teensthrough the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arshad, S., Sarwar, A., Ayub, S. ve Qamar, N. “The Relationship of Phubbing, Emotional Intelligence and Psychological Distress in Youth”. *Journal of Pakistan Psychiatric Society* 21/2 (2024). <https://doi.org/10.63050/jpps.21.02.335>
- Bakır, V. ve Dilmaç, B. “Examining the Relationship Between Phubbing and Mental Health Among University Students: A Mixed Study”. *Research on Education and Psychology* 7/3 (2023): 602–621.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. “Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use”. *International Journal of Mental Health and Addiction* 18/3 (2020): 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Bitar, Z., Hallit, S., Khansa, W. ve Obeid, S. “Phubbing and Temperaments Among Young Lebanese Adults: The Mediating Effect of Self-Esteem and Emotional Intelligence”. *BMC Psychology* 9 (2021). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00594-7>
- Blackhart, G. C., Eckel, L. A. ve Tice, D. M. “Salivary Cortisol in Response to Acute Social Rejection and Acceptance by Peers”. *Biological Psychology* 75/3 (2007): 267–276. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2007.03.005>
- Bolis, D., Dumas, G. ve Schilbach, L. “Interpersonal Attunement in Social Interactions: From Collective Psychophysiology to Inter-personalized Psychiatry and Beyond”. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 378 (2022). <https://doi.org/10.1098/rstb.2021.0365>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being”. *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003): 822–848.

- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. "Addressing Fundamental Questions About Mindfulness". *Psychological Inquiry* 18/4 (2007a): 272-281.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects". *Psychological Inquiry* 18/4 (2007b): 211-237.
- Byrne, B. M. *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. 3. Basım. Routledge, 2016.
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone". *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9-18.
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction". *Journal of Applied Social Psychology* 48/6 (2018): 304-316.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. "A Global Measure of Perceived Stress". *Journal of Health and Social Behavior* 24/4 (1983): 385-396.
- Coyne, S. M., Gundersen, N., Nelson, D. A. ve Stockdale, L. "Adolescents' Pro-social Responses to Ostracism: An Experimental Study". *The Journal of Social Psychology* 151 (2011): 657-661.
- Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D. ve Erzen, E. "Testing the Mediating Role of Phubbing in the Relationship Between the Big Five Personality Traits and Satisfaction with Life". *International Journal of Mental Health and Addiction* 20 (2022): 44-56. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>
- Dai, W., Lv, J., Wang, H. ve Wei, X. "Cyber Dating Abuse Perpetration and Victimization Among Chinese College Students with a History of Peer Phubbing: Psychological Resilience Moderates the Indirect Effect of Rejection Sensitivity". *BMC Psychology* 12 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01924-1>
- Doğan, T. "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015): 93-102.

- Elad, B. "Smartphone Usage Statistics by Users, Usage, Penetration, Activities, Addiction and Future Predictions". *ElectrolQ* (2025). Erişim 10 Eylül 2025. <https://electroiQ.com/stats/smartphone-usage-statistics/>
- Elreda, L., Jennings, P., DeMauro, A., Mischenko, P. ve Brown, J. "Protective Effects of Interpersonal Mindfulness for Teachers' Emotional Supportiveness in the Classroom". *Mindfulness* 10 (2018): 537-546. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0996-y>
- Ergün, N., Göksu, İ. ve Sakız, H. "Effects of Phubbing: Relationships with Psychodemographic Variables". *Psychological Reports* (2019). <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- García, M., Lerma, M., Perez, M., Medina, K., Rodríguez-Crespo, A. ve Cooper, T. "Psychosocial and Personality Trait Associates of Phubbing and Being Phubbed in Hispanic Emerging Adult College Students". *Current Psychology* (2023): 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04767-y>
- Giesen, A. ve Echterhoff, G. "Do I Really Feel Your Pain? Comparing the Effects of Observed and Personal Ostracism". *Personality and Social Psychology Bulletin* 44/4 (2018): 550-561.
- Green, Z. A., Çiçek, İ. ve Yıldırım, M. "The Relationship Between Social Support and Uncertainty of COVID-19: The Mediating Roles of Resilience and Academic Self-Efficacy". *Psihologija* 57/4 (2024): 407-427. <https://doi.org/10.2298/PSI220903002G>
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. ve Meringolo, P. "An Explorative Model to Assess Individuals' Phubbing Risk". *Future Internet* 11/1 (2019): Article 21. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Habeeb, K. ve Fatema, M. "Effect of Intrapersonal and Interpersonal Awareness Dimensions of Emotional Intelligence on Stress Management of Adolescents". *International Journal of Applied Research* 2 (2016): 589-592.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. *Multivariate Data Analysis*. 8. Basım. Cengage Learning, 2019.
- Hales, A. H., Dvir, M., Wesselmann, E. D., Kruger, D. J. ve Finkenauer, C. "Cell Phone-Induced Ostracism Threatens Fundamental Needs". *The Journal of*

Social Psychology 158/4 (2018): 460-473.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439877>

Harrison, O., Windmann, S., Rosner, R. ve Steil, R. "Interpersonal Problems and Cooperative Behavior in Patients Suffering from Prolonged Grief Disorder as Compared to Bereaved Healthy Controls". *Journal of Clinical Psychology* 78/9 (2022): 1912-1924. <https://doi.org/10.1002/jclp.23340>

Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. "Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık". *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 8/14 (2018): 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>

Huai, P., Liu, P., Wang, X., Wang, Y., Yang, H., Yan, M. ve Guo, J. "The Relationship Between Interpersonal Emotional Regulation and Psychological Resilience in Nursing Undergraduates: A Cross-Sectional Study and Network Analysis". *Frontiers in Psychology* 16 (2025). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546042>

Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S. ve Wu, K. "Psychological Resilience, Self-Acceptance, Perceived Social Support and Their Associations with Mental Health of Incarcerated Offenders in China". *Asian Journal of Psychiatry* 52 (2020): 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>

Jonsson, U., Linton, S. J., Ybrandt, H., Ringborg, A., Leander, L., Moberg, K. vd. "Internet-Delivered Psychological Treatment as an Add-on to Treatment as Usual for Common Mental Disorders: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized Trials". *Journal of Affective Disorders* 322 (2023): 221-234.

Kabat-Zinn, J. "Mindfulness". *Mindfulness* 6/6 (2015): 1481-1483.

Karadağ, E., Ugur, O., Mert, H. ve Erunal, M. "The Relationship Between Psychological Resilience and Social Support Levels in Hemodialysis Patients". *The Journal of Basic and Clinical Health Sciences* 3/1 (2019): 9-15. <https://doi.org/10.30621/JBACHS.2019.469>

Kaya, A., Şata, M., Türk, N., Özok, H. İ. ve Yıldırım, M. "Reliability and Validity of Short Forms of the Generic Scale of Being Phubbed and Phubbing Among Turkish Adolescents and Young Adults". *Journal of Technology in*

Behavioral Science 10/1 (2024): 180–187. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00428-4>

Kline, R. B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 4. Basım. The Guilford Press, 2016.

Kobasa, S. C. “Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness”. *Journal of Personality and Social Psychology* 37/1 (1979): 1–11. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>

Kocapınar, F. ve Ekşi, H. “Algılanan Stres Ölçeği Kısa Formun Türkçe Uyarlama Çalışması”. Bildiri sunumu, Ankara International Congress on Scientific Research-X, Ankara, Türkiye, 25–27 Haziran 2024.

Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>

Lee, K. ve Kim, Y. “The Experience of Changing Interpersonal Stress Among Married Female Office Workers Who Participated in the Self-Awareness Promotion Program”. *Journal of Educational Therapist* 15/3 (2023): 401–423. <https://doi.org/10.35185/kjet.15.3.401>

Lei, Y. ve Ren, D. “The Effect of Ostracism on Social Withdrawal Behavior”. *Frontiers in Psychology* 15 (2024): 1411697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411697>

Li, Y. “Validation and Short-Form Development of the Generic Scale of Being Phubbed and Phubbing and Relationship Between Being Phubbed and Phubbing in Chinese Adolescents”. *Current Psychology* 42/25 (2023): 21424–21434. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03222-8>

Lim-Soh, J., Ping, Y., Quach, H., Ang, S. ve Malhotra, R. “Trajectories of Social Support Among Family Caregivers: The Role of Psychological Resilience”. *Innovation in Aging* 8 (2024): 198. <https://doi.org/10.1093/geron/igae098.0640>

Liu, Y., Huang, L., Liu, Q., Qian, G., Zou, H. ve Zhang, S. “Moderating Effect of Psychological Resilience on the Perceived Social Support and Loneliness in the Left-Behind Elderly in Rural Areas”. *Frontiers of Nursing* 8 (2021): 357–363. <https://doi.org/10.2478/fon-2021-0035>

- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q. ve Sánchez, A. S. "Internet Addiction in Young Adults: A Meta-Analysis and Systematic Review". *Computers in Human Behavior* 130 (2022): 107201.
- Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. "Research on Resilience: An Integrative Review". In S. S. Luthar (ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, 510-549. Cambridge University Press, 2003. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- Luthar, S. S. "Resilience at an Early Age and Its Impact on Child Psychosocial Development". *Encyclopedia on Early Childhood Development* (2013): 1-6.
- Maftai, A. ve Măirean, C. "Put Your Phone Down! Perceived Phubbing, Life Satisfaction, and Psychological Distress: The Mediating Role of Loneliness". *BMC Psychology* 11/1 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01359-0>
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. "Resilience in Development". In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (ed.), *The Handbook of Positive Psychology*, 74-88. Oxford University Press, 2002.
- Masten, A. S. "Resilience in Children Threatened by Extreme Adversity: Frameworks for Research, Practice, and Translational Synergy". *Development and Psychopathology* 23/2 (2011): 493-506.
- Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Pfeifer, J. H., Colich, N. L. ve Dapretto, M. "Associations Among Pubertal Development, Empathic Ability, and Neural Responses While Witnessing Peer Rejection in Adolescence". *Child Development* 84/4 (2013): 1338-1354.
- Merino, M. D. ve Privado, J. "Positive Psychological Functioning: Evidence for a New Construct and Its Measurement". *Anales de Psicología / Annals of Psychology* 31/1 (2015): 45-54. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>
- Nazir, T. ve Pişkin, M. "Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World but Disconnected Humans". *International Journal of Industrial Psychology* 3/4 (2016): 68-76.

- Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S. ve Siegel, D. J. "The Science of Presence". In *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, 225.
- Patel, E., Astemborski, J., Feder, K., Rudolph, J., Winiker, A., Sosnowski, D., Kirk, G., Mehta, S. ve Genberg, B. "Temporal Association of Pre-Pandemic Perceived Social Support with Psychological Resilience and Mental Well-Being During the COVID-19 Pandemic Among People with a History of Injection Drug Use". *Drug and Alcohol Dependence* 244 (2023): 109802. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.109802>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L. ve Bettencourt, A. "Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-Rumination, and Friendship Quality". *Mindfulness* 9/4 (2018): 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A. ve Bettencourt, B. A. "Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation". *Mindfulness* 10 (2019): 1044-1061.
- Sansevere, K. ve Ward, N. "Linking Phubbing Behavior to Self-Reported Attentional Failures and Media Multitasking". *Future Internet* 13 (2021): 100. <https://doi.org/10.3390/fi13040100>
- Sun, J. ve Samp, J. "'Phubbing Is Happening to You': Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships". *Behaviour & Information Technology* 41 (2021): 2691-2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. *Using Multivariate Statistics*. 7. Basım. Pearson, 2019.
- Tajnia, S., Iranmanesh, S., Asadi, N. ve McDermott, M. "Investigating the Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Mortality Awareness and Interpersonal Problems Among Intensive Care Unit Nurses". *BMC Psychiatry* 22 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03764-y>
- Teer, J., Kwon, K., López-Pérez, B. ve Enderle, M. "Differential Associations of Intrapersonal and Interpersonal Emotion Regulation with Generalized Anxiety and Social Withdrawal Among Children". *The Journal of Genetic Psychology* (2025): 1-17. <https://doi.org/10.1080/00221325.2025.2458493>

- Topaloğlu, N., Ekşi, H. ve Demir, İ. H. "Kişilerarası Farkındalık Ölçeği Kısa Formun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". In C. Çayır (ed.), *15. Uluslararası Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Sempozyumu Kongre Kitabı*, 111-121. SD Yayınevi, 2024.
- Vanden Abeele, M. M. P. "The Social Consequences of Phubbing: A Framework and a Research Agenda". In R. Ling, L. Fortunati, G. Goggin, S. S. Lim ve Y. Li (ed.), *The Oxford Handbook of Mobile Communication and Society*, 158-174. Oxford University Press, 2020.
- Vasudevan, V., Tran, B., Burke, S., Tucker, P. ve Irwin, J. "Changes in Stress-Related Outcomes Among Graduate Students Following the Mindfulness Ambassador Program: A Pilot Study". *PLOS ONE* 20 (2025). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313499>
- Von Mohr, M., Silva, P., Vagnoni, E., Bracher, A., Bertoni, T., Serino, A., Banissy, M., Jenkinson, P. ve Fotopoulou, A. "My Social Comfort Zone: Attachment Anxiety Shapes Peripersonal and Interpersonal Space". *iScience* 26 (2023). <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.105955>
- Williams, K. D. "Ostracism". *Annual Review of Psychology* 58/1 (2007): 425-452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>
- Williams, K. D. "Ostracism: A Temporal Need Threat Model". *Advances in Experimental Social Psychology* 41 (2009): 275-314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
- Yu, B., Tong, J. ve Guo, C. "Association Between Parental Phubbing and Adolescents' Depression: Roles of Family Cohesion and Resilience". *Children and Youth Services Review* (2024). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108082>